

REGLAMENTO
XII CARRERA POR LA IGUALDAD
(Carrera de Iniciación)

Artículo 1.- La prueba se realizará el día **14 de abril de 2018**, coincidiendo con la celebración de la MEDIA MARATÓN 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 coincidirán 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 2018.

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 Asamblea Local de CRUZ ROJA ESPAÑOLA.

Cada inscripción dará derecho a obtener la bolsa del corredor específica de la XII CARRERA POR LA IGUALDAD (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 **5 de marzo al 11 de abril** de 2018. Finalizado el periodo de inscripción no se podrá solicitar la participación en dicha prueba

- Por internet: www.atletaspopulares.es Off-line (individual o por equipos) - pago por TPV.
- Presencialmente: En el Centro de la Mujer de La Roda (Centro social polivalente, calle 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 INICIACIÓN 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 que lo hagan 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
XII CARRERA POR LA IGUALDAD
LA RODA, 14 DE ABRIL DE 2018

SEMANA	FECHA	DURACION DEL EJERCICIO	TIPO DE ENTRENAMIENTO
1	26/02/2018	LUNES	
	27/02/2018	MARTES	25 MINUTOS
	28/02/2018	MIÉRCOLES	
	01/03/2018	JUEVES	20 MINUTOS
	02/03/2018	VIERNES	30 MINUTOS
	03/03/2018	SÁBADO	
	04/03/2018	DOMINGO	60 MINUTOS
2	05/03/2018	LUNES	
	06/03/2018	MARTES	20 MINUTOS
	07/03/2018	MIÉRCOLES	
	08/03/2018	JUEVES	14 MINUTOS
	09/03/2018	VIERNES	15 MINUTOS
	10/03/2018	SÁBADO	
	11/03/2018	DOMINGO	30 MINUTOS
3	12/03/2018	LUNES	
	13/03/2018	MARTES	25 MINUTOS
	14/03/2018	MIÉRCOLES	
	15/03/2018	JUEVES	21 MINUTOS
	16/03/2018	VIERNES	20 MINUTOS
	17/03/2018	SÁBADO	
	18/03/2018	DOMINGO	35 MINUTOS
4	19/03/2018	LUNES	
	20/03/2018	MARTES	30 MINUTOS
	21/03/2018	MIÉRCOLES	
	22/03/2018	JUEVES	28 MINUTOS
	23/03/2018	VIERNES	20 MINUTOS
	24/03/2018	SÁBADO	
	25/03/2018	DOMINGO	40 MINUTOS
5	26/03/2018	LUNES	
	27/03/2018	MARTES	30 MINUTOS
	28/03/2018	MIÉRCOLES	
	29/03/2018	JUEVES	26 MINUTOS
	30/03/2018	VIERNES	25 MINUTOS
	31/03/2018	SÁBADO	
	01/04/2018	DOMINGO	45 MINUTOS
6	02/04/2018	LUNES	
	03/04/2018	MARTES	35 MINUTOS
	04/04/2018	MIÉRCOLES	
	05/04/2018	JUEVES	39 MINUTOS
	06/04/2018	VIERNES	30 MINUTOS
	07/04/2018	SÁBADO	
	08/04/2018	DOMINGO	50 MINUTOS
7	09/04/2018	LUNES	
	10/04/2018	MARTES	25 MINUTOS
	11/04/2018	MIÉRCOLES	
	12/04/2018	JUEVES	25 MINUTOS
	13/04/2018	VIERNES	
	14/04/2018	SÁBADO	HA LLEGADO EL GRAN DIA - 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/OS CORREDORAS/OS 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.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

ACTIVIDAD: XII CARRERA POR LA IGUALDAD

NOMBRE: _____.

APELLIDOS: _____.

DNI: _____.

MUNICIPIO: _____.

FECHA DE NACIMIENTO: _____.

TELEFONO: _____.

NOTAS:

- 1.- El periodo de inscripción es del 5 de marzo al 11 de abril de 2018
- 2.- La carrera tendrá lugar el 14 de Abril de 2018
- 3.- Entregar junto con resguardo de ingreso de 4€ (Donativo para Cruz Roja de la Roda)
Nº de cuenta BBVA: ES16 0182 2817 0502 0725 3724

Los datos personales reseñados se incorporarán a un fichero de datos denominado SERVICIO MUNICIPAL CENTRO MUJER del que es responsable el Titular del Centro del Ayuntamiento de La Roda y que tiene por objeto la adecuada organización y prestación de las distintas actividades y servicios que son desarrollados por este Centro. Asimismo consiente que los datos relativos a nombre, apellidos y domicilio puedan facilitarse a la Administración competente en materia de Igualdad. Igualmente, garantiza la veracidad de los datos facilitados y se compromete a facilitar cualquier actualización de los mismos. De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, usted tiene reconocido y podrá ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, cancelación y rectificación contactando con el propio Ayuntamiento, por medio de carta a la dirección: Plz. Capitán Escribano Aguado, nº 1, (Servicio de Atención al Ciudadano) C.P. 02630 La Roda, Albacete; por fax al nº 967441190, o por correo electrónico a la dirección servicioatencionciudadano@laroda.es

Fdo.: _____

