

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	20:00 H.	1.609 m. (milla)
Juvenil/Junior Masculino		
Legua: Absoluta Masc. y Fem. Veterano A, B, C, D, E y F Femenino y Masculino	20:15 H.	5.000 m.
Discapacitados Masc. y Fem.		

CATEGORÍAS

CATEGORÍA	Año de Nacimiento	CATEGORÍA	Año de Nacimiento
Prebenjamín	2007 y 2008	Veterano A Masc.	de 1974 a 1978
Benjamín	2005 y 2006	Veterana B Fem.	de 1969 a 1973
Alevín	2003 y 2004	Veterano B Masc.	de 1969 a 1973
Infantil	2001 y 2002	Veterana C Fem.	de 1964 a 1968
Cadete	1999 y 2000	Veterano C Masc.	de 1964 a 1968
Juvenil	1997 y 1998	Veterana D Fem.	1963 y anteriores
Junior	1995 y 1996	Veterano D Masc.	de 1959 a 1963
Absoluta Fem.	1994 y anteriores	Veterano E Masc.	de 1954 a 1958
Absoluta Masc.	1994 y anteriores	Veterano F Masc.	1953 y anteriores
Veterana A Fem.	de 1974 a 1978	Discapacitada Fem.	1996 y anteriores
		Discapacitado Masc.	1996 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 legítimos.

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 14 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:

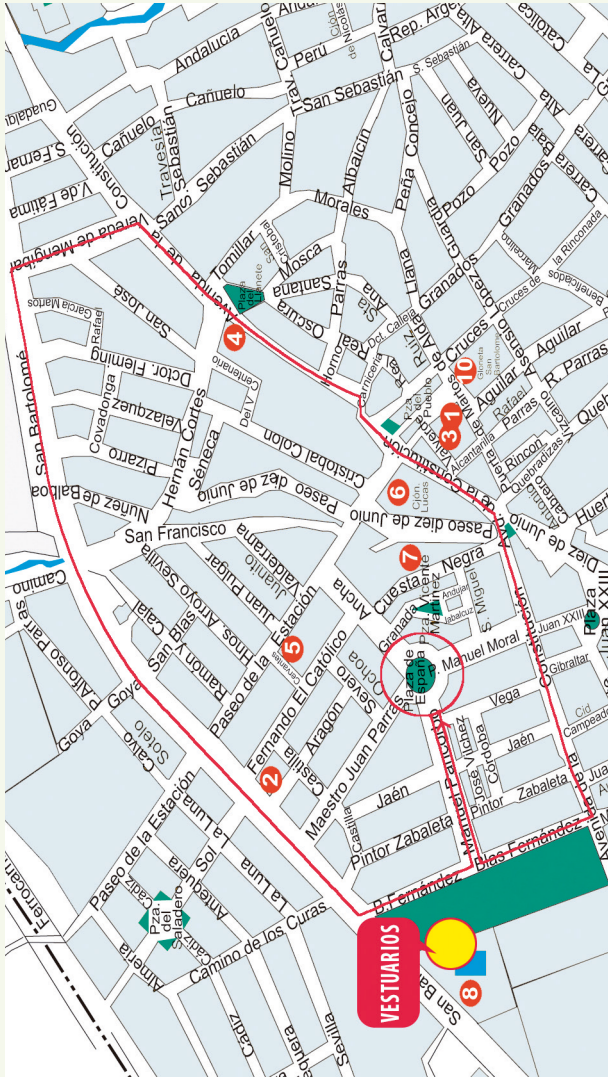
Concejalía de Deportes
Complejo Polideportivo Municipal “18 de Febrero”
C/ Almàssera, s/nº
23640 TORREDELCAMPO (Jaén)
o por e-mail: **deportestorredelcampo@hotmail.com**

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 complementalo 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 tu organismo.
- Hidrátate antes, durante y después de la prueba.
- Márcate un objetivo acorde a tu 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 tu 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 tu 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.

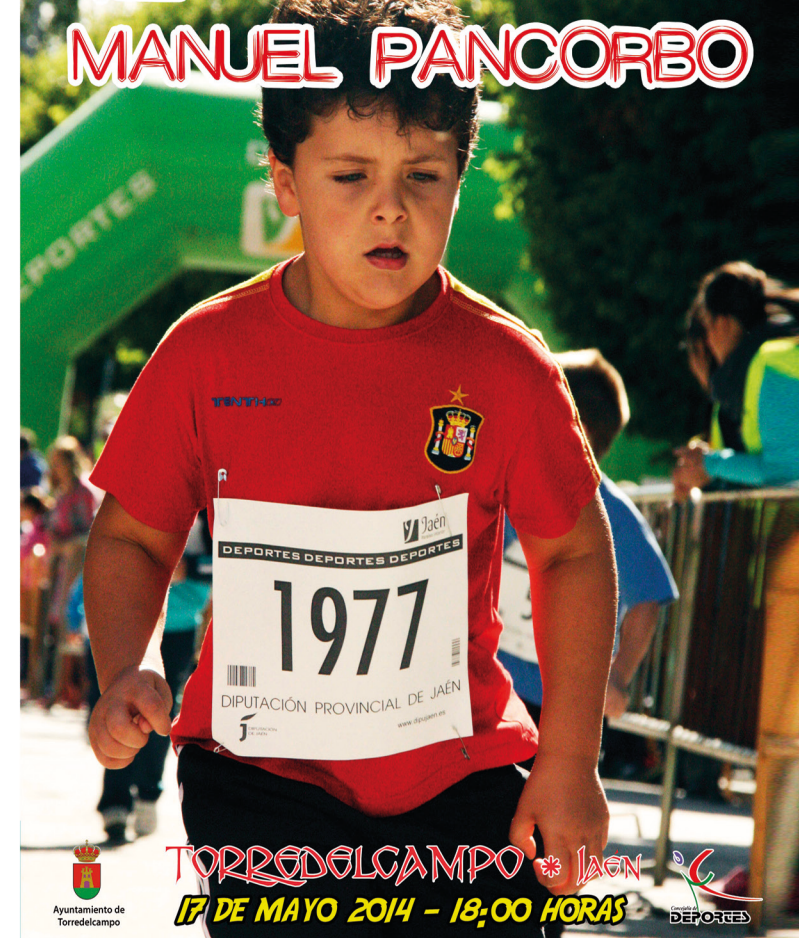
Andalucía



Sexto Gran Premio de
Carreras populares
"Jaén, paraíso interior" 2014



12ª Legua Urbana Nacional
Memorial Eufrasio Cazalilla
MANUEL PANCORBO



TORREDEL CAMPO * JAÉN
17 DE MAYO 2014 - 18:00 HORAS

Andalucía



www.dipujaen.es