

## **Mon Benás Trail Academy**

Estimados padres y madres de los niños y niñas del Valle de Benasque.

Mi nombre es David Félez Bernal, soy técnico y precursor de Mon Benás y de la escuela de correr por montaña con la cual llevamos dos años de andadura.

Lo primero quisiera daros las gracias por dedicarle unos minutos a este documento y depositar vuestra confianza en nuestra actividad para vuestros jóvenes deportistas.

Con motivo de promover el deporte en un paraíso único como es nuestro Valle de Benasque para esta disciplina deportiva, creamos la **Mon Benás Trail Academy**, para hacer llegar, de una manera segura, planificada y emocionante, este deporte a todas las personas que quieran acercarse a él, ya seáis niños, jóvenes o adultos. Por ello decidimos lanzar la siguiente oferta deportiva.

## **Objetivos de Mon Benás Trail Academy**

El hecho de contar con un equipo especializado en diferentes aspectos de este deporte, nos permite partir con unos valores claros y concretos, los cuales estamos seguros que son la base para formar y transmitir a los más jóvenes, los máximos del deporte y la montaña, sabiendo que correr por montaña puede ser la puerta para desarrollar múltiples facetas en este medio.

### **Objetivos del proyecto deportivo:**

- **Niños y niñas de 6 a 12 años:**
  - o Potenciar el conocimiento y control del propio cuerpo, mediante el desarrollo de las habilidades motrices básicas. También se busca difundir los valores derivados de la relación con el medio ambiente y con otras personas.
  - o Progresar en sus habilidades, con la intención de que reconozcan el deporte como una forma de aprender cosas nuevas, de crear salud y construir amistades.
  - o Introducción al mundo del montañismo y el entorno natural mediante juegos y actividades adaptadas a su edad.
  - o En este grupo se tratará: técnica, coordinación, resistencia, elasticidad, equilibrio... Mediante entrenamiento en diferentes entornos y dificultades, sin dejar de lado el aprendizaje y la absoluta conexión con el mundo de la naturaleza y la montaña.
  
- **Niños y niñas de 12 a 17 años:**
  - o Consolidar la práctica de actividad como un hábito saludable y de ocupación libre entre los jóvenes. Además de dar a conocer más este deporte y el increíble terreno de juego que nos ofrece nuestro valle.
  - o En este grupo los jóvenes deportistas harán trabajos específicos de tecnificación, resistencia, elasticidad... mediante el entrenamiento en diferentes entornos y dificultades.
  - o Se trabajará de manera evolutiva con los deportistas, con la visión de futuro de un grupo de tecnificación. Se les propondrá un día más de entrenamiento de trabajo de fuerza.
  - o Establecer una pre-tecnificación, con el objetivo de asistir a alguna de las competiciones con las que contamos en nuestro entorno o fuera de nuestro valle, siempre que los chicos y chicas se vean motivados para ello.

## **Cuerpo técnico**

Contamos con un equipo multidisciplinar especializado y con experiencia en cada aspecto del eje vertebrador de la planificación, gestión y ejecución, en las carreras por montaña y su evolución.

**David Félez Bernal: Técnico principal** (Táctica /Desarrollo en el medio, montaña)



- **Guía de Montaña, Especialidad media montaña UIMLA.**
- **Entrenador FEDME de carreras por montaña.**
- **Técnico Grupo de Tecnificación Aragonés de Carreras por Montaña FAM (GTACAM, selección aragonesa base)**
- **Técnico deportivo Superior de deportes de invierno.**
- **Desde el año 2008 ligado al mundo de la competición en carreras por montaña en todas sus distancias.**

**Berta Vigo del Arco: Asesoramiento y técnico suplente** (Estrategia/Planificación)



- **Graduado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte, Universidad de Zaragoza.**
- **Grado en Magisterio de Educación Física, Universidad Internacional de La Rioja.**
- **Deportista integrante de la Federación Española de Esquí nórdico varias temporadas.**
- **Deportista integrante de la Federación Aragonesa de Montaña en esquí de montaña y carreras por montaña.**
- **Oro y Plata en diferentes distancias del Gran Trail Aneto Posets.**
- **Podios en competiciones autonómicas y nacionales de esquí nórdico, esquí de montaña y carreras por montaña.**



- **Corredor de trail desde 2011:**
  - o **Palmarés:**
    - **Top 10 en Transvulcania 20k (2022, 2023)**
    - **Top 10 ValD'Aran by UTMB 20k (2023, 2024)**
    - **Podiums en varias carreras de Tenerife, destacando en varias ediciones la K42 de Anaga, en la modalidad de 12km**
  
- **Corredor de Atletismo desde 2016:**
  - o **Palmarés:**
    - **Oro en campeonato de Cross de Tenerife sub23**
    - **Bronce Campeonato de Canarias, accediendo a un Campeonato de España (2018)**
    - **Oro en Campeonato de Cross de Tenerife sub23**
    - **Plata en Campeonato de Canarias, accediendo a un Campeonato de España (2019)**

## **Horarios, lugar de desarrollo y precio**

Tanto la categoría Escolar, de 6 a 11 años, como Junior, de 12 a 17 años, se desarrollará los jueves de la siguiente manera:

- **Escolar:** de 16:00 a 17:00. Los niños serían recogidos al salir del colegio.
- **Junior:** de 17:00 a 18:00. EN el pabellón polideportivo de Benasque.

Ambas actividades se desarrollarán en el **polideportivo de Benasque**, donde contaremos con una sala de interior para días de mala previsión meteorológica o sesiones de trabajo de fuerza y el entorno del Valle de Benasque.

Una vez iniciada la actividad y en base a los niveles de los chicos y chicas, se tratará de ajustar horarios, siempre teniendo en cuenta tanto sus preferencias y disponibilidad como la de los padres.

En cuanto al precio, **25€ al mes** por una sesión a la semana, será el precio establecido.

**Comenzaremos con un día de puertas abiertas, el 26 de septiembre**, para que puedan venir a probar vuestros hijos e hijas y acompañantes que vosotros queráis.

Una vez más, muchas gracias por vuestra atención y estamos a vuestra disposición para cualquier consulta.

Un cordial saludo.

*David Félez Bernal. Mon Benás.*