

REGLAMENTO de la Asunción X Night 2011

Asunción Cross

1. CONDICIONES GENERALES

1.a La "Corrida AsuncionXNigth" se realizará con cualquier estado del tiempo que permita al atleta correr en condiciones seguras, pudiendo participar en este evento todas aquellas personas que tengan 18 años cumplidos el día de la prueba.

Los atletas hombres y mujeres menores - desde 15 años hasta 18 años, deberán presentar autorización firmada por padre, tutor o encargado y una nota firmada con antecedentes específicos de entrenamiento y participación en otras pruebas similares. Se deberán presentar vía mail a:

pmc.paraguay@gmail.com para que la Comisión Médica de la AsuncionXNigth dictamine si el atleta puede o no inscribirse en la Prueba. Dicha solicitud debe enviarse a la organización antes del 10 de Abril de 2011

CATEGORIA MENORES:

- Los menores desde 10 años hasta 14 años podrán participar de un circuito alternativo de 2 Km, en compañía de guías, esta alternativa será recreativa, no competitiva y los participantes al finalizar serán poseedores de medallas recordatorias.
- Los menores de 6 años hasta 9 años, podrán participar de un circuito alternativo de 500 m, en compañía de guías, esta alternativa será recreativa, no competitiva y los participantes al finalizar seran poseedores de medallas recordatorias.

2. Entrega de KITS

La misma comenzara a partir de las 15.00 h del día sábado 16 de abril, hasta las 18.00 h en el Jardín Botánico.

Con la entrega de kits, los competidores recibirán la remera oficial de la competencia, el número oficial de corredor, el chip para la toma de tiempos y una linterna free hands.

Remera de uso obligatorio: la elección del talle de la remera está sujeta a stock y no se harán cambios de talle una vez retirado el kit de corredor.

3. FISCALIZACION

3. a Es obligatorio correr con la remera oficial, el chip y el número prendido a la remera en su frente, los que los identificará a lo largo del recorrido. De no correr en estas condiciones será automáticamente descalificado.

3. b Todo aquel que corra sin número, chip y/ o remera oficial quedará descalificado, sin tener derecho a ninguna de las prerrogativas a las que tienen derecho los atletas oficialmente inscriptos.

3. c Queda terminantemente prohibido el cambio de números y de chips entre atletas.

3. d No habrá reposición de número bajo ningún concepto.

3. e Habrá fiscales a lo largo del recorrido orientando a los corredores y anotando infracciones que pudieran cometerse.

4. ORGANIZACIÓN

El Paraguay Marathon Club organiza la corrida AsuncionXNigth (Asunción cross Night).

La fiscalización estará a cargo de las jueces de la Federación Paraguaya de Atletismo y Running Time.

5. DISTANCIA DEL CIRCUITO

5.a Adultos: 8 Km

5.b Niños de 10 a 14 años: 2 km

5.c Niños de 6 a 9 años: 500 m

6. FECHA y lugar del Evento

El evento se llevara a cabo el sábado 16 de Abril de 2011 a las 19.00 h para los niños menores y a las 20.00 hs para los adultos. EL lugar es en el Jardín Botánico de Asunción frente al Museo, Ver Mapa.

7. CIRCUITO del AsuncionXNigth 2011

Ver Mapa

8. INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán en dos modalidades diferentes.

Las inscripciones, tanto para paraguayos como para extranjeros, se realizarán:

- en forma online a través del sitio www.paraguaymarathonclub.org, o
- En los siguientes lugares:
 - Paraguay Marathon Club: Pai Pérez esquina Ana Díaz – Asunción – 0800 hs a 1200 hs y de 13.30 a 17.00 hs de Lunes a Viernes a partir del 10 de Marzo de 2011
 - Brasil Sul de Camino Quimbaya

9. COSTO DE INSCRIPCION

Desde el 10 de Marzo hasta el 31 de Marzo el costo será de 100.000 Gs.

Desde el 01 de Abril hasta el 14 de Abril el costo será de 120.000 Gs.

Las inscripciones se realizarán llenando todos los casilleros que figuran en el formulario de inscripción.

Pago en efectivo: únicamente el local del Paraguay Marathon Club o Brasil Sul.

