

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### 1.- ORGANIZAN

Armada.  
Excmo. e Ilmo. Ayuntamiento de San Fernando.  
Club Atletismo “Carmona Páez”.

### 2.- COORDINACION

Esta carrera popular participativa correrá a cargo del Patronato Municipal de Deportes, Junta de Educación Física y Deportes de la Armada en San Fernando y Club Atletismo “Carmona Páez”.

### 3.- FECHA DE CELEBRACIÓN

Sábado 9 de Junio de 2018.

### 4.- CONCENTRACIÓN

A partir de las 17:30 horas en el Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur en San Fernando.

### 5.- SALIDA

A las 20:00 horas del Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur.

### 6.- META

Parque Almirante Lauhhé. (C/ Arenal)

### 7.- DISTANCIA

10 kilómetros.

### 8.- CATEGORÍAS

Hombres y Mujeres, nueve grupos según relación de año de nacimiento.

- A, nacid@s en 2001 hasta 1988 (\*).
- B, nacid@s en los años 1987 a 1983.
- C, nacid@s en los años 1982 a 1978.
- D, nacid@s en los años 1977 a 1973.
- E, nacid@s en los años 1972 a 1968.
- F, nacid@s en los años 1967 a 1963.
- G, nacid@s en los años 1962 a 1958.
- H, nacid@s en los años 1957 a 1953.
- I, nacid@s en los años 1952 y anteriores.

(\*) Menores de 18 años deben de contar con autorización de padres o tutores.

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### 9.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

9.1.- Se establece una cuota de inscripción de 8,00 € por corredor/a, fijándose un límite de 1.200 inscripciones y se realizarán on-line en web de la empresa de cronometraje Cronofinisher a través del siguiente enlace :

<http://cronofinisher.com/evento/xxxi-memorial-sargento-de-infanteria-de-marina-carmona-paez/>

A partir del 26 de abril de 2018.

9.2.- Las inscripciones finalizarán cuando se llegue al límite establecido, o bien, el **lunes 4 de Junio ANTES DE LAS 13:00 HORAS**

9.3.- ENTREGA DE DORSALES/CHIP y CAMISETAS (bolsa del corredor): miércoles 6, jueves 7 y viernes 8 de junio en el El Corte Inglés (Departamento de Deportes) del Centro Comercial Bahía Sur en San Fernando, en horario de 10:00 a 22:00 horas. El sábado 9 en el Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur en horario de 17:30 a 19:00 horas.

9.4.- Cada corredor inscrito está obligado a comprobar sus datos de inscripción a través de la web, y así evitar problemas en las clasificaciones. Cualquier dato incorrecto es responsabilidad de la persona inscrita.

9.5.- Prueba incluida en el Circuito de Carreras Populares “Las Carreras de la Isla 2018”.

### 10.- ITINERARIO DE LA PRUEBA

**SALIDA.-** Ciudad Deportiva de Bahía Sur. Estadio Iberoamericano 2010.

#### **ZONA URBANA**

Paseo de la Fuente, Calle Carpinteros, Calle Mecánicos, Carretera Polvorines de Fadrilas, Calle Estacha (Polígono Fadrilas II), Calle Trinquete (Polígono Fadrilas II), Puente de la Casería, Rotonda de la Cruz, Calle San Federico, Paseo Joly Velasco,

#### **ZONA MILITAR**

Entrada TEAR (puerta 5), Salida TEAR (puerta 2), Entrada ESUBO (Calle Alnte. Baturone Colombo), Salida de ESUBO (puerta norte), Avenida de la Armada, Entrada Entrada Junta Deportes (entrada a Helipuerto), Vuelta a pista de Atletismo de la Junta de Deportes, Salida Junta Deportes (Puerta Principal),

#### **ZONA URBANA**

Carretera de la Carraca, Calle Cantabria, Calle El Pardo, Calle Escorial, Calle Campomanes, Puente hacia Barriada Diputación, Calle Servando Camúñez, Calle Albina del Puente, Plaza del Castillo, Calle Escaño, Calle Colón, Avda. Alcalde Cayetano Roldán bajada y subida sin llegar a la Avenida Pery Junquera, Calle Reyes Católicos, Calle Poeta Jiménez Ayllón, Calle General García de la Herrán, Calle Dr. Revuelta Soba, Calle General Pujales, Avda. Almirante León Herrero, giro antes de la Plaza de Hornos Púnicos, Avda. Almirante León Herrero, Calle Arenal.

