

Salto de Aradón

IV Nordic Walking XI Carrera popular de montaña Alcanadre

domingo, 7 de mayo

10:30 Nordic Walking

11:00 Carrera Infantil

11:30 Carrera Popular

+ Info:
www.saltodearadon.com

2017

Ultramarinos Taranilla



Chiruca



CAJERURAL DE RIOJETA



iberCaja



ILA RIJJA EL CORREO



alca aradon

AMSTEL



OS ESPERAMOS!!!
WE'RE WAITING FOR YOU!!!



1	PORTADA/COVERSHEET
2	ÍNDICE/INDEX
3	PRESENTACIÓN/PRESENTATION
4-5	HORARIOS/TIMETABLES
6-7-8	COLABORADORES/PARTNERS
9-10	REGLAMENTO/RULES
12	INSCRIPCIONES / REGISTRATIONS
13-14	CARRERA INFANTIL YOUNG RUNNERS RACE
15-16 17	NORDIC WALKING
18-19	RESUMEN GENERAL GLOBAL SUMMARY

PRESENTACIÓN / PRESENTATION

www.saltodearadon.com

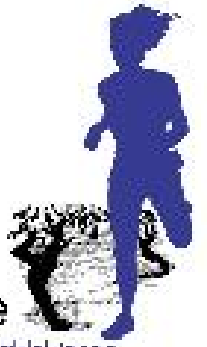
#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



- ▶ El Salto de Aradón llega un año más a su cita con sus fieles, con el mismo espíritu que ha acompañado siempre a esta carrera, celebrar la fiesta del atletismo rodeados de naturaleza, esfuerzo y un pueblo volcado con sus visitantes.
- ▶ El Club de Atletismo Alcanadre organiza la undécima edición del Salto de Aradón, un verdadero reto para los apasionados al atletismo, que deberán enfrentarse a importantes desniveles que pondrán a prueba su potencial. El esfuerzo tendrá recompensa para todos. Además de disfrutar al límite de las impresionantes vistas de árboles y viñedos, todos los participantes recibirán una bolsa de corredor con una atractiva camiseta ilustrada por el artista local Jorge Ochagavía y un completo lote de productos de la tierra. La fiesta del atletismo se cerrará con la entrega de premios y una degustación gratuita para todos los corredores. **OS ESPERAMOS!!!**
- ▶ One year more the race Salto de Aradón meets again with its loyals, with the same spirit that has been inside this race since always, this is to celebrate an athetics feast surrounded by nature, effort and a town supporting the visitors.
- ▶ The Alcanadre Athletics Club organizes the 11th edition of the race Salto de Aradón, a real challenge for the passion athletes, they must face to hugh climbings that will measure their potential. The effort will be awarded for all of them. Besides the incredible views of trees and vineyards, all the runners will receive a runner pack with a t-shirt illustrated by the local artist Jorge Ochagavía and a complete pack of homemade products. The feast will finish with the prize handing over and a free lunch for everybody. **WE'RE WAITING FOR YOU!!!**

