

1. La participación será libre y gratuita para todas las categorías desde Retaco a SUB16 (ambas inclusive) a partir de la categoría SUB18 hasta MASTER C (ambas inclusive) tendrá un precio de 5 €. Las inscripciones podrán realizarse solo en [www.tecnocrono.com](http://www.tecnocrono.com) , hasta 31 DE JULIO, a las 14:00 horas, O HASTA ALCANZAR LOS 400 INSCRITOS SUMANDO TODAS LAS CATEGORÍAS.
2. IMPORTANTE: LAS INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA CARRERA se realizarán únicamente de 18:00 a 19:30, siempre y cuando no se hayan completado las inscripciones de manera online y sólo hasta completar las 400 inscripciones. Pasado este horario no se inscribirá a ningún participante. No se asegura camiseta.
3. Cada participante lo hace bajo su exclusiva responsabilidad, siendo su propio seguro el que cubriría cualquier lesión o daños físicos derivados de la participación en la prueba, por accidente, estado carencial de salud, preparación inadecuada, etc.
4. La Participación en la prueba supone la renuncia a cualquier acción penal o civil contra la organización o los colaboradores, derivados de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de esta, el corredor declara estar en buena forma física y haber comprobado su estado de salud por medios autorizados, dando también permiso a la organización para hacer uso publicitario de su presencia en la competición, siempre que sea con fines legítimos.
5. El dorsal deberá ir fijado en la parte delantera. Su pérdida será considerada descalificación.
6. La salida y meta estarán ubicadas en el Paseo de la Alameda.
7. La recogida de dorsales se realizará desde las 18:00 hasta las 19:30 horas del día de la prueba en el (Paseo de Alameda).
8. Los premios no son acumulables en ningún caso.
9. La organización se reserva el derecho de requerir la documentación identificativa a cualquier participante para que acredite el año de nacimiento, así como el certificado de empadronamiento a los locales.
10. Ningún corredor/a podrá participar en otra categoría que no sea la de su edad, quedando automáticamente descalificado.
11. El control de llegada de la prueba de 5 km se cerrará 45 MINUTOS después de que se produzca la salida. Los participantes que rebasen este tiempo entrarán fuera de control.

12. La celebración de las carreras tendrá lugar el sábado día 1 de Agosto del presente año a partir de las 20:00 horas.
13. En caso de que llegasen dos o más atletas al mismo tiempo a la línea de meta, se hará la entrega simbólica del Trofeo y esta organización se compromete a entregarle en menos de un mes el o los trofeos correspondientes que sean necesarios.
14. Los Pagos de los Premios en Metálico se realizarán por Transferencia, que será ABONADO en días posteriores a la Prueba Deportiva. Teniendo la obligación los ganadores de enviar al email: deportesconstantina@gmail.com, con los siguientes datos, DNI, NOMBRE Y APELLIDOS y Número de Cuenta para dicha transferencia.
15. El Recorrido podrá ser modificado sin previo aviso, por motivos de organización, obras, o Tráfico.
16. La organización se guarda el derecho de modificar o ampliar esta normativa sin previo aviso.

## **IMPORTANTE**

**Se realizará una clasificación conjunta de la carrera popular Valle de la Osa, modalidad a pie, y la Subida al Cerro Negrillo, modalidad de ciclismo.**

**El proceso es sencillo, se sumará el tiempo que se realice en ambas pruebas y de los 3 mejores tiempos se obtendrán los 3 ganadores. No habrá categorías para este premio, solo 1º, 2º y 3º masculino y femenino.**

**Este premio será acumulativo, independiente si el/la deportista obtiene trofeo en la carrera a pie o en la prueba de ciclismo, podrá optar a este premio.**

### **Masculino y Femenino**

- 1º, 2º y 3º Retaco “A”
- 1º, 2º y 3º Retaco “B”
- 1º, 2º y 3º Retaco “C”
- 1º, 2º y 3º SUB8
- 1º, 2º y 3º SUB10

- 1º, 2º y 3º SUB12
- 1º, 2º y 3º SUB14
- 1º, 2º y 3º SUB16
- 1º, 2º y 3º SUB18
- 1º, 2º y 3º SUB20
- 1º, 2º y 3º SUB23
- 1º, 2º y 3º SENIOR
- 1º, 2º y 3º MASTER “A”
- 1º, 2º y 3º MASTER “B”
- 1º, 2º y 3º MASTER “C”

#### Absolut@ Carrera 5 km

- 1º Absolut@ Trofeo y 150 €
- 2º Absolut@ Trofeo y 75 €
- 3º Absolut@ Trofeo y 50 €

#### Locales

- 1º, 2º y 3º Local Masc. y Fem. (Solo para la Carrera de 5 km)

#### Categorías

CATEGORÍAS	AÑO DE NAC.	DISTANCIA	HORA
RETACO A Mas.-Fem.	2023	100 m	20:00
RETACO B Mas.-Fem.	2022	100 m	20:05
RETACO C Mas.-Fem.	2021	100 m	20:10
SUB8 Mas.-Fem.	2019/2020	500 m	20:20
SUB10 Mas.-Fem.	2017/2018	1.000 m	20:30
SUB12 Mas.-Fem.	2015/2016	1.000 m	20:45
SUB14 Mas.-Fem.	2013/2014	2.000 m	21:00
SUB16 Mas.-Fem.	2011/2012	2.000 m	21:00

SUB18 Mas.-Fem.	2009/2010	5.000 m	21:30
SUB20 Mas.-Fem.	2007/2008	5.000 m	21:30
SUB23 Mas.-Fem.	2004-2006	5.000 m	21:30
SENIOR Mas.-Fem.	1992-2003	5.000 m	21:30
MASTER A Mas.-Fem.	1987-1991	5.000 m	21:30
MASTER B Mas.-Fem.	1982-1986	5.000 m	21:30
MASTER C Mas.-Fem.	1981 y ant.	5.000 m	21:30