

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, continúa caminando.

CATEGORÍAS INDIVIDUALES

PREBENJAMIN	Nacidos/as 2008/2009
BENJAMÍN	Nacidos/as 2006/2007
ALEVÍN	Nacidos/as 2004/2005

CATEGORÍAS POR EQUIPOS

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

IX Carrera Mujer y Salud

A beneficio de:
Asociación de Enferm@s de Fibromialgia de Antequera y Comarca
Asociación de Mujeres Mastectomizadas de Antequera



ORGANIZAN:

PATROCINAN:



ITINERARIO

PRUEBA 1: PREBENJAMÍN, BENJAMÍN, ALEVÍN.

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

PRUEBA 2: RESTO DE CATEGORÍAS.

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

HORARIO DE SALIDAS

11:45 h. Calentamiento

12:00 h. PRUEBA 1. Prebenjamines, 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 10 de mayo y una hora antes de la salida.

AAMM: C/ Encarnación, 10

De lunes a viernes:

De 17.00 a 20.00h

Telf.: 952 73 91 01

AEFAC: C/ Botica 6, bajo

De lunes a viernes:

De 9:00 a 13:00 h.

Miércoles y Jueves:

De 18.00 a 20.00h.

Telf.: 952 70 40 66

PREMIOS

- ✓ Medallas para los primeros clasificados en la prueba 1
- ✓ Diplomas para el primer clasificado de cada categoría
- ✓ Sorteo de regalos entre los participantes donados por distintas empresas

NORMATIVAS

- ✓ Las carreras se disputarán sobre la distancia de 2 kilómetros sobre un circuito urbano de asfalto.
- ✓ La inscripción es de 4€ en 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.