

**¡A TU EDAD
CLARO QUE PUEDES!**



**XI MARCHA
POPULAR
PARA MAYORES**

**DOMINGO
30 DE MAYO**



**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES**

Pza. Príncipe de España s/n
Tif.: 91 851 27 98

CONCEJALÍA DE MAYORES

Pza. Príncipe de España s/n, 1ª pta.
Tif.: 91 851 97 45 Fax: 91 850 95 30

**CENTRO LÚDICO MUNICIPAL DE
MAYORES**

C/ Espinarejo nº 2

PISCINA CUBIERTA

C/ Las Águedas nº 5

Tif.: 91 851 77 79 Fax: 91 851 77 60

PLAZO: 19 DE MAYO



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

CONCEJALÍA DE MAYORES
CONCEJALÍA DE DEPORTES
CONCEJALÍA DE SEGURIDAD CIUDADANA

FECHA: Domingo 30 de mayo de 2010

SALIDA: Plaza de la Constitución (Ayuntamiento)

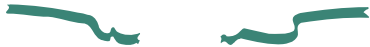
HORA: 9:00 horas.

Autobuses para los participantes que lo necesiten con salida de la estación de autobuses a partir de las 8:00 horas.

META: Pabellón Colegio Antonio Machado. C/ Ignacio González nº 15

RECORRIDO: Urbano - Extraurbano con total de 8,5 Km. Aprox.

Al finalizar la prueba, se celebrará una **VERBENA POPULAR** para todos los participantes.



NORMAS DE PARTICIPACIÓN:

- Los participantes atenderán en todo momento las indicaciones de los organizadores.

- Al ser una prueba de marcha **ESTÁ PROHIBIDO CORRER** para llevar a cabo el recorrido. Aquellos participantes que incumplan esta norma serán descalificados.

- Por razones de seguridad, **NO ESTÁ PERMITIDO ADELANTAR AL COCHE** que marca la cabeza de la marcha.

- Si el servicio médico de la prueba lo estimara oportuno podrá aconsejar la retirada de cualquier participante.

- Los participantes que por cualquier motivo abandonen la prueba, deberán esperar la llegada del "coche escoba".

- Si te surge cualquier duda durante el recorrido debes dirigirte a los voluntarios de la actividad que irán debidamente identificados como tales.

Recuerda:
**NO ES IMPORTANTE SER EL MEJOR
Y GANAR LA CARRERA
LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR
Y HACER EL RECORRIDO
DENTRO DE TUS POSIBILIDADES**

INSCRIPCIONES:

- Recortar la hoja destinada a la organización y entregarla debidamente cumplimentada en:

* La Concejalía de Mayores, de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes (Plaza del Príncipe de España s/n, 1ª planta).

* El Centro Municipal de Mayores, de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas, de lunes a sábado (Plaza del Príncipe de España s/n, planta baja).

* El Centro Lúdico Municipal de Mayores, de 15:30 a 20:00 horas, de lunes a sábado (C/ Espinarejo nº 2).

* La Concejalía de Deportes de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas de lunes a viernes (Piscinas Municipales - C/ Las Águedas nº 5).

- No podrá formar parte ningún participante que no haya formalizado previamente su inscripción, antes del día 19 de mayo.

PARTICIPANTES:

- Mayores de 55 años, jubilados, prejubilados o pensionistas.

RECOMENDACIONES:

Si eres uno de los participantes en la Marcha de Mayores deberías saber que...

- Tu desayuno debe ser el mismo de siempre, pero sería conveniente incluir en él algo de fruta y/o zumo. Siempre 1 hora antes de la salida.

- Llegar 15 minutos antes a la salida para calentar y caminar un poco.

- Utilizar ropa cómoda y deportiva. Llevar gorra o sombrero para protegerse del sol.

- No estrenar ni zapatillas, ni ropa el día de la marcha (puede producir rozaduras).

- Presta atención a los últimos consejos que te darán antes de la salida.

- Toma algo de líquido durante el recorrido en los puestos de control, sobre todo si el día amanece muy caluroso (aunque no tengas sed).

- Sigue en todo momento las indicaciones de los organizadores, voluntarios y del servicio médico que presta su apoyo.

HOJA DE INSCRIPCIÓN:

NOMBRE _____

APELLIDOS _____

DNI _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

DOMICILIO _____

TFNO.: _____

El abajo firmante se inscribe como participante en la XI MARCHA POPULAR PARA MAYORES, organizada por el Excmo. Ayuntamiento de Collado Villalba, ante lo cual comunica a la organización, que según informes médicos no padece ningún tipo de enfermedad que impida su participación en dicha marcha que se celebrará el día 30 de mayo en Collado Villalba, y cuyo recorrido consta de 8,5 Km. Aprox.

Collado Villalba, a _____ de _____ de 2010

Firma del participante

EJEMPLAR PARA LA ORGANIZACIÓN

