

10K y LEGUA PALENCIA 2023



09 de septiembre de 2023

DESDE: 19:00 horas

10 de septiembre de 2023

HORA: 11:00 horas.

CARRERAS Interior PLAZA DE TOROS: 1.500 metros Absoluta y carreras categorías menores.

CIRCUITO LEGUA: 5.400 metros.

CIRCUITO 10KPALENCIA: 10.000 m, Homologado por la Real Federación Española de Atletismo.

Podrán participar cualquier persona con 14 años cumplidos.

Organizan: **SABOREA y Club Atletismo SABOREA CUATRO CANTONES.**

Patrocinan: **Ayuntamiento de Palencia y Diputación de Palencia.**

Colaboran: **Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Palencia, Patronato Municipal de Deportes, Servicio de Deportes de la Diputación de Palencia, Policía Local, Protección Civil, Servicio de Obras y Servicio Eléctrico del Excmo. Ayuntamiento de Palencia.**

CIRCUITO, homologado por la Real Federación Española de Atletismo, completamente llano y asfaltado de 10000 metros al que habrá que dar una sola vuelta, encontrándose ubicada la Salida en la Avda. Campos Góticos y la Meta en el interior de la plaza de Toros de Palencia.

INSCRIPCIONES: Desde el día 01 de agosto de 2023 hasta las **12:00 horas** del día **08 de septiembre de 2023.**

On line: www.atletismocuatrocantones.com

CALENDARIO Y TIPOS DE INSCRIPCIONES:

PLAZO	CUOTA INSCRIPCIÓN
Del 01 de agosto de 2023 hasta 08 de septiembre de 2023	10 euros

PAGO INSCRIPCIONES: **Mediante plataforma de pago al realizar la inscripción**, o realizando un ingreso, transferencia bancaria o pago en cualquier oficina de **CaixaBank** en el número de cuenta **ES63 2100 6293 32 0100133321**, Titular de la cuenta Club Deportivo Atletismo Cuatro Cantones, **debiendo figurar como concepto "nombre y apellidos del corredor"**.

La inscripción **NO será definitiva** hasta haber realizado el pago.



CATEGORÍAS, HORARIO, DISTANCIA y PREMIOS

SABADO 09 de septiembre de 2023

Carreras en el interior Plaza de Toros

CARRERAS MENORES (19:00 horas)

SUB 8 (Los que cumplen durante el año hasta 7 años)	19:00	(2 vueltas - 200 m)
SUB 10 (Los que cumplen durante el año 9 y 8 años)	19:05	(4 vueltas - 400 m)
SUB 12 (Los que cumplen durante el año 11 y 10 años)	19:15	(6 vueltas - 600 m)
SUB 14 (Los que cumplen durante el año 13 y 12 años)	19:25	(10 vueltas – 1.000 m)

Trofeo para los tres primeros clasificados de las categorías menores, tanto MASCULINO como FEMENINO.

Las carreras menores serán GRATUITAS.

1.500 en el interior Plaza de Toros (15 vueltas)

Carrera ABSOLUTA Masculina y Femenina (1.500 metros) (15 vueltas), 19:30 horas:

GENERAL masculino y femenino	Trofeo a los tres primeros clasificados por tiempos.
Master 35 masculino y femenino	De 35 a 39 años (Trofeo al primer clasificado).
Master 40 masculino y femenino	De 40 a 44 años (Trofeo al primer clasificado).
Master 45 masculino y femenino	De 45 a 49 años (Trofeo al primer clasificado).
Master 50 masculino y femenino	De 50 a 54 años (Trofeo al primer clasificado).
Master 55 masculino y femenino	De 55 a 59 años (Trofeo al primer clasificado).
Master 60 masculino y femenino	De 60 en adelante (Trofeo al primer clasificado).
1º Equipo	Puntúan los tres primeros atletas por puestos.

DOMINGO 10 de septiembre de 2023

LEGUA

Carrera Masculina y Femenina (5.400 metros), 11:00 horas:

GENERAL masculino y femenino	Todas las edades	11:00	5400 metros
Senior masculino y femenino	Hasta 34 años	11:00	“
Master 35 masculino y femenino	De 35 a 44 años	“	“
Master 45 masculino y femenino	De 45 a 54 años	“	“
Master 55 masculino y femenino	De 55 en adelante	“	“
Master 60 masculino y femenino	De 60 en adelante	“	“
1º Equipo	Puntúan los cuatro primeros atletas por puestos		

10K

Carrera Masculina y Femenina (10.000 metros), 11:00 horas:

GENERAL masculino y femenino	Todas las edades	11:00	10.000 metros
Senior masculino y femenino	Hasta 34 años		“
Master 35 masculino y femenino	De 35 a 44 años	“	“
Master 45 masculino y femenino	De 45 a 54 años	“	“
Master 55 masculino y femenino	De 55 en adelante	“	“
Master 60 masculino y femenino	De 60 en adelante	“	“
1º Equipo	Puntúan los tres primeros		

Trofeo y regalo SABOREA para los tres primeros clasificados de todas las categorías individuales, tanto MASCULINO como FEMENINO.

