

DESAFIO 4TRAIL

CON LUIS ALONSO
VENCEDOR DE LAS
3 DISTANCIAS GTP
GRAN TRAIL PEÑALARA



*¡Prepara tu GTP
con los mejores!*

REAL SITIO DE SAN ILDEFONSO 24-25 DE MAYO

*Luis Alonso y Raúl García Castan (Deportistas)
Ana (Nutricionista) y Victor (Entrenador)*

Si vas a competir en este año en el Gran Trail de Peñalara ¡No puedes perdertelo!
 Toda la información: www.todomaraton.com

PATROCINADO POR:

DESAFIO

4TRAIL

DESAFIO 4TRAIL



DESAFIO 4TRAIL

**Con Luis
Alonso,**

*Ganador de las 3
distancias GTP y
gran conocedor
del circuito,
podrás conocer
los mejores trucos
y consejos para
entrenar y
planificar tu
carrera en el GTP
2014*

Introducción

Programa

Entorno y Rutas

El Equipo

Impacto Mediático

Patrocinadores

Contacta

DESAFIO 4TRAIL

Introducción ¿Quieres pasar un fin de semana con profesionales del mundo del TRAIL? Nace el Campus DESAFIO4TRI en LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO, reserva de la biosfera y parque nacional.

Además, si vas a competir en el GRAN TRAIL DE PEÑALARA, esta es la mejor oportunidad de conocer de la mano de profesionales los mejores trucos y consejos para poder planificar tus entrenamientos y competición.

De la mano de Luis Alonso, Ganador de las 3 distancias GTP, este Campus tendrá lugar en un entorno privilegiado, los montes y pinares de Valsain, reserva de la biosfera y parque nacional. Un lugar donde entrenan deportistas como Raúl García, Óscar Baeza y Luisete, así como otros muchos que se desplazan a este incomparable marca para practicar este apasionante deporte del trail, como es el caso de la Selección Española, que en varias ocasiones se ha desplazado a esta zona para sus entrenamientos.

Además, durante las salidas, que contarán con un mínimo de 2 horas y un máximo de 4 horas, siendo una de ellas nocturna, se realizarán parte de los recorridos del GTP



DESAFIO 4TRAIL

Programa

Sábado

08.30.- Recepción y Desayuno

10.00- Entrenamiento

12.45 Charla de Nutrición

14.30 Comida

17.30.- Charla de Entrenamiento

19.00 Tiempo Libre

20.30 Cena

22.00.- Salida Nocturna



DESAFIO 4TRAIL

Programa

Domingo

08.30.- Desayuno

09.15.- Entrenamiento Aire Libre –
Sesión 4 horas aproximada

14.30 Comida

17.00.- Charla Raul

18.00.- Entrega de Diplomas y
despedida



Rubén Fueyo
Fotógrafo

DESAFIO 4TRAIL



Entorno y Rutas

El Real Sitio de San Ildefonso, también conocido como La Granja de San Ildefonso es un municipio situado a 11 km de Segovia capital, al pie de las montañas del Sistema Central, que separa la provincia de Segovia de la de Madrid (ciudad de la que dista 76 Km. por el puerto de Navacerrada y 80 Km. por el túnel del puerto de Guadarrama).

Destacan entre sus monumentos el Palacio Real, sus jardines con sus fuentes, así como la Real Fábrica de Cristales (fábrica de vidrio de gran importancia histórico-monumental) que en la actualidad alberga la Fundación Centro Nacional de Vidrio (Museo del Vidrio y Escuela-Taller de Vidrio).

Además destacan las numerosas rutas de senderismo por los Montes y Pinares de Valsain, que se pueden realizar partiendo desde La Granja o desde Valsaín, precisamente por aquí será donde transcurran las rutas del campus.



GRAN TRAIL PEÑALARA



27-29 junio 2014

INICIO

GRAN TRAIL
PEÑALARA GTP

Trail Peñalara
80K

Trail Peñalara
60K

Carrera Nocturna
CNN

PROGRAMA

ENTORNO

VOLUNTARIOS

Entorno y Rutas

Los Montes y Pinares de Valsaín se encuentran situados en el valle de del río Eresma, en la vertiente norte de la Sierra de Guadarrama y en el término municipal de Real Sitio de San Ildefonso. Están formados por dos montes, el Pinar y Matas, ambos de utilidad pública y pertenecientes al Organismo Autónomo Parques Nacionales, que lo gestiona mediante el Centro Montes y Aserradero de Valsaín.

La superficie que ocupan los Montes de Valsaín es de 10.672 ha, de las cuales, 7.622 son del Monte Pinar y 3.046 del Monte Matas; estando ocupadas por diferentes especies arboleas dependiendo de la altitud. Predomina el pino silvestre, que ha recibido el sobrenombre de Pino de Valsaín que da una excelente madera y es explotado desde tiempos inmemoriales, siendo el motor económico del valle. La riqueza ambiental es muy alta al ser ésta una zona de poca actividad humana e históricamente protegida, como reserva y coto de caza, por la monarquía española. Existe una gran diversidad de especies animales, destacando las aves, y vegetales.

