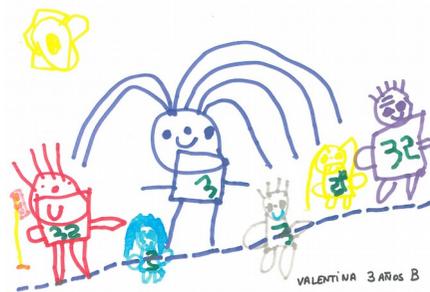


Entidades colaboradoras :

- Asociación de vecinos "La Gloria".
- Aluced (Herrero)
- Ambijaén (Limpieza)
- Solera
- Copy-servic
- Farmacia "la glorieta"
- Garbantex
- Peraber
- Radiluz
- Abogados Sánchez y Medina
- Calzados América
- Logopedia M.ª Ángeles
- El Gambero
- Fotógrafo Juan Vilchez
- Asesoría M.ª Carmen
- ASISA
- Autocares Romero
- Academia Oxford
- Supermercado Pepe
- Papelería Benito
- Fontanero , albañil (Jesus C.)
- Helvitia
- Scuola di Vita
- Tradulingu
- Cajasur
- Gimnasio la victoria
- El Corte Inglés
- Anaya
- Eldelvives



PROYECTO ALMUTAKA (JAÉN ACOGE)

La inscripción será de 1,00 € por corredor , que este año se dedicará a la colaboración con dicha asociación.

Los colegios ingresarán las cantidades de la inscripción en el acuenta CAJASUR :

ES88 0237 0107 4091 6965 0467

Indicamos nombre de **colegio** y **concepto "PROYECTO ALMUTAKA (JAÉN ACOGE)"**



Cooperativa de enseñanza Colegio Andrés de Vandelvira

10 de Mayo
de 2019
(9:45
horas)



Carmen Mª Martínez Quesada
4º Eso A

Este año a beneficio de :

Proyecto Almutaka : Viviendo temporal para la integración de personas sin hogar (Jaén Acoge)

Organiza :

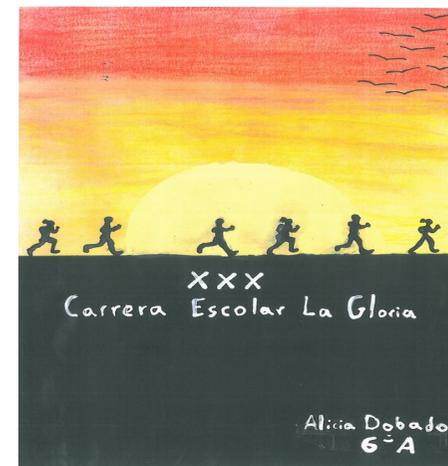
Colegio Cooperativa
Andrés de Vandelvira

Organización Técnica :

Patronato Municipal de Deportes

Patrocinan :

Delegación Provincial de Educación
Diputación provincial
Policía Local
Asociación de vecinos "La gloria"



INSCRIPCIONES: _____

Las inscripciones se realizarán a través de la página web de corredores populares :

<http://www.corredorespopulares.es/inscripcion/vandelvira/>

CATEGORÍAS : _____

Existirán las siguientes categorías:

- Benjamines Nacidos en 2009-2010 (9 y 10 años)
 - Alevines Nacidos en 2007-2008 (11 y 12 años)
 - Infantiles Nacidos en 2005-2006 (13 y 14 años)
 - Cadetes Nacidos en 2003-2004 (15 y 16 años)
- Fuera de categoría : Padres y madres de los alumnos participantes.

NORMAS : _____

Esta carrera se regirá por las siguientes normas :

- La carrera no tiene carácter competitivo
- la carrera se celebrará el día 10 de mayo a las 9:45 horas. Con el recorrido que se reflejara en el itinerario adjunto.
- En las clasificaciones únicamente se incluirán aquellos participantes que realicen el recorrido completo , habiendo respetado el circuito señalado.
- Se establecerán puntos de control a lo largo de todo el recorrido , quedando descalificados aquellos corredores que no respeten el itinerario.
- El hecho de participar presupone la total aceptación de las presentes normas y de las resoluciones tomadas por la organización en los casos no recogidos en ellas
- la organización tiene contratado un seguro responsabilidad civil para los diversos daños que puedan producirse durante la carrera.

PREMIOS : _____

- Primer , segundo y tercer clasificado de cada categoría (femenino y masculino) : TROFEOS.

RECOMENDACIONES: _____

- La práctica habitual de ejercicio mejorara tu salud.
- Practica algún tipo de actividad física frecuentemente y con regularidad.
- Para realizar esta prueba entrena unas semanas antes.
- Utiliza calzado cómodo y no de estreno.
- Desayuna dos horas antes de la carrera.
- Calienta y estira antes de después de la carrera.
- Dosifica el esfuerzo, tratando de mantener un ritmo regular.
- Solicita ayuda médica si lo necesitas .
- al finalizar, no pares bruscamente , sécate el sudor , abrigare e ingiere líquidos.
- La practica regular de ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.
-

ITINERARIO : _____

Salida : Colegio Andrés de Vandelvira , Carretera de Jabalcuz , ctr. Fuente la Peña , Ejido Alcantarilla, Manuel Jontoya , Ramón y Cajal , Campanas , Carrera de Jesús , Glorieta Lola Torres , Juan montilla.

PRESENTACIÓN : _____

Día **3** de **Mayo** a las **12:30** horas en el salón de actos del Colegio.