



Ayuntamiento de  
San Fernando



## XVI CARRERA POPULAR NOCTURNA “DÍA MUNDIAL ENFERMOS DE ALZHEIMER”

### NORMATIVA

#### 1. COMISIÓN ORGANIZADORA

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer “Dolores Castañeda”, Ayuntamiento de San Fernando y Club de Atletismo Carmona Páez.

#### 2. COORDINACION

Esta carrera popular participativa correrá a cargo de la Concejalía de Actividad Física y Deporte de la Delegación General del Área de Desarrollo de la Ciudadanía de Deporte del Ayuntamiento de San Fernando, Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer “Dolores Castañeda” y Club Atletismo “Carmona Páez”.

#### 3. DATOS DE LA PRUEBA

- Día de celebración: sábado 17 de octubre de 2026.
- Distancia: 8 kilómetros.
- Concentración: a partir de las 16:30 horas en el Centro de Enfermos de Alzheimer “Dolores Castañeda”, calle Argentina 19.
- Salida: a las 18:00 horas de la calle Argentina junto al Centro de Enfermos de Alzheimer “Dolores Castañeda”..

#### - Itinerario:

Calle Argentina, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Calle Compañía de María, Entrada al Acuartelamiento de Camposoto (interior), Carretera de la batería (salida del acuartelamiento), Calle Chile, Calle Argentina, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Carretera de Camposoto, Calle Mineras, Calle Cartageneras, Calle Sol, Calle Buen Pastor, Calle Artesano José M. Silva, Calle Escritor Luis Berenguer, Calle José Ramos Borrero, Calle Batallones de Marina, “Subida” Avenida de la Marina, Calle Santo Entierro, Calle Luis Milena, Carretera de Camposoto, Calle Compañía de María, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Calle Argentina.

**META.** - C/ Argentina, Centro Alzheimer

- Servicio de guardarropa: con recogida en el punto habilitado en el lugar de concentración próximo a la salida (Colegio de Camposoto) en banda horaria de 16:00 a 17:55 horas y entrega en la banda horaria de 20:00 a 21:00 horas.
- Puestos de avituallamiento: en punto intermedio (agua) y meta (agua, fruta e isotónicas).



Ayuntamiento de  
San Fernando



#### 4. CATEGORÍAS CONVOCADAS

Tanto para hombres como mujeres, se establecen las siguientes categorías en función de la edad en el día de la prueba:

- Sub-20, para atletas que tengan de 16 a 19 años.
- Sub-23, para atletas que tengan de 20 a 22 años.
- Senior, nacidos en el año que cumplan 23 años hasta máster (hasta 34 años inclusive).
- Máster 35, desde el día que cumplan 35 años hasta 39.
- Máster 40, desde el día que cumplan 40 años hasta 44.
- Máster 45, desde el día que cumplan 45 años hasta 49.
- Máster 50, desde el día que cumplan 50 años hasta 54.
- Máster 55, desde el día que cumplan 55 años hasta 59.
- Máster 60, desde el día que cumplan 60 años hasta 64.
- Máster 65, desde el día que cumplan 65 años hasta 70.
- Máster 70, desde el día que cumplan 70 años y mayores.

(\* Menores de 18 años deben de contar con autorización de padres o tutores.

#### 5. INSCRIPCIONES

Se establece una cuota de inscripción de 10,00 € por corredor/a, estableciéndose un límite de 1.100 inscripciones y se realizarán en:

El proceso de inscripción se realizará online utilizando el siguientes enlace:

- <https://atletismofaa.es/carreraspopulares/>

Se establece una cuota de inscripción de 10,00 € de dorsal "0" para aquellas personas que quieran colaborar.

Para garantizar la talla de la camiseta de los atletas inscritos en la FAA, se establece como fecha límite un mes antes de finalizar las inscripciones

Se recomienda la comprobación de la totalidad de los datos personales facilitados en el proceso online de inscripción en la plataforma web, sobre todo aquellos que tengan que ver con las diferentes clasificaciones y así evitar potenciales errores en las mismas.