HORARIOS / TIMETABLES

PERFIL CARRERA

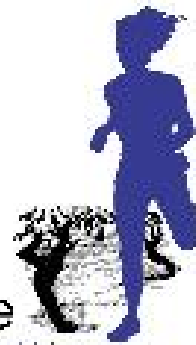


INICIO CARRERA 11:30H

alcaMadre
club de atletismo



HORARIOS / TIMETABLES



RACE STARTS 11:30H

alcañadre
club de atletismo

- ▶ Estimado corredor es importante que leas la información que te contamos a continuación, te será útil a la hora de hacer tu experiencia en el Salto de Aradón más placentera. Recuerda:
 - ▶ Nordic Walking salida a las 10:30h
 - ▶ Carrera infantil salida a las 11:00
 - ▶ Carrera salida a las 11:30h
- ▶ La recogida de dorsales se hará en la MESA 1 para los ya inscritos y MESA 3 para nuevas inscripciones, las mesas estarán abiertas desde las 9:15h de la mañana, se recomienda asistir con antelación par evitar aglomeraciones a la hora de recoger los dorsales, y así dispondréis de tiempo de dejar vuestras pertenencias en el guardarropa
- ▶ Dear runner, is important for you to read the following information it will be useful to have a more nice experience into Salto de Aradón race. Please remember:
 - ▶ Nordic Walking starts at 10:30h
 - ▶ Youn race starts at 11:00
 - ▶ Race starts at 11:30h
- ▶ Dorsal pick up will be held in MESA 1 for registrated runners and MESA 3 for new registrations, both will be open since 9:15h AM, it's recomendable to assist with enough time in order to avoid queus during dorsal delivery, also it will allows you to leave your pertenencias into the wardrobe.

COLABORADORES/PARTNERS



**Gobierno
de La Rioja**

COLABORADORES/PARTNERS



BODEGAS OCHAGAVÍA



Vinícola
Riojana
de

Alcanadre



VINOS Y CONSERVAS
Gómez Aguirre



BODEGAS
DIOSARES
D.O. de Rioja Alavesa



RESTAURANTE LAS BRASAS DE BACO
ALCANADRE (LA RIOJA)

P
UJ
ANZA



EROSKI

contigo

 **Chiruca**[®]

www.bosque-chiruca.com

COLABORADORES/PARTNERS

DIARIO **LA RIOJA**

EL CORREO

iberCaja



**CAJA RURAL
DE NAVARRA**

AMSTEL[®]



CON ZUMO NATURAL DE LIMÓN



Advanced solutions
Servicios Internet Mobile



REGLAMENTO

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



► ARTÍCULOS:

- **01.** Todos los participantes llevarán obligatoriamente en el pecho el dorsal original durante toda la carrera. Se descalificará a todo aquel que entre en meta sin el dorsal, o que manifieste actitudes antideportivas a juicio de la Organización.
- **02.** El cronometraje de la prueba correrá a cargo de personal auxiliar de control de carrera.
- **03.** Los obsequios NO serán acumulables. En caso de no recogerlo personalmente el participante, debe comunicar a la organización media hora antes de la entrega el nombre de la persona autorizada.
- **04.** La entrega de obsequios tendrá lugar a las 13,30 Horas en la Plaza del Ayuntamiento de Alcanadre. 15 minutos antes se harán públicas las clasificaciones provisionales, pasado este tiempo no se admitirán reclamaciones.
- **05.** La Organización declina toda la responsabilidad por daños, perjuicios o lesiones que los participantes se puedan ocasionar así mismos o a otras personas.
- **06.** Toda persona que corra sin estar inscrita, lo hará bajo su responsabilidad.
- **07.** Los participantes de la carrera infantil lo harán bajo la responsabilidad de sus padres o tutores legales, que previamente y como condición imprescindible habrán tenido que entregar una hoja firmada, con su consentimiento, en línea de meta. Esta se celebrará a las 11:00 horas.
- Los participantes de la modalidad **Nordic Walking** tomarán la salida a las 10,30 horas.
- **08.** Todos los participantes en el momento de inscribirse aceptan este reglamento.

RULES

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



► ARTICLES:

- **01.** All the participants must carry on the original dorsal attached to their front during all the race. It could be disqualified anybody who arrives to the finish line without the dorsal, or anybody showing antisportful behaviour in opinión of the organization.
- **02.** The race control time is under the scope of the auxiliar control personal of the race.
- **03.** The prizes will NOT be acummulatives. In case that the winner couldn't receive the prize, it must be communicated to the organization the name of the person authorized to pick up it, 30 minutes before the delivery.
- **04.** The prizes will be given at 13:30h, at the Alcanadre Townhall Square. 15 minutes before the classifications will be displayed, After this time claims won't be admisibles.
- **05.** The Organization declines any responsability by injuries that the runners could suffer or provoke to others.
- **06.** Any runner without a valid inscription, runs under his/her responsability.
- **07.** The Young Race runners will run under the responsability of their father/mothers, that previously and as an imprescindible condition have filled in the authorization with his/her permission, in the finish line. This race stars at 11:00h AM
- **Nordic Walking** race stars at 10,30 h AM.
- **08.** All the runners accept this rules after their official inscription.



