



26° DIA SOCIAL DEL CLUB D'ATLETISME **“LA RABOSA”**

- El próximo **domingo 23 de octubre** se celebrará el **26° DIA SOCIAL** de nuestro Club, por lo que os invitamos a todos a participar en ese día tan especial.
- Por la mañana, **a partir de las 09'30 horas**, se celebrará la prueba deportiva y a mediodía, **sobre las 14'00 horas**, la comida de los socios y simpatizantes de nuestro club en el **RESTAURANTE “LA CASA DE LOS DUENDES”** en la Gallera.
- La prueba deportiva consistirá, como los años anteriores, en darle la vuelta a la **MURTA**, en la modalidad de **CONTRA RELOJ INDIVIDUAL** y el reglamento de la misma se os adjunta en la hoja que acompaña a ésta carta. (**Leerlo detalladamente en todos sus puntos para facilitar la labor de la organización**).
- Al finalizar la prueba de los mayores, se celebrarán **3 carreras** para los más jóvenes. Siendo la **hora aproximada** de salida las **12'00 del mediodía** (**cuando finalice la prueba de los adultos**). La primera carrera será para l@s niñ@s de **hasta 5 años** y darán una vuelta de **200 metros**, la segunda carrera será para l@s niñ@s de **6 a 10 años** y darán una vuelta de **500 metros**, la tercera carrera será para los **mayores de 10 años** y darán dos vueltas al circuito, sobre unos **1.000 metros**. **Deberán apuntarse también en la Sede y al igual que los participantes mayores, deberán ser socios de LA RABOSA al corriente de la cuota anual.**

PARA INSCRIBIRSE

- Tanto para la **carrera** como para la **comida**, **¡ LAS 2 ULTIMAS SEMANAS ESTARÁ LA SEDE ABIERTA TODOS LOS DIAS HÁBILES, de lunes a viernes, de 18:30 h. a 20:15 h.** Los niños también se inscribirán para la carrera, así tendremos una idea de los regalos que se tienen que preparar para ellos.
- **Para las carreras**, tanto a la Murta como la de l@s niñ@s, podéis hacer la inscripción por **CORREO ELECTRÓNICO**, mediante el formulario que habéis recibido de La Rabosa. Es rellenarlo y mandarlo. **LA COMIDA SI QUE SE TIENE QUE CONFIRMAR Y PAGAR EN LA SEDE.**

Enlace Social niños 2022

<https://forms.gle/XTSck1xy7krFEsJg9>

Enlace Social mayores 2022

<https://forms.gle/k4SgGbGqAQGhcDXL7>

- La comida la haremos en el Restaurante “**LA CASA DE LOS DUENDES**” en la **Gallera**, a partir de las **14’00 horas** y se tendrá que confirmar la asistencia a la misma **antes del 22 de octubre**. El precio será de **25 € para el menú de los mayores** y **10 € para el de l@s niñ@s**, que tendrán una mesa para ellos. **Por otra parte:**
 - **Los matrimonios que asistan a la comida con hijos pequeños, tendrán el menú de l@s niñ@s a un precio de 6€.**
 - **Los matrimonios que asistan a la comida con hijos (no emancipados) que consuman el menú de los mayores, lo tendrán a 15€.**
- Los recibos de las reservas para la comida los tendréis que sacar también en la Sede en el horario establecido.
- En la comida, **se sortearán gran cantidad de regalos entre todos los asistentes, tanto mayores como pequeños.**

ASÍ QUE OS ESPERAMOS A TOD@S.

DUDAS Y PREGUNTAS PASAR POR LA SEDE

c.a.larabosa@gmail.com, Facundo 661.25.15.62 facuboti@gmail.com

“REGLAMENTO DE LA PRUEBA”

1.- La prueba se realizará en el circuito de **LA MURTA**, sobre una distancia de **12.200 metros**, señalizados cada kilómetro en la calzada, con el recorrido que tenéis en el croquis que se adjunta en la parte trasera de ésta hoja y que es el siguiente: **Salida de la Piscina de Venecia, la Graella, al llegar al barranco que va al Cementerio a la derecha para tomar la UMBRIA de la Murta, buscar el Cementerio, donde giraremos a la izquierda para volver a la Piscina por el mismo recorrido.**

2.- La prueba, que se iniciará a las **09’30 horas**, se realizará en la modalidad de **CONTRA RELOJ INDIVIDUAL**, con **intervalos de 1 minuto** entre la salida de cada participante. **L@s caminantas/es saldrán en primer lugar**, a partir de las **09:30 h.** y lo harán en grupos y en un intervalo máximo de 5 minutos.

