

10K Manzanares 2024

4 de mayo - 19:00 h.

10K MANZANARES 2024

4 DE MAYO - 19:00 H.

Inscríbete en: www.carrerasciudadreal.es

y al finalizar

MALDITA NEREA

en concierto

Patrocina



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE MANZANARES

Organiza



Cómo Llegar



Más detalles en
10KMANZANARES.ES

LUDOTECA GRATUITA
GUARDARROPA y VESTUARIOS
AMPLIAS ZONA DE APARCAMIENTOS



circuito
carreras
CIUDAD REAL



Excmo. Ayuntamiento
de Manzanares



10K Manzanares 2024

4 de mayo – 19:00 h.

REGLAMENTO

1º INFORMACIÓN GENERAL

El sábado 4 de mayo de 2024 a partir de las 19:00 horas se celebrará la Carrera Popular 10K Manzanares 2023, incluida dentro del Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real, con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Manzanares y organizada por el Club deportivo Belmo Muebles Manzanares.

El circuito consta de dos vueltas debidamente señalizado. La información de la prueba se puede consultar en la web www.carrerasciudadreal.es

Para cualquier consulta pueden hacerlo en la web del Circuito o en el mail info@10kmanzanares.es

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, siempre que tengan cumplidos los 18 años el día de la prueba. Al ser una prueba popular de 10k se permite la participación de los mayores de 16 años, con la autorización del padre/madre o tutor.

La salida tendrá lugar en las inmediaciones del Pabellón Nuevo Manzanares, con el siguiente recorrido: Ctra.de La Solana, Calle Toledo, Calle General Espartero, Paseo de La Estación, Calle Pérez Galdós, Calle Jesús del Perdón, Calle Virgen de La Soledad, Paseo Príncipe de Asturias, Calle Mayorazgo, Plaza de la Constitución, Calle Virgen del Carmen, Plaza de San Blas, Camino de Membrilla, Avenida de Castilla La Mancha, Calle Madrid, sendilla hacia los silos, prolongación Calle Velázquez, Calle de la Independencia y Ctra. de La Solana, siendo la llegada en el mismo lugar de la salida.

El tiempo máximo de realización de la CARRERA será de 1 hora y 15 minutos. Todos los corredores/as deberán ir provistos obligatoriamente de chip para control de tiempos y con el dorsal bien visible.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba, serán los designados por la organización.

2º SERVICIOS CON QUE CUENTA LA CARRERA

Avituallamientos: Se instalarán dos puntos de avituallamiento, coincidiendo con los puntos kilométricos 3,5 y 8,5 aproximadamente.

Avituallamiento especial en Meta: en la llegada habrá un punto de agua y se entregará a cada corredor un ticket para degustación de cerveza, agua, bebidas isotónicas, fruta, pan con aceite, frutos secos y fruta fresca.

Vestuarios y duchas: Habrá zona de vestuarios, duchas y aseos que estarán situados en el interior del Pabellón Nuevo Manzanares y en la Pista de Atletismo.

Servicio de Guardarropa vigilado ubicado en el interior del pabellón. El Guardarropa se cerrará quince minutos antes de la hora fijada para la salida. La organización no se hace responsable de los objetos de valor depositados en él.

Servicio de Ludoteca: El Ayuntamiento de Manzanares pone a disposición de los participantes en la carrera el servicio de ludoteca asistido por profesionales y con todo tipo de juegos y actividades en Carretera de La Solana, 73 A, en las proximidades de la zona de salida/llegada (frente a cuartel de la Guardia Civil)

Zonas de aparcamiento: Habrá una amplia zona de aparcamiento junto a la zona de salida/llegada y se podrán utilizar los aparcamientos de la pista de atletismo (frente al pabellón Nuevo Manzanares).

ASISTENCIA SANITARIA. La prueba tendrá la cobertura sanitaria prevista en el Protocolo de Asistencia Sanitaria del Circuito Provincial de Carreras Populares de Ciudad Real, que incluye:

- Puesto Sanitario Avanzado, dotado de box vital y 4 zonas de atenciones menores. En las inmediaciones se ubicará un Soporte Vital Avanzado (UVI Móvil). El personal de este núcleo asistencial se compone de: Un

10K Manzanares 2024

4 de mayo – 19:00 h.

médico, que será el coordinador de este, junto a un enfermero/a, dos técnicos en emergencias sanitarias y un coordinador sanitario local.

- Soporte Vital Avanzado (UVI Móvil) denominado Satélite, que se situará en la mitad del recorrido aproximadamente. Dotado de un enfermero/a y dos técnicos en emergencias sanitarias. Este puesto estará coordinado por un médico de forma presencial o desde el PSA (Puesto Sanitario Avanzado)
- Un puesto de mando integrado en el PSA, con un coordinador de comunicaciones.
- Todo el dispositivo estará supervisado por el Coordinador Sanitario del Circuito bajo las directrices del médico coordinador.

