



## 3a temporada dels Kames Kids del Centre Excursionista de Terrassa, activitat extraescolar per córrer i fer jocs al bosc per a nens i joves de 6 a 16 anys

Podeu fer-nos arribar qualsevol consulta millor per mail a [kamestrailkids@gmail.com](mailto:kamestrailkids@gmail.com)

Trobareu el full d'inscripció [aquí](#)

**OBJECTIU:** Fomentar la pràctica de l'activitat física i l'acostament dels nens i joves a l'entorn natural.

**HORARI:**

- Dimarts i/o dijous de 17.15 a 18.30 h: ESPORT I LLEURE
- Dimarts i/o dijous de 18.00 a 19.30 h: TECNIFICACIÓ

S'organitzen els grups segons els nivells i les edats per a cada franja horària, sempre que disposem d'un mínim de 5 interessats per grup.

De 16.30 a 17.15 h els monitors són presents per a vetllar dels nens, els pares dels quals ho demanin, fins a l'inici de l'activitat.

**A QUI VA DIRIGIT:** Nens/es i joves de 6 a 16 anys.



#### COM APUNTAR-S'HI:

- Al Centre Excursionista de Terrassa, Sant Llorenç 10, feiners de 18.00 a 21.00 h - tlf. 937883030
- Si veniu directament, qualsevol dijous al punt de trobada, us lliurarem els formularis.

El nen/a que vulgui provar l'activitat pot venir fins a 2 dies sense cost. Pot començar l'activitat el dia que ho desitgi. Informeu-nos millor abans per mail, de l'edat, nom i si realitza cap activitat física habitualment.

#### LLOC DE TROBADA:

- Grup 17.15 h: Sala baixos de la Biblioteca Pere Calders de Viladecavalls (c/Pau Claris)



- Grup 18.00 h: Pavelló municipal (ctra. Olesa)

## GRUP DE TECNIFICACIÓ:

**Trailrunning + lleure per a nen@s i joves**

**QUÈ ÉS KAMES KIDS ?**  
Activitat extraescolar orientada a córrer per muntanya per a noi/es de 6 a 16 anys, amb l'objectiu de fer exercici físic en l'entorn natural

**QUAN?**  
Dimarts i/o dijous 17:15 a 18:30 h.

**A ON ENS TROBEM?**  
A Viladecavalls. Sala polivalent de sota la Biblioteca

**QUÈ FEM?**  
Pràctica física saludable  
Gimcanes - Jocs de camp  
Orientació, geocaching  
Canicross - Circuit de proves  
Trobades amb atletes d'èlit  
Sortides familiars - Participació a curses

**QUI HO COORDINA?**  
Monitors de lleure titulats i/o amb estudis  
INEFC-CAFE

**QUÈ COSTA?**  
20 €/mes (1 dia/setm) - 35 € (2 germans o 2 dies/setm.)  
45 €/any (inclou quota soci del CET, fitxa federativa i equipatge) Es pot fer algun dia de prova sense cost

**QUÈ S'HA DE PORTAR?**



- Equipatge facilitat pel club + Pantalons d'esport
- Calçat/mitjons esportius + Ampolla aigua (estiu)
- Braga de coll, guants prims, llum frontal (hivern)

**I QUÈ MÉS?**

- Ens organitzem segons grups de nivell
- Disposem de molts recorreguts variats
- Ens movem per boscos i parcs locals
- Disposem d'un grup de pares corredors
- Activitat del Centre Excursionista de Terrassa i adscrita a federació (FEEC)

**KAMES KIDS**

**Esport & Amics & Muntanya**



Amb la col·laboració de:



**KAMES**  
TECNIFICACIÓ

**Escola de Trail**

<b>Qui som?</b> > Un grup d'aficionats pel "running" i la muntanya que estem organitzats per fer activitats relacionades amb l'atletisme fora de l'entorn urbà. Tractem la part tècnica i competitiva d'aquest esport, fent preparació per a curses, circuits variats, sessions de tecnificació aplicada. <b>De 10 a 16 anys</b>	<b>Què fem?</b> > Eficiència al córrer - Tècnica de carrera > Integració de l'entrenament coordinatiu en cursa > Gestió del ritme > Entrenament de la resistència - > Optimització capacitat cardiorespiratòria > Realització d'activitats extraordinàries de forma esporàdica: Canicross, Orientació... > Tècnica d'estiraments	<b>A on?</b> > De setembre a juny Dimarts i/o Dijous de 18 h a 19:30h > Punt de trobada: Pavelló de Viladecavalls > 25 € 1 dia/setmana 45 € 2 dies/setm. (consultar opció germans)
---	---	---

 **Centre Excursionista de Terrassa**

 [www.ce-terrassa/kameskids](http://www.ce-terrassa/kameskids)  
kamestrailkids@gmail.com  
tlf. 937883030 18 a 21 h.



**DINÀMICA:** L'activitat es realitza entre grups segons edat o nivell i, en alguns moments, de forma conjunta.

- Córrer per l'entorn natural
- Jocs i exercicis habituals en la pràctica de l'atletisme
- Activitats ocasionals al bosc (cross, orientació, geocaching, circuit d'obstacles, canicross...)
- Estiraments
- Xerrades i vídeos sobre trail-running
- Interacció i entrenaments amb atletes famosos
- Tecnificació per a la pràctica del trail-running

**QUÈ CAL PORTAR?** S'entrega equipatge del grup (gratuït) amb el pagament de la quota d'alta.



- Samarreta còmoda d'esport
- Pantalons o malles d'esport curts o llargs segons l'època
- Calçat i mitjons esportius. No és necessari que siguin específics per muntanya però és recomanable
- Ampolla d'aigua (es quedarà a la sala de trobada)
- Llum frontal pels dies que es faci fosc abans d'acabar. Amb un model senzill és suficient
- Buff o braga, paravent i guants prims, Molt recomanable pels dies que faci fred

QUOTES: 45 € l'any (inclou llicència federativa amb la FEEC, materials de l'activitat, quota de soci del Centre Excursionista de Terrassa i equipació del grup) i:

- Grup Esport i Lleure: 1 dia/setmana: 20 €/mes - 2 dies: 35 €/mes (de setembre a juny inclosos)
- Grup de tecnificació : 1 dia/setmana: 25 €/mes 2 dies: 45 €/mes (de setembre a juny inclosos)

En cas de 2 germans, consulteu opcions de descompte en la quota mensual.

Aquestes quotes poden patir variacions segons el nombre d'inscrits.

#### ALTRES CONSIDERACIONS:

- No es promou la competició entre nens ni la seva elitificació. Volem que gaudeixin de l'activitat física i la natura, que passin una estona fent exercici amb disciplina i que coneguin els valors del trail-running de forma lúdica.
- L'activitat fora del local es fa en diferents espais exteriors municipals així com en zones rurals properes on es disposa de circuits per la pràctica de l'esport.
- Promovem sortides conjuntes el cap de setmana i la inscripció opcional a curses infantils amb l'objectiu participatiu per davant del competitiu. Entre els pares





interessats i monitors ens organitzem per l'assistència conjunta

Els monitors tenen estudis d'INEFC i/o tenen àmplia experiència en activitats de lleure

KAMES  
I D





+ INFORMACIÓ:



GRÀCIES!





Kames kids

