

10K y LEGUA CIUDAD DE PALENCIA 2024



15 de septiembre de 2024

HORA: 11:00 horas.

CIRCUITO 10K PALENCIA: 10.000 metros.

CIRCUITO LEGUA: 5.400 metros.

Organiza: **Patronato Municipal de Deportes y Club Atletismo SBOREA CUATRO CANTONES.**

Colaboran: **FUNDACIÓN "LA CAIXA", CRUZ ROJA PALENCIA, Policía Local, Protección Civil, Servicio de Obras y Servicio Eléctrico del Excmo. Ayuntamiento de Palencia.**

CIRCUITO 10K, completamente llano y asfaltado de 10.000 metros al que habrá que dar una sola vuelta, encontrándose ubicada la Salida en la Avda. Campos Góticos y la Meta en la campa de estacionamientos del campo de fútbol Sergio Asenjo de Palencia.

INSCRIPCIONES: Desde el día 01 de agosto de 2024 hasta las 12:00 horas del día 13 de septiembre de 2024.

On line:

www.atletismocuatrocantones.com

www.pmdpalencia.es

CALENDARIO Y TIPOS DE INSCRIPCIONES:

PLAZO	CUOTA INSCRIPCIÓN
Del 01 de agosto de 2024 hasta 13 de septiembre de 2024	GRATUITA



CATEGORÍAS, HORARIO, DISTANCIA y PREMIOS

DOMINGO 15 de septiembre de 2024

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	"	"
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 a 59 años	"	"
Master 60 masculino y femenino	De 60 a 64 años	"	"
Master 65 masculino y femenino	De 65 en adelante	"	"
1º Equipo	Puntúan los cuatro primeros atletas por puestos		

Medalla para los tres primeros clasificados de todas las categorías individuales, tanto MASCULINO como FEMENINO.

Trofeo 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).

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 a 59 años	"	"
Master 60 masculino y femenino	De 60 a 64 años	"	"
Master 65 masculino y femenino	De 65 en adelante	"	"
1º Equipo	Puntúan los tres primeros		

Medalla para los tres primeros clasificados de todas las categorías individuales, tanto MASCULINO como FEMENINO.

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

REGLAMENTO

Las carreras **10K CIUDAD de PALENCIA y LEGUA 2024**, son dos carreras abiertas a la participación de quien lo desee, bien sea atleta federado o no, 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 kilometro 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 este 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 las instalaciones de Campos Góticos el **domingo 15 de septiembre de 2024 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.

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.

La organización tendrá prevista una **comida GRATUITA** para los participantes que se inscriban (pudiendo colaborar con **CRUZ ROJA PALENCIA** quien lo desee) en la zona de meta en la zona de estacionamientos de los campos de fútbol Sergio Asenjo, entre la Avda. Campos Góticos (salida) y la Avda. Derechos Humanos (meta), a partir de las 14:00 horas. Así mismo los acompañantes que lo deseen podrán adquirir un ticket de comida al precio de 2,50 euros, siendo destinado íntegramente la recaudado a **CRUZ ROJA PALENCIA**.

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.

CIRCUITOS



