

XV CARRERA POPULAR NOCTURNA

“Día Mundial de Enfermos de Alzheimer 2019”

COMISIÓN ORGANIZADORA

1.- ORGANIZAN

Asociación AFA “Vitae” San Fernando
Excmo. e Itmo. Ayuntamiento de San Fernando
Club Atletismo Carmona Páez

2.- FECHA DE CELEBRACIÓN

Sábado 19 de Octubre de 2019

3.- CONCENTRACIÓN

A las 18:30 horas en el Centro de Alzheimer (C/ Argentina)

4.- SALIDA

XV Carrera Popular Nocturna: a las 19:30 horas

5.- META

Centro Alzheimer (C/ Argentina)

6.- DISTANCIA

8 kilómetros aproximadamente.

7.- CATEGORÍAS

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

- A, nacid@s en los años 2003 a 1989 (*).
- B, nacid@s en los años 1988 a 1984.
- C, nacid@s en los años 1983 a 1979.
- D, nacid@s en los años 1978 a 1974.
- E, nacid@s en los años 1973 a 1969.
- F, nacid@s en los años 1968 a 1964.
- G, nacid@s en los años 1963 a 1959.
- H, nacid@s en los años 1958 a 1954.
- I, nacid@s en los años 1953 y anteriores.

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

XV CARRERA POPULAR NOCTURNA

“Día Mundial de Enfermos de Alzheimer 2019”

COMISIÓN ORGANIZADORA

8.- PREMIOS

Se entregarán trofeos a los primeros clasificados de cada categoría.

9.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- 9.1.- Se establece una cuota de inscripción de 10,00 € por corredor/a, estableciéndose un límite de 1.500 inscripciones y se realizarán en:
<http://cronofinisher.com/evento/xv-carrera-popular-nocturna-dia-mundial-de-enfermos-de-alzheimer-2019/>
- On-line en la web: info@cronofinisher.com
(A partir del 18 de Septiembre de 2019)
- 9.2.- Las inscripciones finalizarán cuando se llegue al límite establecido, o bien, el **martes 15** de Octubre **ANTES DE LAS 13:00 HORAS**
- 9.3.- ENTREGA DE DORSALES/CHIP y CAMISETAS: Del 16 al 18 de Octubre en el Centro Alzheimer (C/ Argentina), de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas. El día de la prueba 2 horas antes del inicio.
- 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.- Se establece una cuota de inscripción de 10 € de dorsal “0” para aquellas personas que quieran colaborar.

10.- ITINERARIO DE LA PRUEBA

Calle Argentina, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Calle Compañía de María, Entrada al Acuartelamiento de Camposoto (interior), Carretera de la batería (salida del acuartelamiento), Calle Chile, Calle Argentina, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Carretera de Camposoto, Calle Mineras, Calle Cartageneras, Calle Sol, Calle Buen Pastor, Calle Artesano José M. Silva, Calle Escritor Luis Berenguer, Calle José Ramos Borrero, Calle Batallones de Marina, “Subida” Avenida de la Marina, Calle Santo Entierro, Calle Luis Milena, Carretera de Camposoto, Calle Compañía de María, Calle Doctor Pedro González de la Torre, Calle Argentina.

META.- C/ Argentina, Centro Alzheimer

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.

XV CARRERA POPULAR NOCTURNA

“Día Mundial de Enfermos de Alzheimer 2019”

COMISIÓN ORGANIZADORA

12.- NORMAS GENERALES

12.1.- 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.

12.2.- A todos los corredores se les hará un seguro de responsabilidad civil y seguro de accidentes.

12.3.- Todos los participantes que se inscriban, aceptan las Normas que regirán esta competición, y en caso de duda prevalecerá en todo momento el criterio el Comité Organizador.

12.4.- El Comité Organizador se reservará el derecho de modificar o ampliar sin previo aviso las Normas de ésta competición, incluido el proceso de inscripción, si con ello se consigue un desarrollo idóneo de la carrera.

12.5.- La carrera está controlada por jueces y la organización acepta las decisiones del juez árbitro en cuanto a resultados y descalificaciones.

12.6.- Es obligatorio el abandono inmediato de la carrera, para aquellos atletas que les sea notificado por los servicios médicos o auxiliares de la Organización.

12.7.- La META será cerrada 40 minutos después de la llegada del primer corredor.

12.8.- Se colocará un puesto de avituallamiento intermedio con agua.

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

12.10.- El hecho de inscribirse implica que acepta que está en perfecta forma física para realizar la prueba, eximiendo a la organización de cualquier patología o anomalía físicas que pudiese padecer, recomendándosele por ello, la realización de un reconocimiento médico previo.

13.- SEÑALIZACIÓN DURANTE LA CARRERA

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

14.2.- Se instalará un punto intermedio de avituallamiento.

XV CARRERA POPULAR NOCTURNA

“Día Mundial de Enfermos de Alzheimer 2019”

COMISIÓN ORGANIZADORA

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

14.- RECOMENDACIONES

Llegar con tiempo suficiente a la concentración para aparcar, recoger el chip y calentar un poco.

Traer una camiseta u otra prenda para cambiarse una vez finalizada la prueba.

Conocer el estado físico en el que se encuentra uno y entrenar, para el día de la prueba disfrutar y llegar con suficiencia a meta.

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.

- **DESPUÉS DE LA CARRERA:**

XV CARRERA POPULAR NOCTURNA

“Día Mundial de Enfermos de Alzheimer 2019”

COMISIÓN ORGANIZADORA

- ✓ 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.- A SABER

El Alzheimer es un tipo de demencia neurodegenerativa, de causa no bien conocida, que se caracteriza por la pérdida progresiva, y de momento irreversible, de neuronas en el cerebro que va provocando un lento deterioro.

La atención a las personas con Alzheimer no se limita a la aplicación de determinadas técnicas o tratamientos. Tanto las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer, como el mismo cuidador debe establecer una relación de empatía con la persona afectada, buscando la acomodación de éste a las pérdidas que va sufriendo en relación al mundo que le rodea. Para ello es absolutamente imprescindible el saber interpretar el lenguaje del enfermo.

La gran especificidad y especialización de cuidados que requiere esta enfermedad es la labor diaria que se desarrolla desde la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer “Vitae”, para poder atender tanto esta como otras demencias que sufren los enfermos de la Bahía.

Confiamos en que nuestro lema “ELLOS TE OLVIDAN PERO TU NO LOS OLVIDES”, sea común para todos los isleños.

- **EL CENTRO ALZHEIMER INSTALARÁ LA TRADICIONAL BARRA CON PRECIOS POPULARES.**





XV Carrera Popular Nocturna Dia Mundial de Enfermos de ALZHEIMER 2019

San Fernando 19 de Octubre



INCLUIDA EN EL CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES "LAS CARRERAS DE LA ISLA 2019"

SALIDA Y META: CENTRO DE ALZHEIMER(C/ARGENTINA , 19)

Horario de Comienzo: 19:30 Horas

Distancia 8 km aproximadamente

Cuota de Inscripcion 10 EUROS

www.cronofinisher.com

COLABORAN

