



REGLAMENTO

Media Maratón y 11k- Ciudad de Cartagena 2019 “Memorial Gregorio Lorente Rosas”

Reglamento

1- Organizado por la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena y la escuela de triatlón Mandarache de de la ciudad, se celebrará el domingo día 3 de marzo del 2019 la Media Maratón y 11 Km Ciudad de Cartagena, carreras en la que podrá participar cualquier persona sin distinción de sexo o nacionalidad, acogiéndose a las categorías existentes. Ambas pruebas tendrán una salida conjunta a las 10:00 h.

2- El recorrido de la media maratón será de 21.097 m. y la carrera de 11 Km de 10.600 m. teniendo la SALIDA en calle Ronda de la Unión y la META en la Pista Municipal de Atletismo.

3- El periodo de inscripción se abrirá en el mes enero de 2019 en tres periodos de tiempo:

- 21 Enero al 31 Enero de 2019.....8 €
- 1 Febrero al 24 Febrero de 201910 €
- 25 al 28 Febrero de 2019..... 12 €

Al final de cada tramo de tiempo se procederá a anular las inscripciones que no hayan realizado y justificado el pago.

Tanto la media maratón como la carrera de 11 km. Las inscripciones se podrán realizar vía online en esta web y en www.crono3.es donde se hará el pago.

DESPUES DE CERRADO EL PLAZO DE INSCRIPCION, NO SE ADMITIRA INSCRIPCION ALGUNA BAJO NINGUN CONCEPTO, NI CAMBIOS DE NOMBRE DE DORSAL, NI DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN.

4- Será motivo de descalificación: no llevar colocado el CHIP en la zapatilla o atado al tobillo durante toda la carrera, no llevar el dorsal en el pecho durante el recorrido y a la llegada, no cubrir el recorrido en su totalidad, no atender a las indicaciones de los organizadores, y el atleta que corra con dorsal adjudicado a otro corredor.

5- La organización tiene previsto un amplio dispositivo medico coordinado por el Centro Médico del Deporte del Ayuntamiento de Cartagena con el apoyo de ambulancias con soporte vital avanzado para garantizar la asistencia a los corredores.

6- El atleta que corra sin estar inscrito lo hará bajo su total responsabilidad.

7- La organización declina toda responsabilidad por los daños que puedan producirse al participar en esta prueba, bien a sí mismo o a cualquier otro atleta, como derivación de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia e inobservancia del articulado del Reglamento.

8- Los únicos vehículos autorizados para seguir la prueba serán los que disponga la Policía Local la organización y estarán debidamente acreditados.

9- Las decisiones de los jueces de la carrera y las del Comité de organización serán inapelables.

10- Clasificaciones: se realizará clasificación general e individual para cada una de las categorías, según el orden de entrada a meta.

11- La organización se reserva el derecho de modificar el presente reglamento sin previo aviso. Dado este caso, se procederá a publicarlo nuevamente en la web cambiando la fecha de publicación y advirtiendo de dichos cambios.

12- Todos los participantes por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. En caso de duda prevalecerá el criterio de la organización que podrá modificar el programa de convocatoria hasta el mismo día de la prueba.

La firma-formalización de la inscripción de los participantes implica haber leído, entendido y adquirido el compromiso que a continuación se expone:

Certifico que estoy en buen estado físico.

Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivar tal como pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias.

Renuncio a toda acción legal, no limitada al riesgo de lesiones, que pudiera derivarse de la participación en el evento.

Autorizo a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de mi participación en el mismo mediante fotografías, películas, televisión, radio, video y cualquier otro medio conocido o por conocer y cedo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejercitar, sin derecho por mi parte a recibir compensación económica alguna

13- Dorsales: Recogida: Para retirar el dorsal será imprescindible presentar el DNI, *ESTA NORMA ES TOTALMENTE INAMOVIBLE Y BAJO NINGÚN CONCEPTO SE ENTREGARÁN DORSALES A AQUELLAS PERSONAS QUE NO TRAIGAN ESTA DOCUMENTACIÓN DEL TITULAR DE LA INSCRIPCIÓN.*(sobre la recogida de dorsales la información será informada en breve)

14- El cronometraje se realizará por el sistema de Chip colocándose un control en la salida, otro en la Meta y uno intermedio, debiendo pasar por encima de las alfombras de control obligatoriamente todos los corredores. Es obligatorio entregar el chip de carrera en la línea de meta al finalizar la prueba. La pérdida, uso indebido o no entrega, supondrá un recargo de 6€.

