



Ayuntamiento de  
San Fernando



# **NORMATIVA XXXIV MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “RAFAEL CARMONA PÁEZ”**

## **“CAMPEONATO AUTONÓMICO DE 10 K” CIRCUITO HOMOLOGADO POR LA RFEA**

### **1.- ORGANIZAN**

Armada.  
Excmo. e Ilmo. Ayuntamiento de San Fernando.  
Club Atletismo “Carmona Páez”.

### **2.- COORDINACION**

Esta carrera popular participativa correrá a cargo de la Delegación de Deporte del Ayuntamiento de San Fernando, Junta de Educación Física y Deportes de la Armada en San Fernando y Club Atletismo “Carmona Páez”.

### **3.- FECHA DE CELEBRACIÓN**

Sábado 3 de Junio de 2023.

### **4.- CONCENTRACIÓN**

A partir de las 17:00 horas en el Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur en San Fernando.

### **5.- SALIDA**

A las 19:30 horas del Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur.

### **6.- META**

Parque Almirante Lauhé. (C/ Arenal)

### **7.- DISTANCIA**

10 kilómetros.

### **8.- CATEGORÍAS**

Hombres y Mujeres, nueve grupos según relación de año de nacimiento.

- Sub-20, nacidos en el año que cumplan 18 o 19 años, siempre que tenga cumplido los 18 años el día de la prueba.
- Sub-23, nacidos en el año que cumplan 20, 21 ó 22 años.
- Senior, nacidos en el año que cumplan 23 años hasta máster (hasta 34 años inclusive).
- M-35, desde el día que cumplan 35 años hasta 39.
- M-40, desde el día que cumplan 40 años hasta 44.
- M-45, desde el día que cumplan 45 años hasta 49.
- M-50, desde el día que cumplan 50 años hasta 54.
- M-55, desde el día que cumplan 55 años hasta 59.
- M-60, desde el día que cumplan 60 años hasta 64.
- M-65, desde el día que cumplan 65 años y mayores.



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



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

## 9.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

9.1.- Se establecen las siguientes cuotas de inscripción por dorsales:

- Los primeros 500 dorsales: 12 €
- Del 501 al 800: 15 €
- Del 801 al 1000: 18 €

Fijándose un límite de 1.000 inscripciones y se realizarán on-line en la web a través del siguiente enlace:

[www.atletismofaa.es](http://www.atletismofaa.es) tusinscripciones.es

9.2.- Las inscripciones finalizarán cuando se llegue al límite establecido, o bien, el **lunes 29** de Mayo **ANTES DE LAS 13:00 HORAS**

9.3.- ENTREGA DE DORSALES/CHIP y CAMISETAS: jueves 1 y viernes 2 de junio en El Centro Comercial Bahía Sur en San Fernando, en horario de 10:00 a 14:00 horas y de 17:00 A 21:00 horas. El sábado 3 de junio en el interior del Pabellón Cubierto de Bahía Sur en horario de 17:00 a 18:30 horas.

Para evitar aglomeraciones de última hora, la organización sugiere que los corredores que recojan su bolsa del corredor el mismo día de la prueba (sábado 3 de junio), sean de localidades de fuera de San Fernando.

9.4.- Cada corredor inscrito está obligado a comprobar sus datos de inscripción a través de la web, y así evitar problemas en las clasificaciones. Cualquier dato incorrecto es responsabilidad de la persona inscrita.

