

6. Una buena preparación es fundamental y garantizan el terminar la prueba. El entrenamiento le dirá cuáles son sus posibilidades y limitaciones.

## CUADRO DE HONOR

I MEDIO MARATON - 10 DE ABRIL 1994  
 Juan Sánchez García: 1 h. 06'00"  
 Ana Sierra Herrera: 1 h. 33,24"  
 II MEDIO MARATON - 9 DE ABRIL 1995  
 Miguel Ríos García: 1 h. 08'42"  
 Victoria Tirado Hidalgo: 1 h. 37'19"  
 III MEDIO MARATON - 14 DE ABRIL 1996  
 Francisco López Martos: 1 h. 10'46"  
 Marta Polo Lacasa: 1 h. 30'08"  
 IV MEDIO MARATON - 13 DE ABRIL 1997  
 Juan Moreno Repiso: 1 h. 13,54"  
 Manuela M. Bravo: 1 h. 35'18"  
 V MEDIO MARATON - 19 DE ABRIL 1998  
 Miguel Ríos García: 1 h. 08,01"  
 Manuela M. Bravo: 1 h. 29'55"  
 VI MEDIO MARATON - 18 DE ABRIL 1999  
 Antonio Jiménez Varo: 1 h. 12'21"  
 Alicia Robles Pérez: 1 h. 39'04"  
 VII MEDIO MARATON - 9 DE ABRIL 2000  
 José Bueno Fernández: 1 h. 08'24"  
 Alicia Jaen Porras: 1 h. 29'40"  
 VIII MEDIO MARATON - 23 DE ABRIL 2001  
 Mohamed Moussing: 1 h. 08'52"  
 Pilar Macho Narganes: 1 h. 29'53"  
 IX MEDIO MARATON - 21 DE ABRIL 2002  
 José Bueno Fernández: 1 h. 09,46"  
 Pilar Macho Narganes: 1 h. 32'25"  
 X MEDIO MARATON - 4 DE ABRIL 2003  
 José Bueno Fernández: 1 h. 05,30"  
 Lucía Conde Calero: 1 h. 35'36"  
 XI MEDIO MARATON - 18 DE ABRIL 2004  
 José Bueno Fernández: 1 h. 08,45"  
 Pilar Macho Narganes: 1 h. 30'46"  
 XII MEDIO MARATON - 17 DE ABRIL 2005  
 Carlos J. Melle Viñas: 1 h. 10,07"  
 Teresa Marín Ruano: 1 h. 31'13"  
 XIII MEDIO MARATON - 2 DE ABRIL 20056  
 Antonio Camacho Mesa: 1 h. 11,26"  
 Ana Mª Fernández García: 1 h. 30'20"  
 XIV MEDIO MARATON - 15 DE ABRIL 2007  
 Miguel Espinosa de los Angeles: 1 h. 10,50"  
 Teresa Marín Ruano: 1 h. 34'21"

## OTRAS ENTIDADES COLABORADORAS

GUARDIA CIVIL - POLICÍA LOCAL  
 GRUPO DE VOLUNTARIADO - ARAVISA-AAVV POZO DULCE  
 Y otras muchas firmas más, sin cuya colaboración no hubiese sido posible esta prueba deportiva.



**DISTRIBUIDOR**  
**DIURMA, S.L.**  
 (COBITO)  
 Avda. Diputación, 21 - CASTRO DEL RÍO  
 Telf. 957 37 25 07 - 619 91 79 20



## FIRMAS COLABORADORAS





**XV MEDIA MARATON**

**GUADAJON**

**CASTRO DEL RÍO 2008**

Domingo, 13 de Abril  
 10 de la mañana  
 21'097 Kms.

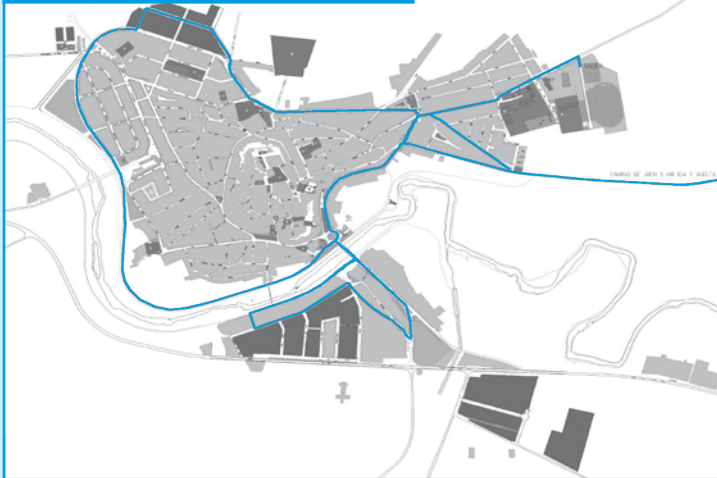
## PATROCINAN:



