

## **NORMATIVA LEVÁNTATE CORRIENDO**

A TOTA CANYA pone en marcha la 2a edición del programa Levántate Corriendo con el objetivo de fomentar el deporte en la localidad.

Para ello, contará con la colaboración de Ayuntamiento d'Almassera, Urzante, Grupo Muñoz, Prieto Martinez Climatización, La casa de los Aromas y Charter.

Esta acción se suma a otros programas, diferentes eventos y actividades deportivas que celebran en la localidad a lo largo de todo el año.

Levántate Corriendo, consistiría en entrenamientos corriendo guiados por miembros del A TOTA CANYA por diferentes parajes de la localidad y colindantes, durante el mes de Mayo, en un ambiente saludable junto con un grupo de personas que comparte las mismas aficiones.

Todas las rutas tienen una distancia aproximada de entre 5 y 10 km.

### **INSCRIPCIÓN**

Esta actividad tiene un coste de 6€ y la inscripción incluye tanto el acceso a todas las rutas/entrenamientos programados, camiseta y avituallamiento al final de esta. No incluye el bocadillo y bebida del Running Fest, del día 30 de mayo.

modalidad de inscripción:

#### **Inscripción general**

Dicha modalidad comprende la inscripción a todas las rutas del programa Levántate Corriendo 2026 sin la obligación de asistir a todas ellas.

Las inscripciones se podrán realizar en el siguiente formulario: "Formulario de inscripción" y en la página de facebook de "a tota canya" desde el día 13 de Abril hasta el 26 de Abril o, en su defecto, hasta alcanzar el número límite de 50 participantes para esta modalidad de inscripción.

Podrán participar todas las personas mayores de 16 años. Los menores de edad deberán aportar la autorización paterna con la recogida de la camiseta técnica.

La camiseta técnica se recogerá en, daremos indicaciones a los participantes del lugar de recogida.

Es obligatorio para todas las salidas correr con la camiseta técnica "Levántate Corriendo" proporcionada dado que es un método de identificación del participante correctamente inscrito.

Al final de cada ruta, se dispondrá de avituallamiento para todos los participantes inscritos.

Cada atleta correrá bajo su responsabilidad, ya que dichas salidas son entrenamientos en grupo (no competiciones). Se deben respetar las normas de circulación en todo momento.

Todas las salidas tendrán guías con diferentes ritmos asignados, para que cualquier corredor sea cual sea su ritmo pueda participar. Los ritmos aproximados preestablecidos para las rutas urbanas son:

- 5'00"/km
- 5'45"/km
- 6'30"/km

Asimismo, es recomendable, que los participantes consulten el recorrido de cada etapa con anterioridad a esta.

## RUTAS

- Ruta No 1: Recorrido paisajístico hacia la ermita dels Peixets (9 de Mayo)
  - Hora de salida: 8:00H
  - Lugar de encuentro: Plaza Mayor de Almássera
  - Distancia: 5 y 10 K
  - Dificultad técnica: baja
- Ruta No 2: Recorrido por el Barranco del Carraixet hacia Vinalesa y Carpesa (16 de Mayo)
  - Hora de salida: 8:00H
  - Lugar de encuentro: Plaza Mayor de Almássera
  - Distancia: 5 y 10 K
  - Dificultad técnica: baja
- Ruta No 3: Recorrido circular por la huerta, pasando por el barrio de Nolla (23 de Mayo)
  - Hora de salida: 8:00H
  - Lugar de encuentro: Plaza Mayor de Almássera
  - Distancia: 5 y 10 K
  - Dificultad técnica: baja
- Ruta No 4: Recorrido por la huerta de Almássera ( 30 de Mayo )
  - Hora de salida: 8:00H
  - Lugar de encuentro: Plaza Mayor de Almássera
  - Distancia: 5 y 10 K
  - Dificultad técnica: baja

Running Fest en Museo de L´horta, este último día se celebrará el final de ruta con un "Esmorzaret" (bocadillo y bebida), en breve se avisará a los participantes del coste del mismo.