

Temporada 2023-2024

Presentació secció TRAIL Piri (Centre Excursionista Vilassar de Mar)

<https://www.instagram.com/reel/CxDYIpXMCxN/?igshid=MTc4MmMlYmI2Ng%3D%3D>



Temporada 2023-2024

Presentació secció TRAIL Piri (Centre Excursionista Vilassar de Mar)





1

Introducció

Què és el Piri?
I la seva secció de Trail?

2

Grups

Entrenadors i Distribució per Nivells

3

Curses

Objectius 23/24 i Recomanacions

4

I Ademés

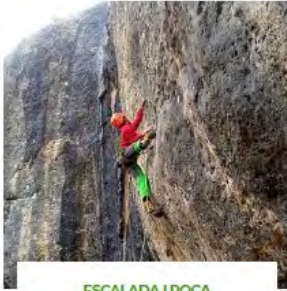
1

Què és el PIRI?



El Centre Excursionista Vilassar de Mar, el Piri, és una entitat fundada el 1954 per un grup d'amants de la muntanya i de l'esport en general. A dia d'avui seguim apretant tant com podem des de totes les nostres seccions.

Les seccions del PIRI



ESCALADA I ROCA



PIRIMARRECS



IYOGA



MUNTANYA



NATACIÓ



BICI



CAMINAIRES



ESCALADA



TRAIL



TRAIL-MARRECS

Més.....

Esquí de Muntanya, Escalada Marrecs

La secció de Trail del PIRI



La Secció de Trail del PIRI està formada per un grup d'uns 100 amics / esportistes que compartim una **passió comú: CÓRRER PER LES NOSTRES MUNTANYES!!**

Més enllà de disfrutar realitzant allò que més ens agrada l'objectiu de la secció, i de cadascun dels seus integrants, és **millorar i aconseguir assolir els reptes que ens marquem cada temporada**

Si bé aquests reptes s'expressen a través d'una selecció de curses objectiu, l'esperit de la secció de trail no és en essència la cerca d'uns resultats concrets a nivell competitiu.

Activitat Secció de Trail

ENTRENAMENTS: PRESENCIALS I NO PRESENCIALS (PLANIFICACIÓ)

SORTIDES GRUPALS:

- PER LLIURE MAJORITÀRIAMENT CAPS DE SETMANA
- ENTRENAMENTS CONJUNTS DE TOTS ELS GRUPS PERIÒDICAMENT

CURSES OBJECTIU: 1 CURSA PER TRIMESTRE AMB DISTÀNCIES / DIFICULTATS PER TOTS ELS GRUPS

STAGE TRAIL

- DETALL: 18-19/05 ALBERG LA BRUNA DE BELLVER DE Cerdanya o un altre a definir
- 2 DIES D'ENTRENAMENTS PLANIFICATS EN ALÇADA AMB PRESENCIA DELS ENTRENADORS

Com formar part de la secció de Trail

Per donar-se d'alta a un grup d'entrenament de TRAIL **cal ser Piri**. Per ser Piri:

1

www.piri.cat, link **“Associar-te a Piri”** i per qualsevol dubte: secretaria@piri.cat

(La **quota anual del piri** és de **25€ i 15€ de matrícula** al fer l'alta).

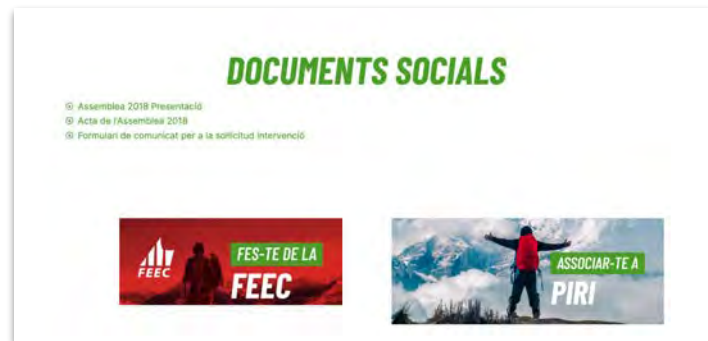
2

Un cop siguis Piri, envia un mail a trail@piri.cat indicant l'interès per apuntar-te a un grup d'entrenament de TRAIL.

(La **quota trimestral** del grup d'entrenament és de **40€** mitjançant rebut bancari).

