



Dende o Club Balonmán Camariñas dirixímonos a vós para informaros que o **domingo día 3 de xaneiro**, temos previsto desenvolver unha carreira pedestre popular de diferentes categorías, será a **3ª Carreira de Nadal de Camariñas**.

As probas levaranse a cabo nas seguintes categorías e nas seguintes franxas horarias:

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
Pitufo	Mixto	2010-2012	150m aprox.	11'45H
Prebenxamín	Mixto	2008-2009	400m aprox.	11'45h
Benxamín	Masc e fem	2007-2006	800m aprox.	11'15H
Alevín	Masculino Feminino	2005-2004	900m aprox.	11'30H
Infantil	Masculino Feminino	2003-2002	2800 m aprox.	10'30H
Cadete	Masculino Feminino	2001-2000	2800m aprox.	10'30H
Xuvenil	Masc e fem	1999 e 1998	5500 aprox	12H
Carreira Sénior	Masculino Feminino	Nad@s entre 1997 e 1976 ambos incluídos.	5500m aprox.	12H
Veteranos M40	Masculino Feminino	Nad@s entre 1975 e 1966 ambos incluídos.	5500m aprox.	12h
Veteranos M50	Masc e fem	Nad@s antes de 1965 incluíndo 1965	5500m aprox.	12H

Inscripcións para os atletas de categorías xuvenil, sénior e veteranos realizaranse a través da páxina web www.championchipnorte.com, data límite martes 29 de decembro ás 23'59h. A inscrición para a carreira absoluta (sénior e veteranos M40, M50) terá un custo de **5€** para aqueles corredores que posúan chip, e de **6€** para aqueles corredores que deban alugar o chip.

Inscripcións de Categoría Base (a maiores de www.championchipnorte.com)

A inscrición para os atletas de categorías base, dende pitufo a xuvenil, serán gratuítas:

- 1) Enviando un email a fran.puga@camarinas.dicoruna.es coa autorización paterna cuberta e asinada o una páxina web www.championchipnorte.com . Á hora de recoller o dorsal deberán presentala impresa e asinada dita autorización paterna, poderá descargarse *na páxina do Concello de Camariñas* www.camarinas.net.
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello de Camariñas ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos de Camariñas. **A recollida de dorsal nas carreiras de base** farase no Concello de Camariñas o día 23 de decembro en horario de mañá de 9'30 a 14h (só os que entreguen a solicitude nos coles ou no Concello) e o día carreira ata 30'antes de cada unha delas. Os que fagan a inscrición a través de championchip o día carreira ata 30'antes de cada unha delas.

Un saúdo e grazas pola vosa participación.

O Presidente do Club Balonmán Camariñas

Andrés Cerdeiras Lemus



Eu D/Dna:.....con DNI.....
veciñ@ da parroquia de.....e con teléfono:.....autorizo a que @ meu-
miña fill@.....con data de nacemento.....Alumn@
do centro educativo.....participe en dita carreira.

Asdo

(Máis información no reverso)



A carreira de Nadal de Camariñas, naceu co obxectivo de converter este evento deportivo nunha cita atractiva, ao longo dos anos, para todas aquelas persoas interesadas en participar nun ambiente festivo, nunha actividade que non exclúe a ninguén, senon que se abre a todo o mundo dende unha perspectiva de actividade para a saúde, social e apta para tod@s. O importante do deporte é participar del e nel, e polo tanto, empezar e rematar esta carreira, de aí que, para percorrer a distancia de 5500m da proba absoluta heberá 1 hora para rematala, o que a fai accesible incluso para @s que a queiran facer camiñando e en compañía do resto de participantes.

Anímate a participar xa que unha persoa adulta andando ou trotando consumiría 460 quiloocalorías. Facer actividade física regularmente, **xenera melloría no estado de ánimo, reduce a a posibilidade de padecer cancro de colón nun 20%** e **reduce un 8% o risco de padecer unha enfermidade cardiovascular** andando todos os días 20 minutos.

PARTICIPA E ENGÁNCHAETE Á VIDA SAUDABLE.

O Presidente do Club Balonmán Camariñas

Andrés Cerdeiras Lemus



Escolas Deportivas

**CLUB BALONMÁN
CAMARIÑAS**

Tel.: 981 736125
Fax.: 981 736325
C/ Cedeira nº 3
15.123.Camariñas

Dende o Club Balonmán Camariñas dirixímonos a vós para **LEMBRARVOS** que o día 28 de decembro temos previsto desenvolver unha carreira pedestre popular en diferentes categorías. Será a **2ª San Silvestre Camariñá Clube Balonmán Camariñas**. A actividade levarase a cabo, como xa comentamos, o **domingo día 28 de decembro** nas seguintes categorías e nas seguintes franxas horarias:

Carreiras base (data límite de inscrición luns 22 de decembro) Gratuitas.

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
Pitufo	Mixto	2007-2011	150m aprox.	11´45H
Benxamín	Masc e fem	2005-2006	800m aprox.	11´15H
Alevín	Masculino Feminino	2003-2004	900m aprox.	11´30H
Infantil	Masculino Feminino	2001-2002	2800 m aprox.	10´30H
Cadete	Masculino	1999-2000	2800m aprox.	10´30H

As inscricións para as carreiras de base entregaranse nas conserxerías dos Centros Educativos de Camariñas ou relaizaranse presencialmente do Concello de Camariñas no Departamento de Deportes. **Data límite para as carreiras de base o venres 20 de decembro.**

OS DORSAIS DE CATEGORÍAS BASE RECOLLERANSE O MARTES 23 NO CONCELLO DE CAMARIÑAS EN HORARIO DE 9´30-14H NO DEPARTAMENTO DE DEPORTES.

Inscricións para os atletas de categorías xuvenil, sénior e veteranos realizaranse a través da páxina web www.championchipnorte.com, data límite luns 22 de decembro ás 23´59h. A inscrición para a carreira absoluta (xuvenil, sénior e veteranos M40, M50) terá un custo de **6€** para aqueles corredores que posúan chip, e de **7€** para aqueles corredores que deban alugar o chip.

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORAS
Xuvenil	Masc e fem	1997 e 1998	5500 aprox	12H
Carreira Sénior	Masculino Feminino	Nad@s entre 1996 e 1975 ambos incluídos.	5500m aprox.	12H
Veteranos M40	Masculino Feminino	Nad@s entre 1974 e 1965 ambos incluídos.	5500m aprox.	12h
Veteranos M50	Masc e fem	Nad@s antes de 1964 incluíndo 1964.	5500m aprox.	12H

OS DORSAIS DA CARREIRA ABSOLUTA RECOLLERANSE NO CLUB NÁUTICO DENDE AS 9´30 ATA MEDIA HORA ANTES DE EMPEZAR A PROBA. MÁIS INFORMACIÓN fran.puga@camarinas.dicoruna.es 981-736000

A carreira San Silvestre Camariñá, nace co obxectivo de converter este evento deportivo nunha cita atractiva, ao longo dos anos, para todas aquelas persoas interesadas en participar nun ambiente festivo, nunha actividade que non exclúe a ninguén, senon que se abre a todo o mundo dende unha perspectiva de actividade para a saúde, social e apta para tod@s. O importante do deporte é participar del e nel, e polo tanto, empezar e rematar esta carreira, de aí que, para percorrer a distancia de 5600m da proba absoluta heberá 1 hora para rematala, o que a fai accesible incluso para @s que a queiran facer camiñando e en compañía do resto de participantes.

Un saúdo e grazas pola vosa colaboración.

O Presidente do Club Balonmán Camariñas

Andrés Cerdeiras Lemus.