

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán en: www.atletismofaa.es

El plazo de inscripción queda abierto hasta las 15:00 horas del día 28 de noviembre de 2019.

El precio de la inscripción es de 6€ para la categoría general (juvenil a master 55) y 2€ para el resto (prebenjamín a cadete).

Las inscripciones realizadas hasta el cierre del plazo de inscripción en la página web recibirán una camiseta técnica de regalo.

PREMIOS

Trofeo para los/as tres primeros/as clasificados/as en:

- Categorías 10.900 metros (masculino y femenino)
- Categoría general local (masculino y femenino)

Medalla para los tres primeros clasificados en el resto de categorías.

REGLAMENTO

1. La carrera se desarrollará por recorrido urbano y camino rural.
2. La salida y la llegada estará situada en la Plaza de Atenas.
3. Los dorsales se podrán recoger el día de la prueba hasta 30 minutos antes de que comience la carrera.
4. La prueba contará con servicio médico en toda la carrera.
5. A todos los participantes se les proporcionará agua y fruta. La carrera de los 10.900 metros contará con un punto de avituallamiento.
6. La organización descalificará a todo participante que llegue a la meta sin haber realizado todo el recorrido completo, que corra con dorsal o datos de otro participante o dé muestras de comportamiento antideportivo.
7. No se podrá acceder mediante ningún vehículo no autorizado al circuito donde tiene lugar la carrera.
8. El tiempo límite para terminar la carrera será de 1 hora y treinta minutos, una vez superado ese tiempo se establecerá el tráfico local.
9. La organización se reserva el derecho de modificar o suprimir algún punto de este reglamento por cualquier causa que se pudiese dar.
10. El hecho de participar presupone la total aceptación de las presentes normas y de las resoluciones tomadas por la organización en los casos no recogidos en ésta.

CATEGORÍAS, DISTANCIAS y HORARIOS

CATEGORÍA	EDAD	METROS	SALIDA
PREBENJAMÍN	2012 y posteriores	600	10:30
BENJAMÍN	2010 y 2011	600	10:30
*T51	Todas las edades. Personas que se desplacen en silla de ruedas sin autonomía y necesiten correr con guía.	600	10:30
*T1	Menores de 10 años. Cualquier tipo de discapacidad excepto t51.	600	10:30
ALEVÍN	2008 y 2009	900	11:00
*T20	Todas las edades. Intelectual leve.	900	11:00
*T21/22	Todas las edades. Down e intelectual moderado.	900	11:00
*T35-37	Todas las edades. Deportistas con déficit en la movilidad.	900	11:00
*T11-12	Todas las edades. Deportistas sin agudeza visual o limitada.	900	11:00
INFANTIL	2006 y 2007	1.800	11:15
CADETE	2004 y 2005	2.700	11:30
JUVENIL	2002 y 2003	10.900	12:00
JUNIOR	2000 y 2001	10.900	12:00
PROMESA	1997, 19978 y 1999	10.500	12:00
SENIOR	1996 y anteriores	10.900	12:00
MASTER 35	De 35 a 39 años	10.900	12:00
MASTER 40	40 a 44 años	10.900	12:00
MASTER 45	DE 45 a 49 años	10.900	12:00
MASTER 50	DE 50 AÑOS A 55 AÑOS	10.900	12:00
MASTER 55	DE 55 AÑOS EN ADELANTE	10.900	12:00

* Corredores en posesión del certificado de minusvalía con un mínimo del 33%.

Las pruebas de 600 y 900 metros se considerarán pruebas adaptadas y las categorías irán en función a sus habilidades, en el resto de distancias los deportistas con diversidad funcional se inscribirán en la categoría que por su edad le corresponda y entrarán en la clasificación absoluta.

CONSEJOS

- Utiliza ropa y calzado cómodos y que no se estrenen el día de la prueba.
- Asegúrate de que tu organismo está en las mejores condiciones para tomar parte en la prueba y de no padecer ninguna enfermedad que te perjudique.
- Con ropa de abrigo, haz un buen calentamiento articular y muscular de forma progresiva y un buen estiramiento, sobre todo de los miembros inferiores.
- Dosifica adecuadamente tu esfuerzo y evita correr al límite.
- Si durante la carrera sientes algún malestar (fatiga, dolores ...) no debes continuar en la misma.
- Una vez finalizada la carrera debes abrigarte rápidamente (cambiarte la ropa mojada) y realizar de nuevo ejercicios de estiramiento.

ITINERARIO DE LA CARRERA

