



Hola de nuevo a todos.

Os invitamos a participar en una jornada deportiva o deportiva-social, **que tendrá lugar el jueves, 20 de junio en La Coruña**, donde compartiremos la práctica de ejercicio físico en un ambiente festivo, y ¿por qué no? también competitivo para el que quiera. El objetivo es disfrutarla, cada uno a su modo, nos gustaría que participaseis de manera activa el mayor número posible de personas o incluso de forma presencial (animando, haciendo fotos, videos...)

Por un lado, una carrera por el paseo marítimo de La Coruña y por otro, un torneo de pádel que tendrá lugar en las instalaciones del Club CSC que tiene en Matogrande (entrada de la ciudad). Después de ambos eventos disfrutaremos de unos pinchos y bebidas mientras comentamos y compartimos nuestras impresiones.

Se trata de dos eventos independientes, pero no excluyentes, que tendrán lugar en la tarde del jueves 20 de junio.

A continuación, os explicamos en qué consisten ambos eventos deportivo-sociales.

I carrera SOGARMEF. “Torre de Hércules “. La Coruña.

Proponemos un recorrido en un marco incomparable, acompañados en todo momento por el océano Atlántico y la mirada de la milenaria Torre de Hércules.

El recorrido es apto para todas las edades y condiciones físicas, de corta distancia y muy baja dificultad, discurriendo por el paseo marítimo. La distancia aproximada es de 3,7 km, de los cuales el 95% será en llano o en cuesta bajo.

Día 20 de junio a las 18:00h

Salida: Paseo marítimo de A Coruña, a la altura de la “Aquarium Finisterrae” (Foto 1)

Dirección: Hacia la Torre de Hércules.

Meta: Paseo del Parrote. (Foto 2)

Vista global del recorrido (Foto 3)