El cierre de inscripciones se efectuará el lunes 12 de octubre a las 13.00 h. o cuando se llegue al número máximo de atletas establecido en 1.100 para esta edición.

La entrega de la bolsa del corredor que incluye dorsal, chip y camiseta conmemorativa, se realizará en el Centro de Enfermos de Alzheimer "Dolores Castañeda" de San Fernando (C/ Argentina 19), los siguientes días y horarios:

- Jueves 15 de octubre de 10:00 a 14:00 y de 17.00 a 20.00 horas.
- Viernes 16 de octubre de 10:00 a 14:00 y de 17.00 a 20.00 horas.
- Sábado 17 de octubre de 10:00 a 17:00 horas.



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



La organización recomienda que la recogida de la bolsa del corredor se realice con suficiente antelación y no esperar, en la medida de lo posible, a última hora.

## 6. CRONOMETRAJE

Correrá a cargo de la Federación Andaluza de Atletismo, con punto de cronometraje en la Calle Argentina 19.

## 7. PREMIACIONES

### CLASIFICACIONES GENERALES (ABSOLUTAS):

- Trofeo a las tres primeras clasificadas y obsequio.
- Trofeo a los tres primeros atletas clasificados y obsequio.

### CLASIFICACIONES POR CATEGORIAS:

- Trofeo a las tres primeras y los tres primeros atletas clasificados en cada una de las categorías establecidas en el punto 7.
- No acumulable a las "Generales".

## 8. CONSIDERACIONES GENERALES

- La inscripción en esta prueba lleva parejo la aceptación de las normas que la regulan y de la interpretación de estas que haga el Comité Organizador.
- El hecho de inscribirse en esta prueba implica una declaración de no tener contraindicada la actividad física y de tener el estado físico necesario para poder realizar la prueba, eximiendo a la organización de cualquier patología o anomalía físicas que pudiese padecer. Se recomienda la realización de un reconocimiento médico previo.
- La prueba cuenta con seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes.
- Se facilitará la participación de personas con discapacidad y/o movilidad reducida, debiendo de ponerse en contacto con el organizador antes de iniciar el proceso de inscripción con objeto de garantizar que se disponen de los medios adicionales que sean necesarios en cada caso
- El tiempo mínimo de paso por kilómetro se establece en 7 minutos, ampliable 10 segundos más, siempre y cuando no constituya un riesgo de seguridad.
- Al ser un recorrido urbano se recomienda correr por el centro de la calle, respetando las indicaciones de la Organización.
- La carrera estará controlada por jueces adscritos al Comité Territorial de Jueces de la Federación Andaluza de Atletismo. La Comisión Organizadora aceptará las decisiones del Juez Principal designado por la Federación en cuanto a resultados y descalificaciones.
- Serán descalificados las y los atletas que:
  - o no pasen por todos los controles existentes en la carrera;
  - o no lleven el dorsal visible en su parte delantera;
  - o tengan un comportamiento antideportivo;
  - o no respeten las indicaciones realizadas por la organización.



Ayuntamiento de  
San Fernando



- Es obligatorio el abandono inmediato de la carrera, para aquellos atletas que les sea notificado por los servicios médicos o auxiliares de la Organización, así como aquellos que sean superados por la bandera verde de la carrera por incumplimiento del tiempo de paso.
- Por cuestiones de seguridad, no está permitida la participación de corredores con animales, ni correr con carritos portando a menores. Ni se permite el uso de bicicletas o motocicletas, ajenas a la Organización, para acompañar a los corredores.
- Queda prohibido la realización de fotografías, selfies o grabaciones en vídeo en todo el recinto militar (Cuartel de Camposoto).
- Podrá interponerse una reclamación ante el juez de la prueba una vez publicadas las clasificaciones en el tablón de anuncios, hasta un máximo de quince minutos.
- La inscripción y participación en esta prueba deportiva implica la aceptación de la cesión de los derechos de imagen, audiovisual, fotográfica y periodística de la competición.
- El Comité Organizador se reservará el derecho de modificar o ampliar las Normas de esta competición si con ello se consigue una mejora en la prueba. De producirse alguna modificación se dará conocimiento a través.