## ORGANIZAN:



## CROQUIS DE LA CARRERA



## INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se podrán hacer:
  - Personalmente en el Patronato Municipal de Deportes, c/. Atenea, s/n (Pabellón Cubierto Municipal). Tel. 957 37 27 22.
  - Por correo, remitiendo la hoja de inscripción y adjuntando copia de giro al Patronato Municipal de Deportes, c/ Atenea, s/n.
  - Para formalizar inscripción enviar copia del giro o resguardo bancario al fax 957 37 27 22 - 957 37 00 63
  - Por E-mail: [deportes@ayuntamientocastrodelrio.org](mailto:deportes@ayuntamientocastrodelrio.org)
- En las inscripciones efectuadas personalmente, deberá abonarse una cuota de 5 euros. en las inscripciones efectuadas por correo, deberá hacerse el abono de la misma, por giro postal. Por transferencia o ingreso en BSCH c/ alta, 29 de Castro del Río, núm. Cc: 0049-0447-61-2610214770.
- No será válida ninguna inscripción si no se acompaña del justificante de haber realizado el pago de la cuota de inscripción.
- El plazo de inscripción será desde el 13 de marzo hasta el 11 de abril de 2008.
- Los atletas que se hayan inscrito por correo podrán retirar sus dorsales el mismo día 13 de abril de 8,30 a 9,30 de la mañana, presentando la copia del boletín de inscripción.
- Las inscripciones estarán limitadas a un máximo de 250 participantes.

## CATEGORÍAS

### CATEGORÍAS ADULTOS

- Categoría A masculino y femenino .....79-88
  - Categoría B masculino y femenino .....69-78
  - Categoría C masculino y femenino.....64-68 (M.ayores 40 años)
  - Categoría D masculino y femenino..59-63 (Mayores de 45 años)
  - Categoría E masculino y femenino..54-58 (Mayores de 50 años)
  - Categoría F masculino y femenino..53 y anteriores.
- Mayores de 55 años
- ### CATEGORÍAS DISCAPACITADOS
- Masculino y femenino: 1991 y anteriores

## PREMIOS

### GENERAL MASCULINO

- 1º.- 150 Euros y Trofeo
- 2º.- 80 Euros y Trofeo
- 3º.- 30 Euros y Trofeo
- 4º al 10º.- 10 Euros

### GENERAL FEMENINO

- 1ª.- 150 Euros y Trofeo
- 2ª.- 80 Euros y Trofeo
- 3ª.- 30 Euros y Trofeo
- 4ª a la 10ª.- 10 Euros

### DISCAPACITADOS

- 1ª.- 100 Euros y Trofeo
- 2ª.- 50 Euros y Trofeo
- 3ª.- 20 Euros y Trofeo

- Trofeo a los tres primeros de cada categoría.
- Trofeo al primer corredor/a de Castro del Río.
- Regalo conmemorativo de la prueba, camiseta y bolsa con obsequios de las casa colaboradoras a todo corredor/a que acabe la carrera dentro del control.

- Los trofeos no serán acumulables.

## REGLAMENTO

- El XV Medio Maratón «Guadajoz» de Castro del Río, está organizado por el Patronato Municipal de Deportes y el Club de Atletismo Castreño.
- La prueba será de 21'097 Kms. sobre asfalto.
- La salida estará situada en la calle Atenea (Pabellón Cubierto) el día 13 de abril a las 10 de la mañana.
- La meta estará situada en la Piscina Municipal. El control de meta quedará cerrado a las 2'15 horas después de haberse dado la salida.

- Todos los corredores/as deberán pasar el Control de Salida que estará abierto de 9'30 a 9'50 horas. Igualmente se establecerán varios controles a lo largo de la carrera.
- Habrán cuatro puestos de avituallamiento en carrera y uno en meta. Serán de líquido en los Kms. 5, 10, 15 y 20 y sólido-líquido en meta.
- Serán descalificados todos los atletas que no lleven el dorsal bien visible, no pasen el control de salida, no realicen el recorrido completo o den muestras de un comportamiento antideportivo.
- Todos los corredores debidamente inscritos estarán cubiertos por una póliza de seguros suscrita por la organización.
- La organización declina toda responsabilidad por los daños que puedan producirse por el incumplimiento de las normas que se dicten, o por imprudencia o negligencia de los corredores.
- La organización pondrá un coche escoba que recogerá a los corredores que por alguna razón no deseen seguir.
- El reparto de premios se hará en la Piscina Municipal en el momento en que la organización disponga de los resultados.
- No podrá seguir la carrera ningún vehículo que no esté designado por la organización.
- El hecho de inscribirse en la carrera supondrá la aceptación plena de estas normas.
- La carrera se regirá por la normativa de la Federación Andaluza de Atletismo. Las decisiones de la Organización serán inapelables.

## CONSEJOS

- Es recomendable utilizar prendas de algodón que estén holgadas y que no se estremen el día de la prueba.
- No estrenar zapatillas el día de la carrera, usar unas zapatillas que hayan sido trabajadas y amoldadas a los pies.
- Úntese con vaselina esterilizada las axilas, ingles, pies y pecho.
- Dosifique el esfuerzo tratando de mantener un ritmo regular durante la carrera, los esfuerzos innecesarios se pagan al final. Beba el agua necesaria antes de sentir la sensación de sed.
- No abandone la carrera injustificadamente. Al final siempre tendrá la sensación de poder haber terminado; además de alegría y confianza en sí mismo que da al llegar a meta serán indescriptibles y compensarán todo el sacrificio realizado.