**META.-** Parque Almirante Laulhé (C/ Arenal).

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### 11.- DISPOSICIÓN DE META

Existirá en ella un solo embudo para efectuar todas las clasificaciones, de forma informatizada, por el sistema de cronometraje por chips.

### 12.- CLASIFICACIONES Y PREMIOS

#### CLASIFICACIONES POR CATEGORIAS:

Trofeo a los tres primeros clasificados:

- 1º Clasificado: Trofeo
- 2º Clasificado: Trofeo
- 3º Clasificado: Trofeo

#### CLASIFICACIONES ABSOLUTAS:

##### CLASIFICACIÓN GENERAL MASCULINA

- 1º Clasificado: Trofeo y obsequio
- 2º Clasificado: Trofeo y obsequio
- 3º Clasificado: Trofeo y obsequio

##### CLASIFICACIÓN GENERAL FEMENINA

- 1º Clasificada: Trofeo y obsequio
- 2º Clasificada: Trofeo y obsequio
- 3º Clasificada: Trofeo y obsequio

- Los premios no serán acumulables.
- A todos los que finalicen la prueba se les entregará en línea de meta una **medalla “finisher”** de la prueba personalizada para esta edición.

### 13.- NORMAS GENERALES

13.1.- Serán descalificados los atletas que:

- No pasen por todos los controles existentes en la carrera.
- No lleven el dorsal visible en su parte delantera.
- Tengan un comportamiento antideportivo.
- No respeten todas las indicaciones realizadas por la organización.

13.2.- La prueba cuenta con seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes para los participantes.

13.3.- La inscripción en esta prueba lleva parejo la aceptación de las normas que la regulan y de la interpretación de las mismas que haga el Comité Organizador.

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

## COMISIÓN ORGANIZADORA

13.4.- El Comité Organizador se reservará el derecho de modificar o ampliar las Normas de ésta competición, incluido el proceso de inscripción (no la cuota), si con ello se consigue una mejora en la prueba. De producirse alguna modificación se dará conocimiento de la misma, a través de las web del Club de Atletismo Carmona Páez, del Ayuntamiento de San Fernando y del cronometrador (Cronofinisher).

13.5.- La carrera estará controlada por jueces adscritos al Comité Territorial de Jueces de la Federación Andaluza de Atletismo. La Organización aceptará las decisiones del juez árbitro designado por la Federación en cuanto a resultados y descalificaciones.

13.6.- Es obligatorio el abandono inmediato de la carrera, para aquellos atletas que les sea notificado por los servicios médicos o auxiliares de la Organización, así como aquellos que sean superados por la bandera verde de la carrera.

13.7.- Habrá un servicio de guardarropa en el punto de concentración (Estadio Iberoamericano de Atletismo 2010) que recibirá las bolsas en la banda horaria de 18:00 a 19:40 horas. Finalizada la prueba, las bolsas podrán ser retiradas de las inmediaciones de la meta. Los atletas podrán hacer uso para el aseo de las instalaciones del Parque Almirante Lauh e.

13.8.- El tiempo m aximo para realizar la prueba se establece en 1 hora y 30 minutos.

13.9.- Se colocará un puesto de avituallamiento intermedio con agua, y otro en línea de meta.

13.10.- Por cuestiones de seguridad, no está permitida la participación de corredores con animales, ni correr con carritos portando a menores. Ni se permite el uso de bicicletas o motocicletas, ajenas a la Organización, para acompañar a los corredores.

13.11.- Queda prohibido la realización de fotografías, selfies o grabaciones en vídeo en todo el recinto militar.

13.12.- El hecho de inscribirse en esta prueba implica una declaración de no tener contraindicada la actividad física y de tener el estado físico necesario para podre realizar la prueba, eximiendo a la organización de cualquier patología o anomalía físicas que pudiese padecer. Se recomienda la realización de un reconocimiento médico previo.

13.13.- Podrá interponerse una reclamación ante el juez de la prueba una vez publicadas las clasificaciones en el tablón de anuncios, hasta un máximo de quince minutos.

