

COVA negra

TRAIL FEST

Viernes 17 de Abril

18:00h - 21:00h **Entrega de dorsales**
POLIDEPORTIVO

18:30h - 19:30h **Shakeout run.**
Taller de técnica de carrera en montaña:
Subidas y bajadas. Con Victor Mier.
Con test de zapatillas Asics.
POLIDEPORTIVO

19:45h - 20:30h **Charla:**
High Carb vs Low Carb: el
combate del rendimiento.

Dani Martínez. Memento Salud
POLIDEPORTIVO

Sábado 18 de Abril

8:00h **Apertura entrega de**
dorsales y guardarropa
POLIDEPORTIVO

8:30h **Test zapatillas Asics**
durante la carrera
POLIDEPORTIVO

9:00h **Salida La Larga**
PLAZA

9:15h **Salida La Marcha**
PLAZA

10:00h **Salida La Corta.**
Apertura Bar
PLAZA

10:30h **Inscripciones La Infantil**
POLIDEPORTIVO

10:15h - 11:30h **Taller de Yoga**
Yogarau. Traer esterilla.
PLAYA DE CUEVAS DEL MAR
(CASA DE CULTURA SI LLUEVE)

11:10h **Llegada estimada primer**
corredor de La Corta
PLAZA

12:15h **Llegada estimada primer**
corredor de La Larga
PLAZA

12:30h **Salida La Infantil + La Inclusiva**
PLAZA

14:00h **Entrega de premios**
PLAZA

14:30h **Inicio comida paella**
PLAZA

16.30h - 17.30h **Taller de fabricación**
de bastones de bambú.
PLAZA

17.00h - 17:30h **Taller: Sesión de Yoga**
Regenerativo.
Yogarau. Traer esterilla.
CASA DE CULTURA