

## SOCIOS EPILACORRE TEMPORADA 2023-2024

### 1. CUOTA SOCIO

- Se mantiene la cuota de 20€ año, mediante remesa bancaria.
- Todo personal inscrito a las actividades es obligatorio que sea socio de Epilacorre.
- Plazo de renovación de socios del 01/09 al 15/09, en caso de no recibir notificación por parte del socio, se girara automáticamente la cuota.

### 2. NUEVA CAMISETA DE ATLETISMO 2023.

- Esta temporada cambiaremos de proveedor de ropa, y la cuota de socio va a incluir el nuevo modelo de camiseta de atletismo o manga corta (a elegir por el socio).  
\*Próximamente os enviaremos los diseños.

### 3. COLORES DISTINTAS DISCIPLINAS EPILACORRE

- **Atletismo – Amarillo** - \*Obsequio con la cuota anual de socio
- **Triatlón – TURQUESA** - \*Obsequio si el socio se federa en la disciplina, si no tendrá que adquirirla el interesado.
- **Trail Running: NOVEDAD** vamos a sacar un nuevo modelo de camiseta con un nuevo color que será distintivo del resto. Cada vez son más los aficionados al trail running y se nos ha ocurrido hacer como una sección para estas carreras.  
\* Tendrá que adquirirla el socio interesado.

### 4. CARRERAS A ORGANIZAR POR EL CLUB.

- SANSILVEPILA
- APOYO EN SUBIDA A RODANAS *\*INCLUYE INSCRIPCIÓN PARA TODOS SOCIOS DEL CLUB*
- RODANAS TRAIL RACE
- **NOVEDAD**: DUATLON CROSS ESCOLAR EN RODANAS.

### 5. VIAJE ORGANIZADO A CARRERA SELECCIONADA EN OTRA COMUNIDAD.

- **NOVEDAD**: [Zurich Rock´n´Roll Running Series Madrid \(rocknrollmadridrun.com\)](http://rocknrollmadridrun.com)  
Viaje a la Rock and Roll MADRID – **28/04/2023**.  
10K – 21K – 42K, distancias para TODOS.  
*\*Se organizará para poder acudir en familia.*
- Ayuda al socio interesado:
  - o Se están mirando ayudas para poder colaborar con los socios y poder subvencionar parte de la carrera, autobús...etc. **Próximamente más novedades con lo que podamos conseguir. ANIMAROS!!**

### 6. GRUPO DE WHATSAPP ESPECIFICO PARA QUEDAR A ENTRENAR

- Crearemos un nuevo grupo de WhatsApp para la gente que nos gusta quedar con otros compañeros a entrenar, ya sea a correr en asfalto, realizar trail running o salir en bicicleta.  
El grupo principal se quedará únicamente como informativo.

## 7. ACCESO A PODER PARTICIPAR EN ACTIVIDAD GUIADA RUNNING EPILACORRE.



# RUNNING EPILACORRE 2023/2024

*¡ TE ESPERAMOS !* ▶▶▶

- 1 SESION DIRIGIDA (PDTE: Martes o Jueves)**
  - Trabajo de movilidad, fuerza y técnica de carrera.
  - Parte específica donde trabajaremos los distintos objetivos del grupo por niveles.
- PLANNING PARA EL RESTO DE SEMANA**
  - Se envía mediante PDF en grupo de Whatsapp.
  - Incluye APP de entrenamientos online.
  - Grupo de Whatsapp sobre los entrenamientos. 
- Obligatorio cuota socio Epilacorre 2023: 20€ año
  - Incluye camiseta oficial del club.
- **Pago 1:** Septiembre a Diciembre - 52€
  - **Pago 2:** Enero a Mayo - 64€

**+ INFO: 658.34.05.78**