3

Serà necessari acreditar un mínim **“Estat de forma”**, i en funció de l'estat la persona entrenarà amb el grup més adient.



2

Distribució de Grups i Nivells

L'estructura dels grups per aquesta temporada estarà basada en els diferents nivells que tenen tots/es els/les integrants de la secció. Es faran tres grups el més homogenis possible, de manera que permetin l'evolució de tot el grup i facilitin el transcurs dels entrenaments.

Grup 1

Grup de menor intensitat/ritme.

NO ÉS UN GRUP DE INICIACIÓ. Requereix d'un nivell mínim que permeti l'evolució de tot el grup.

Grup 2

Grup de mitjana intensitat/ritme.

Grup 3

Grup de major intensitat/ritme.

Distribució de Grups i Nivells

Confecció dels grups:

- ❑ Per tal de tenir una dada objectiva que faciliti i orienti a cadascú en la inscripció al grup més adient, **el dies 03/10 (G3) i 05/10 (G1 i G2 i Nous) es farà un test de nivell** que hauran de realitzar tots els membres de la secció.
- ❑ Basant-se en els resultats de les proves, **els entrenadors conjuntament amb els vocals definiran els membres de cada grup** segons el nivell individual de cadascú i el nivell relatiu respecte a tots els integrants de la secció.
- ❑ **L'objectiu** que perseguim és tenir uns **grups equilibrats i homogenis** pel que fa a nombre d'integrants i nivell dels seus membres.

Com funcionen els grups?

Delegats i Vocals

- ❑ **Delegats/des de Grup** (Noemí Esteban / Xavier Olivé i Juanjo Arana / Xevi Torres)

La seva funció és bàsica per coordinar el grup. Les seves funcions són de suport, informació, catalitzador de l'organització d'esdeveniments (sopars, sortides i objectius). Són el canal de comunicació entre el grup, l'entrenador i els vocals.

- ❑ **Vocals** (Albert Pera / Pere Tena)

Porten el control d'altres i baixes, domiciliacions, rebuts, modificacions de dades, compra de material i equipacions. Són el canal de comunicació entre els delegats, entrenadors i la Junta.

Podeu contactar amb els vocals a: trail@piri.cat

- ❑ Els **delegats i els vocals són voluntaris:**

dediquem part del seu temps a ajudar a que la secció tingui un funcionament adequat.

gràcies per tota la feina i continuar a tope!!



Grup 1



Grup 2



Grup 2



Grup 3

Com funcionen els grups?

Logística

- ❑ Correu oficial de la secció de trail: trail@piri.cat
- ❑ Correu per a preguntes genèriques: secretaria@piri.cat
- ❑ Horari de secretaria: dimarts i dijous de 18:30h a 20:30h
- ❑ Hi ha telèfon al PIRI? NO! envieu mail.
- ❑ Web: <http://www.piri.cat/seccions/trail/>
- ❑ Calendari: Dimarts i dijous laborables. Fem pausa a les vacances de Nadal i Agost.
- ❑ Punt de trobada per entrenaments: es comunica a la plani setmanal i pot variar
- ❑ Portes Obertes: Durant l'any es pot venir a provar un dia sense compromís amb coordinació prèvia amb els vocals i els entrenadors
- ❑ Grups de Whatsapp i Telegram: Un per a cada grup oficial (només persones donades d'alta) i grup de telegram de comunicats oficials...també hi ha el Piri Social (no oficial del centre)

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 1

Carlos González: Bona feina, a seguir a tope!!



Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 1

Funcionament

Entrenador: Carlos González

- ❑ **Llocs d'entrenament i horari:** Vilassar i voltants (Cabrera, Mataró, Cabrils, Argentona), de 20h a 21.30h aprox.
- ❑ **Organització:** Realitzarem 2 dies presencials (dimarts i dijous) + 2 no presencials, d'aquests en tindreu la planificació escrita per guiar-vos.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 1

Objectius

1

Dotar de capacitats i recursos perquè el corredor/a pugui afrontar amb seguretat i eficiència els entrenaments i assolir un nivell suficient per poder afrontar una cursa de curta/mitja distància.

2

GAUDIR DEL TRAIL I COMPARTIR AMB LES COMPANYYES I COMPANYYS

Com els assolirem?

