

VIII Carrera Solidaria de COX – 5 km y 10 km

- Domingo, 19 de noviembre de 2023.
- Hora de salida de ambas pruebas: 10:00 horas.
- Lugar: Avenida del Carmen – Plaza de la Glorieta.

INSCRIPCIÓN

La inscripción a la prueba tanto para los 5 km como los 10 km tiene un **coste de 10 euros** (gastos de gestión incluidos).

Se puede realizar la inscripción desde la web de www.asuspuestos.es.

Una vez verificada la inscripción y el pago de la misma, **la organización le confirmará por correo electrónico la inscripción a la carrera**. El último día de inscripciones es el viernes 17 de noviembre de 2023 a las 23:59 horas.

Los dorsales y chip se podrán recoger el mismo día de la carrera, de 8:00 hasta las 9:00 de la mañana, momento en el que se cerrará el set de entrega de dorsal, chip y bolsa del corredor.

También se podrán recoger los dorsales el día antes de la prueba, sábado 18 de noviembre, de 17:30 horas a 19:30 horas en la Casa de Cultura de Cox. El día de la prueba se recogerán en el mismo lugar.

La asistencia sanitaria será ofrecida por Cruz Roja.

CARRERA SOLIDARIA

La recaudación de las inscripciones de la carrera irá destinada a fines solidarios, proyectos que actualmente ya se están desarrollando.

CIRCUITO

Se trata de un circuito urbano, prácticamente llano. El mismo consta de 5.000 m., con 2 vueltas al mismo circuito para el caso de los participantes que elijan los 10 km. No obstante, la organización se reserva el derecho a modificar el circuito en función de imprevistos y condicionantes que se pudiesen dar, intentando en todo momento respetar la distancia y las características del mismo.

A lo largo del circuito estará señalizado cada punto kilométrico. Existirá un punto de **avituallamiento líquido alrededor del km 5** para los corredores de los 10 kilómetros y un avituallamiento líquido y sólido para todos los corredores al finalizar la prueba.

En el Pabellón Municipal (Calle Reyes Católicos) **se habilitarán duchas** desde las 10:30 horas hasta las 13:00 h.

La entrega de trofeos se realizará una vez finalizadas las carreras infantiles.

CATEGORIAS CARRERA 5K Y 10 K

CATEGORIA	EDAD
Promesa M/F	16 a 21 años
Senior M/F	22 a 34 años
Veterano/a (A)	35 a 44 años
Veterano/a (B)	45 a 54 años
Veterano/a (C)	55 en adelante
Corredores Locales M/F	Todas las edades

Trofeos: 3 primeros clasificados Masculino y Femenino de cada una de las categorías.

***También recibirán trofeo los tres primeros de la clasificación general (masculino / femenino)

CATEGORIAS INFANTILES

CATEGORIA	AÑO / EDAD	DISTANCIA
Chupetines	2019 y posterior	100 metros
Pre-Benjamín	2017 / 2018	250 metros
Benjamín	2015 / 2016	500 metros
Alevín	2013 / 2014	1000 metros
Infantil	2011 / 2012	1500 metros
Cadete	2008 / 2010	2000 metros

CARRERAS INFANTILES

HORARIO Y SALIDA

Una vez finalizada las carreras de 5 y 10 km darán comienzo las carreras infantiles, siendo el orden de menor a mayor categoría. Dentro de cada categoría empezarán las niñas y después los niños. En caso de que el número de participantes lo permita, las carreras en función del sexo se realizarán de forma conjunta, siendo esta una decisión de la organización.

Se estima que la hora de inicio serán las 11:30 aproximadamente, siendo la salida y la meta en la Avenida del Carmen (altura de la puerta de la Casa de Cultura, donde estará instalado el arco de meta).

La inscripción a las carreras infantiles es gratuita y se realizará el mismo día de la prueba (Plaza de la Glorieta de Cox) de 9:00 a 11:00 horas.

Todos los participantes en las carreras infantiles recibirán un obsequio, ya que todos y todas son ganadores por el simple hecho de participar. Además, podrán recuperar energía junto a los participantes de las carreras de 5 y 10 km.

PARTICIPANTES

Importante. Por seguridad y para garantizar un buen desarrollo de las pruebas de 5 y 10 km, se limitan las inscripciones a 400 participantes, no siendo necesario limitar el número de participantes de las carreras infantiles