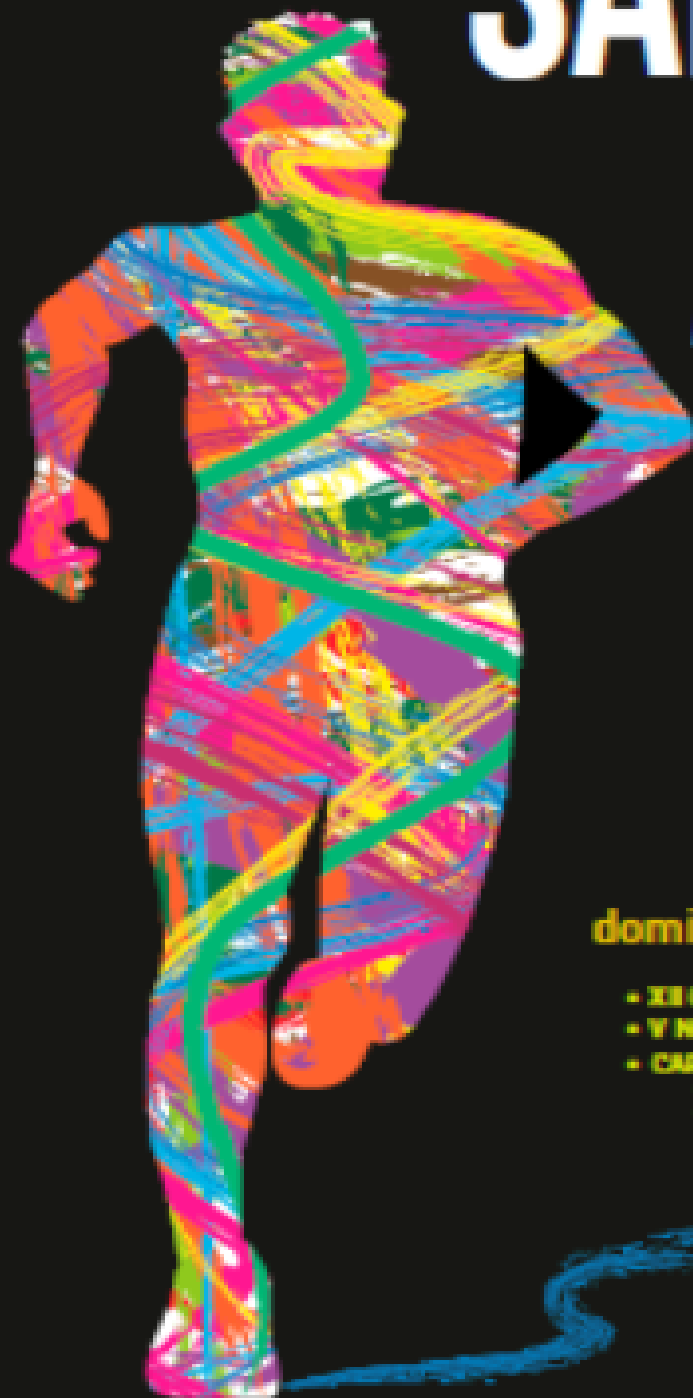


SALTO DE ARADÓN 2018

CARRERA POPULAR DE MONTAÑA



ALCANADRE

domingo, 6 de mayo / 11:30 h.

- III CARRERA POPULAR SALTO DE ARADÓN (+11:20 h.)
- V NORDIC WALKING (+10:20 h.)
- CARRERA INFANTIL (+1:00 h.)

(Todos los años participantes tendrán un premio al final de la carrera)
ESTADÍSTICA MODALIDAD CATEGORÍA:
EDICIÓN: (www.aradon.com) / VETERANOS: (www.vet.com)

Distancia: 12.500 m.

