

VIII CARREIRA FEMININA CORRER E ANDAR

El Corte Inglés

30 XUÑO
11 horas

Sorteos e agasallos
só por participar

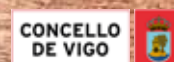
¡Decídete a correr!



ORGANIZA e PATROCINA



COLABORAN



VIII

CARREIRA

FEMININA

CORRER E ANDAR

El Corte Inglés

¡Decídete
a correr!

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

NIF _____ Data de nacemento _____

Apelidos _____ Nome _____

Enderezo _____

Cod. Postal _____ Provincia _____ País _____

Tel. Fijo _____ Tel. Móbil _____

E-mail _____

Grupo ou Clube o que pertence _____

(Identificado na carreira coa mesma camiseta, gorra, etc.)

DORSAL _____

(A recortar pola organización)

Talla S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐

(Indica a túa talla de camiseta)

* As atletas que pidan resultar premiadas deberán presentar os documentos acreditativos que lle sexan requiridos (DNI, etc)

VIII CARREIRA FEMININA

CORRER E ANDAR

El Corte Inglés

El Corte Inglés de Vigo e a Delegación da Federación de Atletismo en Vigo, en colaboración coa Concellería de Deportes do Concello de Vigo, organizan a 8ª Carreira Feminina, Correr e Andar, co obxectivo de potenciar o deporte feminino e cun fin benéfico.

DATA. Domingo, 30 de xuño de 2013

SAÍDA. 11,00 horas, desde El Corte Inglés de Vigo (Gran Vía).

PERCORRIDO E DISTANCIA. Un total de 3,2 km, desde El Corte Inglés de Vigo (Gran Vía) pasando por Urzáiz, República Argentina, García Barbón, Nô de Isaac Peral, Arenal, Concepción Areal (ata Edificio Xunta de Galicia), As Avenidas (Paseo Marítimo) rematando fronte á piscina do R.C. Náutico de Vigo.

PARTICIPANTES. A carreira vai dirixida exclusivamente ás mulleres e poden participar todas as nenas e mulleres, sen límite de idade, que estean inscritas.

INSCRICIÓNS E RETIRADA DE DORSAIS. 3 €. Realizaranse na Planta de Deportes (planta 6ª) de El Corte Inglés de Vigo, ata o 28 de xuño, ás 21.00 h. No momento de inscribirse entregárase o número de dorsal. Non se inscribirá a ningún participante o día da proba.



FIN SOCIAL: Unha parte do importe da inscrición cuota da recaudación irá destinada a colaborar, como tódolos anos, cun fin social no ámbito da muller. Na edición deste ano a entidade beneficiada será a Asociación de Bulimia e Anorexia, de Pontevedra (Vigo).

CLASIFICACIÓNS E TROFEOS. Como o espírito da carreira non é competitivo, senón eminentemente participativo, non haberá clasificación xeral. Un único Trofeo á primeira en chegar á meta, Trofeo á atleta máis xove e á de maior idade. Tamén se dará unha tarxeta regalo de El Corte Inglés de 300€ ó grupo máis participativo e debidamente identificado, mediante camiseta, gorra, etc.

PREMIOS E AGASALLOS. Tódalas participantes polo feito de facelo e de finalizar a proba recibirán un agasallo da organización e terán dereito a participar, cun número que se lle entregará ao seu paso pola meta no sorteo final de produtos ofrecidos polas firmas colaboradoras e que terá lugar no palco do exterior do Real Club Náutico de Vigo.

ASISTENCIA MÉDICA. A organización contará cun servizo médico durante a proba ofrecido por Adeslas.

RESPONSABILIDADE. A organización disporá dun seguro de responsabilidade civil. As participantes deben atoparse fisicamente aptas para a proba e o seu concurso está baixo a súa propia responsabilidade. A organización declina toda responsabilidade dos danos que as participantes poidan causarse durante a proba.

REGULACIÓN. O Control técnico correrá a cargo do Comité de Xuíces da Delegación da Federación Galega de Atletismo de Vigo. Todo o non previsto neste Regulamento resolverase polo da Real Federación Española de Atletismo.



¡Decídetete a correr!

1º Non debes iniciar os adestramentos se tes dúbidas de padecer algunha enfermidade que che poida incapacitar para correr. É conveniente que te sometas a unha revisión médica inicial e periódica.

2º Reserva unha hora para correr tres días á semana ou, en calquera caso, nunca menos de dous días á semana.

Supedita outros compromisos a este que adquires contigo mesma. Verás como a sesión de deporte acaba por se converter en algo necesario. O teu corpo e a túa mente experimentarán unha agradable sensación de benestar, axilidade e fortaleza.

3º Malia que te sintas con forzas non aumentes o ritmo de adestramento. Sentirías progresivamente unha maior facilidade para correr, pero non pretendas acelerar o paso. Con aumentar a distancia percorrida en cada adestramento é suficiente.

4º Non temas repetir o adestramento unha semana se ves que tes dificultades. Por riba de todo tes que te sentir a gusto; polo contrario acabarás por desanimarte e abandonar.

5º De todas formas aprendemos a coñecérmonos rapidamente. Hai días nos que o corpo, ou a mente, non están en disposición de correr. O que debes facer un día así é esixirte menos. Non deixes de correr pero tampouco te imponhas o ritmo acadado outro días. É bo fatigarse pero non esgotarse. Correr non debe converterse nunha obriga, malia que conveña manter unha certa autodisciplina.

6º Se nalgún momento debes interromper o teu adestramento lembra que un descanso dunha semana representa unha perda das condicións adquiridas neste mesmo tempo. Por iso, a prosecución do adestramento debe facerse a partir dunha semana antes da súa interrupción. É moi importante que organices a túa vida cun horario estrito respectando as horas de sono diarias. E sobre todo non fumes.