



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Concentrações

ÉPOCA 2024-25 - 1ª CONCENTRAÇÃO e JORNADAS TÉCNICAS de TRAIL RUNNING

A ADAL, com o apoio do Município de Ansião, está interessada em contribuir para a formação de atletas e demais agentes desportivos relacionados com o trail running.

Para isso, iremos dar início a um conjunto de Jornadas Técnicas e Concentrações Técnicas que permitam o incremento e partilha do conhecimento de metodologias de treino para os diferentes tipos de trail running.

Assim, no próximo dia **23 de novembro, em Ansião, no Centro de Negócios da Zona Industrial do Camporês iremos ter connosco um formador especialista em trail running, Rui Rebelo, que nos irá apresentar o tema “O que Saber sobre o Trail Running”.**

Convidamos todos dos Clubes filiados na ADAL e Associações do Concelho de Ansião a participarem nestas jornadas técnicas. Seria excelente que todos os jovens do Concelho de Ansião, que têm participado em trails participassem na componente prática.

Local: Centro de Negócios de Ansião

Formador: Rui Rebelo

Destinatários: Atletas e técnicos dos clubes da ADAL e demais interessados do Concelho de Ansião e filiados nos Clubes da ADAL

Objetivos (para os treinadores e organizadores):

Melhorar o conhecimento sobre Trail Running

Promoção e partilha de experiências entre treinadores e organizadores.

Objetivos (para os atletas):

Criar o gosto pela prática desportiva do Atletismo, em especial da vertente Trail Running;

Criar hábitos de treino regular e em grupo;

Horário:

Das 14:00 às 17:30 horas.

A ADAL