

REGLAMENTO
CARRERA 10 + 1 POR LA IGUALDAD. LA RODA
(Carrera de Iniciación)

Artículo 1.- La prueba se realizará el día 1 de abril de 2017, coincidiendo con la celebración de la MEDIA MARATON VILLA DE LA RODA.

Artículo 2.- La distancia a recorrer será de 6,5 km. aproximadamente. Tanto el punto de salida como una parte importante del recorrido coincidirá con el de la Media Maratón.

Artículo 3.- Podrán participar en esta prueba todas las personas, mujeres y hombres que cumplan 16 o más años durante 2017. Los participantes recibirán avituallamiento líquido aproximadamente en el km 4 y el avituallamiento de meta, coincidiendo con el de la Media Maratón.

Artículo 4.- La cuota de inscripción será de 4 euros. Por cada inscrito se donará un euro a la Asociación ADELANTE de la Roda y Comarca. Cada inscripción dará derecho a obtener la bolsa del corredor específica de la Carrera por la Igualdad 10+1 (Carrera de Iniciación), que será entregada antes de comenzar la prueba en los puntos debidamente señalizados de entrega de dorsales y chip.

La camiseta que se entregará será de uso obligatorio, representa el distintivo de participación para todas las personas que lo hagan en esta carrera por la igualdad.

Artículo 5.- Las inscripciones se podrán realizar desde el día 1 al 29 de marzo de 2017. Finalizado el periodo de inscripción no se podrá solicitar la participación en dicha prueba

- Por internet: Off-line (individual o por equipos) - pago por TPV.
- En el Centro de la Mujer de La Roda (Centro social polivalente, C/ Alfredo Atienza, 105) en horario de 9:00 – 14:00 h
Presentando resguardo de pago de la cuota realizado en:
Nº de cuenta BBVA: ES16 0182 2817 0502 0725 3724
Concepto: Carrera por la Igualdad
Titular: Ayuntamiento La Roda

Artículo 6.- La carrera, en la que se establecerán dos categorías, femenino y masculino, tendrá carácter no competitivo. No obstante se entregará un reconocimiento de participación a las 3 primeras corredoras y a los 3 primeros corredores de cada una de estas categorías. La participación en esta prueba (carrera de iniciación) será puntuable para la obtención del OBSEQUIO DE INICIACION que entregará la Diputación de Albacete en la gala de clausura.

Artículo 7.- Las personas participantes en esta prueba que transiten a un ritmo menor de 6 minutos el kilómetro podrán ser dobladas por la cabeza de carrera de la Media Maratón, por lo que se ruega circulen siempre por la margen derecha de la calzada próximos a la acera.

Artículo 8.- La inscripción y participación en esta prueba supone aceptar íntegramente el presente Reglamento.



PLAN DE ENTRENAMIENTO
CARRERA X+I POR LA IGUALDAD
LA RODA, 1 DE ABRIL DE 2017

SEMANA	FECHA	DURACION DEL EJERCICIO	TIPO DE ENTRENAMIENTO
1	13/02/2017	LUNES	
	14/02/2017	MARTES	25 MINUTOS
	15/02/2017	MIÉRCOLES	
	16/02/2017	JUEVES	20 MINUTOS
	17/02/2017	VIERNES	30 MINUTOS
	18/02/2017	SÁBADO	
	19/02/2017	DOMINGO	60 MINUTOS
2	20/02/2017	LUNES	
	21/02/2017	MARTES	20 MINUTOS
	22/02/2017	MIÉRCOLES	
	23/02/2017	JUEVES	14 MINUTOS
	24/02/2017	VIERNES	15 MINUTOS
	25/02/2017	SÁBADO	
	26/02/2017	DOMINGO	30 MINUTOS
3	27/02/2017	LUNES	
	28/02/2017	MARTES	25 MINUTOS
	01/03/2017	MIÉRCOLES	
	02/03/2017	JUEVES	21 MINUTOS
	03/03/2017	VIERNES	20 MINUTOS
	04/03/2017	SÁBADO	
	05/03/2017	DOMINGO	35 MINUTOS
4	06/03/2017	LUNES	
	07/03/2017	MARTES	30 MINUTOS
	08/03/2017	MIÉRCOLES	
	09/03/2017	JUEVES	28 MINUTOS
	10/03/2017	VIERNES	20 MINUTOS
	11/03/2017	SÁBADO	
	12/03/2017	DOMINGO	40 MINUTOS
5	13/03/2017	LUNES	
	14/03/2017	MARTES	30 MINUTOS
	15/03/2017	MIÉRCOLES	
	16/03/2017	JUEVES	26 MINUTOS
	17/03/2017	VIERNES	25 MINUTOS
	18/03/2017	SÁBADO	
	19/03/2017	DOMINGO	45 MINUTOS
6	20/03/2017	LUNES	
	21/03/2017	MARTES	35 MINUTOS
	22/03/2017	MIÉRCOLES	
	23/03/2017	JUEVES	39 MINUTOS
	24/03/2017	VIERNES	30 MINUTOS
	25/03/2017	SÁBADO	
	26/03/2017	DOMINGO	50 MINUTOS
7	27/03/2017	LUNES	
	28/03/2017	MARTES	25 MINUTOS
	29/03/2017	MIÉRCOLES	
	30/03/2017	JUEVES	25 MINUTOS
	31/03/2017	VIERNES	
	01/04/2017	SÁBADO	HA LLEGADO EL GRAN DÍA - CARRERA POR LA IGUALDAD DE LA RODA - 6,5 KM

NOTA:

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTA PREPARADO POR EL CLUB DE ATLETISMO "LA CAÑADA-LA RODA", BASADO EN ARTÍCULOS PUBLICADOS EN REVISTAS TÉCNICAS ESPECIALIZADAS Y EN NUESTRA EXPERIENCIA.

ESTE ES UN PLAN REDUCIDO DE 7 SEMANAS .

LAS CORREDORAS QUE LO SIGAN DEBEN TENER UNA PREPARACIÓN PREVIA Y SER CAPACES DE HACER CARRERA CONTINUA DURANTE AL MENOS 15 MINUTOS Y ALTERNAR CARRERA Y CAMINAR DURANTE AL MENOS 60 MINUTOS CONTINUOS.

SIEMPRE ES CONVENIENTE CONSULTAR CON EL MEDICO ANTES DE INICIAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.

CARRERA X+I POR LA IGUALDAD

SALIDA: Avda. de la Mancha (frente a Instituto)

UNA VUELTA: Avda. de la Mancha impares (hasta rotonda) - Reina Sofia pares (hasta rotonda estación ferrocarril) - Reina Sofia impares (hasta rotonda) - Avda. de la Mancha pares (hasta Rodalito) - Avda. de la Mancha impares - Menéndez Pidal - Juan Ramón Ramírez pares (hasta Pozo del agua) - Juan Ramón Ramírez impares - Menéndez Pidal (junto a la acera del parque hasta el monolito) - Castelar (por acera parque hasta monumento letras) - Paseo de la Estación impares - Santa Marta - Cmte. Escribano Ballesteros - San Juan de Dios - Isaac Peral - El Bonillo - Reina Sofia pares (hasta rotonda estación ferrocarril) - Reina Sofia impares - (hasta rotonda) - Avda. de la Mancha pares (hasta campo deportes).

META: Avda. de la Mancha (frente campo deportes)

