

## **Grupo de entrenamiento y asesoramiento técnico a disposición de los corredores de la 15K Nocturna Valencia Banco Mediolanum**

**A un mes para la celebración de la prueba, Marta Fernández De Castro y José Antonio Redolat, entrenadores del Valencia Terra i Mar y referentes del atletismo nacional, comienzan su labor de asesoramiento a los corredores que quieran prepararse la 15K Nocturna Valencia Banco Mediolanum.**

Ya está disponible en la web oficial de la prueba y en las redes sociales oficiales, el plan de entrenamiento confeccionado por José Antonio Redolat para preparar de forma individual la 15K Nocturna Valencia Banco Mediolanum. (Descarga plan Entrenamiento) Además, en los próximos días, el propio José Antonio Redolat responderá en el Facebook Oficial de la prueba a las principales dudas y planteamientos que los corredores puedan tener en su preparación de la carrera. ( [www.facebook.com/15kNocturnaValencia](http://www.facebook.com/15kNocturnaValencia) )

Mientras, los entrenamientos en grupo correrán a cargo de Marta Fernández de Castro. El primer entrenamiento en grupo será el sábado 18 de mayo, a las 8:30 horas en las pistas del Río Turia. El objetivo de este grupo es ayudar a los corredores a superar con éxito esta cita que tomará las calles de Valencia en la noche del 15 de junio y para ello se configurarán grupos según tiempo a conseguir.

La participación en este grupo es gratuita, solo hay que inscribirse (nombre, apellidos, DNI y teléfono) enviando un mail a: [valenciaterraimar@ono.com](mailto:valenciaterraimar@ono.com) La inscripción al grupo de entrenamiento se cerrará el viernes 17 de mayo, a las 13:00 horas.

La fecha de celebración de la 15K Nocturna Valencia Banco Mediolanum será el próximo 15 de junio, con salida a las 22 horas. Una cita que ofrece al corredor la oportunidad de correr de noche por las zonas más significativas de Valencia, con un recorrido homologado y que además brindará la oportunidad de conseguir la mejor marca personal. Toda la información de la prueba puede ser consultada en la web [www.15knocturnavalencia.com](http://www.15knocturnavalencia.com)

---