



## SALIDAS CORREDORES PARA ENTRENAR

DESDE EL DESEO DE QUE TODOS ESTÉIS BIEN DE SALUD Y CON MUCHO ÁNIMO PARA SALIR A LA CALLE A HACER DEPORTE, RESPETANDO LAS NORMAS GUBERNAMENTALES, OS RELACIONO ALGUNOS DETALLES A TENER EN CUENTA:

- A partir del Sábado 2 de Mayo, las personas que cuentan con 14 o más años de edad, pueden salir a la calle para hacer deporte, **DE FORMA INDIVIDUAL**.
- Este fin de semana, sabremos todos los detalles relacionados con esta decisión (estad atentos), pero podemos adelantar algunos según las noticias de hoy mismo:
  - Horarios de salida: de 6 a 10 y de 20 a 23h.  
(en municipios de menos de 5.000 habitantes, de 6 a 23h.). Una salida diaria.
  - Tiempo y distancia salida: sin límite de tiempo y **sin salir del propio municipio**.
  - Entre corredores: mínimo 10 metros y sin ponerse a rebufo, detrás de otro corredor.
- Respecto de nuestros entrenamientos personales:
  - Hemos estado en casa 50 días y cada uno se ha ejercitado como ha podido; comenzar los primeros días, de forma suave y poco a poco iremos progresando.
  - Utilizad el programa de entreno que os envié para Marzo y Abril; si entrenamos ahora con cierta rutina, aproximadamente para la segunda quincena de Junio, alcanzaremos un estado de forma similar al que teníamos a mediados de Marzo.  
Antes de fin de Junio, podemos realizar algún test individual y anotar la marca.
  - Tened en cuenta que no habrá competiciones hasta fin de curso (30 Junio), pero es importante realizar los entrenos, para luego seguir con el descanso de verano y llegar a Septiembre lo mejor posible para comenzar otro curso.
  - Para los deportistas federados como vosotros, la temporada actual es la 2020; tenéis ficha federativa hasta el 31 Diciembre.
  - La RFEA acaba de comunicar que esta temporada no nos dará fichas en formato "txartela"; lo hará de forma digital y enviará a vuestro correo electrónico.  
Es posible que las necesitéis para justificar vuestra condición de deportistas federados.
  - Llevad pañuelos desechables (no tocarse la cara), botellín agua según deseo, ver consejos mascarillas y mantener las normas de higiene y desinfección.
- **ÁNIMO A TODOS; SOMOS COMPAÑEROS; SOMOS EQUIPO.**

Erandio, 30 de Abril de 2020