13.14.- La inscripción en esta prueba supone la aceptación plena de la normativa.

13.15.- La inscripción y participación en esta prueba deportiva implica la aceptación de la cesión de los derechos de imagen, audiovisual, fotográfica y periodística de la competición.

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### 14.- SEÑALIZACIÓN DURANTE LA CARRERA

14.1.- El circuito estará perfectamente señalizado en todo su recorrido.

14.2.- Al ser un recorrido urbano se recomienda correr por el centro de la calle, respetando las indicaciones dispuestas por la Organización.

14.3.- La prueba podrá disponer de un punto intermedio de control de atletas cuya situación será comunicada por la Organización.

### 16.- ACTIVIDADES PARALELAS

Organizado por la Escuela de Atletismo del Club Carmona Páez, el mismo sábado 9 de Junio, se realizarán carreras para menores durante la jornada de mañana en el Parque Almirante Laulhé, en la banda horaria de 10 a 13 horas.

El Club de Atletismo Carmona Páez informará puntualmente de las actividades a desarrollar, información que estará disponible en las webs.

### 16.- RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

#### • DÍAS PREVIOS A LA CARRERA.-

✓ Mantener un consumo de hidratos de carbonos adecuados para conseguir así una buena reserva de glucógeno muscular.

#### • DÍA DE LA CARRERA.-

✓ El **DESAYUNO** debe ser **COMPLETO Y VARIADO**, rico en hidratos de carbonos de absorción lenta (pan blanco, cereales, productos lácteos, etc..) combinándolos también con los de absorción rápida (pieza de fruta, miel, galletas, etc.).

✓ Realizar la última comida sólida unas tres horas antes de la carrera.

✓ Evitar ese mismo día alimentos ricos en grasas y/o fibra.

✓ El **ALMUERZO** deberá ser **RICO EN HIDRATOS DE CARBONOS** (pasta o arroz), **VERDURAS** (las que contenga menos fibras) Y **FRUTAS**, la ingesta de alimentos con leve carga proteínica son los más indicados, deberán ser alimentos digeribles y con poca grasa, como por ejemplo (pavo, pollo).

✓ Se deberá mantener buena **HIDRATACIÓN** durante todo el día, destacando la importancia que tiene haber seguido una correcta hidratación los días previos al evento, es recomendable beber agua preferentemente en pequeñas cantidades acompañada también de bebidas isotónicas.

✓ **DURANTE LA CARRERA**, es muy importante mantener **BUENA HIDRATACIÓN**, se recomienda beber pequeñas cantidades de agua y/o bebidas isotónicas, para mantener en todo momento buena reserva de electrolitos, sobre todo si la temperatura es superior a 20° C.

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

- **DESPUÉS DE LA CARRERA:**

- ✓ recargar los depósitos de glucógeno para conseguir una buena recuperación muscular, por tanto es recomendable seguir una **DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONOS Y PROTEÍNAS.**

## 17.- FIRMAS PATROCINADORAS

COCA-COLA  
EL CORTE INGLÉS  
CENTRO COMERCIAL BAHÍA SUR  
RECO SUR  
CADIMAR S.A. MERCEDES BENZ  
TOYOTA GAMO

## 18.- COLABORADORES

GRUPO SCOUT ERYTEEIA

## 19.- COORDINACIÓN RECORRIDO

POLICÍA LOCAL DE SAN FERNANDO  
PROTECCIÓN CIVIL DE SAN FERNANDO  
POLICÍA NAVAL

## CONSEJOS PARA CORRER 10 km

➤ **Tus tiradas largas, no tan largas**

Durante tus entrenamientos no es necesario hacer sesiones de 10 km. Ten en cuenta que si puedes llegar a correr 7 kilómetros, podrás terminar la carrera con garantías de éxito. Una vez tengas una buena base aeróbica, si quieres **mejorar tu ritmo en carrera**, el trabajo los últimos tres meses debe de estar orientado a combinar el trabajo fraccionado, cambios de ritmo, fartleck con alguna sesión de carrera continua larga.

