COLABORAN

Inscripción On-Line
www.corredorespopulares.es/inscripcion/jaen_salud/index.php

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, abrígate e ingiere líquidos.
- La práctica regular de ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.

ITINERARIO

SALIDA: Plaza de Santa María (Puerta del Ayuntamiento), Campanas, Plaza de San Francisco, Bernabé Soriano, Plaza de la Constitución ,Roldán y Marín, Madre Soledad Torres Acosta, Jardinillos, 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, Tablerón, Portillo de San Jerónimo, Sixto Cámara, Avda. de Granada, hasta instalaciones deportivas de "La Salobreja", **META.**
https://goo.gl/KyBlNc
RECORRIDO APROX.: 5800 Metros

Inscripción On-Line
www.corredorespopulares.es/inscripcion/jaen_salud/index.php

síguenos en
CarreraPopularSaludJaen
@CarreraSalud_JA
CarreraPopularSaludJaen

CONSEJERÍA DE SALUD
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

JUNTA DE ANDALUCIA

XXII Carrera Popular por la Salud

Domingo, 7 de mayo de 2017 – 10:00

Organiza
Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén

INSCRIPCIÓN 1€.
www.corredorespopulares.es/inscripciones.php

IV PLAN ANDALUZ DE SALUD

síguenos en

Organización Técnica
Patronato Municipal de Deportes de Jaén

INSCRIPCIONES ON-LINE

www.corredorespopulares.es/inscripcion/jaen_salud/index.php

- Del 28 de marzo al 21 de abril de 2017
- Precio 1€
- INSCRIPCIÓN LIMITADA A 3500 DORSALES
- Sólo podrán inscribirse los nacidos antes del 2008

RECOGIDA DE DORSALES

- Del 26 de abril al 5 de mayo de 2017 en la Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Jaén, Paseo de la Estación, 15.
- Horario de 9:00h a 14:00h de lunes a viernes
- Horario de 17:00h a 20:00h martes, 2 de mayo

CATEGORÍAS HOMBRES Y MUJERES

1. Infantil. 10 a 12 años. Nacido entre 2005 y 2007
2. Cadete. 13 a 15 años. Nacido entre 2002 y 2004
3. Junior. 16 a 19 años. Nacido entre 1998 y 2001
4. Senior. 20 a 34 años. Nacido entre 1983 y 1997
5. Veterano/a A. 35 a 44 años. Nacido entre 1973 y 1982
6. Veterano/a B. 45 a 54 años. Nacido entre 1963 y 1972
7. Veterano/a C. Más de 55 años. Nacidos antes de 1962
8. Personas con 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

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

NORMAS

- Las personas inscritas aceptan expresamente todas las normas de la Carrera
- 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 entre las 9:30 horas y las 9:50 horas
- Será descalificado todo aquel participante que no realice todo el recorrido completo y/o dé muestras de un comportamiento no deportivo ó corra con un número de dorsal distinto al de la 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 participantes 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 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.
- Los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan la cesión de imágenes y datos, para su publicación en cualquier comunicación acerca de la carrera en distintos medios de comunicación.
- A todos los participantes se les dará agua y fruta
- La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los atletas participantes. Igualmente las personas inscritas declaran estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hacen bajo su responsabilidad eximiendo a la organización de la prueba de dicha responsabilidad.

COLABORAN

Diputación de Jaén

Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Jaén

Colegio Oficial de Trabajo Social de Jaén

aecc Contra el Cáncer

Fundación RFEF

Real Jaén CF

Unicaja Fundación Jaén

Carchelejo

Cristo Rey Clínica

Ortopedia Técnica López

Servicio Andaluz de Salud
Consejería de Salud
Coordinación Autonómica de Trasplantes

EPES Empresa Pública de Emergencias Sanitarias