



RUNNING & CROSS

INICIACIÓN

Martes y viernes de 17 a 18h.

El deporte no construye el carácter: Lo revela.

Únete al club deportivo Rocalla. Este curso 2019-20 queremos ponernos en forma y a la vez divertirnos. El objetivo para este año es participar en 4 carreras populares y terminar el curso con una media Maratón. ¿Te apuntas?

Inscríbete en [www. Rocalla.es](http://www.Rocalla.es) o bien escríbenos al Whatsapp 607541841. (A partir de 2º ESO)



Club Deportivo Rocalla.

Running & Cross

Datos del deportista:

Nombre y apellidos	
Edad	
Teléfono	
Correo electrónico	
Datos de los padres o tutores del menor	

Información:

Entrenamientos	<p>Martes y viernes de 17-18h.</p> <p>Salida desde Rocalla a las 16:45 hacia los Toruños. (Mientras el tiempo lo permita los entrenamientos se realizarán en los Toruños)</p>
Eventos	<p>En este curso 2019-20 queremos presentarnos a 4 carreras populares. El nivel es de iniciación por tanto las carreras serán de entre 7-12 km. En el mes de abril o mayo nos presentaremos a una media maratón (20-21km).</p> <p>Estas son algunas de las propuestas que te hacemos:</p> <p>XIII- CARRERA POPULAR DE PUERTO REAL. 16 de Noviembre. (salida: 17:30 desde el Pabellón municipal de Deportes de Puerto Real) Distancia, 7.6 km.</p> <p>XIV Cross Pinar del Hierro y la Espartosa. (Chiclana). 15 de diciembre. Distancia, 8 km.</p> <p>III- San Silvestre Gaditana. 28 de diciembre. Cádiz. Distancia, 6.9km.</p> <p>IV Sherry Media Maratón. Jerez de la Frontera. 19 de abril. Distancia, 21 Km.</p>
Precio	La inscripción a cada una de las carreras. (10-15€ aprox.)
Transporte	Las carreras serán dentro de la provincia de Cádiz, por lo que nos pondremos de acuerdo para los desplazamientos en cada una de ellas.