## 10.- ITINERARIO DE LA PRUEBA

**SALIDA.-** Ciudad Deportiva de Bahía Sur. Estadio Iberoamericano 2010.

### ZONA URBANA

Paseo de la Fuente, Calle Carpinteros, Calle Mecánicos, Carretera Polvorines de Fadrilas, Calle Estacha (Polígono Fadrilas II), Calle Trinquete (Polígono Fadrilas II), Puente de la Casería, Rotonda de la Cruz, Calle San Federico, Paseo Joly Velasco,

### ZONA MILITAR

Entrada TEAR (puerta 5), Salida TEAR (puerta 2), Entrada ESUBO (Calle Almte. Baturone Colombo), Salida de ESUBO (puerta norte), Avenida de la Armada, Entrada Junta Deportes (entrada a Helipuerto), Vuelta a pista de Atletismo de la Junta de Deportes, Salida Junta Deportes (Puerta Principal),

### ZONA URBANA

Carretera de la Carraca, Calle Cantabria, Calle Felipe II, Calle Campomanes, Puente hacia Barriada Diputación, Calle Servando Camúñez, Calle Albina del Puente, Plaza del Castillo, Calle Escaño, Calle Colón, Avda. Alcalde Cayetano Roldán bajada y subida sin llegar a la Avenida Pery Junquera, Calle Reyes Católicos, Calle Poeta Jiménez Ayllón, Calle General García de la Herrán, Calle Dr. Revuelta Soba, Calle General Pujales, Avda. Almirante León Herrero, giro antes de la Plaza de Hornos Púnicos, Avda. Almirante León Herrero, Calle Arenal.

**META.-** Calle Arenal (Parque Almirante Laulhé).



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



## 11.- DISPOSICIÓN DE META

Existirá en ella un solo embudo para efectuar todas las clasificaciones, de forma informatizada, por el sistema de cronometraje por chips.

## 12.- PREMIO META VOLANTE KILÓMETRO 5

Existirá un Premio para el primer corredor que pase por la meta volante ubicada en el kilómetro 5 del recorrido cuya denominación será la de un corredor ilustre del Club Atletismo Carmona Páez.

## 13.- CLASIFICACIONES Y PREMIOS

### CLASIFICACIONES POR CATEGORIAS:

Trofeo a los tres primeros clasificados:

1º Clasificado: Trofeo

2º Clasificado: Trofeo

3º Clasificado: Trofeo

### CLASIFICACIONES ABSOLUTAS:

#### CLASIFICACIÓN GENERAL MASCULINA

1º Clasificado: Trofeo y obsequio

2º Clasificado: Trofeo y obsequio

3º Clasificado: Trofeo y obsequio

#### CLASIFICACIÓN GENERAL FEMENINA

1º Clasificada: Trofeo y obsequio

2º Clasificada: Trofeo y obsequio

3º Clasificada: Trofeo y obsequio

- Los premios no serán acumulables.
- A todos los que finalicen la prueba se les entregará en línea de meta una **medalla "finisher"** de la prueba personalizada para esta edición.

## 14.- NORMAS GENERALES

14.1.- Serán descalificados los atletas que:

- No pasen por todos los controles existentes en la carrera.
- No lleven el dorsal visible en su parte delantera.
- Tengan un comportamiento antideportivo.
- No respeten todas las indicaciones realizadas por la organización.

14.2.- La prueba cuenta con seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes para los participantes.

14.3.- La inscripción en esta prueba lleva parejo la aceptación de las normas que la regulan y de la interpretación de las mismas que haga el Comité Organizador.

14.4.- El Comité Organizador se reservará el derecho de modificar o ampliar las Normas de ésta competición, incluido el proceso de inscripción (no la cuota), si con ello se consigue una mejora en la prueba. De producirse alguna modificación se dará conocimiento de la misma, a través de las web del Club de Atletismo Carmona Páez, del Ayuntamiento de San Fernando y del siguiente enlace:

[www.atletismofaa.es](http://www.atletismofaa.es)

tusinscripciones.es



Ayuntamiento de  
**San Fernando**



14.5.- La carrera estará controlada por jueces adscritos al Comité Territorial de Jueces de la Federación Andaluza de Atletismo. La Organización aceptará las decisiones del juez árbitro designado por la Federación en cuanto a resultados y descalificaciones.

14.6.- 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.

14.7.- Habrá un servicio de guardarropa en el punto de concentración (Interior del Pabellón Cubierto de Bahía Sur) que recibirá las bolsas en la banda horaria de 18:00 a 19:15 horas. Finalizada la prueba, las bolsas podrán ser retiradas del interior del Pabellón Parque Almirante Lauh , junto a meta. Los atletas podrán hacer uso del aseo de las instalaciones del citado recinto.