+ INFO:
WWW.SALTODEARADON.COM

alcánadre
de la rioja



LA RIOJA



Gobierno de La Rioja



EL CORREO

Desarrollado por Tereza

La Tienda de Lote

iberCaja



Clínica



P U J A N Z A



CAJA RURAL DE NAVARRA

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



1 PORTADA/COVERSHEET

2 ÍNDICE/INDEX

3-9 PRESENTACIÓN/PRESENTATION

10-11 HORARIOS/TIMETABLES

12-14 COLABORADORES/PARTNERS

15-16 REGLAMENTO/RULES

18 INSCRIPCIONES / REGISTRATIONS

19-20 CARRERA INFANTIL
YOUNG RUNNERS RACE

21-23 NORDIC WALKING

24-25 RESUMEN GENERAL
GLOBAL SUMMARY

PRESENTACIÓN / PRESENTATION

www.saltodearadon.com



salto_de_aradon

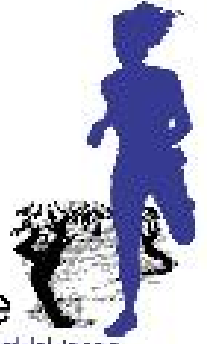


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



- ▶ 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!!!



WE'RE WAITING FOR YOU!!!

- ▶ One year more the race Salto de Aradón meets again with its loyalists, with the same spirit that has been inside this race since always, this is to celebrate an athletics 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 passionate athletes, they must face to high 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.

SALTO DE ARADÓN

Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com



salto_de_aradon

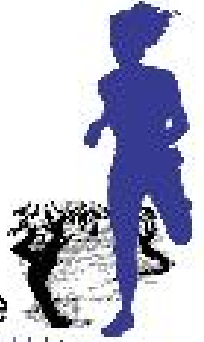


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



LA CARRERA DEL "SALTO DE ARADÓN" DE ALCANADRE ES DIFERENTE, ES DIFERENTE A TODAS LAS DEMÁS QUE SE CORREN POR ESPAÑA. SEGURO QUE LAS HAY ESPECTACULARES, POR SUPUESTO, PERO ESTA ES DISTINTA. Todas tiene algo en común, son más de lo mismo. Esta carrera, aprovechando que se desarrolla en La Rioja y que La Rioja es tierra de vino, es como un vino; pero no un vino comercial falto de personalidad, ...ese vino que aunque se cambie de marca y de bodega siempre es igual o parecido al anterior. No, esta carrera es otra cosa, es una carrera con identidad, con personalidad, como solo lo son los grandes vinos. Llega el día de la carrera y la organización lo tiene todo preparado. Hay nervios, dudas lógicas de última hora, pero en el fondo satisfacción por el deber cumplido. Es como esa bodega que tiene todo listo para presentar su vino, confía en él pero tiene alguna duda de si será aceptado o no. Se ha hecho todo lo posible, no cabe duda y se han hecho las cosas bien, pero ahora es el público quien decide. No defraudará, los grandes vinos nunca defraudan, las grandes carreras nunca defraudan. Es la hora de la salida y hay tensión en los participantes. Muchos no han participado nunca y otros en cambio ya han corrido otras veces. A unos les han hablado de la carrera y a otros ya los conocen. Conocen las dificultades, la dureza, y la paciencia que hay que tener al principio para no sufrir al final. También les han hablado de otros elementos significativos que habitualmente no se encuentran en otras carreras, elementos que hacen precisamente del "Salto de Aradón" una carrera distinta, una gran carrera: belleza y naturaleza. Estos dos elementos bien conjugados junto con la dureza del terreno hacen de esta prueba algo apasionante y difícil de olvidar. Es como un gran vino que se bebe sin prisa, se abre, se oxigena y con el paso de los minutos nos muestra todo su potencial. Solo los grandes vinos lo hacen y dejan en tu memoria un recuerdo imborrable. Hay que esperar y tener paciencia al principio para poder disfrutarlo al final. La conjunción de una serie de elementos hacen a un vino un gran vino, la conjunción de elementos hacen de una carrera una gran carrera. Comienza la competición... y dejamos atrás el casco urbano, enseguida nos damos cuenta de que no es como las demás. Paisajes distintos, viñas y olivos nos recuerdan que estamos en La Rioja y el primer contacto con caminos agrícolas de cascajo que tienden hacia arriba nos hacen imaginar lo que se avecina. Tranquilidad, mucha tranquilidad es lo que hace falta, conviene disfrutar del paisaje para hacer el recorrido más ameno.

