

Andalucía



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



XIV Gran Premio de
Carreras populares
JAÉN PARAÍSO INTERIOR 2023



**XIX
LEGA
URBANA
NACIONAL
MANUEL
PANCORBO**

21 MAYO // 10:00 h // 2023
Memorial Eufrasio Casalilla



TORREDEL CAMPO • Jaén
www.deportestorredelcampo.com



www.dipujaen.es

HORARIOS Y DISTANCIAS DE LAS CARRERAS

CATEGORÍA	HORARIO	DISTANCIA
Peque Legua (Prueba no competitiva)	10:00 h.	450 m. (1 vuelta Circuito A)
SUB-10 (Masc. y Fem.) SUB-12	10:15 h.	800 m. (1 vuelta Circuito B)
SUB-14 (Masc. y Fem.) SUB-16	10:30 h.	1.609 m. (2 vueltas Circuito B)
SUB-18 , SUB-20 - Senior Veterano A, B, C, D. Discapacitados/as (Masc. y Fem.)	11:15 h.	6 Km. (1 vuelta Circuito Urbano)

CATEGORÍAS

CATEGORÍA Masc. y Fem.	Año de Nacimiento	CATEGORÍA Masc. y Fem.	Año de Nacimiento
Peque Legua	2016 y 2018	Senior	de 1988 a 2003
		Veterano/a A	de 1978 a 1987
Sub-10	2014 y 2015	Veterano/a B	de 1968 a 1977
Sub-12	2012 y 2013	Veterano/a C	de 1958 a 1967
Sub-14	2010 y 2011	Veterano/a D	de 1957 y anteriores
Sub-16	2008 y 2009	Discapacitado/a	de 2005 y anteriores
Sub-18	2006 y 2007		
Sub-20	2004 a 2005		

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. Medalla a los tres primeros clasificados de cada categoría a partir de la categoría Sub-10, más una botella de aceite (1º Clasificado/a). Medalla a los tres primeros clasificados locales de cada una de las categorías. (Los premios no serán acumulables). Diploma y foto de participación gratuito en www.dipujaen.es. Retransmisión de la prueba en directo por Streaming.

Todos los atletas con derecho a premio deberán acreditar su personalidad y edad aportando-presentando D.N.I., Carnet de Conducir o Libro de Familia.

Criterios de asignación de premios en caso de coincidir:

1º) General de la carrera 2º) Categoría de la carrera 3º) Categoría local

GANADOR/A	2º CLASIFICADO/A	3º CLASIFICADO/A	4º CLASIFICADO/A	5º CLASIFICADO/A
200 €	150 €	125 €	75 €	50 €

INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán realizarse en la web: www.dipujaen.es.

Los atletas inscritos en el XIV Gran Premio de Carreras Populares "Jaén Paraiso Interior" no tendrán que realizar inscripción salvo si quieren bolsa de corredor. En tal caso deberán inscribirse en esta carrera a través de la web y pagar la cuota de 5€.

La Legua Urbana Manuel Pancorbo "Memorial Eufrasio Cazalilla" tendrá una cuota de 8€ para los atletas No federados en Atletismo y de 6€ para los federados en Atletismo en las categorías Sub-18, Sub-20, Senior, Veteranos/as y discapacitados con dicha cuota se hará entrega de una bolsa de corredor.

La Legua Urbana Manuel Pancorbo "Memorial Eufrasio Cazalilla" tendrá una cuota de 3€ para los atletas No federados en Atletismo y de 1€ para los federados en Atletismo en las categorías Sub-10, Sub-12, Sub-14 y Sub-16 , esas categorías no tienen derecho a bolsa de corredor.

Los atletas inscritos en la prueba dispondrán de una licencia federativa temporal, solo para el día de la prueba y por lo que estarán cubiertos por el seguro de la Federación Andaluza de Atletismo.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta el día 11 de mayo a las 14:00 h. o hasta que se complete las 500 primeras inscripciones en la Prueba Absoluta (Legua). No se admitirán inscripciones pasado el plazo ni el día de la carrera.

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 Almàssera.

Concejalia de Deportes

Complejo Polideportivo Municipal "18 de Febrero"
C/ Almàssera, s/nº • 23640 TORREDELCAMPO (Jaén)
deportestorredelcampo@hotmail.com
Tfno.: 953 415 208 • Fax: 953 567 505

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 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.