- ☐ Millorant la tècnica de cursa, en pla, ascens i descens.
- ☐ Aprenent la tècnica correcta de la utilització de bastons.
- ☐ Millorant la força específica de la cintura abdominal i lumbar.
- ☐ Capacitar en recursos al corredor/a per sortir de forma individual a realitzar el seu entrenament.
- ☐ Crear autonomia en el treball personal, per assolir els objectius marcats.

Grup 1

Entrenaments

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

- ❑ La primera part de l'any (fins la cursa objectiu del segon trimestre), l'objectiu és fer el màxim D+ i km, amb intensitat mitja i baixa.
- ❑ Després de la segona cursa objectiu, seguirem igual, però intentant pujar una mica els ritmes, fent els mateixos km i D+.
- ❑ Combinarem entrenaments en ruta (dimarts) i circuit (dijous), amb treball de força al mateix entorn.
- ❑ Els entrenaments en circuit ens serviran per valorar la millora individual, per tant serà important que porteu un rellotge per controlar el temps. (no serà obligatori)
- ❑ Els circuits “rotaran” cada 12 setmanes, això ens servirà per valorar-nos amb aquesta periodicitat. Farem una petita competició per veure el/la corredor/a que més ha millorat. (no guanya el/la més ràpid/a 😊)

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 1

A tenir en compte

- 1 Puntualitat i compromís.
- 2 Obligatori portar el mòbil (amb bateria) i aconsellable portar hidratació.
Opcional, portar rellotge esportiu, no cal que sigui amb GPS (pels circuits)
- 3 Totes les persones que tingueu alguna condició de salut que pugui afectar en la pràctica esportiva, és important que m'ho comuniquieu.
- 4 Per els que us inicieu en la pràctica del trail: paciència. Al principi pot ser dur, però el cos s'adapta ràpidament.
- 5 Serà important poder assegurar que es fan com a mínim dos entrenaments planificats ja sigui presencial o no presencial, per tal d'assegurar la progressió.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 2

Oriol Gili: Bona feina, a seguir a tope!!



Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 2

Funcionament

Entrenador: Oriol Gili - IG @urigilicoach

- ❑ **Llocs d'entrenament i horari:** Vilassar, Premià, Cabrera, Argentona i Mataró. El punt de trobada apareixerà al títol de l'entreno presencial de la planificació, i serà de 20:00h a 21.15h aprox.
- ❑ **Organització:** Realitzarem 2 dies presencials (dimarts i dijous) + 3 no presencials, d'aquests en tindreu la planificació escrita per guiar-vos. La planificació va en funció de les curses objectiu que proposa el Piri cada trimestre.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 2

Objectius

- 1 De les curses objectiu, les planificacions estan dissenyades per la distància “intermitja” de competició.
- 2 Un cop cada 2 mesos farem una valoració durant un entrenament perquè us feu una idea del vostre progrés.
- 3 El grup 2 pretén donar un salt qualitatiu a través de la tècnica de carrera, tècnica baixant i especialment millorar la fisiologia per poder saltar al grup 3 en un futur.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 2

Entrenaments

Planificació: S'envia a principis de mes. Densitat de 5 sessions. Vinculades als objectius del club.

Tipus d'entrenaments:

- ❑ 2 Sessions presencials: sessions entre 60-75 min. de tècnica de cursa a peu, força funcional, pliometria, sèries pujada/pla/baixada, vídeos... (dies de qualitat). Cal portar banda de FC (el sensor del rellotge no mesura bé) i frontal.
- ❑ 3 Sessions no presencials: rodatges de recuperació, dies de volum, dies tempo. Guiades segons sensacions o FC detectada durant els entrenaments presencials. Els dubtes d'aquests entrenaments és millor resoldre'ls durant els entrenos presencials.
- ❑ Els dies presencials tenen objectius qualitatius mentre el volum, tirades llargues es fa els caps de setmana. El grup 2 es sol juntar per fer aquests entrenaments.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 2

A tenir en compte

- 1 Puntualitat i compromís.
- 2 Relotge GPS que ens permetin seguir el track.
- 3 Al Grup 2 fem reagrupaments i fem un ritme mig que permet cohesió de grup. Tot així s'ha de tenir una constància de córrer mínim 3 cops per setmana.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 3

Uri Galvany: Bona feina, a seguir a tope!!



Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 3

Funcionament

Entrenador GRUP 3: Uri Galvany

- ❑ **Llocs d'entrenament i horari:** Vilassar i voltants (Cabrera, Mataró, Cabrils, Argentona), de 20h a 21.30h aprox.
- ❑ **Organització:** Realitzarem 2 dies presencials (dimarts i dijous) + 3-4 no presencials, d'aquests en tindreu la planificació escrita per guiar-vos.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 3

Entrenaments

Planificacions:

- ❑ Entrenaments presencials d'intensitat alta a molt alta el 80% de les sessions i la resta entrenaments no presencials seran entrenament creuat, físic o de volum.
- ❑ La planificació dels entrenaments va en relació als objectius conjunts del grup i del PIRI en general, en aquest grup podem treballar curses des de KV a Ultres. Ja que la variabilitat d'entrenaments fa que puguem arribar a ser competitius a qualsevol cursa (o almenys intentar-ho)

Característiques: Grup destinat a corredors/es que vulguin fer un pas més en la seva preparació i buscar un rendiment més alt durant els entrenaments o competicions.

Intro	Grups	Curses	Ademés
	Grup 1	Grup 2	Grup 3

Grup 3

A tenir en compte

- 1 Puntualitat i compromís
- 2 Al G3 actual, el nivell és el més alt dels últims anys, per tant qui vulgui entrar s'ha de comprometre a entrenar per no frenar la progressió del grup.
- 3 Estudi previ del entrenament.
- 4 Disposar de rellotge GPS que es pugui seguir track.
- 5 Tenir compte a STRAVA (No cal que sigui de pagament).
- 6 Ser autònom.

3

Curses Objectiu PIRI 23/24: 01

PRIMERA MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA



- ❑ **Cursa:** MARATÓ DE MUNTANYA DE CATALUNYA
- ❑ **Data:** 29/10/2023
- ❑ **Lloc:** St. Llorenç Savall
- ❑ **Curses:**

12K + 330 m
22K + 800 m
41K + 1.900 m



Curses Objectiu PIRI 23/24: 02



- ❑ **Cursa:** TRAIL VALL DE RIBES
- ❑ **Data:** 27/04/2024
- ❑ **Lloc:** Ribes de Freser
- ❑ **Curses:**

16K +1.100 m
23K +1.900 m
42K +3.400 m



Curses Objectiu PIRI 22/23: 03

TRAIL VIELHA MOLIERES 3010



❑ **Cursa:** TRAIL VIELHA MOLIERES 3010

❑ **Data:** 13/07/2024

❑ **Lloc:** Vielha

❑ **Curses:**



24K +1.800 m

43K +4.200 m

Curses Objectiu PIRI 22/23: 04

BURRIAC ATAC!



- ☐ **Cursa:** BURRIAC ATAC
- ☐ **Data:** 07/09/2024 (a confirmar)
- ☐ **Lloc:** Vilassar de Mar - Cabrera
- ☐ **Curses:**



15K

21K

Burriac Atac. Més que una cursa.



BURRIAC ATAC!



Mètriques

- ❑ 300+ voluntaris 4.000+ hores de dedicació, la meitat el dia de la cursa.
- ❑ 500+ tasques i subtasques.
- ❑ 1.200+ participants.
- ❑ +30 patrocinadors, més suport institucions clau.

Reptes

El que necessitem





Equipació Trail

Ens agrada fer equip i que se'ns reconegui per allà on anem. El verd i groc són els nostres colors i els podeu trobar en tota la roba i complements a la paradeta de la nostra web, www.piri.cat

- ❑ **Responsable:** Christine Appel i Andrea Carbó
- ❑ **Disponibilitat:** La paradeta s'obrirà en breu i és comunicarà als grups per tal que els interessats puguin realitzar la comanda.



Federa't !!

El PIRI tramita les llicències pels seus socis:

- ❑ Quan? desembre
- ❑ On? a La Paradeta del PIRI
- ❑ Quina llicència? amb la C per a Trail hi ha suficient... però que cadascú es llegeixi la info per a veure quina li va millor!!



Més informació a: <https://www.feec.cat/feec/licencia-federativa/>

4

sPIRIt !!!

❑ Events Lúdico/Festius:

- ★ Dinar de Nadal: 16 de Desembre ...Delegats...
- ★ Tradicional entrenament conjunt St Esteve
- ★ Sopar d'estiu final temporada: finals de juliol ...i aquí...