## 9. CARRERA DE MENORES

Organizado por la Escuela de Atletismo del Club Carmona Páez, el mismo sábado 17 de octubre, se realizarán carreras para menores en la Calle Argentina, en la banda horaria de 19:30 a 21 horas.

El Club de Atletismo Carmona Páez informará puntualmente de las actividades a desarrollar, información que estará disponible en las webs.

## 10. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Días previos a la carrera: mantener un consumo de hidratos de carbonos adecuados para conseguir así una buena reserva de glucógeno muscular.
- Día de la carrera:
  - o El **DESAYUNO** debe ser **COMPLETO Y VARIADO**, rico en hidratos de carbonos de absorción lenta (pan blanco, cereales, productos lácteos, etc..) combinándolos también con los de absorción rápida (pieza de fruta, miel, galletas, etc.).
  - o Realizar la última comida sólida unas tres horas antes de la carrera.
  - o Evitar ese mismo día alimentos ricos en grasas y/o fibra.
  - o El **ALMUERZO** deberá ser **RICO EN HIDRATOS DE CARBONOS** (pasta o arroz), **VERDURAS** (las que contenga menos fibras) Y **FRUTAS**, la ingesta de alimentos con leve carga proteínica son los más indicados, deberán ser alimentos digeribles y con poca grasa, como por ejemplo (pavo, pollo).
  - o Se deberá mantener buena **HIDRATACIÓN** durante todo el día, destacando la importancia que tiene haber seguido una correcta hidratación los días previos al evento, es recomendable beber agua preferentemente en pequeñas cantidades acompañada también de bebidas isotónicas.



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



- Durante la carrera: es muy importante mantener **BUENA HIDRATACIÓN**, se recomienda beber pequeñas cantidades de agua y/o bebidas isotónicas, para mantener en todo momento buena reserva de electrolitos, sobre todo si la temperatura es superior a 20° C.
- Después de la carrera: recargar los depósitos de glucógeno para conseguir una buena recuperación muscular, por tanto, es recomendable seguir una **DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONOS Y PROTEÍNAS**.

### CONSEJOS PARA CORRER 8 km

#### ➤ **Tus tiradas largas, no tan largas**

Ten en cuenta que si puedes llegar a correr 7 kilómetros, podrás terminar la carrera con garantías de éxito. Una vez tengas una buena base aeróbica, si quieres **mejorar tu ritmo en carrera**, el trabajo los últimos tres meses debe de estar orientado a combinar el trabajo fraccionado, cambios de ritmo, fartleack con alguna sesión de carrera continua larga.

#### ➤ **Conoce tus tiempos de paso**

Ya sabes cuál es tu estado de forma, así que **planifica** tu ritmo en carrera y predice tu tiempo de paso por cada kilómetro. Establece una **estrategia** para cumplirlos, como rodar lento o subir el ritmo en el kilómetro 'X'.

#### ➤ **Prepara tu equipamiento**

Presta especial atención a los **factores externos**, como el equipamiento deportivo.

Cada corredor necesita un calzado específico y adecuado dependiendo de su peso y pisada. Recuerda **no estrenar material** deportivo el día de la prueba por las posibles rozaduras y para evitar ampollas.

#### ➤ **Dedica tiempo al fortalecimiento**

El **entrenamiento de fuerza** es indispensable para tener una base sólida que te ayude a prevenir lesiones. Un músculo más fuerte genera una contracción más potente, lo que se traduce en una mayor amplitud de zancada y en su rápida recuperación.

Las **pesas**, o las **gomas** en su defecto, pueden llegar a ser tus mejores herramientas de trabajo. Es necesario trabajar de forma específica tus cuádriceps, gemelos y bíceps femoral (en excéntrico, isométrico y concéntrico), sóleos, psoas ilíaco, abductores y aductores.