SALTO DE ARADÓN

Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com



salto_de_aradon



#Salto_de_Aradon

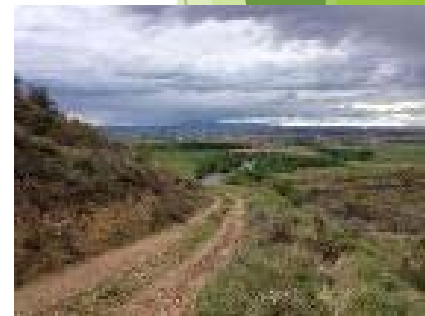


@Club Atletismo Alcanadre

Pasan los kilómetros y de repente, ¡sorpresa! Un “alto” espectacular con un desnivel de más de un 30% se pone en nuestro camino, impone con solo mirarlo. Sangre fría y mucha paciencia son buenos consejos para ascenderlo con éxito. Quien no los cumpla pagará un precio muy caro al final y llevará al traste con toda su carrera. Un gran vino se bebe con paciencia; de esa manera se disfrutará en plenitud. Quien no lo haga pagará al final no haberlo hecho y se perderá lo que es disfrutar de un gran vino.

Ya arriba, y con las fuerzas justas tras el esfuerzo, conviene regular. Esto no es más que el principio y todavía nos quedan muchas sorpresas. Tras un pequeño descenso y sin casi coger aire empezamos la ascensión a otro alto, esta vez algo más “liviano” que el anterior (el porcentaje en la subida sólo es del 15% aproximadamente) pero no por ello menos espectacular, no solo por la dureza sino por el entorno que nos acompaña. Unos grupos de encinas junto con otro tipo de vegetación autóctona nos animan, nos aplauden a nuestro paso. ¡Qué vale la ascensión al mítico Tourmalet en pleno Tour de Francia! Este apoyo sirve para ayudarnos a coronar con menos dificultad.

Una vez arriba el duro esfuerzo tiene su recompensa y tras ser recibidos y vitoreados por otro grupo muy especial de espectadores (de nuevo encinas en su mayoría y más vegetación de todo tipo..., además de algún animal si se diera



el caso, ojo con los jabalíes), empezamos un duro y largo descenso entre la frondosidad del bosque que exige mucha concentración. Estamos en el momento más bello y espectacular de la carrera. Me recuerda a esa botella de gran vino cuando una cantidad inimaginable de aromas y matices explodian e inundan todos los sentidos.

De repente y sin tiempo de darnos cuenta dejamos esa frondosidad y llegamos a una zona abierta. Esa zona de buitres (me refiero a las aves, que no se dé nadie por aludido): verlos planear sobre nuestras cabezas es fascinante. Y la panorámica y el paisaje que aparecen frente a nosotros, qué voy a contar, son magníficos. Abrid bien los ojos ya que no hay calificativos para describirlos.

SALTO DE ARADÓN

Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com



salto_de_aradon



#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

Continuamos con el descenso siempre con precaución y poco a poco y con la ayuda de la bajada vamos recuperando el aliente, pero todavía nos queda una última sorpresa. Llegamos a Aradón (término que da nombre a la carrera) y pasamos por delante de una recién restaurada ermita donde mora la Virgen de Aradón durante el periodo estival. Ésta nos anima a nuestro paso pues ahora se encuentra en su interior y nos obsequia con un avituallamiento líquido que siempre viene bien para hacer más llevaderos los últimos kilómetros.



