

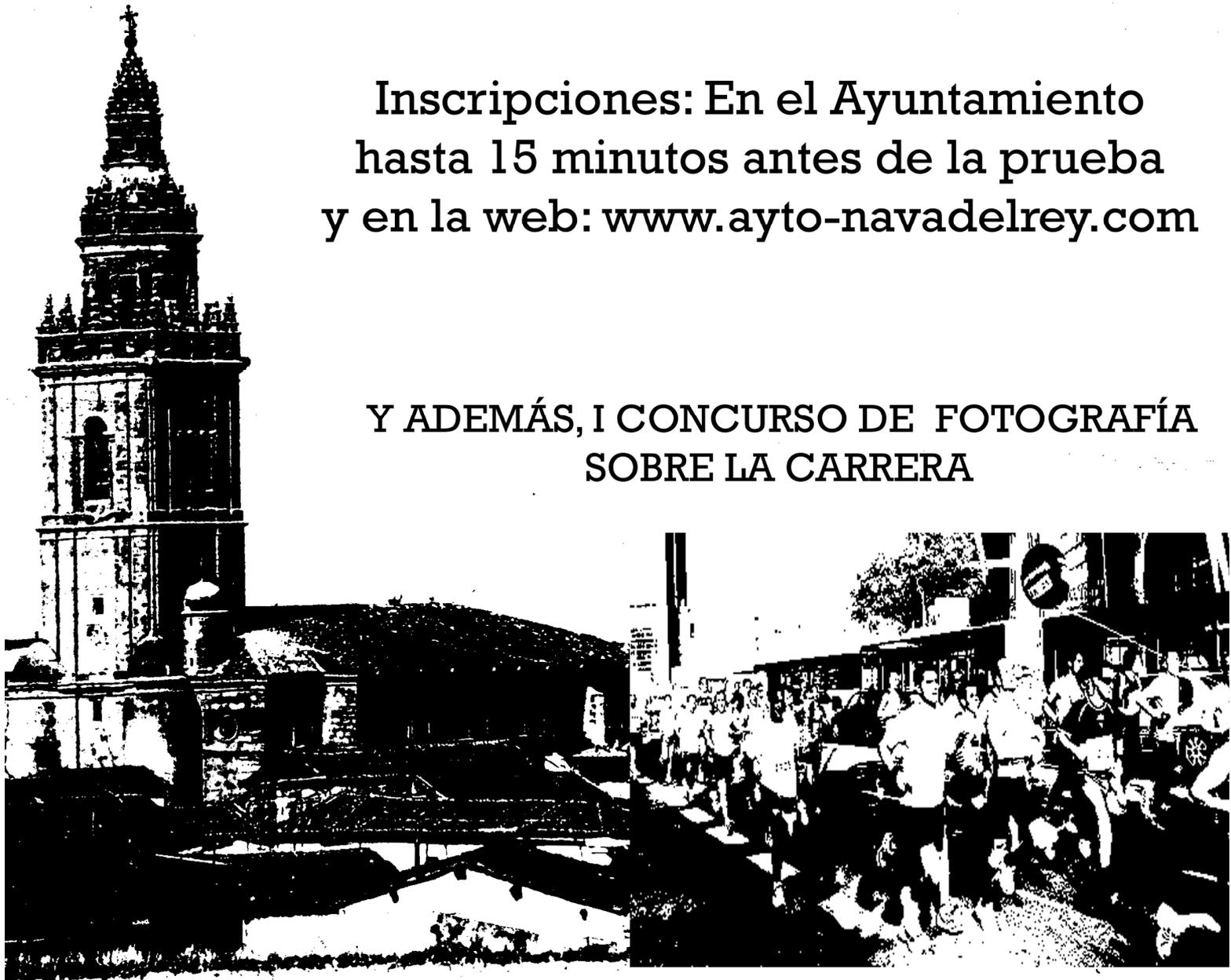
# IV LEGUA POPULAR "CIUDAD DE NAVA DEL REY"

