

# ¿TE GUSTA CORRER?



Engánchate al "running"  
con el **Club Deportivo**  
Universidad de Salamanca

Te ofrecemos:

Instalaciones deportivas, entrenamientos,  
atención médica, equipaciones  
masajes de recuperación...



Información e inscripciones:  
Servicio de Educación Física y Deportes de la USAL



UNIVERSIDAD  
DE SALAMANCA

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

# SECCIÓN DE CORREDORES DEL CDUS

## ¿te gusta correr?

El CDUS en su sección de corredores (*"Corredores Universidad de Salamanca"*) que tiene como fin el formar un grupo de corredores que acoja a todos los aficionados de la Comunidad Universitaria que así lo deseen facilitándoles asesoramiento y dirección en los entrenamientos, inscripciones conjuntas en carreras populares, equipación de carrera, y cobertura médica.

### Participantes:

Toda la comunidad Universitaria y socios de **ALUMNI** de la Universidad de Salamanca

### Instalaciones:

Salas Bajas, pista de atletismo y campos cercanos que permitan hacer recorridos amplios con buen piso y rompan la monotonía.

### Objetivos de la actividad:

- Mantenimiento y mejora de la condición física y de la salud del corredor.
- Preparación de carreras en conjunto.
- Mejorar el conocimiento de los corredores sobre los entrenamientos específicos del corredor y sus consecuencias, enseñarles a gestionar el ritmo de los entrenamientos y a valorar su estado mediante el manejo de aparatos (pulsómetros) o de técnicas básicas.
- Asesoramiento individualizado sobre entrenamientos, recuperaciones, lesiones, material de carrera, etc.

## Los entrenamientos serán dirigidos a:

- La mejora de la resistencia aeróbica y anaeróbica mediante las diferentes cargas de entrenamiento que permite la carrera.
- La introducción de ejercicios de técnica y de preparación física general que ayudarán al deportista a tener una mejor condición física, un menor riesgo de lesiones y una mejor fuerza aplicada.
- La mejora de la coordinación como parte importante de la técnica.
- El trabajo de la flexibilidad en los entrenamientos como parte necesaria en la recuperación y en la prevención de lesiones.
- La valoración de la resistencia mediante test sobre una distancia determinada (voluntario).

## Servicios médicos:

- Atención médica gratuita ante lesiones derivadas de la actividad. Diagnóstico y tratamiento (no incluye medicamentos).
- Masaje de recuperación quincenal gratuito (durante el periodo de atención del Servicio de Medicina Deportiva del CDUS).
- Reconocimiento médico voluntario por 15 €. Válido para tramitar la licencia federativa (para aquellos que quieran tramitarla).

## Días de entrenamiento y horarios:

Lunes, miércoles y viernes de 17.45 a 19.15.

*Cada deportista se podrá incorporar libremente en este periodo.*

*El acondicionamiento físico comenzará a las 18,15 con una duración aproximada de 25 minutos.*

## Precios:

- **Comunidad Universitaria USAL:**
  - Un cuatrimestre: 40 €
    - Primer cuatrimestre: octubre a enero.
    - Segundo cuatrimestre: febrero a mayo
  - Todo el curso: 70 €
    - Del 1 de octubre al 30 de junio.
  
- **Ajenos a la USAL socios de ALUMNI:**
  - Un cuatrimestre: 65 €
    - Primer cuatrimestre: octubre a enero.
    - Segundo cuatrimestre: febrero a mayo
  - Todo el curso: 120 €
    - Del 1 de octubre al 30 de junio.

Los deportistas que representen a la Universidad en el Campeonato Autonómico, o Nacionales tendrán el servicio gratuito el periodo siguiente a aquel en el que esto ocurra. De igual forma ocurrirá con aquellos corredores, estudiantes de la USAL que ganen el Trofeo Rector de Campo a través o de Atletismo en las pruebas de resistencia.

## Equipación:

Cada corredor que se inscriba en el programa, recibirá:

**1<sup>er</sup> año:** una equipación de carrera que consistirá en una camiseta de calentamiento, y una camiseta y pantalón de competición.

**2<sup>o</sup> año:** una sudadera y unas bermudas.

**3<sup>er</sup> año:** un chándal.

## Inscripciones:

A partir del 25 de septiembre.

## Duración de la actividad:

Del 1 de octubre de 2016 al 30 de junio de 2017.