

CATEGORÍAS INDIVIDUALES

Pre-benjamín	Nacidos/as 2006/2007
Benjamín	Nacidos/as 2004/2005
Alevín	Nacidos/as 2002/2003

CATEGORÍAS POR EQUIPOS

- **Hermanas/os**
- **Padre/madre e hijas/os**
- **Parejas de hecho**
- **Matrimonios**
- **Tía/o y sobrinas/os**
- **Abuela/o, hijas/os y nietas/os (mínimo 3 personas)**
- **Suegra/o, nuera y/o yerno**
- **Cuñada/o**
- **Asociaciones de Discapacitados**
- **Gimnasios (mínimo 6 personas)**
- **Colegios (mínimo 6 personas)**
- **Asociaciones (mínimo 6 personas)**
- **Parroquias (mínimo 6 personas)**
- **Grupos políticos (mínimo 6 personas)**
- **Madre o Padre con carrito de bebé**
- **Persona con mascota**
- **Empresas (mínimo 6 personas)**

ORGANIZAN:



PATROCINAN:

ANTEQUERA



VIII Carrera Mujer y Salud

A beneficio de:

Asociación de Enferm@s de Fibromialgia de Antequera y Comarca
Asociación de Mujeres Mastectomizadas de Antequera



Inscripciones a partir del 1 de mayo en:

AAMM: c/ San Bartolomé, 3-5
(Lunes, Miércoles y Jueves de
11 a 13h, Martes de 17 a 20 h.)
tlfn: 952 73 91 01

AEFAC: C/ Botica, 6 bajo
(Lunes a Viernes de 9 a 13h y Miércoles,
Jueves y Viernes de 17 a 20h.)
tlfn: 952 70 40 66

Precio de
inscripción: 4€

O una hora antes
de la carrera

ITINERARIO

1ª Prueba: Pre-benjamín, Benjamín, Alevín

Paseo Real, Plaza de Castilla, Alameda, Infante D. Fernando, San Luis (vuelta), Alameda de Andalucía, Plaza de Castilla, meta Paseo Real

2ª Prueba: Resto de categorías

Paseo Real, Plaza de Castilla, Alameda, Infante D. Fernando, Plaza de San Sebastian, Encarnación, Calzada, Diego Ponce, Cantareros, Alameda de Andalucía, Plaza de Castilla, meta Paseo Real.

HORARIO DE SALIDAS

11:45 h. Calentamiento

12:00 h. Prueba 1: Pre-benjamines, Benjamines y Alevines

12:15 h. Prueba 2: Resto de Categorías

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se podrán realizar en las sedes de ambas asociaciones, a partir del 1 de Mayo y una hora antes de la salida

AEFAC (C/ Botica 6, bajo) : De Lunes a Viernes: 9 a 13 h.

Miércoles, Jueves y Viernes de 17 a 20 h.

AAMM (C/ San Bartolomé, 3-5) : Lunes, Miércoles y jueves:

11 a 13 h. y Martes: 17 a 20 h.

PREMIOS

- **Medallas** para los primeros clasificados en la prueba 1.
- **Diplomas** para los primeros clasificados en resto de categorías
- Sorteo de **regalos** entre los participante donados por distintas empresas.

NORMATIVAS

- Las carreras se disputarán sobre la distancia de **2 Km** sobre un circuito urbano de asfalto.
- **La inscripción es de 4€** a beneficio de la Asociación de Fibromialgia y de Mujeres Mastectomizadas.
- La organización declina toda responsabilidad de los daños que esta prueba pueda causar, o el participante causarse a sí mismo.
- Los dorsales que estén rectificadas o modificadas se considerarán no válidos.
- Todos los clasificados deberán entrar en la meta con la camiseta oficial de la carrera.
- Se establecerán **puntos de control** a lo largo del Circuito, descalificando a aquellos que cometan alguna irregularidad.
- El hecho de participar presupone la total aceptación de las presentes normas y de las resoluciones tomadas por la organización en los casos no recogidos en ésta.

CONSEJOS

- Utiliza ropa y calzado cómodo y **ligero**.
- Procura **calentar y estirar** antes de la competición.
- Asegúrate de que tu organismo está en las mejores condiciones.
- No comiences la carrera excesivamente deprisa, procura controlar tu propio ritmo.
- Si durante la carrera sientes algún malestar **no debes continuar** la competición.
- **No pares bruscamente** al terminar la carrera, continua caminando.