DOMINGO 22 DE AGOSTO DE 2010

SALIDA: 11 HORAS  
PLAZA MAYOR

Inscripciones: En el Ayuntamiento  
hasta 15 minutos antes de la prueba  
y en la web: [www.ayto-navadelrey.com](http://www.ayto-navadelrey.com)

Y ADEMÁS, I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA  
SOBRE LA CARRERA



AYUNTAMIENTO DE NAVA DEL REY

[www.ayto-navadelrey.com](http://www.ayto-navadelrey.com)

# IV LEGUA POPULAR

## ”CIUDAD DE NAVA DEL REY”

El Ayuntamiento de Nava del Rey, organiza por cuarto año consecutivo esta Legua Popular que se desarrollará por un recorrido urbano de 2,9 kms. al que habrá de darse dos vueltas.

El recorrido discurre en su inmensa mayoría por terreno asfaltado, aunque existe una pequeña zona de camino.

### INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se realizarán remitiendo un email a la dirección del Ayuntamiento [[info@ayto-navadelrey.com](mailto:info@ayto-navadelrey.com)], donde deberá adjuntarse los siguientes datos: **Nombre y apellidos, fecha de nacimiento y teléfono de contacto**, llamando al teléfono 983850111 en horario de oficina de 09 a 15 horas), o personalmente en las oficinas del Ayuntamiento de Nava del Rey en el mismo horario anteriormente reflejado. **Las inscripciones se realizarán desde el día 1 de Agosto hasta el mismo día de la prueba 15 minutos del comienzo de la misma.**

Los participantes asumirán que su imagen puede ser tomada durante la carrera por los participantes en el concurso fotográfico, para su posterior utilización .

CATEGORÍA MASCULINA	CATEGORÍA FEMENINA	PREMIOS
CATEGORÍA ABSOLUTA	CATEGORÍA ABSOLUTA	1º JAMÓN 2º LOMO 3 QUESO
SENIOR [hasta 35 años]	SENIOR [hasta 35 años]	Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
VETERANOS A [ 35 - 40 años]	VETERANAS	Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
VETERANOS B [40 -45 años]		Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
VETERANOS C [45 -50 años]		Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
VETERANOS D [50 -55 años]		Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
LOCALES	LOCALES	Lote de productos para los 3 primeros clasificados.
PREMIO AL ATLETA DE MÁS EDAD QIE CONCLUYA LA PRUEBA		Lote de producxtos

### CATEGORÍAS Y PREMIO

Los premios de las diferentes categorías no serán acumulables por un mismo corredor. Se habilitará una zona de duchas para los participantes que estará ubicada en el Polideportivo cubierto de Nava del Rey, ( carretera de Alaejos s/n. Junto a las piscinas).

### ENTREGA DE PREMIOS

La ceremonia de entrega de premios se realizará en la Plaza Mayor a partir de las 12:45 del día de la prueba.

Al finalizar la entrega de premios, habrá una degustación de productos típicos en la plaza mayor.

# I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

## “IV LEGUA CIUDAD DE NAVA DEL REY”

Con el fin de promocionar la ‘IV LEGUA CIUDAD DE NAVA DEL REY’ y dar participación a los numerosos espectadores, amantes del deporte y aficionados a la fotografía que presencian esta prueba deportiva, el Ayuntamiento de Nava del Rey, en colaboración con las Asociaciones de la localidad, convoca este s ‘Concurso de Fotografía’ que se regirá, entre otras, por las siguientes bases:

- A.** La temática será la IV Legua Ciudad de Nava del Rey y todo lo relacionado con ella (competición, deportistas, entorno, etc.) .
- B.** Podrán participar todas personas mayores de 16 años, no profesionales de la fotografía.
- C.** Cada participante podrá presentar un máximo de 5 fotografías.
- D.** Las fotografías no podrán ser retocadas más allá del equilibrio de brillos y contrastes, no aceptándose montajes fotográficos digitales que alteren o modifiquen la realidad.
- E.** Las fotografías serán en blanco-negro o color.
- F.** Podrán presentarse en formato horizontal o vertical.
- G.** Las obras podrán presentarse desde el día 22 de agosto hasta las 15 h. del día 27 de agosto de 2010.
- H.** Se concederán tres premios dotados con tres lotes de productos típicos de Nava del Rey. Asimismo, la fotografía ganadora será el cartel de la ‘V Legua Ciudad de Nava del Rey – 2011’.

[ **Bases completas en :[www.ayto-navadelrey-com](http://www.ayto-navadelrey-com) [sección descargas]**

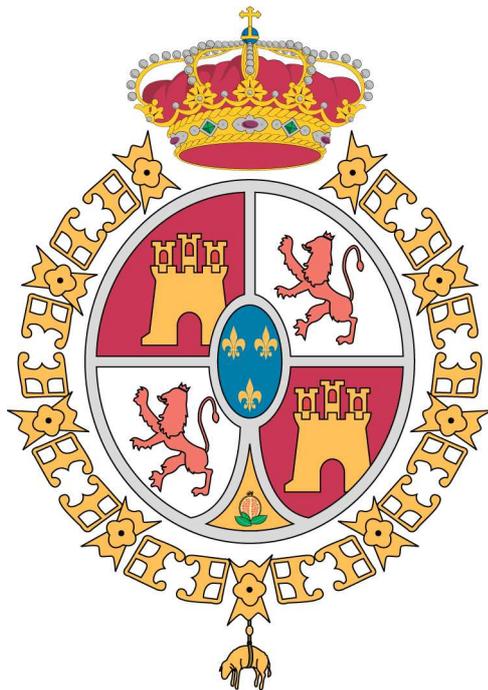
### · ENTRENAMIENTO ACONSEJABLE PARA PREPARAR LA CARRERA ·

SEMANA	Nº ENTRENAMIENTOS	TIEMPO CARRERA	TERRENO
1	TRES	30 MINUTOS	CAMINOS
2	TRES	30-45 MINUTOS	+CAMINOS - ASFALTO
3	TRES	45-60 MINUTOS	-CAMINOS +ASFALTO
4	TRES	60 MINUTOS. cambios de ritmo	ASFALTO

### · RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DE LA CARRERA ·

- Calentar antes de la carrera entre 10 y 15 minutos.
- Utilizar calzado ya utilizado durante los entrenamientos.
- Adaptar la carrera a la medida de tus posibilidades, sin cambios bruscos de ritmo ni paradas frecuentes.
- Tomar líquido aunque sin excederse.
- Descansar al menos 1 día después de la carrera y comience a entrenar de nuevo para la carrera siguiente.

# - ORGANIZA -



ILUSTRE

AYUNTAMIENTO DE NAVA DEL REY

# - COLABORAN -

## -ASOCIACIONES -

Amigos del Baloncesto de Nava del Rey.  
Asociación Caballista Navarresa.  
Asociación El Cribero.  
Asociación el Romero de Nava.  
Asociación El Toro de Nava .  
Asoc. de Jubilados La Inmaculada.  
Asociación Los Levantes.  
Asociación de Mujeres Los Pegotes.  
Asociación Nava Rock.  
Asociación Oropéndola.  
Asociación AMPA Pico Zarcero.  
C.D. de Cazadores H. Antonio.  
Moto Club de Nava.  
R.C.D Navarrés.

## ENTIDADES



info@oviscastilla.com  
Fábrica QUESOS  
Tel.: 983 850 234



Pastas

"Villaseco"

Carnicería-Salchichería  
**J.L. VAZQUEZ**  
**GONZALO**

Bodegón  
"típico castellano"  
de Nava