

XXII Media Maratón - Ciudad de Cartagena 2015

Reglamento

1- Organizado por la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena y los clubes de atletismo de la ciudad, se celebrará el domingo día 1 de marzo del 2015 la XXI Media Maratón y el II 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 el lunes 1 de septiembre de 2014 en tres periodos de tiempo:

1 Septiembre al 15 de Noviembre de 2014 9 € transferencia bancaria 9,70 € tarjeta de crédito

16 Noviembre al 31 de Enero de 2015 11 € transferencia bancaria 11,70 € tarjeta de crédito

1 Febrero al 24 de Febrero de 2015 15 € transferencia bancaria 15,70 € tarjeta de crédito

Tanto la media maratón como la carrera de 11 km. Las inscripciones se podrán realizar vía online en la web www.cartagena.es/mediamarathon.

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 tres ambulancias medicalizadas y dos puestos de protección civil 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 pondrá un autobús escoba que recogerá a los corredores que por alguna causa, no deseen continuar la prueba.

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.

13- Dorsales: Recogida de dorsales por confirmar.

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.

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- Categorías.

| CATEGORÍAS | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| CATEGORÍA MASCULINA | | CATEGORÍA FEMENINA | |
| JUNIOR | nacidos entre 1996 a 1997 | JUNIOR | 1996/1997 |
| PROMESAS | 1993, 1994 y 1995 | PROMESAS | 1993/1994/1995 |
| SENIOR | 1992 hasta veterano | SENIOR | 1992 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/aquel nacido/a o empadronado en Cartagena, al menos 1 año.

Observaciones

- 1- La organización facilitará servicio de GUARDARROPIA 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,
CRONOMETRAJES CRONO 3.

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).
- Despues 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 (10º-15º), 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 tirita 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 continué 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.