Una vez culminado el descenso, "solo" nos queda lo más "fácil". Los últimos y largos kilómetros transcurridos por tramos más o menos llanos paralelos al Ebro y a las vías del tren, bajo los nidos de los buitres que nos observan sorprendidos. Iremos a ritmo hasta el final. Los que hayan tenido paciencia disfrutarán de los kilómetros finales igual que se disfruta de ese gran vino cuando se bebe con tranquilidad. Los que no, sufrirán hasta la meta.

Nos acercamos a Alcanadre, pues ya se divisa el pueblo. La entrada por las calles hasta la meta es apabullante, el pueblo entero está volcado con la carrera. La sensación para los corredores es indescriptible, tanto esfuerzo ha merecido la pena. Esta sensación, junto con las vividas durante la carrera será inolvidable, será irrepetible. Apuramos el último trago, nos da pena haber llegado al final de la botella, pero hemos disfrutado haciéndolo, no con todos los vinos se puede hacer. Esta es la diferencia: los grandes vinos, lo mismo que las grandes carreras se disfrutan, nos llenan de gozo y se recuerdan para siempre; los vinos corrientes, al igual que las carreras sencillas, no se disfrutan, no nos llenan de gozo y además se pierden en el recuerdo.






SALTO DE ARADÓN

Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com



-  salto_de_aradon
-  #Salto_de_Aradon
-  @Club Atletismo Alcanadre

THE RACE OF THE "SALTO DE ARADÓN" IN ALCANADRE IS DIFFERENT, IT IS DIFFERENT TO ALL THE OTHERS THAT ARE RUNNING THROUGH SPAIN. SAFE THAT THERE ARE SPECTACULAR, OF COURSE, BUT THIS IS DIFFERENT. They all have something in common, they are more of the same. This race, taking advantage of the fact that it takes place in La Rioja and that La Rioja is a land of wine, is like a wine; but not a commercial wine lacking in personality, ... that wine that although it changes its brand and its cellar is always the same or similar to the previous one. No, this race is something else, it is a race with identity, with personality, as only great wines are. The day of the race arrives and the organization has everything ready. There are nerves, logical doubts of the last minute, but deep satisfaction for the duty fulfilled. It's like that winery that has everything ready to present its wine, trusts it but has some doubt as to whether it will be accepted or not. Everything possible has been done, there is no doubt and things have been done well, but now it is the public who decides. It will not disappoint, the great wines never disappoint, the great races never disappoint. It is time to leave and there is tension in the participants. Many have never participated and others have already run other times. Some have been told about the race and others already know them. They know the difficulties, the hardness, and the patience that must be had at the beginning so as not to suffer in the end. They have also talked about other significant elements that are not usually found in other races, elements that make precisely the "Salto de Aradón" a different career, a great career: beauty and nature. These two well conjugated elements together with the hardness of the terrain make this test something exciting and hard to forget. It is like a great wine that is drunk without haste, opens, oxygenates and with the passage of minutes shows us its full potential. Only the great wines do it and leave an indelible memory in your memory. You have to wait and have patience at the beginning to be able to enjoy it in the end. The conjunction of a series of elements make a wine a great wine, the combination of elements make a career a great career. The competition begins ... and we leave behind the urban center, immediately we realize that it is not like the others. Different landscapes, vineyards and olive trees remind us that we are in La Rioja and the first contact with agricultural gravel roads that tend upwards make us imagine what is coming. Tranquility, much tranquility is what is needed, it is convenient to enjoy the scenery to make the journey more enjoyable.