14.8.- El tiempo máximo para realizar la prueba se establece en 1 hora y 10 minutos, que se corresponde a un tiempo de paso de 7 minutos el kilómetro.

14.9.- Se colocará un puesto de avituallamiento intermedio con agua, y otro en línea de meta.

14.10.- 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. 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.

14.11.- Queda prohibido la realización de fotografías, selfies o grabaciones en vídeo en todo el recinto militar.

14.12.- 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.

14.13.- 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.

14.14.- La inscripción en esta prueba supone la aceptación plena de la normativa.

14.15.- 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.

## **15.- SEÑALIZACIÓN DURANTE LA CARRERA**

15.1.- El circuito estará perfectamente señalizado en todo su recorrido, incluyendo los puntos kilométricos.

15.2.- Al ser un recorrido urbano se recomienda correr por el centro de la calle, respetando las indicaciones dispuestas por la Organización.

15.3.- La prueba dispondrá de un punto intermedio de control de atletas cuya situación será comunicada por la Organización.

## **16.- ACTIVIDADES PARALELAS (CARRERA DE MENORES)**

Organizado por la Escuela de Atletismo del Club Carmona Páez, el mismo sábado 3 de Junio, se realizarán carreras para menores durante la jornada de mañana en el Parque Almirante Lauh , en la banda horaria de 10 a 13 horas.

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



Ayuntamiento de  
San Fernando



## 17.- 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.-

✓ 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.).

✓ Realizar la última comida sólida unas tres horas antes de la carrera.

✓ Evitar ese mismo día alimentos ricos en grasas y/o fibra.

✓ 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).

✓ 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.

✓ **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**.

## 18.- FIRMAS PATROCINADORAS

COCA-COLA  
CENTRO COMERCIAL BAHÍA SUR  
HOTEL DE BAHÍA SUR  
RECOSUR CONSTRUCCIONES JC  
TRAIL-RUNNER  
TOYOTA GAMO BAHÍA

## 19.- COLABORADORES

GRUPO SCOUT ERYTEEIA



Ayuntamiento de  
San Fernando



## 20.- COORDINACIÓN RECORRIDO

POLICÍA LOCAL DE SAN FERNANDO  
PROTECCIÓN CIVIL DE SAN FERNANDO  
POLICÍA NAVAL

### CONSEJOS PARA CORRER 10 km

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

Durante tus entrenamientos no es necesario hacer sesiones de 10 km. 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, fartleck 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 (15º) y plantares (30º).



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**



## **BREVE HISTORIAL**

Este MEMORIAL se inicio en el año 1.988, siendo el recorrido entre las ciudades de Chiclana (lugar de su nacimiento) y San Fernando (donde se formo como militar y deportista).

El II MEMORIAL se desarrollo entre las ciudades de San Fernando y Chiclana.

Debido a las obras que se realizaban en la carretera nacional 340, en los años 1.990 y 91, lo que impedía poder ser utilizada, se celebraron el III y IV MEMORIAL en dos circuitos urbanos en Chiclana y San Fernando respectivamente.

Finalizadas las obras de la carretera nacional volvió a celebrarse el V MEMORIAL entre las ciudades de Chiclana y San Fernando.

La organización de los CINCO (5) primeros MEMORIALES corrió a cargo conjuntamente de la Armada y los Ayuntamientos de San Fernando y Chiclana.

El VI y VII MEMORIAL se celebraron en un circuito urbano en San Fernando con salida del Parque Almirante Laulhé y Meta situada en el Estadio de Bahía Sur.

En el VIII, IX y XI MEMORIAL, se repite el mismo circuito con salida de la Junta de Educación Física t Deportes de la Armada, y la Meta en el Parque Almirante Laulhé, que en opinión de todos los corredores participantes es el más idóneo, por el calor de los aplausos que reciben a su paso por las calles céntricas de nuestra ciudad.