➤ **Conoce tus tiempos de paso**

Ya sabes cuál es tu estado de forma, así que **planifica** tu ritmo en carrera y predice tu tiempo de paso por cada kilómetro. Establece una **estrategia** para cumplirlos, como rodar lento o subir el ritmo en el kilómetro ‘X’.

➤ **Prepara tu equipamiento**

Presta especial atención a los **factores externos**, como el equipamiento deportivo.

Cada corredor necesita un calzado específico y adecuado dependiendo de su peso y pisada. Recuerda **no estrenar material** deportivo el día de la prueba por las posibles rozaduras y para evitar ampollas.

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### ➤ **Dedica tiempo al fortalecimiento**

El **entrenamiento de fuerza** es indispensable para tener una base sólida que te ayude a prevenir lesiones. Un músculo más fuerte genera una contracción más potente, lo que se traduce en una mayor amplitud de zancada y en su rápida recuperación.

Las **pesas**, o las **gomas** en su defecto, pueden llegar a ser tus mejores herramientas de trabajo. Es necesario trabajar de forma específica tus cuádriceps, gemelos y bíceps femoral (en excéntrico, isométrico y concéntrico), sóleos, psoas ilíaco, abductores y aductores.

Presta atención también al fortalecimiento de los ligamentos del tobillo para prevenir fascitis, periostitis, tendinitis, esguinces o torceduras por inestabilidad del mismo. La articulación del tobillo posee un amplio movimiento de flexo-extensión, prueba a fortalecerlo mediante flexiones dorsales (15º) y plantares (30º).

### ➤ **Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad**

De todas las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), la resistencia nos permite soportar la carga de entrenamiento para cubrir la distancia, la fuerza nos permite llevar un paso relajado en carrera, la velocidad nos permite subir de nivel nuestro ritmo de carrera y la flexibilidad nos ayudará en el aspecto técnico, economizando nuestros esfuerzos. La **clave** en tu entrenamiento residirá en la correcta **estructuración** de tus ejercicios para que te permitan obtener tu máximo rendimiento.

### ➤ **Entrena la velocidad**

Es conveniente entrenar los **sistemas energéticos** que nos permitan aumentar el ritmo en carrera.

El entrenamiento anaeróbico mediante el trabajo de velocidad (**intervalos, fartlek, carrera en desniveles**), aumentará tu capacidad anaeróbica. Sin embargo, nos exige tener las distancias medidas y nos cuesta más, pero es necesario y beneficioso.

### ➤ **Mejor descansar que sobreentrenar**

Los entrenamientos se deben hacer con moderación. Es mucho mejor **descansar** que sobre entrenarse, sobre todo los tres días previos a la carrera. Cambia el orden de los días de los rodajes para no hacer el mismo rodaje dos días seguidos, y procura no aumentar el volumen y la intensidad del entrenamiento al mismo tiempo.

### ➤ **Estira**

La flexibilidad es la única práctica que involuciona, es decir, no se puede mejorar, por lo que nuestra labor será mantenerla para prevenir lesiones. Por esta razón, es conveniente realizar estiramientos antes y después de los entrenamientos si no queremos tener una flexibilidad geriátrica poco flexibilidad, el día de mañana agradeceremos los estiramientos.



# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### ➤ **Participa en otras carreras populares**

Incorpora en tu programa de entrenamiento una **carrera semanal** en función de tus posibilidades (un 2.000, 3.000 o 5.000). Supondrá un desafío, mejorará tu umbral láctico (el ritmo más rápido que puedes realizar sin acumulación de ácido láctico) y aumentará de forma sostenida tu intensidad de trabajo, ayudándote a mejorar tus marcas.

Te servirá de autoestima y seguridad tanto en tus entrenamientos diarios, semanales y en tus carreras populares.

La competencia con otros corredores en las mismas carreras populares te motivará hasta el punto de que consigas mejoras y resultados beneficiosos para tu estado de forma.

## **BREVE HISTORIAL**

Este MEMORIAL se inicio en el año 1.988, siendo el recorrido entre las ciudades de Chiclana (lugar de su nacimiento) y San Fernando (donde se formo como militar y deportista).

El II MEMORIAL se desarrollo entre las ciudades de San Fernando y Chiclana.

