

XII CARRERA POPULAR GO fit Córdoba 2024

REGLAMENTO DE LA XII CARRERA POPULAR GO FIT CÓRDOBA “MEMORIAL CARLOS GALLARDO”

Reglamento de la prueba

General

1. La XII Carrera Popular GO fit Córdoba “Memorial Carlos Gallardo” se celebrará el domingo 2 de junio de 2024
2. La XII Carrera Popular GO fit Córdoba “Memorial Carlos Gallardo” es una prueba de carácter eminentemente participativo, que se desarrollará sobre un recorrido urbano de 10.000 m. en dos modalidades 5k y 10k
3. L@s participantes deberán colocarse el dorsal en el pecho de modo visible.
4. Serán descalificad@s todos aquell@s participantes con un comportamiento incívico y que no realicen cada kilómetro a una media de 7min/km.
5. Toda persona que participe sin estar inscrita o sin dorsal, lo hace bajo su responsabilidad, sin tener los derechos de l@s participantes debidamente inscrit@s.
6. L@s corredor@s con problemas de salud que necesiten atenciones especiales, deberán presentar a la organización, en el momento de inscribirse, autorización médica para participar en la prueba.
7. Los accidentes deportivos que se pudieran producir durante el desarrollo de la carrera estarán cubiertos por una póliza de seguros.
8. La Organización declina toda responsabilidad por los daños que puedan producirse por el incumplimiento de las normas, por imprudencia o negligencia.

Normas particulares para inscripciones:

9. La inscripción se realizará ON LINE desde el día 15 de abril de 2024. Y en el centro deportivo a partir del día 13 de Mayo en horario de 10.00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 horas de lunes a viernes. Sábado de 12:00 a 15h y domingos de 12:00 a 15h
10. La inscripción será de 6 € a los abonad@s y se cobrará 8 € a los no abonados para la prueba de 5k en categoría adulta y juveniles y de 9€ a los abonad@s y 12€ para los no abonados para la prueba de 10k. Para las categorías infantiles el coste será de 3 euros.
11. La recogida de dorsales se realizará en el mismo día de la inscripción. La entrega de las camisetas se realizará en ese mismo momento (la talla

XII CARRERA POPULAR GO fit Córdoba 2024

de la camiseta estará sujeta en función de la disponibilidad y hasta agotar existencias).

12. La Carrera Popular GO fit Córdoba "Memorial Carlos Gallardo" se reserva la posibilidad de invitar a los corredor@s que considere conveniente atendiendo a razones de interés deportivo o social.
13. Todo aquello relativo a inscripciones que no esté regulado en este reglamento estará sujeto a lo establecido en la normativa de Carrera Popular GO fit Córdoba "Memorial Carlos Gallardo" El límite de participación se establece en 600 corredores para adultos y 200 para menores de edad.
14. La carrera no tiene ánimo de lucro y todos los beneficios de la misma irán destinados de forma solidaria a la familia de Carlos Gallardo, nombre con el que vinculamos a este evento.

Premios y trofeos:

15. Todos l@s participantes que opten a premio deberán llevar la documentación precisa para acreditar las condiciones establecidas para obtener el premio (edad, localidad, provincia)
16. Se establecen las siguientes categorías para hombres y mujeres:

Categorías	Años de nacimiento	Distancias	Horario
MÁSTER F	1964 o antes	5k 10k	9,30h
MÁSTER E	1965-1969		
MÁSTER D	1970-1974		
MÁSTER C	1975-1979		
MÁSTER B	1980-1984		
MÁSTER A	1985-1989		
SENIOR	1990-2001		
SUB20-23	2002-2006		
SUB 18	2007-2008		
DISCAPACITADOS PSIQUICOS	Y A SILLA DE RUEDAS		
SUB 16	2009-2010	1.450 m.	10,45 h
SUB 14	2011-2012		
SUB 12	2013-2014	750 m.	11,00 h
SUB 10	2015-2016		
SUB 8	2017 y Posteriores	150 m.	11,15h
		150 m.	11,30h

F.6.- Premios

Se entregará trofeo a los tres primeros puestos tanto femenino como masculino de categoría absoluta en la prueba de 5k, y trofeo para todas las categorías en la prueba de 10k . Además, se sorteará entre todos los participantes de las categorías adultas un año como abonado de nuestras instalaciones de forma totalmente gratuita (valorado en más de 300 euros canjeable sólo por el ganador).