En la edición del 2019, se homologa el circuito por parte de la Real Federación Española de Atletismo.

A partir del VI MEMORIAL, la organización corrió a cargo de la Armada y el Ayuntamiento de San Fernando.

Durante los años 2020 y 2021 no pudo celebrarse el Memorial a consecuencia de la pandemia por el COVID-19.

En esta edición del 2023, la prueba se incluye en el Campeonato Autonómico de 10 K.

Los atletas que inscribieron su nombre como ganadores de los diferentes MEMORIALES son los siguientes:

## **HISTÓRICO PUESTOS DE HONOR**

<b>EDICIÓN</b>	<b>CAMPEONA</b>	<b>CAMPEÓN</b>
I	LIDIA CORONEL.- del Club ADAF	LUIS SASTRE.- del club Joma Sport de Toledo
II	LIDIA CORONEL.- del Club ADA-Cruzcampo	JOAN ANTUNEZ.- del club Caparica de Portugal
III	MERCEDES VILLALÁ.- de la U.A. San Fernando	JOAQUIN PIÑEIRO.- del club Maratón de Portugal
IV	ELENA FIGUEIRA.- del Club Alhao	JOSE CENTRUN.- del club Maratón de Portugal
V	NAIMA RHAOWI.- del Club P. Jimesa	ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club Casablanca
VI	CANDIDA ALMEIDA.- del Club Independiente de Portugal	ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club Casablanca
VII	MARÍA DE LOS ANGELES MARTÍN.- del Club Indep.	JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
VIII	FÁTIMA ROMERO GARCÍA.- de la U.A. San Fernando	SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
IX	FÁTIMA ROMERO GARCÍA.- de la U.A. San Fernando	SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
X	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	JOSE LUIS ZARZA RODRIGUEZ.- del club Dep. Espada





Ayuntamiento de  
**San Fernando**



XI	MARÍA CARMEN CALLEALTA.- del Club Carmona Páez	JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
XII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	ENRIQUE FERNANDEZ DOMINGUEZ.- Indep. San Fdo
XIII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club CHAPIN DE J.
XIV	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	PABLO FONTAN SORIANO.- del club CARMONA PAEZ
XV	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	JOSE LUIS MONTIEL CHAVES.- Indep. de Chiclana
XVI	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club Maratón Jerez
XVII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	PABLO FONTÁN SORIANO.- del club Carmona Páez
XVIII	Mª CARMEN PERALTA MACÍAS.- del C. Carmona Páez	JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del Bahía Algeciras
XIX	Mª CARMEN PERALTA MACÍAS.- del C. Carmona Páez	JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del Peña Dosa
XX	ELISA ORELLANA MONTERO.- del Club Carmona Páez	ANTONIO J. LAGARES BARRERA.- del Nerja Málaga
XXI	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	ALVARO DE FUENTE CARRASCO.- del club B. Algeciras
XXII	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	ALVARO DE FUENTE CARRASCO.- del club B. Algeciras
XXIII	ESTHER CÓRDOBA.- del Club Atletismo Olimpo	JAVIER ARANA MARTÍN-ARROYO.- del Club Nerja de Atl
XXIV	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	CARLOS CEPERO GÓMEZ.- de la A.D. Maratón Jerez
XXV	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	M. ANGEL HIDALGO MARTÍN.- del club C. Páez
XXVI	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	OTMANE BENOMAR.- del Club Atletismo Tarifa
XXVII	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	OTMANE BENOMAR.- del Club Bahía Algeciras
XXVIII	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	MIGUEL BLANCO MADONADO.- del Club A. Tarifa
XXIX	NOEMÍ MARTÍNEZ GRREZ.- del C.A. Chiclana	ANTONIO NARVÁEZ VIDAL.- del C.A. Chiclana
XXX	TAMARA PÉREZ MERA.- del PERIVER	JORGE SOTO HONOR.- de la U.A. SF
XXXI	TAMARA PÉREZ MERA.- del SEOANE PAMPIN	LUIS FIGUEROA Gª CUBILLANA.- del Pvo. Getafe
XXXII	TAMARA PÉREZ MERA.- del SEOANE PAMPIN	LUIS FIGUEROA Gª CUBILLANA.- del C.A. C. Páez
XXXIII	TAMARA PÉREZ MERA.- del SEOANE PAMPIN	PEDRO GARRIDO BEJARANO.- del C.A. Villa de Rota

