

# **REGLAMENTO**

## **V EDICIÓN " MEDIA MARATÓN THE LAST MAN"**

### **HOMENAJE A TITO URÁN**

## **Y II EDICIÓN " 7 KMS" CARRERA NO COMPETITIVA**

### **0 INTRODUCCIÓN**

Con la finalidad de promover el deporte en general y el atletismo en particular. La **Asociación deportiva the last man** con la organización de sus carreras inclusivas pretende abrir el abanico de personas potenciales que pueden enfrentar con éxito un evento deportivo.

Para ello, desde la primera hasta la presente carrera hemos creado la categoría de **diversidad funcional** y la **salida escalonada** para que todos los participantes estén igualados por su hándicap.

Para premiar ese ramillete de corredores que nunca tiene la opción de subir a podiums o incluso de encontrarse o no en meta con el reloj apagado, le hemos dado la oportunidad de **salir con antelación** y de sortear **grandes premios para ellos.**

Con todo ello a medio y largo plazo pretendemos la **fidelización** a nuestros eventos tanto a los atletas de élite como los últimos, ya que sin ellos no existirían de hecho las carreras al uso.

En esta edición queremos hacer homenaje a Tito Urán que vino a correr la segunda edición con un espíritu positivo y después de terminar la carrera, nos escribió una carta de agradecimiento al pueblo de Cijuela. Desgraciadamente días después falleció en otra carrera. Su sobrina sigue viniendo cada año y este Agosto **le vamos a dar un trofeo**

**conmemorativo** por su actitud inasequible al desaliento.

Y sin más dilación pasamos a desglosar los apartados más importantes de la media maratón y la carrera popular.

## **1 FECHA Y LUGAR DE LA PRUEBA.**

-

El próximo domingo 31 de Agosto de 2025 se celebrará desde las 8:00h. hasta las 12:00h. la quinta edición de la **media maratón the last man** en el pueblo de **Cijuela** de la provincia de Granada. En concreto, su ubicación se encuentra en el punto kilométrico 225 de la A-92.

A su vez se hará **una carrera popular** tipo caminata de forma simultánea y que será **no competitiva** mayormente concebida para los niños o parejas que no corren la media maratón , pero si sus cónyuges. Esta prueba sorteará un bicicleta y otros regalos varios como el año anterior.

## **2 DISTANCIA Y RECORRIDO DEL EVENTO.**

-

En el término municipal de Cijuela situado a la autovia A- 92 salida 225 se dará la salida en las inmediaciones del Campo de fútbol del pueblo a 300 metros del Pabellón de usos múltiples( dicho Pabellón la organización lo adaptará para recogida de dorsales previa a la carrera y guardarropía y posteriormente centro de alumerzo postcarrera, fisioterapia, baños y entrega de trofeos y sorteo de regalos.

La "**5º MEDIA MARATÓN -THE LAST MAN**" que tendrá un recorrido de 21,097 metros por un circuito asfaltado y llano de 3.500 metros. Dicho circuito estará bien acotado tanto por vigilantes ,señalizaciones, tableros de gran visibilidad con los hitos kilométricos

y 3 carpas grandes aparte de la carpa meta que avituallarán a los atletas tanto en bebida como en comida(platános,naranjas).

A dicho circuito tendrán que dar 6 vueltas los corredores de la media maratón , y 2 vueltas a los participantes de la carrera popular de 7 kilómetros.

### **3 INSCRIPCIÓN Y METRAJE DE LA PRUEBA.**

La inscripción será de **25 euros** a pagar en la web de dorsal21 para los atletas de la media maratón y de **8 euros** para la carrera popular.

Se establecerá un periodo de inscripciones entre el 1 de Junio y el 21 de Agosto de 2025 a las 15:00h.El número máximo de inscritos será de **300 atletas** sumando las 2 carreras.

### **4 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD FUNCIONAL DE CADA ATLETA.**

-

Por la ideosincracia de las carreras "the last man" **no hay salida masiva** al uso como el resto de las carreras que se organizan normalmente.

Nuestra filosofía es que el atleta de perfil "tortuga" salga antes que el atleta de perfil "medio" y a su vez éste salga antes que el atleta de perfil "liebre".

Gracias a esta estrategia en las salidas ganamos que todos los atletas lleguen a meta en una "orquilla" temporal similar.

Con lo cual evitamos 2 situaciones desagradables en otras carreras como son la desesperación de los ganadores impacientes por recibir su premio sin esperar a los últimos corredores. Y a su vez, los últimos atletas corren de forma relajada durante gran parte de la carrera.

### **5 ACLARACIONES A LA HORA DE INSCRIBIRSE DE FORMA ADECUADA.**

En el momento de formalizar la inscripción en la web de dorsal21 habrá **tres grupos**

de salida para cada corredor aparte de la carrera popular que serán los siguientes.