Tanto el Puesto Sanitario Avanzado como el Soporte Vital Avanzado disponen del material sanitario imprescindible para el despliegue, de sistema de comunicaciones y están todos ellos señalizados en el Circuito.

La organización recomienda a todos los participantes la realización de un reconocimiento médico deportivo personal que pueda garantizar la aptitud física para practicar esta modalidad deportiva de manera segura y saludable.

Los profesionales incluidos en el dispositivo sanitario y la organización están facultados para retirar durante la misma a cualquier atleta que, a su juicio, manifieste un estado físico que pueda ir en detrimento de su salud.

Todos los corredores inscritos están obligados a rellenar la parte posterior del dorsal con los datos de nombre, apellidos, teléfono en caso de emergencia, si tiene algún problema médico (alergia, atenciones especiales, etc.) o está bajo algún tratamiento específico, así como su grupo sanguíneo.

Todos los participantes estarán cubiertos por una póliza de seguros de accidente para daños ocurridos durante la carrera.

3º INSCRIPCIONES

Todas las INSCRIPCIONES se realizarán on-line a través de la página www.carrerasciudadreal.es hasta el día 29 de abril, a las 24 h. La cuota general de inscripción son 13 € para los corredores inscritos en el Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real y 15 € para los no inscritos en dicho Circuito.

Los corredores que finalizaran 14 o más pruebas del Circuito 2023 disponen de una reducción adicional en el precio de la carreras de 4 € (además de los 2 € descontados por estar inscrito al Circuito 2024).

Todas las inscripciones que se realicen durante el lunes, día 29 de abril, tendrán un recargo de 2 €.

Las inscripciones deberán comprobarse trascurridos unos días a través de los listados que se irán actualizando en www.carrerasciudadreal.es. Se admitirán reclamaciones sobre el listado de inscritos hasta las 13 horas del miércoles día 1 de mayo. Una vez finalizado este plazo no se admitirán reclamaciones, pasando a ser definitivo el listado de inscritos.

Todos los corredores/as por el hecho de realizar la inscripción aceptan la publicación de su nombre y apellidos en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet.

Los dorsales se retirarán únicamente el día de la prueba desde las 17:00 h. hasta media hora antes de la prueba en la zona de salida, previa presentación del DNI o documento acreditativo de la identidad del participante. El dorsal deberá ser el entregado por el Circuito para la temporada vigente y deberá llevarse de forma que resulte claramente visible.

La carrera será cronometrada mediante sistema de chip que deberá portarse anclado en una de las zapatillas. Los corredores no inscritos al Circuito de Carreras de Ciudad Real deberán devolver el chip a la organización al finalizar la prueba. De no hacerlo podrá reclamarse el pago de 10 € para sufragar su coste.

10K Manzanares 2024

4 de mayo – 19:00 h.

4º CATEGORÍAS

CATEGORÍA	EDADES
General (masc. y fem.)	Categoría única
Séniors (masc. y fem.)	De 18 a 34 años
Máster 35 (masc. y fem.)	De 35 a 39 años
Máster 40 (masc. y fem.)	De 40 a 44 años
Máster 45 (masc. y fem.)	De 45 a 49 años
Máster 50 (masc. y fem.)	De 50 a 54 años
Máster 55 (masc. y fem.)	De 55 a 59 años
Máster 60 (masc. y fem.)	De 60 años en adelante

Edades cumplidas al día de la prueba.

En todas las categorías correrán conjuntamente corredores/as de ambos sexos, si bien después se les clasificará independientemente.

Se considerarán las mismas categorías para la clasificación local.

Se considerarán corredores locales a todos aquellos empadronados en Manzanares el día de la celebración de la prueba y a todos aquellos que pertenezcan al club organizador. Se hará constar en la inscripción la condición "Local" y deberán acreditarlo si fuera necesario.

5º PREMIOS Y TROFEOS

Todos los Participantes recibirán una bolsa del corredor, con material deportivo y productos típicos de la tierra. La entrega de trofeos para todas las categorías comenzará a las 20:30 horas en las inmediaciones de la zona de salida/llegada.

Habrará trofeos para los tres primeros/as clasificados/as de las categorías detalladas en el cuadro anterior incluyendo la categoría general.

También habrá trofeos para los tres primeros/as clasificados/as de las categorías locales salvo en la categoría general local que únicamente habrá trofeo para el primero y primera clasificado/a.

A los tres primeros tanto masculino como femenino de la categoría general de la prueba se les entregará un queso, al igual que al primero y primera clasificados de la categoría general local.

A los tres primeros equipos mixtos clasificados (compuestos como mínimo por 4 hombres y 4 mujeres) se les hará entrega de un queso y un jamón.

Habrará premio a los mejores corredores locales proporcionados por las empresas patrocinadoras del Circuito: Un lote de vino de la Cooperativa Santa Catalina de La Solana al primer clasificado local y un lote de productor Doña Carmen Gourmet a la primera clasificada local. De igual manera ambos recibirán un regalo cortesía de Mielelectro.

