



Ayuntamiento de
San Fernando



NORMATIVA XXXIII MEMORIAL SARGENTO DE INFANTERÍA DE MARINA “RAFAEL CARMONA PÁEZ”

“CAMPEONATO PROVINCIAL DE 10 K”

1.- ORGANIZAN

Armada.

Excmo. e Ilmo. Ayuntamiento de San Fernando.

Club Atletismo “Carmona Páez”.

2.- COORDINACION

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

3.- FECHA DE CELEBRACIÓN

Sábado 4 de Junio de 2022.

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 Laulhé. (C/ Arenal)

7.- DISTANCIA

10 kilómetros.

8.- CATEGORÍAS

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

- PROMESA, nacid@s en los años 2005 a 2002 (*)
- A, nacid@s en los años 2006 a 1992 (*).
- B, nacid@s en los años 1991 a 1987.
- C, nacid@s en los años 1986 a 1982.
- D, nacid@s en los años 1981 a 1977.
- E, nacid@s en los años 1976 a 1972.
- F, nacid@s en los años 1971 a 1967.
- G, nacid@s en los años 1966 a 1962.
- H, nacid@s en los años 1961 a 1957.
- I, nacid@s en los años 1956 y anteriores.

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



9.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- 9.1.- Se establece una cuota de inscripción de 10,00 € por corredor/a, fijándose un límite de 1.200 inscripciones y se realizarán on-line en la web a través del siguiente enlace:
www.atletismofaa.es
- A partir de mayo de 2022.
- 9.2.- Las inscripciones finalizarán cuando se llegue al límite establecido, o bien, el **Lunes 30 de Mayo ANTES DE LAS 13:00 HORAS**
- 9.3.- ENTREGA DE DORSALES/CHIP y CAMISETAS: jueves 2 y viernes 3 de junio en El Centro Comercial Bahía Sur en San Fernando, en horario de 10:00 a 21:00 horas ininterrumpidamente. El sábado 4 de junio en el Estadio Iberoamericano 2010 de Bahía Sur en horario de 17:30 a 19:00 horas.
- Para evitar aglomeraciones de última hora, la organización sugiere que los corredores que recojan su bolsa del corredor el mismo día de la prueba (sábado 4 de junio), sean de localidades de fuera de San Fernando.
- 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.

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 Fadricas, Calle Estacha (Polígono Fadricas II), Calle Trinquete (Polígono Fadricas 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 Almte. 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 Felipe II, 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).



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.

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 siguiente enlace:

www.atletismofaa.es

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 Laulhé.

13.8.- El tiempo máximo 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 poder 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.

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.

15.- ACTIVIDADES PARALELAS (CARRERA DE MENORES)

Organizado por la Escuela de Atletismo del Club Carmona Páez, el mismo sábado 4 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 20º C.

- **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
CENTRO COMERCIAL BAHÍA SUR

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 quieras **mejorar tu ritmo en carrera**, el trabajo los últimos tres meses debe de estar orientado a combinar el trabajo fraccionado, cambios de ritmo, fartlek 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.

➤ **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 sobreentrenarse, 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.

➤ **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.

Durante los años 2020 y 2021 no pudo celebrarse el Memorial a consecuencia de la pandemia por el COVID-19.

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

HISTÓRICO PUESTOS DE HONOR

EDICIÓN	CAMPEONA	CAMPEÓN
I	LIDIA CORONEL.- del Club ADAF	LUIS SASTRE.- del club Joma Sport de Toledo
II	LIDIA CORONEL.- del Club ADA-Cruzcampo	JOAN ANTUNEZ.- del club Caparica de Portugal
III	MERCEDES VILLALÁ.- de la U.A. San Fernando	JOAQUIN PIÑEIRO.- del club Maratón de Portugal
IV	ELENA FIGUEIRA.- del Club Alhao	JOSE CENTRUN.- del club Maratón de Portugal
V	NAIMA RHAOWI.- del Club P. Jimesa	ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club Casablanca
VI	CANDIDA ALMEIDA.- del Club Independiente de Portugal	ABDELKADER EL MOUAZIZ.- del club Casablanca
VII	MARÍA DE LOS ANGELES MARTÍN.- del Club Independiente de Portugal	JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
VIII	FÁTIMA ROMERO GARCÍA.- de la U.A. San Fernando	SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
IX	FÁTIMA ROMERO GARCÍA.- de la U.A. San Fernando	SERGIO NIETO BERNAL.- de la U.A. San Fernando
X	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	JOSE LUIS ZARZA RODRIGUEZ.- del club Dep. Espada
XI	MARÍA CARMEN CALLEALTA.- del Club Carmona Páez	JUAN MUÑOZ NAVAS.- de la U.A. San Fernando
XII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	ENRIQUE FERNANDEZ DOMINGUEZ.- Independiente San Fdo
XIII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club CHAPIN DE J.
XIV	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	PABLO FONTAN SORIANO.- del club CARMONA PÁEZ



Ayuntamiento de
San Fernando



XV	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	JOSE LUIS MONTIEL CHAVES.- Independiente de Chiclana
XVI	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	MIGUEL A. CORONIL NEIRA.- del club Maratón Jerez
XVII	ELENA APARICIO PEÑA.- del Club Carmona Páez	PABLO FONTÁN SORIANO.- del club Carmona Páez
XVIII	Mª CARMEN PERALTA MACÍAS.- del C. Carmona Páez	JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del Bahía Algeciras
XIX	Mª CARMEN PERALTA MACÍAS.- del C. Carmona Páez	JAVIER ARANDA MARTÍN ARROYO.- del Peña Dosa
XX	ELISA ORELLANA MONTERO.- del Club Carmona Páez	ANTONIO J. LAGARES BARRERA.- del Nerja Málaga
XXI	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	ALVARO DE FUENTE CARRASCO.- del club B. Algeciras
XXII	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	ALVARO DE FUENTE CARRASCO.- del club B. Algeciras
XXIII	ESTHER CÓRDOBA.- del Club Atletismo Olimpo	JAVIER ARANA MARTÍN-ARROYO.- del Club Nerja de Atl
XXIV	RAQUEL LÓPEZ CALCIS.- del Club Carmona Páez	CARLOS CEPERO GÓMEZ.- de la A.D. Maratón Jerez
XXV	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	M. ANGEL HIDALGO MARTÍN.- del club C. Páez
XXVI	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	OTMANE BENOMAR.- del Club Atletismo Tarifa
XXVII	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	OTMANE BENOMAR.- del Club Bahía Algeciras
XXVIII	VICTORIA DÍEZ SANCHEZ FERRAGOUT.- de la U.A. SF	MIGUEL BLANCO MADONADO.- del Club A. Tarifa
XXIX	NOEMÍ MARTÍNEZ GRREZ.- del C.A. Chiclana	ANTONIO NARVÁEZ VIDAL.- del C.A. Chiclana
XXX	TAMARA PÉREZ MERA.- del PERIVER	JORGE SOTO HONOR.- de la U.A. SF
XXXI	TAMARA PÉREZ MERA.- del SEOANE PAMPIN	LUIS FIGUEROA Gª CUBILLANA.- del Pvo. Getafe
XXXII	TAMARA PÉREZ MERA.- del SEOANE PAMPIN	LUIS FIGUEROA Gª CUBILLANA.- del C.A. C. Páez

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.