La fecha límite de inscripción será hasta completar el cupo de 1.300 participantes o hasta el jueves 14 de abril.

IMPORTANTE:

Para el caso de corredores que no puedan ir personalmente a retirar su kit de corredor, el mismo sólo se le entregará a personas que presenten:

- una autorización por escrito del corredor
- el termino de responsabilidad debidamente completado y firmado
- la copia del CI del corredor. participantes.

10. CATEGORÍAS

Se realizarán las siguientes clasificaciones para ambas carreras.

Categorías Generales, se premiarán los primeros 5 con trofeos:

- Masculina

- Femenina

- De 15 a 19, de 20 a 24, de 25 a 29, de 30 a 34, de 35 a 39, de 40 a 44, 45 a 49, 50 a 54, 55 a 59, 60 a 64 y 65 a + en Masculino y Femenino

- Especial Femenino y Masculino, las tres primeros.

11. CLASIFICACION

La clasificación oficial de los/las atletas se efectuará bajo el sistema de cronometraje electrónico, por lo tanto todo atleta para ser clasificado deberá pasar por todos los controles de este sistema, fijados en la largada, en la ruta y en la llegada. Todo atleta que no registre pasaje por todos los controles mencionados será descalificado. Los reclamos podrán ser realizados antes de los 15 minutos de la publicación de los resultados, en forma verbal por el atleta al Director de la Prueba ó a quien la Organización designe para recibir las quejas, quién decidirá sobre la procedencia de los mismos.

12. DEVOLUCIÓN DE CHIPS

La devolución de chips es obligatoria para todo atleta que lo retire. Dentro de la zona delimitada en la llegada, habrá un sector donde el atleta deberá canjear el chip por la medalla recordatoria. Si el atleta extravía el chip, deberá abonar su valor correspondiente a u\$s 50.

13. PREMIOS

Medallas a todos los participantes que arriben a la meta, trofeos a los 5 primeros de cada categoría general y trofeos para los 3 primeros de las categorías por edad.

14. GUARDARROPAS

La Organización pondrá a disposición de los/las atletas servicios de aprovisionamiento en la largada y llegada, y guardarropas (no responsabilizándose la misma de los objetos entregados en él). Horario del mismo 18.00 h a 22.00 h

15. HIDRATACIÓN

Habrán puestos de hidratación de agua en los km: 2, 4, 6, y llegada. Se ubicarán puestos de hidratación con bebida isotónica entre los puestos de agua.

16. SERVICIO MÉDICO

La Prueba dispondrá del servicio de 2 ambulancias en el recorrido, junto con dos móviles en los que irán médicos y paramédicos además de un puesto medico fijo en la llegada, y dos motos.

17. ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS

La Organización dispondrá de un espacio a la izquierda de la entrada principal con guardacoches identificados que estarán a cargo de ordenar los vehículos de los participantes que lleguen al evento.

18. SEGURIDAD

El circuito estará custodiado por personal de la empresa SIT, personal del Staff y de la Policía Montada.

19. DURACIÓN MÁXIMA

La competencia de adultos comenzará a las 20:00 hs y el tiempo máximo de duración será de 2 horas, cerrándose la llegada a las 22:00 hs. A partir de esa hora se levantarán todos los puntos de control, quedando el circuito abierto.

20. RESULTADOS

Los resultados se publicarán en el site www.paraguaymarathonclub.org

A partir de las 24:00 hs del mismo día de la carrera, además dispondrán de un Certificado de participación.

21. **RECOMENDACIONES MÉDICAS**

- Todo corredor debe tener una evaluación médica reciente.

En caso de mayores de 40 años o fumadores crónicos, se indica realizar una ergometría (prueba de esfuerzo - electrocardiograma de esfuerzo).

- Use calzado apropiado para correr. El mismo debe ajustarse bien y debe sentirse cómodo al igual que las medias (evitar costuras). No use calzado deportivo nuevo o muy gastado.

- Mantenga alta su hidratación, bebiendo líquidos repetitivamente. No se permita estar sediento; para ese entonces estará deshidratado y su rendimiento disminuirá notablemente. Beba desde los primeros kilómetros.

- Antes y después de la competencia beba frecuentemente pequeñas cantidades de líquido y mantenga alta su hidratación.

- No pruebe nada nuevo el día de la competencia.