XII CARRERA POPULAR GO fit Córdoba 2024

F.7.- Circuito

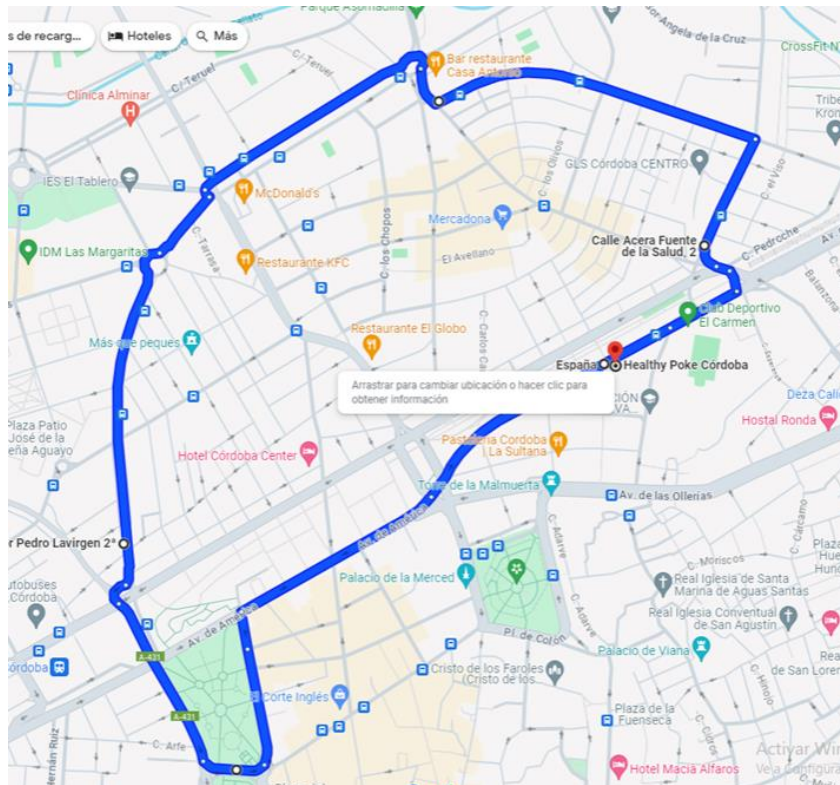
En nuestra carrera popular tenemos 4 circuitos diferentes dependiendo de la categoría, la salida en todos los casos se realizará desde Avda. de Piconeros, s.n. (Puerta Principal GO-fit Córdoba) con reserva de las cuatro vías de circulación:

- **Itinerario “A”** (5km donde daremos 2 vueltas para la prueba de 10K)

Salida: Puerta Go fit Córdoba → Avd. de los Piconeros (**cortamos toda la avenida al tráfico al final de la misma tomamos el giro prohibido en sentido contrario al tráfico en la glorieta de ALNazir**)→Fuente de la Salud (dos carriles) → Avd. Virgen de las Angustias (km. 1) (**entera cortada ambos sentidos**) →Avd. Almogávares→Escultor Fernandez Márquez (**entera cortada**)→Avd. Tenor Pedro La virgen (**cortar dos vías en el sentido de la circulación**) →Glorieta de las Tres Culturas (giramos por el carril más próximo a el Paseo Córdoba →Paseo de las Margaritas (**cortar la parte izquierda**)→Avd. de los Mozárabes (**por la parte izquierda dos vías**)→Paseo de la Victoria (**por la parte izquierda dos vías**)→Avd. de Cervantes (**cortada por carril izquierdo**) →Avd. de América (**por la derecha dos carriles**)→Avd. de los Piconeros (**cortada dos carriles**)
Meta: Puerta Go-fit Córdoba (Km. 5).

Total: 5000m.

(Plano)



XII CARRERA POPULAR GO fit Córdoba 2024

- **Itinerario “D”.**

Salida: Avda. de Piconeros, s.n. (Puerta Principal Go-fit Córdoba)

Meta: Línea de llegada Avda. Piconeros, s.n. (Puerta Principal Go-fit Córdoba)

Total: 150m

(Plano)



F.8.- Tiempo de paso de los participantes previsto (primero y último) por cada uno de los puntos kilométricos, en cada una de las pruebas de que conste la actividad

En la carrera adulta este año vamos a realizar las modalidades de 5K y 10K se estima que cada kilómetro debe hacerse como máximo a 7min , en el primer kilómetro daremos 1 minuto de cortesía por el arranque de carrera que siempre es más lento.

- Paso por el 1 km a los 8 min por Avd. Virgen de las Angustias, 09:38h
- Paso por el 2 km a los 15 min por Escultor Fernández Márquez, 09:45h
- Paso por el 3 km a los 22 min por Paseo de las Margaritas, 09:52h
- Paso por el 4 km a los 29 min por Avd. de Cervantes, 9:59h
- Paso por el 5 km a los 36 min por Puerta GO-fit Córdoba, 10:06h
- Paso por el 6 km a los 43 min por Avd. Virgen de las Angustias, 10:13h
- Paso por el 7 km a los 50 min por Escultor Fernández Márquez, 10:20h
- Paso por el 8 km a los 57 min por Paseo de las Margaritas, 10:27h
- Paso por el 9 km a los 104 min por Avd. de Cervantes, 10:34h
- Paso por el 10 km a los 111 min por Puerta GO-fit Córdoba, 10:41h