

**¡Empezamos el año corriendo por el monte!
¡Sencillo entrenamiento apto para casi todo el mundo!**



Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia

Web: www.asmregiondemurcia.es - Facebook: www.facebook.com/ASMRRunningTrail

Trotada por "Monte Coto" (Monovar)

Sábado, 5 de Enero de 2013



Buenos días "Trotadores", en el presente mes de Enero realizaremos nuestra habitual Trotada mensual, que en este caso será el próximo Sábado 5 de Enero por la mañana en el "Monte Coto" (Monovar). Como sabéis, estas Trotadas se tratan de entrenamientos suaves por la montaña, aptas para cualquiera que se quiera iniciar en esto de correr por el monte.

En este caso se trata de una trotada de montaña sencilla, apta casi para cualquier nivel, ya que habrá posibilidad de hacerla completa (13kms) o quién quiera podrá hacer sólo la primera parte (8kms). Al terminar la misma nos tomaremos un pequeño picnic allí mismo (tendremos que poner unos 3 o 4 € cada uno).

Para apuntarse y conocer los detalles (horario, lugar de quedada para agruparnos, etc.,...) tenéis que mandar un email a:

jbertoms@gmail.com



ASM Running & Trail



Un día corriendo entre amigos...
muchos días de salud, y amistad.

