

# GUIA DEL CORREDOR

IV CARRERA  
POPULAR ASPRODES

# ÍNDICE

2

- Página 3 ----- INFORMACIÓN GENERAL
- Página 4 ----- REGLAMENTO
- Página 9 ----- CONSEJOS

# INFORMACIÓN GENERAL

La **IV CARRERA POPULAR ASPRODES** es una de tantas iniciativas que esta asociación está impulsando para dar a conocer las tareas que realiza, a la vez que sensibilizar a la sociedad salmantina, y compartir un día con ella.

3

ASPRODES SALAMANCA es una organización sin ánimo de lucro abierta a todas las personas que quieran participar en un proyecto que tiene como fin la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Está encuadrada en el Tercer Sector, y persigue la igualdad de oportunidades de todas las personas. Gestiona diferentes centros de día y residencias en Salamanca y su provincia, donde da apoyo a casi 1000 personas con discapacidad y sus familias.

Como valores principales de esta entidad, encontramos la Autodeterminación y la planificación centrada en la persona, la profesionalidad, la conducta ética, la comunicación, la confianza, y por último, la ilusión.

Como misión principal, contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia pueda desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadano/ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria.

*“El concepto de discapacidad intelectual hace especial hincapié, más que en las deficiencias de las personas, en los apoyos que precisa para vivir una vida propia de calidad y relación con los demás”*

# REGLAMENTO

## Artículo 1

La asociación Asprodes Salamanca a través de su servicio de Ocio y deporte, organiza el próximo domingo día **1 de octubre de 2017** la Cuarta Edición de la “Carrera Popular Asprodes”

## Artículo 2

La **IV CARRERA POPULAR ASPRODES** tendrá carácter “popular” y contará con 2 modalidades, una de ellas, “**Carrera competitiva**”, en la cual se agrupan las diferentes categorías, y otra “**Marcha participativa**” en la que no se contemplan categorías, ni cronometraje.

## Artículo 3

Podrán inscribirse y participar atletas federados y no federados, que hayan cumplido los 18 años (carrera competitiva). El número máximo de inscripciones para la carrera competitiva será de 500 plazas.

## Artículo 4

El lugar de salida y meta de la carrera estará situado en la Calle Alonso de Ojeda, junto a la Plaza de la Concordia (El Corte Inglés). La salida de la modalidad “**Participativa**” tendrá lugar a las **10-horas**, mientras que la modalidad “**Competitiva**” tendrá lugar a las **10.30 horas**. La organización se reservará el derecho de modificar el horario.

## Artículo 5

La recogida de dorsales y camisetas tendrá lugar los días **27,28, y 29 de Septiembre**, en la calle Lugo 23-27, código postal 37003, Salamanca (Centro de Ocio y Deporte)

de Asprodes), en horario de mañana de 10 a 13 h, y de tarde de 17 a 20 h, así como el mismo día de la carrera en la Plaza de la Concordia, en horario de 9 a 9:45 h. A esta hora se cerrará inexcusablemente la recogida, para así evitar problemas logísticos.

Los dorsales se colocarán en la parte anterior de la camiseta entre la zona pectoral y la parte superior abdominal.

- √ Deberán estar siempre visibles con el fin de identificar correctamente el número.
- √ Solo podrán estar en el circuito las personas debidamente acreditadas por la organización.
- √ Serán descalificados aquellos deportistas que no lleven dorsal a la llegada.

### **Artículo 6**

La adjudicación de dorsales se hará hasta el cierre de inscripciones, o en su defecto, hasta haber completado el cupo de las mismas.

### **Artículo 7**

Se establece una cuota de inscripción de **8 Euros** por participante para la modalidad competitiva, y de **5 euros** para la modalidad participativa.

Las inscripciones se podrán realizar:

- **ON LINE:** [www.orycronsport.com](http://www.orycronsport.com)
- **PRESENCIAL:** En Atención al Cliente de ElCorte Inglés en **horario comercial de 10 a 22 h. PLANTA SÓTANO.**

En el Centro de Ocio y Familias de Asprodes. C/ Lugo de  
**Lunes a Viernes de 10 a 14 h. y de 17 a 19 h.**

El plazo de Inscripciones se abrirá el **1 de Septiembre** y finalizará el **29 de Septiembre** o cuando se haya completado el cupo de las mismas.

### **Artículo 8**

El control de la prueba correrá a cargo del colegio de jueces de la Delegación Salmantina de Atletismo. Los corredores que traspasen la meta con un dorsal distinto del asignado, serán descalificados y por lo tanto no incluidos en la clasificación final.

### **Artículo 9**

Se establecen **5 categorías en la modalidad Competitiva**, siendo la edad mínima para participar 18 años. La forma será INDIVIDUAL.

