

REGLAMENTO (XI CARRERA THE LAST MAN/2 MAYO 2025)

1 DISTANCIA: 10 KMS 300 METROS.

2 FECHA Y LUGAR DE LA PRUEBA.

El próximo viernes 2 de Mayo, desde las 18:15 h. hasta las 20:00h. Se celebrará la undécima carrera de la **ASOCIACIÓN THE LAST MAN** entre las poblaciones de Cijuela y Fuente Vaqueros. Teniendo como premisa la mayor participación tanto de atletas federados como de atletas aficionados. Para ello se ha elegido un circuito fácil de una sola vuelta con un desnivel de 8 metros (prácticamente llano) para que todos los participantes puedan terminar en tiempo y forma.

Podrá participar en la carrera cualquier persona federada o no, **siempre que haya nacido en el año 2009 o anterior.**

3 DISTANCIA Y RECORRIDO DEL EVENTO.

La prueba tendrá su salida a las 18:15h en las afueras de Cijuela(calle Real nº 16)

"Edificio La Paz" llegará hasta el canal de Fuente Vaqueros y volverá al mismo punto de salida.

* En breve publicaremos el circuito siendo en su mayoría eminentemente plano.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/cijuela-10-km-5-ida-y-5-vuelta-203001568>

4 METRAJE Y SEÑALIZACIÓN DE LA PRUEBA.

Cada 500 metros habrá un hito bien visible a ambos lados del recorrido, así como un vigilante cada 500 metros para que ningún atleta tenga problemas en completar el circuito. Además, cada 50 metros habrá conos y flechas pintadas en el suelo en todos los cruces.

Respecto al avituallamiento, como mínimo habrá agua en el km 5 y a la llegada a meta.

6 CRONOLOGÍA DEL EVENTO.

Se abrirá un periodo de inscripciones en la página web habilitada para ello desde el 1 de Febrero hasta el 28 de Abril a las 15:00 h.

Antes del 1 de Mayo se publicará listado definitivo de atletas. No se admitirán inscripciones el día de la carrera.

El 2 de Mayo a las 16:00h en la Plaza de la Cultura se repartirán los dorsales hasta las 18:00h

7 CUOTA DE INSCRIPCIÓN.

12 euros (de los cuales 2 euros serán destinados a la cuenta de Cáritas Valencia).

8 MODO DE INSCRIPCIÓN Y GRUPOS DE SALIDA.

En la web de la F.A.A.(federación andaluza de atletismo)debiendo cada atleta seleccionar el grupo al que pertenece por tiempos realizados en pruebas anteriores de similar kilometraje.

TABLA ORIENTATIVA.

INSCRIPCIÓN AL GRUPO "A"ATLETAS QUE SUELEN HACER MÁS DE 45 MIN EN 10 KMS.

INSCRIPCIÓN AL GRUPO "B"ATLETAS QUE SUELEN HACER MENOS DE 44 MIN EN 10 KMS.

La organización podrá tomar como referencia pruebas anteriores para adjudicar el grupo de salida para cada corredor.

La fecha límite de inscripción será el día **28 de Abril** a las 15:00 h.

9 INICIO Y ORDEN DE SALIDA.

Nuestra prueba tiene como característica principal la salida "escalonada" de los atletas.

HORA DE SALIDA DEL GRUPO "A": 18:15 h.

HORA DE SALIDA DEL GRUPO "B": 18:45 h.

EL objetivo es procurar que las 20:00 h todos los corredores hayan cruzado la meta en tiempo y forma para poder asistir todos a la entrega de premios en la Plaza de la Cultura a las 20:30h o antes.

Los atletas del grupo "A" tendrán un máximo de 1h 45 minutos para completar la prueba y los atletas del grupo "B" tendrán un máximo de 1h 15 minutos.

La carrera oficialmente se dará por concluida a las **20:00 h.** y se abrirá un periodo corto de 15 minutos para la confección e impresión de las clasificaciones finales.

10 CRONOMETRAJE OFICIAL.

La F.A.A. establecerá la logística pertinente para cronometrar en tiempo y forma, así como la publicación de listados en la web.

11 BOLSA DEL CORREDOR, DORSALES Y PREMIOS EN METÁLICO.

La bolsa del corredor tendrá una medalla conmemorativa en forma de participación de así como un vale de comida y otros dos de bebidas.

TABLA DE PREMIOS EN METÁLICO POR CATEGORÍAS).*

<u>2009 y anteriores</u>	GENERAL MASCULINA Y FEMENINA...(100,80,60 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>2009-2003</u>	PROMESA MASCULINA Y FEMENINA...(50,30 y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>Desde el 03 de mayo de 1990 hasta el 2002</u>	SENIOR MASCULINA Y FEMENINA...(50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>35/39 años (el día de la prueba)</u>	MEN -35 Y WOMEN-35 (50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>40/44 años</u>	MEN -40 Y WOMEN-40 (50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>45/49 años</u>	MEN -45 Y WOMEN-45 (50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>50/54 años</u>	MEN -50 Y WOMEN-50 (50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>55/59 años</u>	MEN -55 Y WOMEN-55 (50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.
<u>2009 y anteriores</u>	DISCAP. MASCULINO Y FEMENINO ((50,30 Y 20 EUR) A LOS 3 PRIMEROS CLASIFICADOS/AS.

*Si en una categoría no hay un mínimo de 3 corredores/as la organización tendrá la potestad o no de anular dicha categoría.

12 OTROS PREMIOS Y REGALOS.

La organización dispondrá de 2 jamones, que serán adjudicados de la siguiente forma. Una vez entregados los trofeos a los atletas que suben al podium, se elaborará una lista con los no premiados, y éstos en exclusiva tendrán acceso al sorteo de los 2 jamones.

Se obsequiará a los **70 primeros inscritos** con una camiseta conmemorativa de la prueba.

También se sortearán otros regalos que la organización pueda conseguir a última hora.

13 COMITÉ ORGANIZADOR Y ORGANIGRAMA.

La organización consta de un equipo base de 20 personas.

1. La logística en meta, clasificaciones, a cargo de la F.A.A.

2. Equipo de "the last man" con 18 integrantes

Dicho equipo tendrá una función determinada para que los atletas estén bien atendidos en cualquier momento ó cualquier contingencia.

3. Personal vigilante de los tramos, custodia de los trofeos, entrega de dorsales, bocadillos, etc...

4. La organización contratará a un fotógrafo como oficial de la carrera y si lo estima oportuno un video reportaje resumen todo ello de forma gratuita para los corredores.

5. Habrá un servicio de fisioterapia gratuito post carrera para los atletas.

14 SEGURO DE LA PRUEBA.

Todo atleta y el comité organizador estará cubierto por un seguro de la F.A.A.

15 GRUPO WHATSAPP

A partir de la primera inscripción la organización habilitará un grupo de whatsapp, en el que podréis preguntar dudas, aclaraciones las 24 horas del día con el nombre del grupo

"ATLETAS INSCRITOS MAYO 2025"

Los que no quieran ser incluidos, podrán salirse y serán informados de forma individual de los últimos detalles de la carrera a fin de facilitar todo lo posible la preparación del evento en tiempo y forma.

16 TELÉFONOS DE INFORMACIÓN Y CONTACTO.

A.Teléfono (D.Juan Salvador Zaragoza Romero)**681304467**. B.Listado de inscritos

en la web de la federación andaluza de atletismo. granada@atletismofaa.es

17 NOTA IMPORTANTE:

Todo lo no reflejado en el presente reglamento será conforme a las normas de la World Athletics y de la Real Federación Española de Atletismo.