

BRUT Campus

Entrenamiento para Trail Running.

21 al 24 de Abril, Bariloche.

BRUT Campus está organizado como un curso de formación y actualización para corredores que quieren iniciarse o perfeccionar su rendimiento corriendo en la montaña o en circuito fuera de senderos.

El Campus está diseñado de manera multi disciplinaria, con el fin de abordar de manera integral los conocimientos necesarios contribuir en la formación de atletas independientes y autónomos en pruebas de Trail Running, ya sea en competencias o desafíos de rendimiento personal.

Entendemos el trail Running como una disciplina fascinante que combina necesariamente conocimiento de muchas áreas para ser realizado de manera responsable, tanto en función al rendimiento físico, como en función de una interpretación y adaptación integral al entorno en la que se realiza.

A diferencia de lo que se cree en general, el trail running lleva muchos años de desarrollo en relación a otras disciplinas del deporte al aire libre, por lo cual lo entendemos también como una expresión cultural con historia y trayectoria propia en la región, por ser la forma básica de desplazamiento en el descubrimiento y exploración de la cordillera

El campus de nivel 1 está diseñado para aprovechar al máximo el tiempo de formación y dejar abiertos temas tanto en la preparación previa, como en el tiempo posterior donde seguramente se aplicaran muchos conceptos aprendidos durante el curso. Es un curso INTENSO en cantidad de horas, contenidos, kilómetros y desnivel. No es una carrera, pero si un periodo exigente de formación. Se trabaja en 2 grupos/niveles de participación, Principiantes e Intermedios y Avanzados.

Los Directores.

Charly Galosi y Flopy Gorchs, son atletas, profesionales y amigos hace muchos años, han compartido muchas carreras y kilómetros y han aprendido mucho sobre la experiencia de correr en terrenos agrestes. Aquí un poco de su trayectoria:

Prof. Carlos "Charly" Galosi.

Charly es un atleta con más de 20 años de trayectoria, en los que ha competido en pruebas internacionales de diferentes disciplinas como triatlón, carreras de aventura, running, ciclismo y otras. Entre ellas se destacan: Raid Series, Mild Seven, Desafío Volcanes, diferentes triatlones y tetratlones, varios Ironman, La misión, XK Race, 4 Refugios, Patagonia Run, Endurance Challenge y otros! En muchos casos ganando las pruebas o posicionándose en los primeros puestos. También fue premiado con el Olimpia de Plata al mejor deportista extremo.

Charly es además un montañista apasionado que ha subido muchas montañas reconocidas como los Volcanes Lanin, Tronador, Domuyo, los emblemáticos Cerros Fitz Roy y Torre, el Aconcagua en varias oportunidades y el Monte Everest en 2010. Tiene actualmente el record argentino de velocidad en el Cerro Aconcagua (6959 m.s.n.m.), desde la base (Puente del Inca) hasta la cumbre ida y vuelta en 17:05:00.

Es profesor Nacional de Educación Física, y profesor en la Universidad del Comahue, es Guía de Montaña certificado por la AAGM (Asociación Argentina de Guías de Montaña). Sigue formándose permanentemente y entrenando fuerte. Nació y vive en Bariloche.

Florencia “Flopy” Gorch.

Florencia es una destacada corredora de calle, trail y aventura con casi 20 años de experiencia. También compitió en varios continentes en pruebas de aventura como Eco Challenge, Raid World series, Desafío Volcanes, La Misión y otros. En trail ha corrido varios patagonia Run , 4 Refugios, Endurance Challenge y otros. También ganando varias pruebas o compitiendo en un alto nivel.

También ha participado y ganado varios triatlones y tetratlones, incluyendo Ironman.

Es profesora de Educación de Educación Física, y entrenadora personal. Vive actualmente en Bariloche.

Staff Profesional:

Además de la dirección por parte de Charly Y Flopy, varios profesionales de otras disciplinas colaboraran y participaran del campus. Medicina, Nutrición, Kinesiología y Psicología son algunos de los profesionales que nos acompañan.

Los ejes de trabajo y temas:

Ambiente Cultural:

- Equipo básico y su utilización.
- Lectura del terreno y planificación.
- Orientación básica en montaña e interpretación de mapas.
- Nociones sobre clima y meteorología.
- Nutrición deportiva y en carrera.

Seguridad en montaña y zonas agrestes:

- Evaluación y manejo del riesgo en entrenamiento y carreras.
- Nociones básicas de primeros auxilios.
- Nociones de autorescate.
- Comunicaciones.