- √ Absoluta Femenina-Masculina (18 años en adelante).
- √ Sénior Femenina-Masculina (18 a 34 años).
- √ Veterano Clase A Femenina-Masculina (35-45 años).
- √ Veterano Clase B Femenina-Masculina (46-54 años).
- √ Veterano Clase C Femenina-Masculina (55 años o más).

\*No podrán coincidir dos premios en la misma persona, por lo que los ganadores/as de la categoría absoluta, no podrán recibir premios por su categoría.

### **Artículo 10**

Se otorgarán 3 premios por categoría, diferenciando masculino y femenino:

- Primer Clasificado: Fin de semana en **ALTAIR –SIERRA DE BÉJAR-** (Béjar) Incluye: Casa completa para tres o cuatro personas, durante dos días con desayuno incluido.
- Segundo Clasificado: 1 noche en **POSADA MIRANDA** (Miranda del Castañar) Incluye: Alojamiento y desayuno en habitación doble.
- Tercer Clasificado: Cheque regalo de **50 €** Sección de Deportes de **El Corte Inglés**.

Además, como símbolo de los 53 años que lleva trabajando la asociación, se otorgará:

- Cheque regalo de **53 €** de **Viveros El Arca** a la mujer que cruce nuestra meta volante (colocada a mitad del recorrido), en el puesto nº 53.
- Cheque regalo de **53 €** de **Viveros El Arca** al hombre que cruce nuestra meta volante (colocada a mitad del recorrido), en el puesto nº 53.

### **Artículo 11**

Para la cobertura de la asistencia sanitaria estarán presentes durante toda la carrera y a disposición de todos los participantes un médico, servicio de fisioterapeutas y CRUZ ROJA.

### **Artículo 12**

El control será en meta, debiendo pasar todos los corredores obligatoriamente por las áreas establecidas por la organización para el control.

### **Artículo 13**

Todos los participantes serán incluidos en un seguro de accidentes deportivo y de responsabilidad civil que cubrirá a los mismos en los posibles accidentes que se



produzcan como consecuencia del desarrollo de la carrera, y nunca como derivación de un padecimiento latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del reglamento, indicaciones de la organización, etc, ni de los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

#### **Artículo 14**

La carrera **COMPETITIVA** (10.000 metros) tendrá el siguiente itinerario:

SALIDA: c/ Alonso de Ojeda, Avd. María Auxiliadora, c/ Toro, Pl. del Liceo, Pl. Mayor, Pl. Poeta Iglesias, c/ San Pablo, Puerta San Pablo, Paseo Rector Esperabé, Puente Romano, Paseo del Progreso, a la derecha por camino de tierra del nuevo parque Elio Antonio de Nebrija, Puente Rodríguez Fabrés (por debajo), Avd. Padre Ignacio Ellacuría, Glorieta de la Herradura, camino de tierra hasta entrada Viveros El Arca, salida por puerta de Viveros El Arca, Avd. Padre Ignacio Ellacuría (carril bici), Puente Rodríguez Fabrés (por debajo), nuevo parque Elio Antonio de Nebrija, Puente romano, C/ San Gregorio, C/ La Palma, Cuesta de Oviedo, C/ Balmes, Pl. de la Merced, C/ Veracruz, C/ Libreros, Pl. San Isidro, Rúa Antigua, C/ Compañía, Pl. Monterrey, C/ Prior, C/ Espoz y Mina, Pl. Los Bandos, C/ Rector Lucena, C/ Toro, Avd. María Auxiliadora, C/ Alonso de Ojeda. META.

La Marcha **PARTICIPATIVA** (2.800 metros) tendrá el siguiente itinerario:

SALIDA: C/ Alonso de Ojeda, Avd. María Auxiliadora, C/ Toro, Pl. del Liceo, Pl. Mayor, derecha

C/ Zamora, Puerta Zamora, Avd. Mirat, Avd. María Auxiliadora, C/ Alonso de Ojeda. META



#### **Artículo 15**



La organización habilitará vestuario y servicios en el pabellón **Julián Sánchez “El Charro”** para todos los participantes. La organización no se hace responsable de los objetos personales de los mismos.

### **Artículo 16**

Los participantes no están autorizados durante la carrera ni parte del recorrido de la misma para correr acompañados de mascotas ni de otras personas ajenas a la competición, en especial menores de edad sin el dorsal acreditativo.

También serán descalificados automáticamente de la prueba todos los corredores que:

- √ No cumplan el reglamento de la Federación de Atletismo.
- √ No faciliten la documentación que requiera la organización para identificarles y comprobar la fecha de nacimiento.
- √ No corran con el dorsal original u oculten la publicidad del mismo.
- √ Lleven el dorsal adjudicado de otro corredor.
- √ Se inscriban o participen en una categoría diferente a los que les corresponda por año de nacimiento.
- √ Manifiesten comportamiento anti-deportivo o se reiteren en protestas ante la organización al margen de lo estipulado en el articulado de este reglamento.
- √ No atiendan las instrucciones de los jueces o personal de organización.
- √ Entren en meta sin dorsal.
- √ Accedan a la zona de salida de la carrera por distinto sitio al señalado por la Organización y/o no respeten la zona reservada para la salida de determinados atletas.

