

**¡Trotada por el Techo de la Región (2.000m)!
¡Sólo Federados!**



Agrupación de Senderistas y Montañeros de la Región de Murcia

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

Trotada por Revolcadores (2.000m)

Martes, 19 de Marzo de 2013 (festividad de San José)



DATOS DE LA TROTADA, DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES:

¡¡En esta ocasión subiremos al punto mas alto de la región: Revolcadero, con sus 2.000m de altitud!!.

Desde su cima disfrutaremos de sus impresionantes vistas, partiendo desde el pueblo de Inazares (al que volveremos al final de la misma para comer allí).

Se trata de una trotada especial, un poco diferente a las que solemos hacer habitualmente, ya que subiremos al punto mas alto de la región (¡nunca hasta ahora hemos hecho ninguna que acabase a 2000 metros del altitud!).

Como sabéis, esto de las Trotadas se trata de entrenamientos suaves, corriendo pero a un ritmo muy, muy tranquilo, ya que la idea es dedicar un día al mes para juntarnos todos los que nos gusta correr por la montaña para compartir un entrenamiento a un ritmo que podamos seguir todos, no se trata de “machacarse” ese día.

Por eso, aunque esta Trotada en principio pueda parecer algo mas dura de lo habitual, la haremos a un ritmo muy suave (como todas), y la parte mas dura de la misma (el último kilómetro) se hará andando (bueno, quién quiera hacerlo corriendo y esperar arriba al resto del grupo podrá hacerlo).

Además, en función de quiénes vayamos, podríamos hacer dos grupos, según “niveles”: Uno saldría desde el mismo Inazares y otro un poco mas arriba, acortando de esa manera la distancia.

Una vez en la cima nos agruparemos todos, descansaremos un poco, y bajaremos andando/trotando hasta Inazares, dónde comeremos (eso ya es todo bajada, sin problemas).

Obviamente, por las características de ésta Trotada, sólo podrán venir Federados.

Para organizar el viaje, los coches, consultar dudas, reservar la comida en Inazares, etc., es imprescindible apuntarse antes de ir. Para inscribirse, mandad un email al organizador de la Trotada (**BERTO**):

ibertoms@gmail.com



ASM Running & Trail



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