15- Reclamaciones: cualquier reclamación contra la clasificación se deberá realizar ante el Comité de organización previo depósito de 30 euros y en un plazo máximo de 30 minutos, a partir de la publicación oficial de las clasificaciones en la zona de meta. De ser aceptada, se devolverá la fianza, que se perderá en caso contrario.

16- En zona de meta estará instalada la secretaría de la prueba, en donde se facilitará información por megafonía de la prueba antes, durante y después de la misma. En dicho lugar estará situada el área médica, ambulancias, etc.

17- La organización estará cubierta por un seguro de responsabilidad civil.

18- Premios

PREMIOS PARA LA MEDIA MARATHON

- Tres trofeos primeros General Masculino
- Tres trofeos primeros General Femenino
- Tres trofeos por categoría
- Tres trofeos clubes más numerosos
- Trofeos a los tres primeros equipos por tiempos Masculino (Cuatro mejores tiempos)
- Trofeos a los tres primeros equipos por tiempos Femenino (Cuatro mejores tiempos)
- Trofeo al atleta más veterano (masculino y femenino)

PREMIOS PARA LOS 11 KILOMETROS

- Tres trofeos primeros General Masculino
- Tres trofeos primeros General Femenino
- Tres trofeos por categoría

19- Categorías.

CATEGORÍAS			
CATEGORÍA MASCULINA		CATEGORÍA FEMENINA	
JUNIOR	nacidos entre 1999 a 2001	JUNIOR	1999/2001
PROMESAS	1996, 1997 y 1998	PROMESAS	1996/1997/1998
SENIOR	de 24 a 34 años	SENIOR	1995 hasta veterana
VETERANOS A	de 35 a 39 años	VETERANAS A	de 35 a 39 años
VETERANOS B	de 40 a 44 años	VETERANAS B	de 40 a 44 años
VETERANOS C	de 45 a 49 años	VETERANAS C	de 45 a 49 años
VETERANOS D	de 50 a 54 años	VETERANAS D	de 50 a 54 años
VETERANOS E	de 55 a 59 años	VETERANAS E	de 55 a 59 años
VETERANOS F	de 60 a 64 años	VETERANAS F	de 60 a 64 años
VETERANOS G	de 65 a 69 años	VETERANAS G	de 65 a 69 años
VETERANOS H	de 70 y más años	VETERANAS H	de 70 y más años
LOCALES	Categoría única	LOCALES	Categoría única

DISCAPACITADOS FÍSICOS	(handbike/silla de ruedas)	DISCAPACITADOS FÍSICOS	(handbike/silla de ruedas)
DISCAPACITADOS VISUALES		DISCAPACITADOS VISUALES	

La categoría se asignará según edad a día de la prueba.

Se considerará corredor/a local a todo/a aquel/aquella nacido/a o empadronado en Cartagena, al menos 1 año.

Observaciones

1- La organización facilitará servicio de GUARDARROPÍA en línea de SALIDA (Pista Municipal de Atletismo). Las prendas depositadas se retirarán previa presentación del número de dorsal.

2- En la llegada habrá un servicio de masaje, atención sanitaria y podología puesto gratuitamente a disposición de los atletas por la organización.

3- Se consideran corredores locales a aquellos participantes nacidos o empadronados en Cartagena. Es responsabilidad del corredor indicar la categoría "local" al hacer la inscripción, no admitiéndose reclamaciones por este motivo una vez terminada la prueba.