3.- **Solo podrán participar** en la prueba l@s **SOCI@S** del Club d’Atletisme **LA RABOSA** , **al corriente de pago de la cuota anual.**

4.- Cada participante tendrá asignada previamente una hora de salida, que tod@s deben conocer con antelación y que permanecerá **expuesta en una lista el SABADO 22 de octubre** todo el día en la **puerta de la PISCINA MUNICIPAL**(pistas de pádel) de Venecia, desde donde se da la salida, **se mandará por correo electrónico el viernes 21 de octubre, a partir de las 23:00 horas**, así como se expondrá el día de la prueba en el mismo lugar. **En un principio se respetarán los tiempos realizados el pasado año o el tiempo de la última participación (NO SE PUEDE ELEGIR EL TIEMPO SI NO SE CORRE POR 1ª VEZ O HAN PASADO 4 AÑOS DE LA ULTIMA PARTICIPACIÓN).**

5.- **Se respetará rigurosamente el horario de salida**, sin admitir retraso alguno y los minutos de retraso serán penalizados, sumándolos al tiempo total realizado.

6.- Se tendrá que estar en el lugar de salida, al menos **15 minutos** antes de la hora de comienzo de cada uno, **RETIRANDO EL DORSAL ASIGNADO**. **No se podrán inscribir para la prueba el mismo día.**

7.- Se saldrá en **GRUPOS** cuando se vaya a realizar el circuito **CAMINANDO**, nunca cuando se haga corriendo, **comunicándolo previamente cuando se inscriban por internet o en la sede COMO VAN A REALIZAR LA PRUEBA (corriendo o caminando).**

8.- **Habrà puestos de avituallamiento con AGUA en el Km. 6’100 (en la puerta de La Murta), en el Km. 9’500 (en el cruce de Cementerio) y al finalizar la prueba.**

¡¡IMPORTANTE!! TIRAR LAS BOTELAS VACIAS EN LAS CAJAS QUE SE HABILITARÁN después de cada avituallamiento

RECOMENDACIONES

- Es conveniente que estéis, como mínimo, **quince minutos antes de vuestra salida** en la Piscina, así podréis calentar y no empezar en frío, al tiempo que animáis a los otros participantes.
- **TOALLA CONMEMORATIVA** se entregará a la llegada a meta previa entrega del dorsal, estando los listados de l@s soci@s que **CAMINEN** por **orden alfabético** del primer apellido, para agilizar la recogida del dorsal.
- El circuito **NO ESTA CERRADO AL TRÁFICO**, por lo que tenéis que ir con mucho cuidado en los cruces sobre todo, ya que, aunque habrá alguna persona en los más conflictivos, os vais a encontrar con vehículos, al igual que si se tratase de un entreno normal. **¡SEGUIR RECORDANDO QUE NO ES COMPETITIVA!**
- Todos los cruces del circuito se encuentran señalizados con flechas indicadoras de dirección y los principales con miembros de Protección Civil.
- **IMPOTANTE** :Al finalizar la prueba, podremos ducharnos tranquilamente en los vestuarios del **CAMPO DE VENECIA (pistas de pádel)** y posteriormente, **cuando finalice la prueba de los más pequeños, nos haremos unas FOTOS todos los participantes y colaboradores** en el interior del Campo de Fútbol de Venecia o en las pistas de pádel.



“TE ESPERAMOS EN LA FIESTA ANUAL DEL CLUB LA RABOSA”



CONCRETANDO

❖ DIA SOCIAL **DOMINGO 23 DE OCTUBRE.**

❖ **INSCRIPCION** CARRERAS MAYORES Y NIÑOS POR FORMULARIO INTERNET, EN LA SEDE LUNES Y MIERCOLES Y LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS DEL 10 AL 21 DE OCTUBRE, TODOS LOS DÍAS HÁBILES, DE 18:30 A 20:15 HORAS.

Enlace Social niños 2022

<https://forms.gle/XTSck1xy7krFEsJg9>

Enlace Social mayores 2022

<https://forms.gle/k4SgGbGqAQGhcDXL7>

❖ **OBLIGATORIO INSCRIBIRSE** TOD@S, MAYORES Y NIÑ@S

❖ **INSCRIPCIÓN COMIDA** EN LA SEDE DE LA CIUDAD DEPORTIVA JORGE MARTÍNEZ “ASPAR”.

❖ **PRECIO MENU:** MAYORES 25€ Y 15€ PARA HIJ@ MENU MAYOR NIÑ@S 10€ Y 6€ PARA HIJ@ MENU PEQUEÑ@

“SE CONSIDERARÁ HIJ@ MAYOR CUANDO NO SE ENCUENTRE EMANCIPAD@, CASAD@, ...”

❖ **APERTURA SEDE** EN OCTUBRE: DEL 10 AL 21 DE OCTUBRE, DE 18:30 A 20:15, DE LUNES A VIERNES, MENOS FESTIVOS.

❖ **IMPORTANTE CONFIRMAR** SI LA PRUEBA SE HARÁ CAMINANDO O CORRIENDO, PARA PODER HACER LOS LISTADOS.

❖ **CAMINANTES/TAS** SALDRÁN A LAS 09.30 H. (LISTADO LO TENDRÁN POR ORDEN ALFABÉTICO PARA RECOGER EL DORSAL)

❖ **CORREDORES/AS** SALDRÁN A PARTIR DE LAS 09:40 H. (LISTADO LO TENDRÁN POR ORDEN DE HORARIO DE SALIDA)