Los OBJETIVOS, de la Armada y del Excmo. Ayuntamiento de San Fernando, son seguir manteniendo esta importante prueba deportiva en memoria de este gran Deportista que ha sido el Sargento de Infantería de Marina "CARMONA PAEZ", que tantos triunfos deportivos dio a la Armada y a nuestra Ciudad, llevando su nombre por todo el territorio Nacional e Internacional y que sirva al mismo tiempo, como ejemplo a todos los jóvenes deportistas en general y corredores en particular.



Ayuntamiento de  
San Fernando



## RANKING POR TIEMPOS “MEMORIAL CARMONA PÁEZ” CIRCUITO HOMOLOGADO 10K

### CATEGORÍA MASCULINA:

		MARCA	EDICIÓN
LUIS FIGUEROA GARCIA-CUBILLANA	C.A. CARMONA PAEZ	31:23	2019
PEDRO GARRIDO BEJARANO	C.A. VILLA DE ROTA	31:32	2022
JORGE SOTO HONOR	UNION ATLETICA SAN FERNANDO	31:56	2022
JORGE SOTO HONOR	UNIÓN ATLETICA SAN FERNANDO	33:09	2019
MANUEL VICENTE RAMIREZ NUÑEZ	UNION ATLETICA SAN FERNANDO	33:45	2022
MANUEL VICENTE RAMÍREZ NÚÑEZ	UNIÓN ATLETICA SAN FERNANDO	33:54	2019
ÁLVARO MARÍN PÉREZ	CANGURO AAC	33:55	2019
CARLOS SÁNCHEZ QUEVEDO	C.A. CARMONA PÁEZ	34:10	2022
JAIME PÉREZ LEIVA	ATLETISMO BAHÍA DE CÁDIZ	34:21	2022
LUIS MANUEL QUITERO MONJE	CLUB POLIDEPORTIVO OLIMPO	34:33	2022
FCO. JAVIER JAEN MORENO	CLUB ATLETISMO CHICLANA	34:41	2022
JUAN JOSÉ PORRUA PALMERO	C.A. BEIMAN	34:54	2022

### CATEGORÍA FEMENINA:

		MARCA	EDICIÓN
TAMARA PEREZ MERA	CLINICA DENTAL SEOANE PAMPIN	36:15	2019
TAMARA PEREZ MERA	CLINICA DENTAL SEOANE PAMPIN	39:34	2022
CARMEN CHAVES	ATLETISMO CHICLANA	40:14	2019
CARMEN CHAVES	A.P. FISIOTERAPIA	40:26	2022
VIRGINIA CARRASCO GARCÍA	C.A. CARMONA PAEZ	41:46	2019
VICTORIA DIEZ SÁNCHEZ-FERRAGUT	GALVEZ	41:49	2019
LUCIA ETSUBDINK RICHARTE COLLANTES	CLUB DE ATLETISMO CHICLANA	41:51	2019
FÁTIMA ROMERO GUTIÉRREZ	U.a. San Fernando	42:11	2019
ENORA SAVARY	IROISE ATHLÉTISME	42:46	2019
ENCA GÓMEZ REYES	CLUN POLIDEPORTIVO OLIMPÒ	42:58	2022
ENCA GÓMEZ REYES	C.A. CARMONA PÁEZ	43:17	2019
VIRGINIA CARRASCO GARCIA	C.A. CARMONA PAEZ	43:26	2022

**RECORD MASCULINO**

**31'23"**

**RECORD FEMENINO**

**36'15"**