Presta atención también al fortalecimiento de los ligamentos del tobillo para prevenir fascitis, periostitis, tendinitis, esguinces o torceduras por inestabilidad del mismo. La articulación del tobillo posee un amplio movimiento de flexo-extensión, prueba a fortalecerlo mediante flexiones dorsales (15°) y plantares (30°).



Ayuntamiento de  
San Fernando



### ➤ **Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad**

De todas las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), la resistencia nos permite soportar la carga de entrenamiento para cubrir la distancia, la fuerza nos permite llevar un paso relajado en carrera, la velocidad nos permite subir de nivel nuestro ritmo de carrera y la flexibilidad nos ayudará en el aspecto técnico, economizando nuestros

esfuerzos. La **clave** en tu entrenamiento residirá en la correcta **estructuración** de tus ejercicios para que te permitan obtener tu máximo rendimiento.

### ➤ **Entrena la velocidad**

Es conveniente entrenar los **sistemas energéticos** que nos permitan aumentar el ritmo en carrera.

El entrenamiento anaeróbico mediante el trabajo de velocidad (**intervalos, fartlek, carrera en desniveles**), aumentará tu capacidad anaeróbica. Sin embargo, nos exige tener las distancias medidas y nos cuesta más, pero es necesario y beneficioso.

### ➤ **Mejor descansar que sobreentrenar**

Los entrenamientos se deben hacer con moderación. Es mucho mejor **descansar** que sobreentrenarse, sobre todo los tres días previos a la carrera. Cambia el orden de los días de los rodajes para no hacer el mismo rodaje dos días seguidos, y procura no aumentar el volumen y la intensidad del entrenamiento al mismo tiempo.

### ➤ **Estira**

La flexibilidad es la única práctica que involuciona, es decir, no se puede mejorar, por lo que nuestra labor será mantenerla para prevenir lesiones. Por esta razón, es conveniente realizar estiramientos antes y después de los entrenamientos si no queremos tener una flexibilidad geriátrica poco flexibilidad, el día de mañana agradeceremos los estiramientos.

### ➤ **Participa en otras carreras populares**

Incorpora en tu programa de entrenamiento una **carrera semanal** en función de tus posibilidades (un 2.000, 3.000 o 5.000). Supondrá un desafío, mejorará tu umbral láctico (el ritmo más rápido que puedes realizar sin acumulación de ácido láctico) y aumentará de forma sostenida tu intensidad de trabajo, ayudándote a mejorar tus marcas.

Te servirá de autoestima y seguridad tanto en tus entrenamientos diarios, semanales y en tus carreras populares.

La competencia con otros corredores en las mismas carreras populares te motivará hasta el punto de que consigas mejoras y resultados beneficiosos para tu estado de forma.



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



## 1. A SABER

El Alzheimer es un tipo de demencia neurodegenerativa, de causa no bien conocida, que se caracteriza por la pérdida progresiva, y de momento irreversible, de neuronas en el cerebro que va provocando un lento deterioro.

La atención a las personas con Alzheimer no se limita a la aplicación de determinadas técnicas o tratamientos. Tanto las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer, como el mismo cuidador deben establecer una relación de empatía con la persona afectada, buscando la acomodación de éste a las pérdidas que va sufriendo en relación con el mundo que le rodea. Para ello es absolutamente imprescindible el saber interpretar el lenguaje del enfermo.

La gran especificidad y especialización de cuidados que requiere esta enfermedad es la labor diaria que se desarrolla desde la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer "Vitae", para poder atender tanto esta como otras demencias que sufren los enfermos de la Bahía.

Confiamos en que nuestro lema "ELLOS TE OLVIDAN PERO TU NO LOS OLVIDES", sea común para todos los isleños.

- **EL CENTRO ALZHEIMER INSTALARÁ LA TRADICIONAL BARRA CON PRECIOS POPULARES.**