SE OBTENDRÁN LOS RESULTADOS INFORMATIZADOS DE CADA CORREDOR AL TÉRMINO DE LA PRUEBA.

CONSEJOS MÉDICOS CENTRO MEDICINA DEL DEPORTE EXCMO. AYTO. DE CARTAGENA

ANTES DE LA CARRERA:

- Realice la comida y la cena del día anterior según sus gustos habituales pero incrementando la ingesta de hidratos de carbono.

- Acuéstese temprano, no ingiera ni excitantes ni sedantes.

- El desayuno ha de ser ligero, al menos dos horas antes de la carrera con líquidos (zumo, leche descremada, café o té) e hidratos de carbono (cereales, tostadas, galletas).

- Después del desayuno y hasta el inicio de la carrera, ingiera pequeñas cantidades de líquido (no más de 100 c cada vez). Procure evacuar y orinar antes de la carrera.

- En Cartagena en estas fechas la temperatura oscila entre los (10°-15°), procure utilizar ropa cómoda, holgada y que transpire. Si el día es soleado utilice gorra y gafas de sol.

- En las zonas de roce (axilas, zona media de muslos) aplique abundante cantidad de vaselina, proteja sus pezones con una tiritita por encima.

- El calzado de la carrera deberá de ser cómodo, usado (más de 100 km). NO UTILICE ZAPATILLAS NUEVAS. Si utiliza calcetines estos deben ser de material transpirable, sin costuras y que no le produzcan arrugas.

- Realice un calentamiento adecuado, no excesivo, evitando carreras de intensidad, deberá consistir en un trote suave, movilización articular y estiramiento suave.

DURANTE LA CARRERA:

- Inicie la carrera a ritmo suave, evite salidas explosivas esto le repercutirá en el bienestar durante la prueba y en su marca final.

- Beba desde el inicio aunque no tenga sed, desde el primer control de avituallamiento, si hace calor con más motivo, NO UTILICE BEBIDAS A LAS QUE NO ESTE ACOSTUMBRADO.

- SI DURANTE LA CARRERA PADECE: VÓMITOS, SUDORACIÓN ANORMAL, CANSANCIO EXCESIVO (NO DEBIDO AL ESFUERZO), DESORIENTACIÓN, VÉRTIGO, MAREO, DOLOR EN EL PECHO, DIFICULTAD RESPIRATORIA. CONSULTE DE INMEDIATO AL SERVICIO MÉDICO (en el recorrido y a menos de 3 minutos de donde usted se encuentre hay una unidad médica con los medios adecuados para atenderle), UTILICE LOS VOLUNTARIOS PARA QUE DEN AVISO AL PERSONAL MÉDICO.

- Si aparecen problemas musculares (calambres, molestias localizadas, pinchazos, etc.) reduzca el ritmo, relaje la musculatura y masaje de forma suave la zona. Si no ceden las molestias consulte con el servicio médico.

- Si aparece FLATO, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca la molestia. Una vez desaparecida ésta, reanude la carrera.

DESPUÉS DE LA CARRERA:

- Siga trotando durante aproximadamente 5 min. y continúe la ingestión de líquidos en pequeñas cantidades.

- Si tiene molestias musculares, masaje con hielo durante 10 min. las zonas más doloridas.
 - Beba zumos y líquidos que contengan hidratos de carbono; la primera comida debe ser ligera (al menos a las 2-3 horas de terminar) y rica en hidratos de carbono y minerales.
 - En la zona de meta hay instalado un SERVICIO DE FISIOTERAPIA, consulte con nosotros.
 - Si presenta uñas ennegrecidas, ampollas, etc. Consulte nuestro SERVICIO DE PODOLOGÍA.
 - Para cualquier otro problema de tipo médico consulte con nuestro SERVICIO DE MEDICINA DEL DEPORTE.
-



MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CARTAGENA 2019

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Mapa del sitio](#)
MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CARTAGENA 2019

[Inicia sesión](#)

Esta página web ha sido creada con Jimdo. ¡Regístrate ahora gratis en <https://es.jimdo.com/>!