

CLUB RUN, TRAIL Y SENDERISMO

ABRIL '26

Información del casal

FECHA: Del 7 al 10 de abril 2026

ENTRADA Y SALIDA DEL CASAL: Se realizarán por la puerta número 2 (c/Naranjo de Bulnes, 1-7).

Mañana: 9h – Las familias entrarán y se dirigirán a la zona donde se ubica el casal. Este espacio estará indicado con un letrero con el nombre del casal. Allí los monitores/as recibirán a los niños/as.

Tarde: 16h – La recogida se hará en el mismo punto que la llegada.

SERVICIO DE ACOGIDA: Las familias que hayan contratado este servicio (de 8:15h a 8:50h) previamente vía mail a kinobs@kinobs.com harán la entrada por la puerta número 4 (c/Ràfols, 17)

INSTALACIÓN DEL CASAL: KINOBS Instal·lació – c/Ràfols, 17-21, 08034, Barcelona.

¿Cómo organizamos la jornada?

El Club Run, Trail y Senderismo es un casal pensado para aquellos amantes del ejercicio físico y los entornos naturales y al aire libre.

En este casal los participantes mejoraran la resistencia, la condición física y la velocidad.

El club combina running, trail running y senderismo, permitiendo a los participantes adaptarse progresivamente a distintos ritmos y terrenos. De este modo aprenderán técnicas básicas de carrera en montaña y orientación, siempre desde un enfoque lúdico, seguro y formativo.

El punto de encuentro y recogida siempre será KINOBS Instal·lació.

La actividad se llevará a cabo en la propia instalación y en los entornos naturales del barrio de Sarrià

Comeremos en la misma instalación (cocina propia)

El programa consta de:

- Entrenamiento diario físico (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad)
- Trabajo técnico de running y trail running (pisada, postura, subidas y bajadas)
- Sesiones de running adaptadas a diferentes niveles
- Salidas de trail running en entornos naturales
- Rutas de senderismo activo, fomentando la observación del entorno y el ritmo consciente

¿Qué hay que traer?

- Ropa deportiva cómoda
- Vambas deportivas con calcetines
- Mochila cómoda y ajustada al cuerpo
- Goma de pelo (en caso de tener el pelo largo)
- Una botella de agua que se pueda rellenar fácilmente
- Desayuno de media mañana (bocadillo, fruta, zumo, frutos secos, etc.)

Toda la ropa y material tiene que ir marcado con nombre y apellido

NO se puede traer: dinero, móvil ni aparatos electrónicos. Los monitores/as podrán requisarlos durante la jornada para garantizar un buen funcionamiento del casal.

Para facilitar la comunicación interna, es importante que aviséis de cualquier notificación que creáis importante relacionada con vuestros hijos/as, tanto al monitor/a como al coordinador/a.

Informaciones y contacto durante el casal

Coordinadora Club Run, Trail y Senderismo: Txell- 658 07 98 94

Oficinas KINOBS: 93 203 84 27 (de 10h a 19h)

MENÚ

	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PRIMERO	Ensalada de fusillis (tomate, olivas, atún)	Judía verde con patatas al vapor	Arroz con tomate	Espaguetis a la napolitana
SEGUNDO	Croquetas de jamón con ensalada	Pollo rustido al horno con ensalada	Merluza con patatas	Salchichas a la plancha con patatas
POSTRE	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta

En caso de alergias alimentarias e intolerancias, y/o dietas personales se adaptará el menú.

KINOBS Oficinas (Horario de 10h a 19h) 93.203.84.27

C/ Ràfols, 17 - 08034, Barcelona - WWW.KINOBS.COM