

REGLAMENT PELS RUNNERS DEL CLUB INEF

ENTRENAMENTS

Els entrenaments estaran sempre **dirigits** per un entrenador i **supervisats** pel responsable de la secció per tal de garantir-ne la màxima qualitat.

S'haurà **d'assistir** als entrenaments de forma puntual i amb **dedicació**.

Els horaris d'entrenament són els indicats en el **llibret d'activitats**.

Es recomanarà l'ús de la llum frontal, amb previ avis del monitor, donat que en moments determinats dels recorreguts a entrenar, la visibilitat és escassa i per aquest motiu la seva utilització és necessària.

Per altra banda l'ús de rellotge també es recomanable, per així treure un millor benefici de l'entrenament i bon ús del mateix assessorat pel monitor.

QUOTES

QUÈ INCLOU:

- Sessions d'entrenament establerts als horaris del llibret informatiu per a cada nivell: tècnics, material, instal·lacions, serveis, etc
- Assegurança de responsabilitat civil
- Descomptes a l'activitat de bany lliure i/o altres serveis de l'entitat

QUÈ NO INCLOU:

- Llicència i/o inscripcions a competicions
- Material i equipament personal
- Desplaçaments
- Ús lliure de les instal·lacions fora dels horaris de l'activitat

INSCRIPCIONS A COMPETICIONS

Cada corredor/a que desitgi participar en qualsevol cursa popular de la província de Lleida o voltants, haurà de tramitar, per sí mateix, la inscripció, fent constar en l'apartat de "CLUB" el nom de CLUB INEF LLEIDA.

Els participants a les curses informaran al Club i aquest farà tot lo possible per a que el tècnic estigui informat de la participació dels alumnes, i a poder ser, el mateix assistirà a la cursa prèviament quedant amb els mateixos participants. D'aquesta participació, de membres del Club, es farà el major ressò possible als mitjans.

MATERIAL

Els corredors/es que participin en curses populars hauran de lluir l'equipació del Club.

L'equipació del Club consisteix en: Samarreta del Club.

Aquest material s'haurà de comprar a la recepció de la piscina.

CALENDARI

A principi de temporada es facilitarà el **calendari** de curses a tots els corredors/es, aquest calendari serà simplement un llistat de curses mes emblemàtiques de Lleida que sèrie recomanable que participessin.

Per a qualsevol norma no contemplada en aquest reglament s'aplicarà la normativa general del Club publicada a la web.

El President

El Cap de Secció