Trofeo y regalo SABOREA al primer EQUIPO MASCULINO y EQUIPO FEMENINO (Deberán inscribirse y estar federados por un mismo club y puntúan los CUATRO primeros atletas POR PUESTOS a la llegada a meta).

REGLAMENTO

Las carreras **10K SABOREA PMD y LEGUA 2023**, son dos carreras abiertas a la participación de quien lo desee, bien sea atleta federado o no, y extranjeros con permiso RFEA, atendiendo a las diferentes categorías establecidas, siempre que estén correctamente inscritas en tiempo y forma, debiendo tener cumplidos el día de la carrera los 14 años para poder participar en las carreras absolutas.

Las carreras **1500 metros y categorías menores en el Interior de la Plaza de Toros 2023**, son carreras abiertas a la participación de quien lo desee, bien sea atleta federado o no, y extranjeros con permiso RFEA, atendiendo a las diferentes categorías establecidas, siempre que estén correctamente inscritas en tiempo y forma.

Es conveniente que los atletas estén aptos por un examen médico adecuado para la realización de la distancia de la prueba y para la práctica del atletismo, siendo responsabilidad del propio atleta. La organización no se hace responsable de los daños, perjuicios o lesiones que la participación en esta prueba pueda ocasionar por una negligencia al respecto por parte del participante. Es obligatorio comunicar cualquier patología conocida que contraindique la práctica del deporte.

La organización tendrá prevista la instalación de un avituallamiento en el kilómetro 5 para la carrera 10K. Así mismo se habilitará un segundo avituallamiento en la zona de meta.

Se autoriza a la organización de la prueba a difundir cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo objeto de la participación del atleta en esta prueba, sin derecho a contraprestación económica.

La inscripción y participación en dicha prueba conlleva la aceptación del presente reglamento. Para todo lo no contemplado en este reglamento se aplicará la normativa de la World Athletics, Real Federación Española de Atletismo y Federación de Atletismo de Castilla y León.

Todas las carreras estarán dotadas para el control de tiempos de un sistema de chip por ello los dorsales deben colocarse obligatoriamente en el pecho. No se pueden doblar ni manipular y deben ir sujetos con imperdibles.

La **entrega de dorsales** se realizará en el interior de las instalaciones de la Plaza de Toros el sábado día 09 de septiembre de 2023 de 17:30 a 20:00 horas y el domingo 10 de septiembre de 2023 de 09:00 a 10:45 horas. **A partir de las 10:45 horas no se entregará ningún dorsal.**

La **entrega de premios** se realizará en la zona de llegada una vez finalizada la prueba.

Toda persona que corra sin estar inscrita o sin dorsal, lo hace bajo su responsabilidad y sin derecho a ninguna de las prerrogativas de los corredores oficialmente inscritos e identificados.

Las clasificaciones y cronometrajes de la prueba serán competencia exclusiva del Colegio de Jueces de la Delegación Palentina de Atletismo.

Los únicos vehículos autorizados a seguir por el recorrido serán los designados por la organización.

Teléfono de contacto organización 626532665.

Por la seguridad de los corredores, esta prohibido el acompañamiento de bicicletas, mascotas o cualquier tipo de vehículo.

El Servicio Sanitario Oficial, tendrá potestad para retirar de la carrera a cualquier participante que, a su juicio, no se encuentre en condiciones físicas o psíquicas de continuar.



Arlanza Motor



Si por causas de fuerza mayor ajenas a la organización (tormentas, terremotos, etc...), el evento tiene que ser suspendido, no se devolverán las tasas de inscripción, procediéndose a guardar las inscripciones para el año siguiente.

Toda persona que corra sin estar inscrita o sin dorsal, lo hace bajo su responsabilidad y sin derecho a ninguna de las prerrogativas de los corredores oficialmente inscritos e identificados.

Exclusivamente tendrán derecho a disfrutar de cualquiera de los servicios de la carrera instalados a lo largo del recorrido o en la meta, tales como avituallamiento, asistencia sanitaria etc. los participantes oficialmente inscritos que acrediten estarlo mediante el dorsal oficial y original de la carrera, que deberán llevar en el pecho en todo momento, sin doblar, alterar o manipular.

La organización no prestará ningún tipo de atención o servicio a las personas que no cumplan los requisitos anteriores o que participen en la carrera sin dorsal o con él falsificado, expulsándoles de la misma mediante los métodos que tenga a su alcance en el momento de detectar su presencia.

SERÁN AUTOMÁTICAMENTE DESCALIFICADOS DE LA PRUEBA TODOS LOS CORREDORES QUE:

Manipulen el dorsal o el 'chip'.

No realicen el recorrido completo.

No lleven su dorsal original en el pecho durante todo el recorrido.

Alteren u oculten la publicidad del dorsal.

No corran con el dorsal original asignado para esta edición.

Entre en META sin el dorsal.

Presten o faciliten su dorsal (de esta u otra edición) a otros corredores.

No pasen todos los puestos de control establecidos por la Organización (chip u otro tipo).

No atiendan a las instrucciones de la Organización.

Los corredores descalificados perderán automáticamente toda opción a los premios.



Arlanza Motor