Foto 1

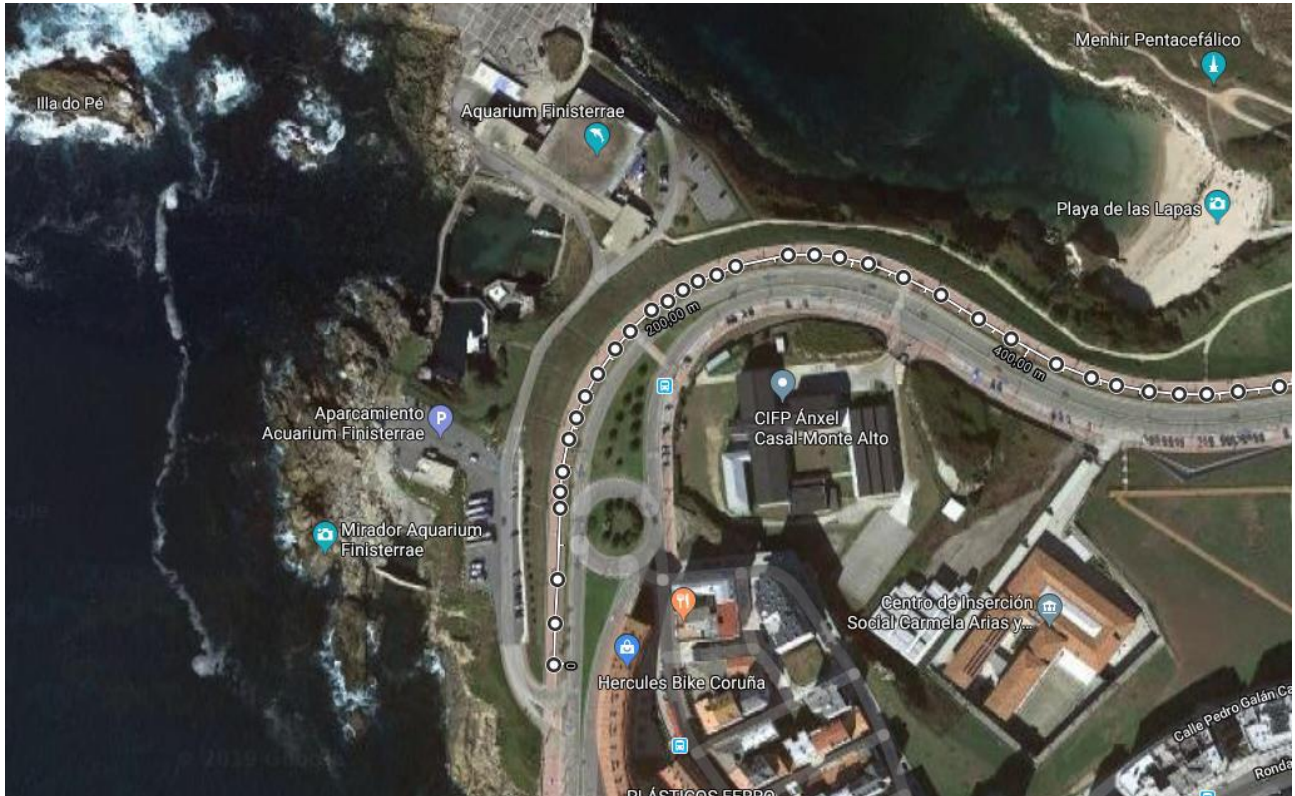


Foto 2

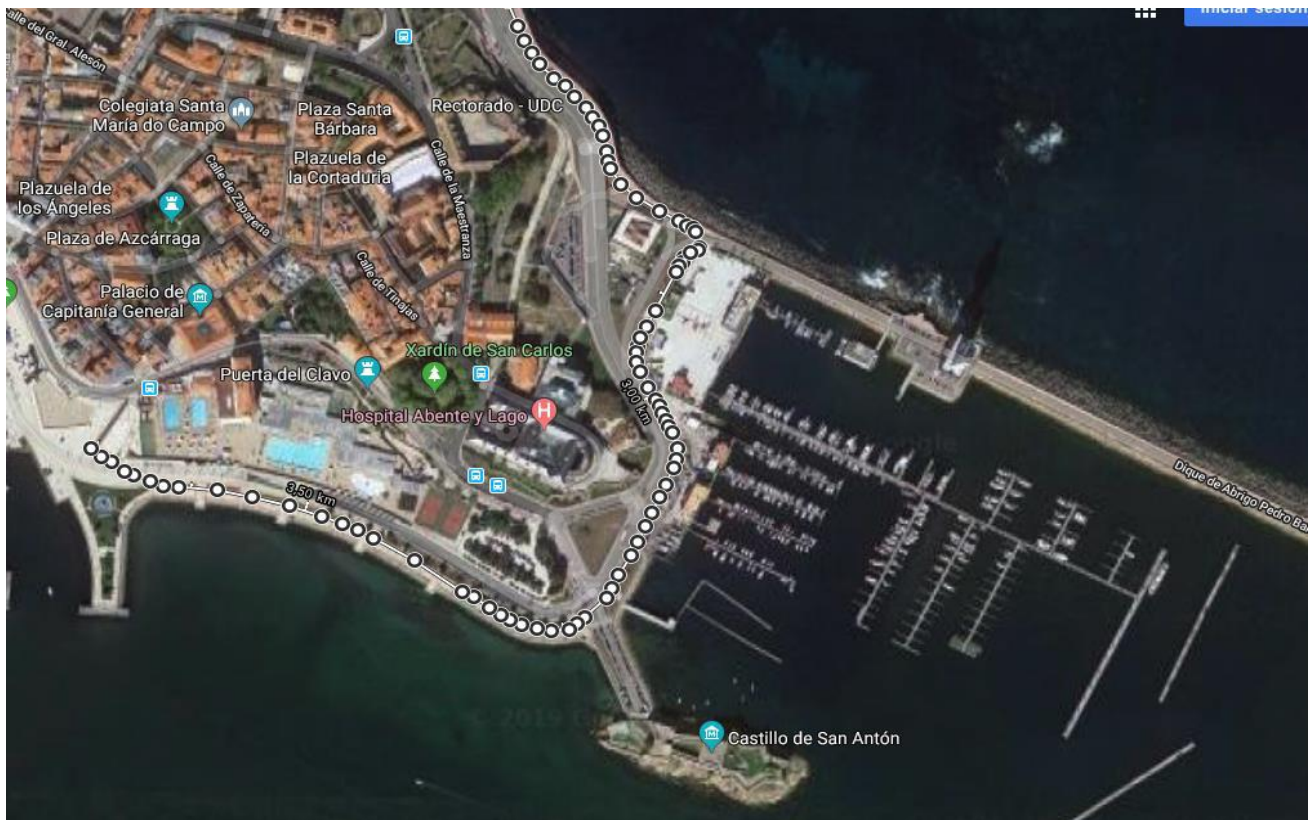
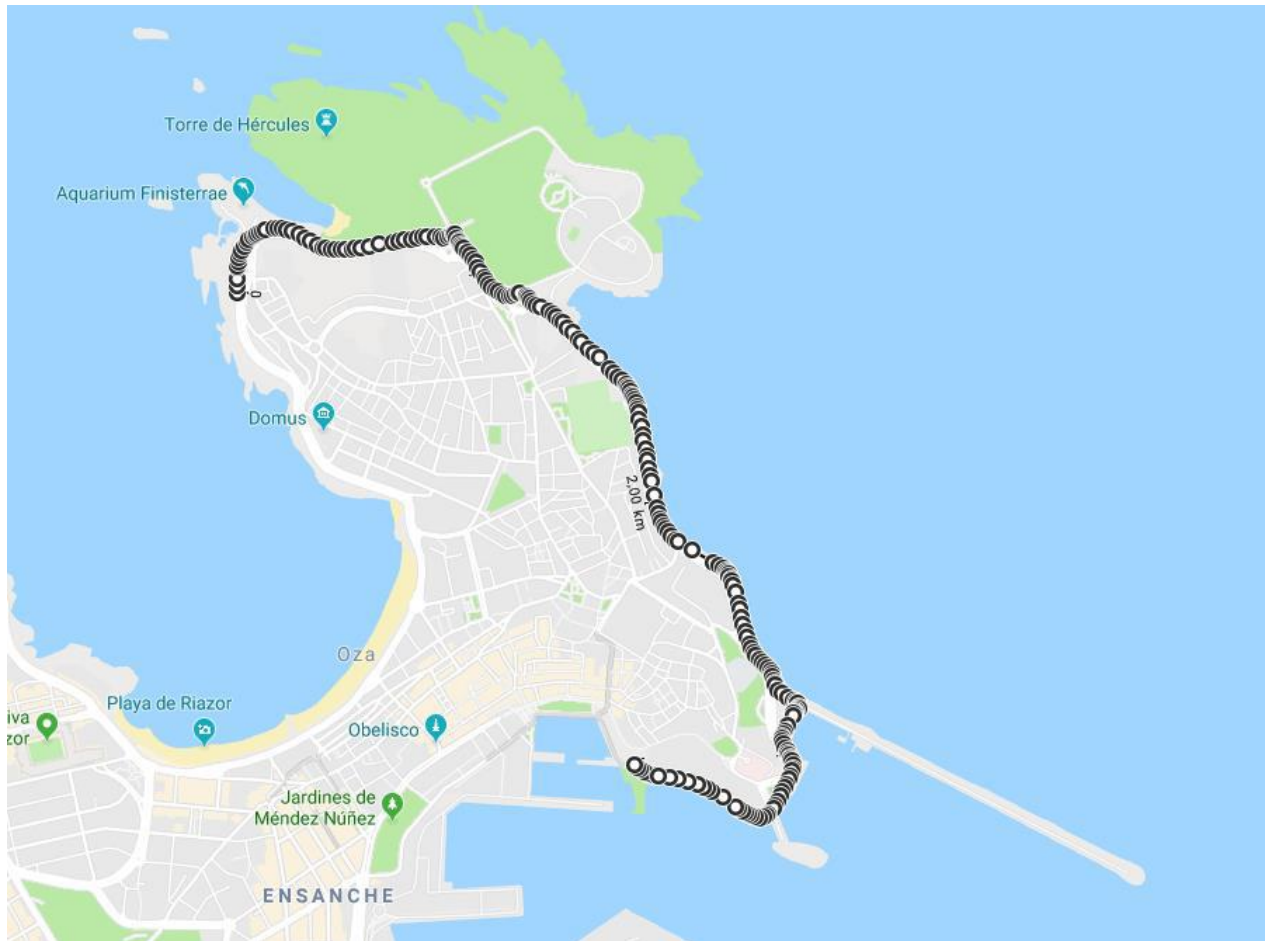




Foto 3



I Torneo de Pádel SOGARMEF. La Coruña

Día 20 de junio de 19:00 h. a 21:00 h. (El Torneo tendrá una duración de 2 horas)

En función de los participantes optaremos por una u otra modalidad de Torneo, todos contra todos a un set, hacer Grupos y después una final entre los 2 mejores....

Al acabar, nos juntaremos con los corredores para el "Tercer tiempo".