

Información San Fernando 6/1/08. Fuente <http://www.maldonado.gub.uy>

 VOLVER AL MENU

Corrida San Fernando

Reseña

Información

Historia

Resultados

Información



Foto: Lugar de largada

Instructivo técnico

La acogedora ciudad de Maldonado y el polo turístico de Punta del Este abren sus puertas para recibir a los participantes de la XXXIV Corrida San Fernando, que se efectuará el domingo 6 de enero de 2008 en horas de la tarde.

Todos los aficionados a las carreras de largo aliento tendrán la oportunidad de intercambiar sus experiencias y mostrar su rendimiento, en un recorrido que posibilita el disfrute del paisaje a orillas del Río de la Plata, con un marco de público entusiasta y hospitalario compuesto por habitantes locales y turistas.

Costo Inscripción

50 pesos uruguayos, incluye número de corredor, chip de control de tiempo y medalla de la carrera al finalizar la prueba contra devolución del chip.

La preinscripción por Internet se hará hasta el día viernes 4 de enero a la hora 21.00. Haciendo [click aquí](#) podrás realizar tu PREINSCRIPCIÓN

Inscripción

Entre el 2 y el 5 de enero se anota:

Campus Municipal de 10.00 a 19.00 horas.

Locales Reebok de:

Arocena 1632,

Montevideo Shopping,

Reebok Punta del Este, calle 20, de 10.00 a 19.00 horas.

ABN AMRO BANK Gorlero, de 10.00 a 19.00 horas.

Los chips y los números se entregarán el día de la carrera hasta la hora 20.00.

Largada, recorrido y llegada

Largada: Hora 21.00.

Salida: Acuña de Figueroa y Fort Wayne, Román Guerra, Dr. Edey, Joaquín de Viana, Av. España, Rambla Williman, Rambla de Circunvalación Gral. Artigas hasta calle 30 Las Focas.

Largada Niños

Hora 20:30

Recorrido:

Largada en Rambla Mansa y calle Las Focas hasta kilómetro 9 y vuelta hasta calle circunvalación y Las

Focas.

Todos los niños tendrán medalla sin tiempo oficial. Hasta 13 años participarán de esta carrera y los menores de 10 deberán hacerlo acompañados por un adulto.

Premiación

Se establece la premiación en las categorías MASTER, con la siguiente distribución por rangos de edades, para ambos sexos:

MASTER F, de 40 a 49 años de edad

MASTER E, 50 - 54 años

MASTER D, 55 - 59 años

MASTER C, 60 - 64 años

MASTER B, 65 - 69 años

MASTER A, mayores de 69 años

Al igual que en ediciones anteriores, se premiará a:

Especiales ciegos (Dama y Caballero)

Especiales motrices (Dama y Caballero)

Primero Uruguayo (Dama y Caballero)

Primero de Maldonado (Dama y Caballero)

Cinco primeros absolutos (Damas y Caballeros)

Requisitos en ambos sexos para obtener los premios:

Primero de Uruguay

Oriundo(a) de la República Oriental del Uruguay.

Nacionalizado (a) en la República Oriental del Uruguay si es federado(a) en la Confederación Atlética del Uruguay.

Primero de Maldonado

Los atletas federados por la CAU deben cumplir al menos uno de los siguientes requisitos:

- Representar al Departamento de Maldonado por medio de alguno de sus centros adscriptos a esta entidad al menos durante un año.
- Residencia comprobada en el Departamento de Maldonado al menos un año, mediante documentación oficial.

Los atletas no federados deben cumplir con la condición de:

- Residencia comprobada en el Departamento de Maldonado al menos un año, mediante documentación oficial.

Oriundos de Maldonado

Todos los nacidos en el departamento, comprobado por la cédula de identidad.

Normas a considerar por el corredor

Todos los corredores deben reportar en la zona de llamada, de no hacerlo queda descalificado.

Se debe realizar todo el recorrido por la calle, en ningún momento se podrán utilizar las aceras. No podrá abreviar a través de otras vías que no sean las oficiales señaladas en el recorrido, medido bajo el procedimiento "Road RACE Coach Measurement and Certification Procedures" de la AIMS.

La clasificación oficial de los corredores es facultad de la dirección técnica del comité organizador.

Todo corredor que falsifique los datos de inscripción, viole el recorrido, lo establecido en el reglamento de la AIMS y la IAAF o tenga una actitud antideportiva, podrá ser descalificado; en estos casos las decisiones serán potestad de la Comisión Técnica.

El tiempo total de la carrera es de dos horas, retirándose los servicios destinados para la carrera a partir de este tiempo con el último corredor.

El participante que se detecte sin número de competencia, será retirado inmediatamente de la competencia.

En el circuito se habilitarán dos puntos de control de ruta.

Servicios sanitarios

En la largada y llegada habrá servicios sanitarios, dispuestos especialmente para el evento con la correspondientes señalización.

Servicios médicos

En la largada, durante toda la carrera y detrás del último corredor, estará disponible el servicio médico de urgencia.

