

**CEC**  
Centre Excursionista de Catalunya  
**ESCOLA DE TRAIL**



# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

Vine a descobrir i tecnificar en la disciplina atlètica de les curses de muntanya!

Organitzats en grups per nivells i edats, des dels 5 fins els 17 anys, durant el curs escolar realitzem entrenaments setmanals a la muntanya de Collserola, el pulmó de Barcelona.

**Descobrim la natura, fem esport a l'aire lliure i aprenem a moure'ns i orientar-nos en el medi natural. I, tot això, mentre convertim córrer en un joc!**



# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

**DIMARTS I/O DIJOUS**

**17:30-19H**

**AL CEM MUNDET**

Del 5 d'octubre del 2021 fins  
el 16 de juny del 2022

**ESCOLETA DE TRAIL (5,6,7  
ANYS)**

**ESCOLA DE TRAIL  
(8-11 i 12-17 ANYS)**

**FER-SE SOCI/A\***

0-5 anys → 18€/any

6-13 anys → 22€/any

14-17 anys → 28€/any

**PREUS MENSUALS SOCI/A**

1 dia a la setmana (32€/mes)

2 dies a la setmana (47€/mes)

**PREU MES DE PROVA**

1 dia a la setmana (39,5€/mes)

\*\*\*(Inclou fer-se **soci/a del CEC** on disposen de molts avantatges, entre ells, una assegurança que els cobreix en cas d'accident a la muntanya **sempre (dins i fora l'extraescolar)**, des de que es donen d'alta tot un any sencer. Ex: 1 de setembre 2021 fins 1 de setembre 2022

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## SOCIS/ES o FUTURS SOCIS/ES\*

El pagament d'aquesta activitat es farà mitjançant domiciliació bancària entre els dies 1-5 de cada mes al compte on es tingui domiciliada la quota de soci de l'inscrit.

## MES DE PROVA

El pagament del mes es farà mitjançant domiciliació bancària al compte que es proporioni a la inscripció.

Els i les participants que volen realitzar el mes de prova, únicament podran realitzar un dia a la setmana i si posteriorment al mes de prova volen seguir hauran de fer-se soci/a

\*\*\*(Inclou fer-se **soci/a del CEC** on disposen de molts avantatges, entre ells, una assegurança que els cobreix en cas d'accident a la muntanya **sempre (dins i fora l'extraescolar)**, des de que es donen d'alta tot un any sencer. Ex: 1 de setembre 2021 fins 1 de setembre 2022

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## COM FER-SE SOCI/A?

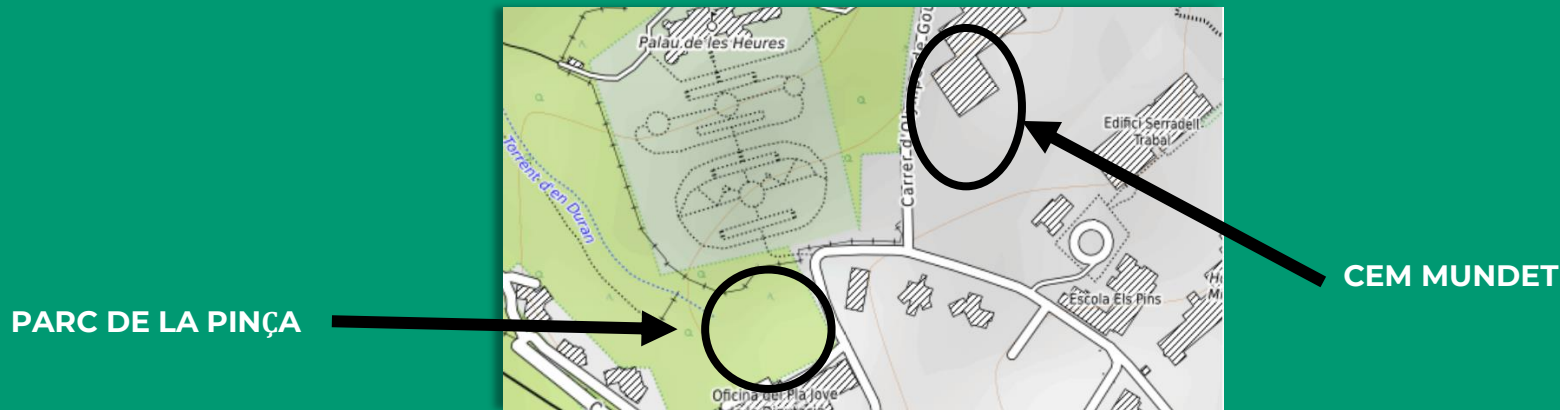
1. Targeta o efectiu el primer dia de l'activitat o un cop finalitzat el mes de prova (en el cas que es vulgui continuar) en el mateix CEM MUNDET.
2. Presencialment a la seu del CEC (C/Paradís, 10 a BCN)
3. Telefònicament a atenció al soci de la seu del CEC  
(933 152 311)

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

TROBADA I RECOLLIDA

17:30h / 19h

Parc de la Pinça



DEIXEM LES MOTIXILLES GUARDADES AL CEM MUNDET

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## COM ARRIBAR-HI?