Se hará entrega por parte del Circuito del Premio Pata Negra a los/as primeros/as clasificados/as de cada categoría no local.

Los premios no serán acumulables, prevaleciendo la clasificación general para la asignación de puesto.

Todo atleta que reciba premio o trofeo deberá acreditar su identidad mediante DNI.

10K Manzanares 2024

4 de mayo – 19:00 h.

La no presencia en el acto de entrega de Trofeos se entenderá como la renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Toda delegación en otra persona por parte de los ganadores deberá ser conocida y autorizada por la Organización, como mínimo quince minutos antes de dicha entrega. La organización podrá en cualquier momento solicitar la acreditación de los datos reseñados en la inscripción. La irregularidad de los mismos supondrá la descalificación en la prueba. Todo atleta que reciba premio o trofeo deberá acreditar su identidad mediante DNI o documento acreditativo.

6º RECLAMACIONES

Se habilitará una zona de atención al corredor para resolver posibles dudas y reclamaciones.

Cualquier reclamación sobre la clasificación deberá hacerse ante la Organización de la prueba hasta 15 minutos antes de la entrega de trofeos, prevista para las 20:30 horas.

En caso de duda o reclamación sobre edad, la organización podrá pedir documento acreditativo, dejando en suspenso la entrega del premio y/o trofeo correspondiente hasta su comprobación.

Habrará una mesa de incidencias en el interior del Pabellón Nuevo Manzanares debidamente señalado para efectuar posibles reclamaciones e información al corredor/a.

7º DESCALIFICACIONES

Podrá ser motivo de descalificación por la Organización de la prueba:

- No realizar el recorrido completo o recortar sobre el trazado marcado por la organización.
- No llevar el dorsal en lugar visible, participar con el de otro corredor o utilizar otro diferente al asignado por la Organización.
- Entrar en la línea de meta sin dorsal.
- Correr sin el chip reglamentario o con el chip asignado a otro corredor.
- Manifiestar un comportamiento antideportivo.
- No atender a las indicaciones de la Organización.
- Incumplir las medidas de seguridad y/o sanitarias previstas por la organización o las autoridades sanitarias o administrativas.

Los corredores descalificados perderán toda opción a premio en metálico o trofeo y podrán ser sancionados de acuerdo al régimen disciplinario del Circuito de Carreras de Ciudad Real.

8º DOPING

Todo atleta sancionado por doping que participe en alguna de las pruebas del circuito durante el periodo de sanción quedará excluido durante cinco años de la participación de las carreras que compongan el Circuito de Carreras Ciudad Real.

9º ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes, con el hecho de su inscripción, aceptan el reglamento de la competición, declarando encontrarse en buenas condiciones físicas y asumiendo el riesgo de esta práctica deportiva.

10K Manzanares 2024

4 de mayo – 19:00 h.

10º RESERVA DEL DERECHO DE ADMISIÓN

La organización se reserva la posibilidad de no admitir la participación en la carrera de atletas sobre los que recaiga sospecha fundada de conducta antideportiva previa, incluida el dopaje.

11º SITUACIONES ESPECIALES DE PARTICIPACIÓN

La participación de corredores en silla adaptada, corredores invidentes, corredores con “carrito de bebé” o con animales domésticos, quedará supeditada a la regulación establecida en el Reglamento Deportivo del Circuito de Carreras Ciudad Real, en el apartado de Situaciones especiales de participación.

12º ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los inscritos/as, por el hecho de inscribirse a la prueba aceptan el presente reglamento, declarando encontrarse en buenas condiciones físicas y asumiendo el riesgo de esta práctica deportiva. Así como las disposiciones y actos que pueda llevar a cabo la organización para su aplicación e interpretación y en caso de duda prevalecerá el criterio de la organización. Con el fin de facilitar información sobre posibles dudas, todo el que lo desee puede hacerlo de la siguiente manera:

-A través del número: 678575024

-En el e-mail: info@10kmanzanares.es

Los participantes, por el hecho de formalizar la inscripción dan su consentimiento para que el Club Deportivo Belmo Muebles Manzanares por sí mismo, traten informáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba mediante fotografías, vídeo, etc. De acuerdo con lo que establece la Ley orgánica 15/1999 del 13 de diciembre, de la protección de datos de carácter personal, el participante podrá ejercer su derecho de acceso a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma parcial o total su contenido.

Las lesiones que se produzcan como consecuencia del desarrollo de la prueba, por imprudencia, negligencia o inobservancia de las leyes de este Reglamento, así como las producidas en los desplazamientos hasta y desde el lugar de la prueba, quedan fuera de la responsabilidad de la organización y corren por parte del participante.

La participación en la prueba supone la renuncia a cualquier acción penal o civil contra la organización y colaboradores, derivado de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de esta.

10K Manzanares 2024

4 de mayo - 19:00 h.



FENAVIN



CASTILLA-LA MANCHA
REGIÓN EUROPEA
DEL DEPORTE 2024



SOLISS

Seguros desde 1933

PATA NEGRA