Puntos de hidratación

Las zonas de abastecimiento de agua se ubicarán en la largada y a la altura de los kilómetros 3, 7 y en la llegada.

Orientaciones al corredor

Los participantes deben usar ropa ligera y con diseño cómodo, acorde a las condiciones climáticas del verano; llevada de forma que no sea reprochable y que no dificulte la visión del número de corredor por los jueces.

El equipo indispensable para competir es: calzado deportivo, medias, camiseta y short. Es recomendable evitar el uso de ropa o calzado nuevo el día de la competencia. Todo lo que sea utilizado, debe ser probado en varias oportunidades días antes. Te sugerimos que el día antes de la carrera dejes prendido tu número al frente de la camiseta, de manera tal que los jueces de ruta y meta lo puedan registrar oficialmente.

El día anterior a la competencia es recomendable la realización actividades físicas de carácter general, con una duración de 20 a 40 minutos, incluyendo movilidad de las articulaciones y ejercicios ligeros que garanticen una adecuada relajación muscular.

Muy importante resulta la hidratación con jugo y agua natural en abundancia en los dos días que anteceden la carrera. La alimentación debes basarla en carbohidratos, tales como frutas, pastas, harinas integrales, verduras, papas, arroz; en estos alimentos encontrarás las principales fuentes de energías para la carrera, ya que los mismos son transformados por el organismo con facilidad en glucógeno.

El sueño reparador te permitirá una adecuada disposición psíquica y física, por lo que debes descansar temprano y dormir las horas suficientes, de acuerdo a tus necesidades y costumbres. Investigaciones realizadas han permitido comprobar que para los fondistas, es más importante haber dormido bien y descansado lo suficiente las dos noches anteriores que la previa.

El día de la carrera debes ingerir alimentos sólidos tres horas antes del evento, sin embargo los líquidos puedes consumirlos hasta 30 minutos antes. Procura tomar un desayuno ligero que pudiera ser con pan integral, jugos, frutas o cereales. No debes consumir alimentos condimentados o grasos ni con elevada concentración de glucosa, pues los primeros pudieran afectar tu digestión haciéndola lenta y los segundos te llevarían al estado hipoglucémico por los efectos de un posible golpe insulínico. También es importante que ingieras aquellos alimentos a los que estás acostumbrado y que sepas que te caen bien y no te provocan malestares estomacales.

Para evitar las rozaduras debes aplicar vaselina o grasa en las entropiernas y axilas. Es recomendable proteger los pies con curitas en los lugares de más posibilidades de rozamientos con el calzado.

Es determinante entrar bien en calor con ejercicios ligeros que incluyan movilidad, trote, estiramientos y ejercicios específicos de carreras, tales como carreras elevando los muslos (skipping bajos, medios y altos) y carreras progresivas. Es importante que te relajes lo más posible.

Durante la carrera, canaliza tu nerviosismo y ansiedad positivamente, manteniendo el control de tu cuerpo e impulsos, dominando tu mente. No te dejes llevar por la estampida inicial, pues ir más rápido de lo programado al principio te puede provocar más tarde una fatiga temprana, por lo que te sugerimos salir con el grupo que tiene un nivel similar al tuyo, para asegurarte que el ritmo de carrera

es el adecuado.

Trata de beber líquido desde el principio para evitar la deshidratación, por lo que debes tomar agua o jugo antes de tener sed. Disfruta la carrera y el paisaje que te ofrece el incomparable entorno de Maldonado y Punta del Este, corre con alegría para que acumules una experiencia más, gozando la satisfacción de haber vencido la distancia.

Al terminar la carrera debes hidratarte adecuadamente y recuperar las energías gastadas a través de la alimentación y la vuelta a la calma con trote y ejercicios ligeros de movilidad y estiramiento, que te harán lograr una recuperación más completa. Ya estás preparado, ahora, que la mucha buena suerte te acompañe.

Requisitos para integrar la Elite a la San Fernando

ELITE INTERNACIONAL

Delegación de atletas de nivel internacional invitados por la Dirección General de Deportes de la Intendencia Municipal de Maldonado.

Atletas clasificados por la Confederación Atlética del Uruguay con nivel internacional.

Sub - Total 30 corredores.

ELITE NACIONAL

- Clasificados entre los primeros 50 hombres o primeras 25 mujeres en la edición anterior.
- Atletas Clasificados por la Confederación Atlética del Uruguay (120).
- Atletas Clasificados por la Agrupación Atlética del Uruguay (10 MEJORES RESULTADOS).
- Atletas Clasificados por el Campeonato Departamental de Ruta (10 de cada sexo).
- Personalidades invitadas por la División de Organización de Eventos de la Dirección General de Deportes.

Sub - Total: 170 corredores.

Total: 200 corredores

Los atletas clasificados realizarán sus inscripciones al evento en el Campus de Maldonado o en la Confederación Atlética del Uruguay (CAU) durante los días 2, 4 y 5 de enero.