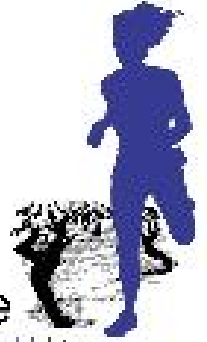
SALTO DE ARADÓN




Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com

alcanadre
club de atletismo



 salto_de_aradon
 #Salto_de_Aradon
 @Club Atletismo Alcanadre

The kilometers pass and suddenly, surprise! A spectacular "high" with a drop of more than 30% gets in our way, imposes just by looking at it. Cold blood and a lot of patience are good tips to promote it successfully. Anyone who does not comply will pay a very expensive price at the end and will take to the fray with his entire career. A great wine is drunk with patience; In that way you will enjoy yourself in fullness. Whoever does not do it will pay in the end not to have done it and will lose what it is to enjoy a great wine. Already up, and with the right forces after the effort, it is convenient to regulate. This is only the beginning and we still have many surprises. After a small descent and without almost taking air we started the ascent to another stop, this time something "lighter" than the previous one (the percentage in the climb is only about 15%) but not less spectacular, not only for the hardness but for the environment that accompanies us. Some groups of oaks together with another type of native vegetation encourage us, they applaud us as we go. What is worth the climb to the legendary Tourmalet in the Tour de France! This support serves to help us crown with less difficulty.



Once up the hard effort has its reward and after being received and cheered by another very special group of spectators (again mostly oaks and more vegetation of all kinds ..., in addition to some animal if that were the case, beware of wild boar), we started a hard and long descent among the leafy forest that requires a lot of concentration. We are in the most beautiful and spectacular moment of the race. It reminds me of that bottle of great wine when an unimaginable amount of aromas and nuances explode and flood all the senses. Suddenly and without time to realize we left that leafy and we reached an open area. That area of vultures (I mean the birds, do not give anyone by alluded): see them plan on our heads is fascinating. And the panorama and the landscape that appear in front of us, what I am going to tell, are magnificent. Open your eyes well as there are no qualifiers to describe them.

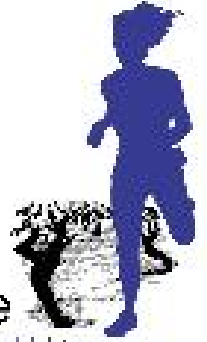
SALTO DE ARADÓN




Una carrera con personalidad, una gran carrera

(por Roberto López y Amaia Barco)

www.saltodearadon.com

alcanadre
club de atletismo

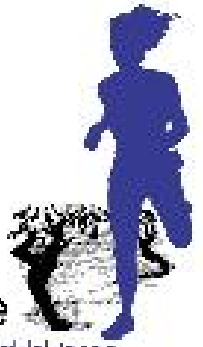


 salto_de_aradon
 #Salto_de_Aradon
 @Club Atletismo Alcanadre

We continue with the descent always with caution and little by little and with the help of the descent we are recovering the encouragement, but we still have one last surprise. We arrive at Aradón (the name given to the race) and we pass in front of a newly restored hermitage where the Virgin of Aradón dwells during the summer period. This encourages us to our step because now it is inside and gives us a liquid refreshment that always comes well to make the last kilometers more bearable. Once the descent is completed, "only" we have the "easiest". The last and long kilometers passed by more or less flat stretches parallel to the Ebro and the train tracks, under the nests of the vultures that watch us surprised. We will go to the rhythm until the end. Those who have had patience will enjoy the final kilometers as you enjoy that great wine when you drink with ease. Those that do not, will suffer until the goal. We approach Alcanadre, because you can see the town. The entrance through the streets to the finish is overwhelming, the whole town is overturned with the race. The feeling for the runners is indescribable, so much effort has been worth it. This feeling, along with those experienced during the race will be unforgettable, will be unrepeatable. We hurry the last drink, we are sorry to have reached the end of the bottle, but we have enjoyed doing it, not all the wines can be made. This is the difference: the great wines, just as great races are enjoyed, fill us with joy and are remembered forever; ordinary wines, like simple races, are not enjoyed, they do not fill us with joy and they also get lost in memory.



