

# T R A I L C H I

## Seminario de Experimentación en Trail Chi

Aproximación al montañismo a través de la experiencia del Trail desde la perspectiva técnica y filosófica del *Chirunning*

### Trail Chi

Desde hace poco más de una década ha comenzado a denominarse *Chirunning* a aquella modalidad de carrera inspirada en los principios técnicos y filosóficos del Tai Chi, en la búsqueda de una forma de desplazamiento que permita al corredor vivir una experiencia meditativa e introspectiva, que al mismo tiempo resulte eficiente desde la perspectiva energética, y permita a las personas liberarse de las habituales lesiones que padecen los corredores.

Con ese propósito, el principal referente de esta disciplina –Danny Dreyer<sup>1</sup> - ha desarrollado un método de aprendizaje que se estructura en base a dos componentes: uno de carácter filosófico, relacionado con conceptos extraídos del aparato conceptual del Tai Chi, y otro de orden técnico, vinculado con ciertos ajustes posturales orientados a lograr una biomecánica de movimiento enfocada en el centro de gravedad del organismo, evitando la sobrecarga muscular específica.

Siguiendo la metodología descrita por Dreyer, durante los últimos tres años he experimentado personalmente con el *Chirunning* en terrenos de montaña, obteniendo satisfactorios resultados, especialmente en travesías de larga duración en el ámbito de montaña, donde la eficiencia en la relación de desgaste energético representa un factor de importancia.

A partir de mi experimentación personal he llegado a considerar valiosa la aplicación del método Chirunning en el ámbito de las actividades de montaña, especialmente a la hora de considerar las variables de *tiempo*, *velocidad*, y *volumen de carga*, elementos que condicionan la actividad que se realiza en ese ámbito.

Con esa orientación, a los fines prácticos he denominado **Trail Chi** a la implementación de la disciplina Chirunning en las travesías de montaña, como herramienta filosófico-técnica de experimentación dirigida a aquellas personas que optan por desplazarse corriendo por las montañas.

---

<sup>1</sup> Danny Dreyer, *El Correr Chi*, Paidotribo, 2011.

## **Seminario de Experimentación en Trail Chi**

### **Programa**

La propuesta consiste en desarrollar una actividad dirigida -esencialmente práctica- de interacción con el ambiente de montaña a través de la experiencia del Trail desde la perspectiva técnica y filosófica del *Chirunning*.

El programa de la actividad posee las siguientes características:

- Instrucción acerca de los aspectos teórico-filosóficos y fundamentos técnicos del Chirunning: Su implementación en las actividades de montaña, y específicamente, en el trail running.
- Programa cuatrimestral de entrenamientos grupales dirigidos.
- Una salida semanal a distintos circuitos de las sierras de Córdoba, entre los meses de agosto y noviembre de 2015.
- Una salida programada en la etapa final del año a la Cordillera de los Andes y/o Patagonia austral

### **Modalidades**

#### Esquema de Salidas

Una salida semanal a distintos circuitos de las sierras de Córdoba, entre los meses de agosto y noviembre de 2015.

El esquema mensual se compone de tres salidas a sectores de las sierras chicas de Córdoba, más una salida a las sierras grandes. Las primeras tendrán una duración acotada a medio día, y se realizarán entre los días lunes y viernes (a definir). Las salidas a las sierras grandes se extenderán durante todo el día, y serán programadas para el fin de semana.

#### Inicio

05/08/2015

#### Cupo Máximo

10 participantes

#### Proceso de inscripción y determinación del grupo.

Se realizará un proceso de difusión mediante los medios de comunicación del CAC, convocando a los interesados a una *pre-inscripción* vía correo electrónico. El día 23/07/2015

se realizará en la sede del CAC una charla informativa con los preinscriptos (y con todas aquellas personas interesadas que no se hubieran preinscripto), en el marco de la cual se realizará una introducción relativa a los alcances del seminario, y se definirá –de ser posible– el grupo final de participantes.

#### Costo

\$150 por mes. El costo mensual no incluye material teórico. Tampoco se incluye el costo del transporte asociado a cada una de las salidas. Dicho transporte –de ser posible– se organizará en función de los medios de movilidad de los participantes del seminario, a fin de evitar la carga económica derivada de la contratación de un servicio de transporte privado.