Debido a las obras que se realizaban en la carretera nacional 340, en los años 1.990 y 91, lo que impedía poder ser utilizada, se celebraron el III y IV MEMORIAL en dos circuitos urbanos en Chiclana y San Fernando respectivamente.

Finalizadas las obras de la carretera nacional volvió a celebrarse el V MEMORIAL entre las ciudades de Chiclana y San Fernando.

La organización de los CINCO (5) primeros MEMORIALES corrió a cargo conjuntamente de la Armada y los Ayuntamientos de San Fernando y Chiclana.

El VI y VII MEMORIAL se celebraron en un circuito urbano en San Fernando con salida del Parque Almirante Laulhé y Meta situada en el Estadio de Bahía Sur.

En el VIII, IX y XI MEMORIAL, se repite el mismo circuito con salida de la Junta de Educación Física t Deportes de la Armada, y la Meta en el Parque Almirante Laulhé, que en opinión de todos los corredores participantes es el más idóneo, por el calor de los aplausos que reciben a su paso por las calles céntricas de nuestra ciudad.

A partir del VI MEMORIAL, la organización corrió a cargo de la Armada y el Ayuntamiento de San Fernando.

Los atletas que inscribieron su nombre como ganadores de los diferentes MEMORIALES son los siguientes:



# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

### HISTÓRICO PUESTOS DE HONOR

- I.- LUIS SASTRE.- del club JOMA SPORT de Toledo
- II.- JOAN ANTUNEZ.- del club CAPARICA de Portugal
- III.- JOAQUIN PIÑEIRO.- del club MARATON de Portugal
- IV.- JOSE CENTRUN.- del club MARATON de Portugal
- V.- ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club CASABLANCA de Marruecos
- VI.- ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club CASABLANCA de Marruecos
- VII.- JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
- VIII.- SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
- IX.- SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
- X.- JOSE LUIS ZARZA RODRIGUEZ.- del club DEPORTES ESPADA
- XI.- JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
- XII.- ENRIQUE FERNANDEZ DOMINGUEZ.- Independiente de San Fernando
- XIII.- MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club CHAPIN DE JEREZ
- XIV.- PABLO FONTAN SORIANO.- del club CARMONA PAEZ
- XV.- JOSE LUIS MONTIEL CHAVES.- Independiente de Chiclana
- XVI.- MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club Maratón Jerez.
- XVII.- PABLO FONTAN SORIANO.- del club CARMONA PÁEZ
- XVIII.- JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del club Bahía de Algeciras
- XIX.- JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del club Peña Dosa de Rota
- XX.- ANTONIO J. LAGARES BARRERA.- del club Nerja de Málaga
- XXI.- ALVARO DE LA FUENTE CARRASCO.- del club Bahía de Algeciras
- XXII.- ALVARO DE LA FUENTE CARRASCO.- del Club Bahía de Algeciras
- XXIII.- JAVIER ARANA MARTÍN-ARROYO.- del Club Nerja de Atletismo
- XXIV.- CARLOS CEPERO GÓMEZ.- de la A.D. Maratón Jerez
- XXV.- MIGUEL ANGEL HIDALGO MARTÍN.- del Club CARMONA PAEZ
- XXVI.- OTMANE BENOMAR.- del Club Atletismo Tarifa
- XXVII.- OTMANE BENOMAR.- del Bahía de Algeciras
- XXVIII.- MIGUEL BLANCO MALDONADO.- del Club Atletismo Taifa
- XXIX.- ANTONIO JESÚS NARVÁEZ VIDAL.- del Club Atletismo Chiclana
- XXX.- LUIS MANUEL QUINTERO MONJE .- del Club Atletismo Olimpo de Cádiz

# XXXI MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “CARMONA PÁEZ”

---

## COMISIÓN ORGANIZADORA

Los OBJETIVOS, de la Armada y del Excmo. Ayuntamiento de San Fernando, son seguir manteniendo esta importante prueba deportiva en memoria de este gran Deportista que ha sido el Sargento de Infantería de Marina "CARMONA PAEZ", que tantos triunfos deportivos dio a la Armada y a nuestra Ciudad, llevando su nombre por todo el territorio Nacional e Internacional y que sirva al mismo tiempo, como ejemplo a todos los jóvenes deportistas en general y corredores en particular.