- ❑ **Burriac Atac:** Facis o no la cursa pots ajudar en l'organització o com a voluntari. Comencem ja a preparar la edició 2024! Es demana col·laboració de la gent de trail per a temes concrets

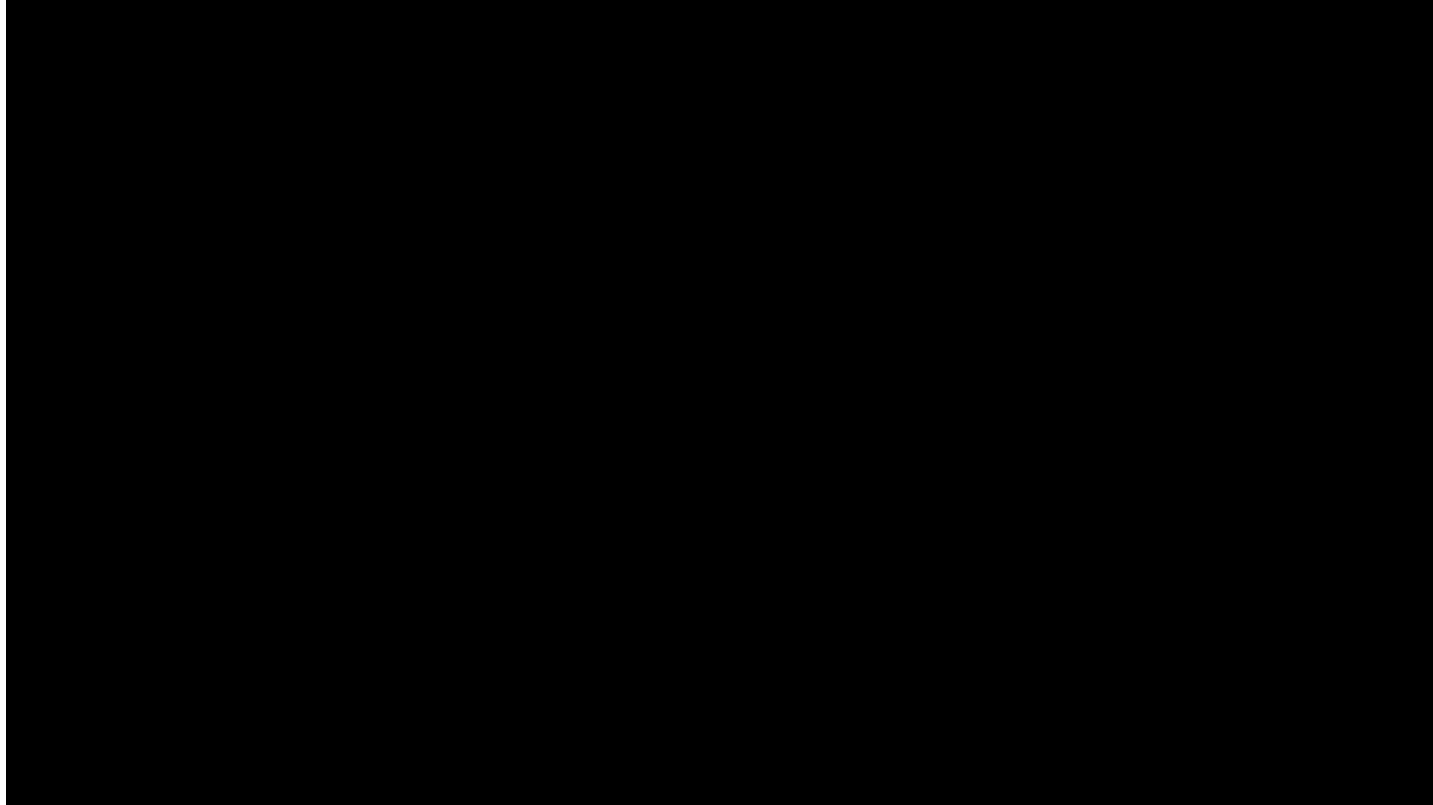
- ❑ **Respecte a la natura:** neteja, compartir cotxe per a pujar a entrenaments, etc