### **Artículo 17**

La comisión organizadora de la IV Carrera popular Asprodes se reserva el derecho de modificar el itinerario o de eliminar todo o parte del recorrido si circunstancias imprevistas lo hicieran necesario.

### **Artículo 18**

De acuerdo a los intereses deportivos, de promoción, distribución y explotación de la IV Carrera Popular Asprodes, mediante cualquier dispositivo y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir el nombre y apellidos, el puesto obtenido en la clasificación general y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y su imagen.

10

### **Artículo 19**

La participación en la competición supone la aceptación del presente reglamento. Para todo lo no contemplado en este reglamento se aplicará la normativa de la I.A.A.F de la Real Federación Española de Atletismo y de la federación de Atletismo de Castilla y León.



# **CONSEJOS PARA CORREDORES**

### **1. Acude con tiempo de sobra**

Infórmate sobre la carrera. Eso significa conocer dónde empieza y dónde finaliza la carrera y realizar todos los preparativos necesarios para el transporte. Tanto si es una carrera de larga como de corta distancia, preséntate por lo menos con una hora de antelación para calentar y acostumbrarte al entorno.

### **2. No comas más tarde de una hora antes de la salida**

No puedes correr sin energía, pero comer poco antes de la salida puede provocarte calambres. Trata de comer alimentos ricos en carbohidratos no más tarde de una hora antes de que comience la carrera.

### **3. Para largas distancias no olvides un plan de hidratación**

En carreras de más de 10 km, muchos participantes buscan una bebida para mantenerse hidratados. ¿Prefieres correr con una botella o coger bebidas en los puestos de hidratación? Toma una decisión y entrena en consecuencia.

### **4. Decide cuál va a ser tu planteamiento de carrera**

Es imposible saber de antemano cómo se va a desarrollar una carrera pero eso no significa que no necesites un plan. ¿Quieres correr rápido al principio y luego levantar el pie del acelerador, o viceversa? Intenta que el comportamiento de otros corredores no te influya para cambiar de plan. A los principiantes les aconsejamos evitar correr rápido al principio de la carrera. Ir adelantando en la segunda parte de la carrera a los participantes que se han pasado de entusiasmo aumentará tu confianza.



### **5. Lleva una equipación apropiada**

Consulta las previsiones meteorológicas para el día de la carrera y elige una equipación adecuada. No hagas experimentos el día de la carrera: viste ropa que ya hayas usado y con la que te sientas cómodo y evita estrenar artículos nuevos.

## 6. Utiliza a otros corredores como referencia

Cuando estés cansado te ayudará seguir la trayectoria de otros corredores para seguir en carrera. Otra táctica útil es elegir a un participante que te saque una distancia, no demasiado grande, e intentar llegar hasta él, o simplemente mantener la misma distancia.

## 7. Divide la carrera

En una carrera de fondo puede servir de ayuda dividir la carrera mentalmente en diferentes secciones. Así, puedes dividir una media maratón en carreras de 5 km, afrontando una sección tras otra. Esto también funciona alcanzando puntos visuales (por ejemplo farolas o esquinas de calles). Hace que la distancia sea menos desalentadora y disminuye la presión.

## 8. Relajación

Si bien necesitas una buena dosis de adrenalina, la tensión y la poca relajación pueden hacer que seas menos eficaz. Trata de hacer un análisis mental cada cierto tiempo durante la carrera. Pregúntate: ¿cómo lo estoy haciendo? ¿Cómo me siento? Haz un esfuerzo por relajar manos, hombros y respiración. Esto te permitirá correr con mayor facilidad.

## 9. Lleva un equipo de apoyo

Participa junto con un compañero o intenta que tus amigos o familiares acudan a animarte. Saber que alguien te está alentando te aportará energía cuando estés más cansado. También es más fácil correr cuando sabes que alguien te está esperando en la meta, para compartir el momento.



**10. Descansar lo suficiente antes de la carrera.** Lo ideal para un corredor principiante es descansar dos días antes de la carrera (viernes y sábado). Si se compitió en un 10k, es bueno dejar al menos una semana sin realizar

entrenamientos de velocidad hasta la próxima carrera, de forma de recuperarse apropiadamente.

### **11. No importa si es tu primera carrera o la 101: disfrútala**

Disfruta cuando corras. Si no estás contento con tu rendimiento, enfádate durante unos instantes, [regístralo](#) y sigue adelante. Consultar el [registro](#) más adelante puede ayudarte a evitar experiencias similares. Pero no olvides que todo el mundo tiene días malos, y que esas memorias negativas se olvidan con una buena carrera.