Entra en el Bosque Chiruca

En Chiruca vamos a plantar más de 6.000 árboles muy cerca de nuestras instalaciones, en el nuevo Bosque Chiruca. Un terreno donde, si lo deseas, podrás plantar tu propio árbol y hasta ponerle el nombre que quieras.

Entra en www.bosque-chiruca.com y apúntate a cuidar nuestro planeta.

¡Ya tenemos más de 4.000 árboles!



www.bosque-chiruca.com

INSCRIPCIONES / REGISTRATIONS

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



► INSCRIPCIONES ANTICIPADAS:

Hasta un día antes de la carrera.

- Corredores en general/Nordic Walking: 12€
- Carrera infantil: gratuita

Inscripciones realizadas el día de la carrera (se harán en línea de meta): 15€

► LUGARES DE INSCRIPCIÓN:

Inscripciones on-line: www.saltodearadon.com

(en el momento de la inscripción se trasladará al inscrit@ a la pasarela de pago para hacer efectiva la inscripción)

► REGISTRATIONS ON ADVANCE:

Until one day before the race.

- General runners/Nordic Walking: 12€
- Young runners race: free

Inscriptions during the race day (at the finish line): 15€

► REGISTRATION PLACES:

On-line inscriptions: www.saltodearadon.com

(in order to formalize the inscription after filling in the data, you will be moved directly to the payment platform)

CARRERA INFANTIL YOUNG RUNNERS RACE

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



AUTORIZACIÓN INFANTIL YOUNG RUNNERS AUTORIZATION

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



Por la presente yo

con DNI nº.....declaro ser padre, madre o tutor del niño@

.....y autorizo bajo mi
responsabilidad su participación en la Carrera Popular Infantil Salto de
Aradón

En.....a.....de.....de 2017

Firma.....

By the present letter, me with

Personal Identification number #.....declare to be the

father/mother of the childand
authorize under my responsabilitie his/her participation in the Young
Runners Race called Salto de Aradón

In.....,.....of.....of 2017

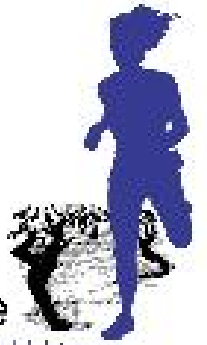
Signature.....

NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)

alcanadre
club de atletismo



NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



► ¿PERO QUE ES EL NORDIC WALKING?

- El Nordic Walking es una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.
- Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

► ES UN ENTRENAMIENTO PARA TODOS

- Personas que nunca han practicado el deporte.
- Personas mayores, personas con problemas de espalda, osteoporosis, enfermedades crónicas.
- Personas con sobrepeso (estimula el metabolismo de la grasa)
- También es ideal para deportistas como una alternativa más en su plan de entrenamiento.
- En definitiva es beneficioso para cualquier persona que quiera hacer algo para mejorar su salud, forma física y figura

► VENTAJAS DEL NORDIC WALKING

- Es mucho más efectivo que caminar sin bastones.
- La sobrecarga sobre las articulaciones es mucho menor que en el jogging.
- Trabaja el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Aumenta el suministro de oxígeno.
- Relaja la tensión de la nuca y de las cervicales.
- Elimina el stress.
- Optimiza el trabajo del corazón.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Retrasa el envejecimiento.

ii Y ADEMÁS ES MUY DIVERTIDO !!



NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



► BUT WHAT'S NORDIC WALKING?

- Nordic Walking it's a type of march that includes not only legs action like in common march, but also body top. For this march you must use two sticks, specialized designed for this kind of march.
- It's a new movement for all the body; it's nice and very effective and it acts into an smooth but also efficiency mode, improving your muscles, your heart, coordination and mobility.