HORARIOS / TIMETABLES

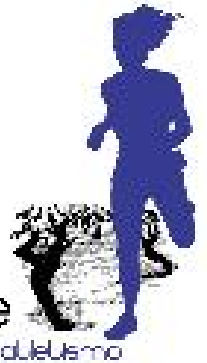


INICIO CARRERA 11:30h

alcanadre
club de atletismo



HORARIOS / TIMETABLES



alcanadre
club de atletismo

RACE STARTS 11:30h

- ▶ 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
 - ▶ Young race starts at 11:00
 - ▶ Race starts at 11:30h



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 ALTA



RESTAURANTE LAS BRASAS DE BACO
ALCANADRE (LA RIOJA)

P
U
J
A
N
Z
A



ULTRAMARINOS
TARANILLA
ALCANADRE (LA RIOJA)

LA TIENDA DE LUIS
ALCANADRE (LA RIOJA)



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

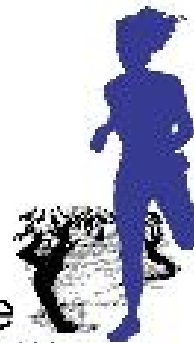


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



▶ 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



#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre



▶ 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 opinion 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 willl be displayed, After this time claims won't be admisibles.
- ▶ 05. The Organization declines any responsability by injuries that the runners could suffer or provocate 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

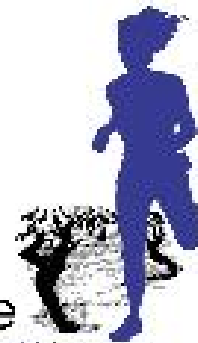


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



► 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

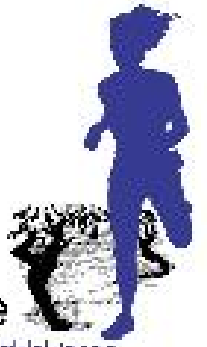
www.saltodearadon.com

 salto_de_aradon

 #Salto_de_Aradon

 @Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



AUTORIZACIÓN INFANTIL YOUNG RUNNERS AUTORIZATHION

www.saltodearadon.com



salto_de_aradon

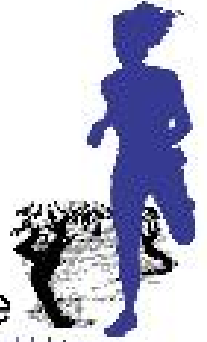


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



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 2018

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 2018

Signature.....

NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

 salto_de_aradon

 #Salto_de_Aradon

 @Club Atletismo Alcanadre



NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

 salto_de_aradon

 #Salto_de_Aradon

 @Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



▶ ¿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 .

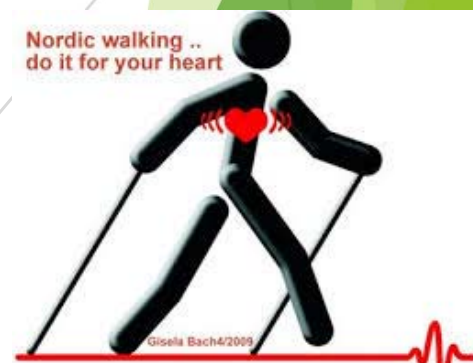
▶ ES UN ENTRENAMIENTO PARA TODOS

- 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.

¡¡ Y ADEMÁS ES MUY DIVERTIDO !!



NORDIC WALKING

www.saltodearadon.com

 salto_de_aradon

 #Salto_de_Aradon

 @Club Atletismo Alcanadre



► 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



#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre



- ▶ **FECHA:** Domingo 6 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 1978 al 2000)
 - ▶ B Veteranos (Nacidos en 1977 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

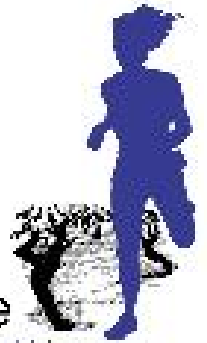


#Salto_de_Aradon



@Club Atletismo Alcanadre

alcanadre
club de atletismo



- ▶ **DATE:** Sunday 6th 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 1978 to 2000)
 - ▶ B Veterans (born in 1977 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.



