HORARIOS Y DISTANCIAS DE LAS CARRERAS

CATEGORÍA	HORARIO	DISTANCIA
Prebenjamín Femenino	18:00 H.	400 m.
Prebenjamín Masculino	18:10 H.	400 m.
Benjamín Femenino	18:20 H.	400 m.
Benjamín Masculino	18:30 H.	400 m.
Alevín Femenino	18:40 H.	800 m.
Alevín Masculino	18:50 H.	800 m.
Infantil Femenino	19:00 H.	1.609 m. (milla)
Infantil Masculino	19:15 H.	1.609 m. (milla)
Cadete Femenino	19:30 H.	1.609 m. (milla)
Cadete Masculino	19:45 H.	1.609 m. (milla)
Juvenil/Junior Femenino Juvenil/Junior Masculino	20:00 H.	1.609 m. (milla)
Legua: Absoluta Masc. y Fem. Veterano A, B, C, D, E y F Femenino y Masculino Discapacitados Masc. y Fem.	20:15 H.	5.000 m.

CATEGORÍAS

CATEGORÍA	Año de Nacimiento	CATEGORÍA	Año de Nacimiento
Prebenjamín	2006 y 2007	Veterano A Masc.	de 1973 a 1977
Benjamín	2004 y 2005	Veterana B Fem.	de 1968 a 1972
Alevín	2002 y 2003	Veterano B Masc.	de 1968 a 1972
Infantil	2000 y 2001	Veterana C Fem.	de 1963 a 1967
Cadete	1998 y 1999	Veterano C Masc.	de 1963 a 1967
Juvenil	1996 y 1997	Veterana D Fem.	1962 y anteriores
Junior	1994 y 1995	Veterano D Masc.	de 1958 a 1962
Absoluta Fem.	1993 y anteriores	Veterano E Masc.	de 1953 a 1957
Absoluta Masc.	1993 y anteriores	Veterano F Masc.	1952 y anteriores
Veterana A Fem.	de 1973 a 1977	Discapacitada Fem.	1995 y anteriores
		Discapacitado Masc.	1995 y anteriores

Por el hecho de haber aceptado mi inscripción, yo el firmante renuncio a todos los derechos y pretensiones contra los organizadores y colaboradores así como sus representantes y delegados derivados de los daños que me pueda ocasionar en la competición. Acepto el reglamento de la competición, declaro estar en buena forma física, haberme entrenado suficientemente para acabar la prueba y haber comprobado mi estado de salud por un médico autorizado; doy también a todas las autoridades indicadas para hacer uso publicitario de mi persona en la competición, siempre que sea con fines legitimos.

PREMIOS

Los premios en efectivo son para los cinco primeros clasificados de la general masculina, y para las cinco primeras clasificadas de la general femenina de la legua. Trofeo a los tres primeros clasificados de cada categoría, más una botella de aceite (1º clasificado). Trofeo al primer clasificado local y medalla al segundo y tercer clasificado local. (Los premios no serán acumulables).

GANADOR	2º CLASIFICADO	3º CLASIFICADO	4º CLASIFICADO	5º CLASIFICADO
225 €	175 €	125 €	100 €	75 €

INSCRIPCIONES

Hasta el día 16 de Mayo a las 15: 00 h. Todas las inscripciones serán gratuitas. Podrán hacerse en el Pabellón Cubierto Municipal "18 de Febrero".
O bien a través de teléfono al número: ***953 415 208,***
o por Fax al ***953 567 505*** y por correo al:

Concejalía de Deportes
Complejo Polideportivo Municipal "18 de Febrero"
C/ Almàssera, s/nº
23640 TORREDELCAMPO (Jaén)
o por e-mail: ***deportestorredelcampo@hotmail.com***

La recogida de dorsales será el mismo día de la prueba en la secretaría, al lado de la zona de salida y meta. Situada en la calle Manuel Pancorbo.

www.deportestorredelcampo.com

PLANO DEL CIRCUITO

Desde Benjamines hasta Junior la prueba se celebrará en la calle Manuel Pancorbo y Plaza de España.

Absoluta, Veteranos y Discapacitados recorrido urbano por las siguientes calles que se adjuntan (2 vueltas).

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PRUEBA

- El calentamiento es fundamental para evitar lesiones, realiza un suave trote de 10´ y compleméntalo con ejercicios de movilidad articular y técnica de carrera.
- Realiza entre 2 y 4 progresivos de 40 metros unos minutos antes del comienzo de la prueba, activará tú organismo.
- Hidrátate antes, durante y después de la prueba.
- Márcate un objetivo acorde a tú nivel físico y haz la prueba de menos a más.
- Estad atentos a la llamada de los jueces a la línea de salida para el control de carrera, y colócate vigilando tú seguridad evitando las salidas en estampida.
- No estrenes el día de la prueba calzado deportivo nuevo puede provocarte rozaduras, al igual que la equipación si está nueva.
- Al finalizar la prueba no pares de golpe, continua andando ó realiza un suave trote de unos minutos, te ayudará para que tú organismo vuelva a la calma.
- Y lo más importante… Disfruta de la prueba en armonía con el resto de corredores… Vosotros y Vosotras sois los protagonistas.

CORREMOS por la IGUALDAD

Andalucía

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

GRUPO oleocampo S.C.A.
PRODUCTOR Y COMERCIALIZADOR DE ACEITE DE OLIVA

ADSUR
ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL DE LA SIERRA SUR DE JAÉN

Chica
INDUSTRIAS GRÁFICAS

Planeta Running
CORRER PARA VIVIR

F.A.A.
FEDERACIÓN ANDALUZA DE ATLETISMO
DELEGACIÓN JAÉN

Coca-Cola

SONYLUZ
digital audio
imagen • iluminación

FLYJOR LERNAL

CLUB DE ATLETISMO 21EMPIES

PRODUCTOS San José
FÁBRICA DE PATATAS FRITAS FRUTOS SECOS Y APERITIVOS

didot
COMUNICACION GRAFICA

carreraspopulares.com

mat
EMPRESA MUNICIPAL DE AGUA DE TORREDELCAMPO, S.L.U.

Cruz Roja Española

POWERADE
bebida para deportistas

Quinto Gran Premio de
Carreras populares
"Jaén, paraíso interior"
2013

Jaén
Paraíso interior

11ª Legua Urbana Nacional

MEMORIAL EUFRASIO CAZALILLA

MANUEL PANCORBO

Ayuntamiento de Torredelcampo

TORREDELCAMPO * JAÉN

18 de Mayo 2013 - 18:00 horas

Diputación de Jaén Deportes

DIPUTACIÓN DE JAÉN
BICENTENARIO 1813 • 2013

www.dipujaen.es