Las rutas que ese llevarán a cabo durante el campus discurrirán por bellos parajes de los citados Montes y Pinares, algunas de ellas coincidiendo con tramos del recorrido del GTP.

Durante el transcurso de las rutas se podrá disfrutar del incompatible marco en el que se desarrollara el campus, recientemente nombrado PARQUE NACIONAL Y RESERVA DE LA BIOSFERA.

Las rutas serán tres, la del **sábado por la mañana** donde recorreremos parte del **valle del río Eresma, lugar por donde transitara el GTP**. Una **nocturna el sábado por la noche** en donde trabajaremos el **entreno nocturno para acostumbrar la visión a la luz del frontal y trataremos de asemejar en la medida de lo posible la salida del GTP**, ya que como todos sabéis es por la noche. Y por **último la salida del domingo en donde sí la climatología lo permite realizaremos la parte central del GTP a su paso por la cima de Peñalara. Subiremos al REVENTON, NEVEROS, PÁJAROS, CLAVELES Y PEÑALARA y vuelta a La Granja a comer que nos lo habremos ganado. Los judíos y el cochinito nos esperan para recuperar fuerzas tras unas cuatro horas de “entreno”**.

DESAFIO 4TRAIL



El equipo – Profesionales

Ana González Madroño Es Licenciada en Biología y Máster en Nutrición. Comenzó su carrera investigadora en el ámbito de la desnutrición hospitalaria, realizando varias publicaciones científicas y presentaciones a congresos, tanto nacionales como internacionales. En los últimos años se ha especializado en Nutrición Deportiva. Escribe su propio blog de Nutrición para Corredores en la revista digital runners.es y es colaboradora habitual de las revista Runner´s World y Oxígeno. Ha participado como profesora colaboradora en varios cursos de la UNED y escrito un capítulo del libro “Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte” editado por la UNED. Actualmente da conferencias, charlas y talleres sobre nutrición deportiva por todo el territorio nacional y presta asesoramiento nutricional a numerosos deportistas, la mayoría de ellos de resistencia y ultra-resistencia, tanto corredores como triatletas González Madroño

Victor López Pastor

Doctor en Educación. Profesor Titular en la E.U. Magisterio de Segovia. Es autor y/o coordinador de 20 libros. Entrenador de corredores de montaña como:

Luis Alonso Marcos

Oscar Baeza López

Raul García Castán (hasta 2010)

DESAFIO 4TRAIL

El equipo – Deportistas

Luisete Alonso

Ganador de las 3 distancia GTP

Ganador del Grand Slam Marathon

Raúl García Castán

5 veces campeón de España de CxM

Campeón de España de KmV.

Campeón de Europa de CxM

Subcampeón del mundo de KmV

Entre otras muchas victorias tanto nacionales

como internacionales.



Impacto Mediático

DESAFÍO4TRAIL es un Campus que ha sido creado por Luis Alonso en colaboración con el Medio de Referencia www.todomaratón.com, donde se contará con un banner del mismo así como se dará la máxima repercusión al Campus y a los colaboradores del mismo. (Ver Dossier Adjunto)

Además , DESAFIO4TRAIL, contará con el apoyo de la agencia de comunicación DESAFIO COMUNICACIÓN S.L. especializada en deporte, quien será encargada de enviar comunicados de prensa a todos los medios espedados y estar presente durante el campus generando vídeos y fotografías del mismo para dar repercusión al mismo a través de las redes sociales así como ofrecer material gráfico a sus colaboradores



Patrocinadores y Retorno

Presencia de tu marca en el **medio especializado** www.todomaraton.com

Presencia en plataforma de inscripción on line: www.youevent.com

Gran **repercusión mediática** gracias al trabajo realizado por la agencia www.desafiocomunicacion.com

Facebook propio del Campus donde se dará repercusión al evento con información y fotos del mismo

Visibilidad durante el CAMPUS y se dará a conocer a los asistentes tu producto.

Asociar tu marca con deportistas de primer nivel, como es el caso de **LUIS ALONSO**, 3 veces ganador del GTP y **Raúl García Castán** que estará presente en el mismo.

Fotos del Primer **CAMPUS DESAFIO4TRAIL** con Luis Alonso, a disposición de los Patrocinadores y Colaboradores del mismo.



GRAN TRAIL PEÑALARA META

14:19:52

www.grantrail.es

www.peñalara

146



DESAFIO

4TRAIL

Susana : info@todomaraton.com / 655246802

Luisete: luisetealonso@gmail.com / 659485995