

COLABORAN



Inscripción On-Line



Inscripción Colectiva



RECOMENDACIONES

- Ejercicio físico y alimentación, dos caras de una misma moneda.
- La práctica habitual de ejercicio mejora tu salud.
- En la alimentación, sigue una dieta saludable. La dieta mediterránea es rica en sabor y salud.
- Para realizar esta prueba entrénate unas semanas antes.
- Utiliza calzado cómodo y no de estreno.
- Desayuna dos horas antes de la Carrera.
- Calienta y estira antes y después de la Carrera.
- Dosificar el esfuerzo, tratando de mantener el ritmo regular.
- Solicita ayuda médica si lo necesitas.
- Al finalizar, no pares bruscamente, sécate el sudor, abrigate e ingiere líquidos.
- La práctica regular del ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardio - vasculares.

ITINERARIO

SALIDA: Plaza Santa María (Puerta del Ayuntamiento), Campanas, Plaza San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Roldán y Marín, Madre Soledad Torres Acosta, Jardiniillos, Millán de Priego, Carretera de Córdoba, Puerta de Martos, Magdalena Baja, Santo Domingo, Martínez Molina, Alcalá Wenceslada, Almendros Aguilar, Plaza de la Merced, Merced Alta, Frente a Jesús, Cantón de Santa Ana, Conde, Plaza Cruz Rueda, Obispo González, Plaza de Santa María, Campanas, Plaza de San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución, Virgen de la Capilla, Doctor Sagáz Zubelzu, Puerta del Ángel, Alameda de Adolfo Suárez, **META.**

<http://goo.gl/OD67WL>

RECORRIDO TOTAL: 5.300 metros



CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

XX Carrera Popular por la Salud

20 años compartiendo salud



Domingo, 19 de abril de 2015 - 10:00 horas

Organiza

Delegación Territorial de
Igualdad, Salud y Políticas Sociales
en Jaén

INSCRIPCIÓN GRATUITA. PASEO DE LA ESTACIÓN, 15



síguenos en
  

Organización Técnica



INSCRIPCIONES

- Del 23 de marzo al 15 de abril de 2015 en la Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén, Paseo de la Estación, 15.
- Instrucciones para inscripciones <http://goo.gl/J07wvy>
- Horario de 9:00h a 14:00h de lunes a viernes y lunes de 17:00h a 20:00h
- INSCRIPCIÓN GRATUITA Y LIMITADA A 5000 DORSALES
- Las personas inscritas aceptan expresamente todas las normas de la Carrera.
- Sólo podrán inscribirse los nacidos antes del 2006.

CATEGORÍAS HOMBRES Y MUJERES

- 1. Infantiles.** 10 a 12 años. Nacidos entre 2003 y 2005
- 2. Cadete.** 13 a 15 años. Nacidos entre 2000 y 2002
- 3. Junior.** 16 a 19 años. Nacidos entre 1996 y 1999
- 4. Senior.** 20 a 34 años. Nacidos entre 1981 y 1995
- 5. Veteranos/as A.** 35 a 49 años. Nacidos entre 1966 y 1980
- 6. Veteranos/as B.** Más de 50 años. Nacidos antes de 1965
- 7. Discapacidad: Mujeres / Hombres**

PREMIOS

Se premia a los tres primeros y a las tres primeras de las categorías citadas anteriormente. Los premios o trofeos no son acumulables.

- **Primeros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Segundos/as:** Trofeo y lote de material deportivo.
- **Terceros/as:** Trofeo y lote de material deportivo.

PREMIOS ESPECIALES A LA PARTICIPACIÓN


Patrocinados por 

- **Para clubes de atletismo y asociaciones deportivas**
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 € para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para centros educativos**
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 € para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.
- **Para asociaciones (excluidas las deportivas)**
2 vales de material deportivo, 1º de 200 € y 2º de 100 €, para los dos primeros con más participantes que lleguen a la meta.

SORTEOS ENTRE LOS PARTICIPANTES QUE FINALICEN LA CARRERA

Se sortearán lotes de regalos y material deportivo entre todos los participantes que lleguen a la meta.

ADEMÁS

- 1.000 entradas donadas por el Real Jaén para el partido contra el Balompédica Linense (Jornada 35, día 26 de abril de 2015).
- 4 Premios  para los dos personas corredoras más jóvenes (masculino y femenino) y las dos personas corredoras más veteranas (masculino y femenino) que lleguen a la meta.
- A todos los participantes se les dará agua, refrescos y fruta.

NORMAS

- Es obligatorio pasar un control para acceder a la zona de salida, de lo contrario será descalificado al finalizar la prueba.
- **La salida de la Carrera será a las 10:00 horas de la mañana.**
- El acceso a la línea de salida se hará hasta las 9:50 horas.
- Será descalificado todo aquel corredor que no realice todo el recorrido completo y / o dé muestras de un comportamiento no deportivo, o corra un número de dorsal distinto al de inscripción.
- Se establecerán dos líneas de salida, la primera para mayores de 15 años y la segunda para menores de entre 10 y 15 años.
- Habrá un coche escoba para aquellos corredores que no puedan terminar la prueba.
- El control de llegada se cerrará pasados 30 minutos después de llegar el primer corredor.
- En la llegada habrá una zona de corredores donde se ubicará asistencia médica, controles y avituallamiento.
- Finalizada la Carrera se hará entrega de los trofeos y se realizarán los sorteos de premios.
- Las decisiones de la organización son inapelables.

COLABORAN



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

Coordinación Autonómica de Trasplantes

