



23/8/2019

## **PROPUESTA DE GRUPO PREPARATORIO CORREDORES VITHAS-COGITILPA**

*Estimados compañeros/as:*

*Con el objetivo de poder desarrollar hábitos de vida saludables, se ha iniciado una colaboración con Vithas Hospital Santa Catalina. El primer objetivo es crear un club de runners para participar en diferentes carreras, como ya ha puesto en marcha el Colegio de Sevilla con el CLUB DEPORTIVO COGITISE, donde tendrán cabida todos los niveles, los que quieran empezar como los que lleven tiempo compitiendo.*

*Enviamos esta propuesta conjunta de colaboración entre VITHAS HOSPITAL SANTA CATALINA y COGITILPA, para comenzar en septiembre con una preparadora de cara a participar en las próximas carreras (BinterNightRun del mes de noviembre y la Gran Canaria Maratón, en enero de 2020).*

*Para poder formar parte del club Vithas-Cogitilpa, habrá que formalizar la inscripción en el mismo, lo que dará, desde el mismo momento, acceso a todas las ventajas de dicho club, inscripciones, entrenamientos, equipación, etc.*

*El objetivo principal es fomentar los hábitos saludables por lo que la propuesta de inscripción es abierta, tanto a colegiados, como a familiares para poder compartir los momentos de entreno, carreras y buenos momentos.*

*Se adjunta un cuestionario de actividad física (PAR-Q), para que todos aquellos colegiados y colegiadas que lo deseen, lo devuelvan cumplimentado y se inscriban a las clases preparatorias con indicación de a qué prueba o pruebas quieren presentarse (10 Kms, Media Maratón y Maratón), además del impreso de cesión de derechos de imagen a favor de BEATTRAINING,S.L. CENTRO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL, que serán quienes preparen a los diferentes inscritos.*

*La actividad preparatoria consta de dos días a la semana presenciales además del entrenamiento online a través de la plataforma TrainingPeaks, con un coste mensual de CINCUENTA EUROS, que subvencionaría el Colegio en su totalidad el primer mes. Los siguientes meses serán por cuenta de cada corredor. Los entrenamientos podrían efectuarse en unos de los dos turnos:*



- *Martes y Jueves, a las 8,30 horas de la mañana en el Parque Romano ó Estadio Insular.*
- *Martes y Jueves, a las 19 horas, en el Parque Romano ó Estadio Insular (pendiente de confirmar).*

*Gracias a la colaboración y creación del equipo de runners, entre Vithas Hospital Santa Catalina y COGITILPA, se hará entrega de equipación completa a cada corredor/a.*

*Se subvencionarán las inscripciones a las carreras, o parte de ellas, en base al número de participantes de los miembros del club, así como las licencias federativas anuales.*

*Con esta colaboración con el Grupo Vithas esperamos fomentar deportes y salud, entre dos colectivos distintos con un vínculo en común basado en el deporte, la salud y la participación e integración.*

*Por todo lo indicado, esperamos disponer de los impresos debidamente cumplimentados y firmados de todos los interesados/as en participar, antes de las 14 horas del viernes 13 de septiembre, de cara a preparar la documentación necesaria y unificar criterios con el Grupo Vithas y Beattraining,S.L., agradeciendo la participación de todos.*

### **INSCRIPCIÓN PARA EL GRUPO PREPARATORIO DE CARRERA**

<b>Orden de prioridad</b>	<b>Título</b>	<b>Prueba</b>
1	BINTERNIGHTRUN NOVIEMBRE 16 NOV.2019	10 KM.
2	BINTERNIGHTRUN NOVIEMBRE 16 NOV.2019	MEDIA MARATÓN
3	GRAN CANARIA MARATÓN 26 ENERO 2020	10 KM.
4	GRAN CANARIA MARATÓN 26 ENERO 2020	MEDIA MARATÓN
5	GRAN CANARIA MARATÓN 26 ENERO 2020	MARATÓN
6	INSCRIPCIÓN SIN GRUPO PREPARATORIO	

**Nombre y Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Nº de Colegiado/a**

**Correo electrónico**

**Firma:**