### En transport públic

Bus: 27, 60, 76, V21.  
Metro: Mundet (Línia 3).

### En vehicle propi

Es pot estacionar davant del  
CEM Mundet

## UBICACIÓ CEM MUNDET

c/Olympe de Gouges, S/N  
Recinte Mundet  
08035 –Barcelona

## MATERIAL NECESSARI

**Roba esportiva (si pot ser polièster i no cotó)**

**Bambes (si pot ser de Trail)**

**Botelleta d'aigua (si pot ser lleugera)**

**Frontal (època d'hivern)**

**Tallavent (època d'hivern)**

**EL PRIMER DIA DE L'ACTIVITAT RESOLDREM TOTS ELS  
DUBTES DE MANERA PRESENCIAL, TAMBÉ PODEU TRUCAR  
o ENVIAR UN WHATSAPP A 696 82 40 71**

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## 5-6-(7-8) ANYS

### METODOLOGIA BASADA

### EN JOCS A LA NATURA

Velocitat de  
reacció.

Velocitat.

Resistència.

Força.

Tècnica de cursa

(pla, pujada i

baixada).

Orientació bàsica.





# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## 5-6-(7-8) ANYS

### Zones



### Estructura sessió

#### 1- Escalfament

Mobilitat articular

Augment de la temperatura

#### 2- Explicació de les diferents activitats

Jocs específics de Trail

Jocs tradicionals

#### 3- Tornada a la calma

Estiraments

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

(8)-12 i 13-17 ANYS

## METODOLOGIA BASADA EN JOCS/RUTA A LA NATURA

Velocitat de  
reacció.

Velocitat.

Resistència.

Força.

Tècnica de cursa

(pla, pujada i  
baixada).

Orientació

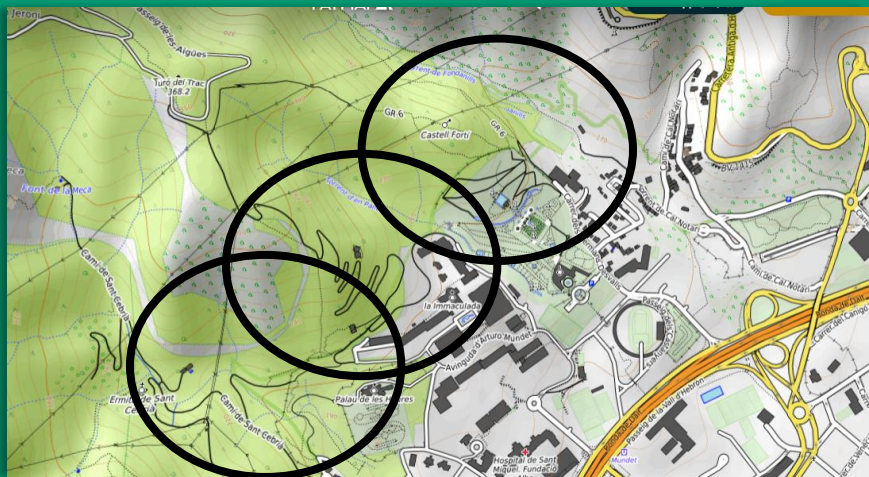
(App + Mapa).



# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## (8)-12 i 13-17 ANYS

### Zones



### Estructura sessió

#### 1- Escalfament

Mobilitat articular

Augment de la temperatura

#### 2- Explicació de les diferents activitats

Jocs, ruta, circuit d'orientació, exercis analítics/globals...

#### 3- Tornada a la calma

Estiraments

# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

STAGE A LES  
VACANCES  
ESCOLARS

OPCIÓ DE  
PARTICIPACIÓ A  
CURSES DE LES  
PERTINENTS  
CATEGORIES

UNA SORTIDA  
TRIMESTRAL ELS  
DISSABTES

ENTRENAMENTS  
PERSONALITZATS

**\*Preus no inclosos  
a la quota mensual**



# ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## CONTACTE

E-mail: [escoladetrail@cec.cat](mailto:escoladetrail@cec.cat)

Telefon: 696 82 40 71 (Anna)

Telefon: 619 46 95 18 (Gerard)

# L'ESCOLA DE TRAIL DEL CEC

## Forma part del GR-Natura

### GRNATURA

sender educatiu



#### NATURA

Apostem pel medi natural com a agent educatiu per desenvolupar la proposta.



#### TERRITORI

Proposem activitats arreu del territori per descobrir la seva riquesa.



#### ESPORT

Oferim la possibilitat de conèixer, de manera pràctica, diferents disciplines esportives vinculades a la muntanya.



#### EIXOS PEDAGÒGICS

Presentem una eina de llarg recorregut, amb uns eixos pedagògics adaptats al currículum escolar.



#### VALORS

Incorporem l'educació en valors com a eix transversal del projecte.

**CEC**  
Centre Excursionista de Catalunya  
**ESCOLA DE TRAIL**