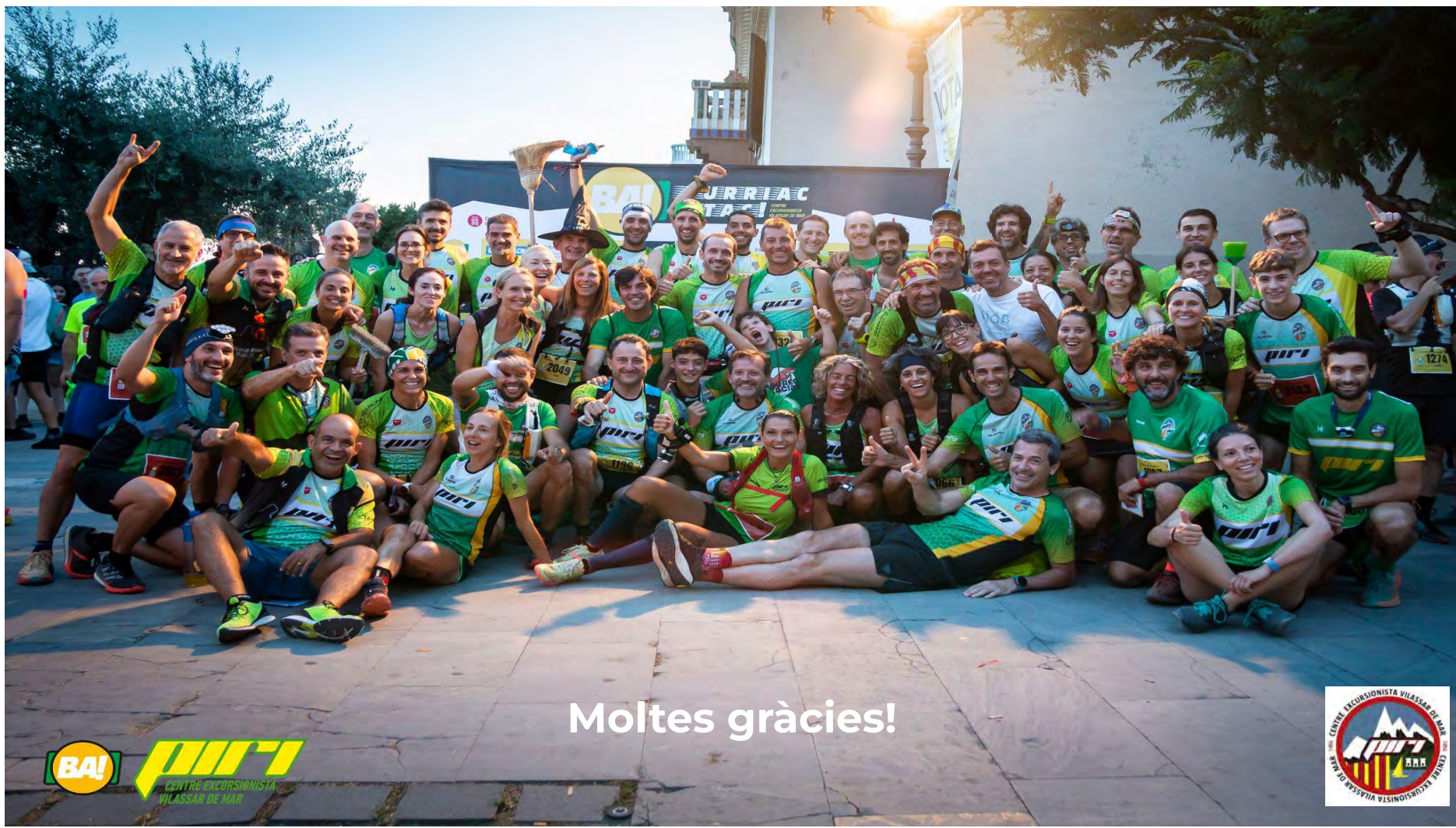
Moltes gràcies a ...

- ❑ Ajuntament de Vilassar de Mar
- ❑ Junta del Piri
- ❑ Delegats: Noemí, Juanjo, Xavi i Xevi
- ❑ Consultor: Gus
- ❑ Entrenadors: Carlos González, Oriol Gili i Uri Galvany
- ❑ Media i disseny: Alen Kovacevic, Juanjo Arana i Jordi Lladó
- ❑ Comunicació: Carles Solé i Sònia Guasch
- ❑ Fotos: a tots els vocals, delegats i integrants dels grups d'entrenament

....i a tota la família Piri

....per fer-ho possible!





Moltes gràcies!