Técnica de Carrera de Montaña y senderos:

- Gestos básicos, ascenso, descenso y travesías.
- Caminos, Senderos y zonas de terreno virgen.
- Cualidades físicas claves para el trail.
- Sugerencias para transferencia de entrenamiento o cross training.
- Uso de materiales específicos.
- Transito sobre terrenos especiales como arroyos, bloques, nieve y técnicas de seguridad.
- Tácticas de carrera. Estrategia de regularidad
- Psicología deportiva.
- Experiencias de carrera (directores).

Nociones Básicas de Entrenamiento Fisiológico.

- Cadena de hábitos deportivos.

- Métodos básicos y pautas generales.
- Planificación.
- Dosificación.
- Recuperación (kinesiólogo).

IMPORTANTE: No se dará plan de entrenamiento físico.

Por que? La idea no es entregar un plan de entrenamiento, sino ayudar a la formación de habilidades y conocimientos de base que favorezcan el desarrollo integral del atleta, para que luego pueda seleccionar y realizar mejor sus objetivos siguiendo las pautas del profesional que cada corredor elija para entrenar en su región habitual.

Programa:

Jueves 21 de Abril:

- 19:00 Recepción de los corredores en Cerro Catedral – Hotel Dinko.
- Entrega de materiales y charla introductoria 19:30.
- Establecimiento de grupos por nivel de experiencia.
- 20:30 cena grupal.
- 21:30 película y descanso.

Viernes 22 de Abril:

- 09:00 a 13:00 clase teórico – practica.
- 13:00 a 14 hs Almuerzo.
- 14:00 a 16:00 talleres teóricos.
- 16:00 a 20:00 salida práctica y breve actividad nocturna.
- Salida en área Cerro Catedral, Valle del Casa de Piedra, Lago Moreno y senderos de la zona.

Sábado 23 de Abril:

- 09:00 a 13.00 salida practica.
- 13.00 a 14:00 almuerzo.
- 14:00 a 15: taller teórico.
- 15:00 a 20:00 salida practica con talleres.
- Esta salida será una travesía de más distancia y duración en la zona, incluyendo una cumbre cercana, dependiendo de las condiciones climáticas.

Domingo 24 de Abril:

- 09:00 a 13:00 teorico practico.
- 13:00 a 15:00 almuerzo, charla final y cierre.

Materiales de equipo obligatorio y recomendado.

- *Calzado de Trail Running.*
- *Mochila pequeña y ajustable.*
- *Sistema de hidratación tipo camelback, cinturón o botellas plásticas (1 o 2 para 1,5 lts.).*
- *Calzas largas y shorts o calzas.*
- *Remera deportiva (sintética) y Buzo tipo polar de abrigo.*
- *Campera rompe vientos liviana con capucha (ideal gore tex o similar)*
- *Gorro, gorra, cuello tipo buff, guantes finos.*
- *Lentes para el sol y protección.*

Recomendado:

- *Polainas para Running.*
- *Medias de Running (SOX Recomendadas).*
- *Ropa interior deportiva (sintética).*
- *Remeras sintéticas de repuesto.*
- *Ropa cómoda y abrigo para los momentos teóricos.*
- *Protector solar.*
- *Bastones de trekking.*
- *KIT de primeros auxilios y manta de supervivencia.*

Certificado de salud:

Todos los participantes deberán traer firmado y sellado por un médico el modelo otorgado por la organización, que será válido para el evento BRUT de Octubre.

Firmaran además al momento de la acreditación un consentimiento de riesgo.

Fecha Programada: 21 al 24 de Abril de 2016, Cerro Catedral, Bariloche.

Servicios Incluidos:

- Dictado por partes de los Directores de BRUT.
- Manual BRUT, bibliografía del campus.
- Asistencia de profesionales especialistas Educación Física, Nutrición, Deportología, Kinesiología e Instructor de Primeros Auxilios.
- Kit de participación, incluye remera exclusiva.
- Seguro de accidentes personales.
- Cena de Bienvenida, 3 almuerzos, 3 meriendas e hidratación deportiva durante el campus.
- Asistencia on line previa para la inscripción y alojamiento.
- Uso de la sede oficial en Cerro Catedral, salón de reuniones y comedor.

Precio: \$4500 por persona (\$2000 de adelanto al inscribirse y \$2500 al momento de acreditarse).

Inscripción en www.brut.run/campus

Sede del CAMPUS: Hotel Paralelo 41 Cerro catedral.

Alojamiento en Hotel Sede Oficial:

Alojamiento en la sede oficial con un precio promocional de \$1500, las 3 noches del 21 al 24 de abril.

Precios por persona en base doble, triple o cuádruple. Para habitación SINGLE consultar.

Desayuno Incluido, WIFI, Pileta Climatizada, Ropa de cama, Toallas, etc.

Información y reservas por email a: corredores@brut.run