► IT'S A TRAINING FOR TO EVERYBODY

- People who have never practised sports.
- Elderly people, people with back problems , osteoporosis, and chronic illnesses.
- People with excess weight (encourage the fat metabolism)
- It fits also for sport people like and alternative for their training.
- Definetely is good for everybody that want to improve his/her wealthness in a safe way.

► NORDIC WALKING ADVANTAGES

- More effective than walk without sticks.
- Joint overloading is lower than jogging.
- It makes work to 90% of your muscles.
- Increase oxigen supply.
- It relaxes nape and neck stress.
- It makes it disappear the stress.
- Heart work optimization.
- Immunological system reinforce.
- It delays aging.

BESIDES IT'S VERY FUNNY !!



RESUMEN GENERAL

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)



- ▶ **FECHA:** Domingo 7 de Mayo, a las 11,30 H
- ▶ **SALIDA:** Alcanadre (Plaza del pueblo)
- ▶ **META:** Alcanadre (Plaza del pueblo)
- ▶ **DISTANCIA OFICIAL:** 12.700 metros
- ▶ **CATEGORÍAS (Masculina y Femenina):**
 - ▶ **A Senior**(Nacidos del 1977 al 1999)
 - ▶ **B Veteranos** (Nacidos en el 1976 y anteriores)
- ▶ **OBSEQUIOS:**
 - ▶ Tres primeros de la Clasificación General Masculina y Femenina en la categoría Senior y Veteranos.
 - ▶ Primeros Nordic Walking Masculino y Femenino
 - ▶ Campeón y Campeona Locales.
- ▶ **SERVICIOS AL PARTICIPANTE:**
 - ▶ Bolsa de corredor (con camiseta exclusiva de la Carrera y productos típicos de la zona).
 - ▶ Servicio de Guardarropas, situado en la Salida, donde podrán depositar su efectos personales, que podrán recoger una vez terminada la prueba.
 - ▶ Dos puestos de avituallamiento a lo largo del recorrido y uno en línea de meta.
 - ▶ Servicios sanitarios (Cruz Roja de La Rioja)
 - ▶ Seguro colectivo de accidentes.
 - ▶ Sorteo de productos típicos y degustación al finalizar la prueba.
 - ▶ Durante la carrera, en la plaza, habrá hinchables para los más pequeños.

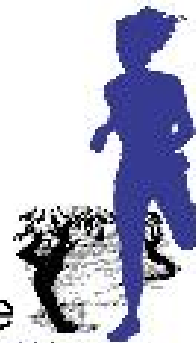


GLOBAL SUMMARY

www.saltodearadon.com

#Salto_de_Aradon (Twitter) @Club Atletismo Alcanadre (Facebook)

alcanadre
club de atletismo



- ▶ **DATE:** Sunday 7th of May, at 11,30 AM
- ▶ **START:** Alcanadre (Town Square)
- ▶ **FINISH LINE:** Alcanadre (Town Square)
- ▶ **OFFICIAL DISTANCE:** 12.700 meters
- ▶ **CATEGORIES (Men and Women):**
 - ▶ **A Senior**(born from 1977 to 1999)
 - ▶ **B Veterans** (born in 1976 and before)



▶ **PRIZES:**

- ▶ Men and Women three best positions in Senior and Veterans categories.
- ▶ Nordic Walking first classified Men and Women categories
- ▶ Man and woman local winners.

▶ **RUNNERS SERVICES:**

- ▶ Runner pack (within an exclusive running t-shirt and typical homemade products of the area).
- ▶ Wardrobe, close to the start, where every body could leave their personal pertenencies, and pick up them after the race finish.
- ▶ Two provisioning places during the track and one more in the finish line.
- ▶ Sanitary services (Cruz Roja of La Rioja)
- ▶ Collective accidents insurance.
- ▶ Typical food products lotto and tasting lunch at the end fo the race.
- ▶ During the race, into the townsquare, there will be inflatable castles for children.