### 8:00 H de la mañana:

Grupo 1 ( las tortugas) dirigido a los de diversidad funcional, y además a otros atletas que nunca suelen hacer ninguna media maratón por debajo de 6 min el km, es decir suelen hacer **SIEMPRE 2 horas y 6 minutos ó peor.**

### 9:00 H de la mañana:

Grupo 2 ( mediano) dirigido a los atletas que hacen menos de 2h y 6 min y más de 1h 35 min aproximadamente. Traducido a minutos serían atletas que corren entre 4m 30seg el kilómetro y 6 minutos el kilómetro.

### 10:00 de la mañana:

Grupo3 (liebre ó de élite) dirigido a atletas que bajan fácilmente de 1h 35 min en una media maratón en asfalto y llano.

### 10:05 de la mañana:

\* Salida de la carrera popular no competitiva de 7 kilómetros ( 2 vueltas).

- \* La organización podrá tomar como referencia pruebas anteriores para adjudicar el grupo de salida para cada corredor, si no obtiene previamente información del corredor

#### 6 INICIO Y ORDEN DE SALIDA.

HORA DE SALIDA DEL GRUPO 1 y LÍMITE TEMPORAL: **8.00 H.>>11:20 H.( 3h 20 min)**

HORA DE SALIDA DEL GRUPO 2 y LÍMITE TEMPORAL: **9.00 H.>>11:30 H.(2h 30 min).**

HORA DE SALIDA DEL GRUPO "3" y LÍMITE TEMPORAL : **10:00 h >> 11:40 H.( 1h 40 min).**

HORA DE SALIDA DE LA CARRERA POPULAR Y LÍMITE TEMPORAL:**10:05 >>11:45 H.(1h 40min).**

EL objetivo es procurar que las **11.45h** todos los corredores hayan cruzado la meta y los cronometradores ajusten la clasificación de los 3 primeros/as y el resto de categorías

A las 12:00 h se les invitará a todos a reunirse dentro del Pabellón para el post carrera y donde se canjearán los vales de comida y bebida para atletas y acompañantes.

Así mismo habrá un servicio de **2 horas de fisioterapia de 10:30 a 12:30 h** (solo corredores).

Mientras los atletas sentados comen y reponen fuerzas la organización desde el escenario iniciará el proceso de premiación y posteriormente el sorteo de 2 jamones y demás regalos atletas no premiados.

\* Para los atletas de la carrera no competitiva una bicicleta valorada en 200 euros.

## **7 CRONOMETRAJE OFICIAL.**

La empresa dorsal21 es y será la encargada de la logística y publicación de tiempos oficiales.

## **8 BOLSA DEL CORREDOR, DORSALES Y PREMIOS EN METÁLICO.**

-

La bolsa del corredor tendrá una cerámica conmemorativa finisher, el dorsal con sus imperdibles ya puestos, **dos vales** de comida( preferentemente paella o similar) que **serán servidos** en tuper cada uno con su pan incluido para **el atleta y el acompañante** después de la llegada del último corredor **así como 3 vales** de bebida(preferentemente latas de 33cl).

El agua en los puestos de avituallamiento y los botellines de agua dentro del pabellón están también a disposición de los atletas sin previa presentación de ningún vale.

Se repartirán los dorsales y la bolsa del corredor en el Pabellón de Usos Múltiples a partir de las **8:30 h** de la mañana, **excepto el grupo 1 de las tortugas que se les dará** a las 7:30 h. **SÓLO Y EXCLUSIVAMENTE** a los 15 ó 20 atletas de dicho grupo.

## **9 TABLA DE PREMIOS EN METÁLICO GENERAL Y POR CATEGORÍAS).\***

Tras finalizar la prueba dorsal 21 establecerá 2 clasificaciones.

Una primera clasificación con 6 atletas únicamente( los 3 primeros y primeras)

**CAMPEÓN GENERAL 200 EUR/ CAMPEONA GENERAL 200 EUR.**

**SUBCAMPEÓN GENERAL 160 EUR/ SUBCAMPEONA GENERAL 160 EUR.**

**3º CLASIFICADO GENERAL 120 EUR/ 3ª CLASIFICADA 120 EUR.**

Posteriormente,una segunda clasificación por categorías excluyendo a los 3 primeros/as.

**CATEGORÍAS (DE 5 EN 5 AÑOS) ORDEN DE MAYOR A MENOR.**

**MEN 60 Ó MÁS / WOMEN 60 Ó MAS ( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**MEN 55 A 59 / WOMEN 55 A 59 ( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**MEN 50 A 54 / WOMEN 50 A 54( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**MEN 45 49 / WOMEN 45 a 49 ( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**MEN 40 a 44 / WOMEN 40 a 44 ( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**MEN 35 a 39 / WOMEN 35 a 39 ( 60 /45/ 30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**SENIOR MASCULINO/ SENIOR FEMENINO(60/45/30 EUR A LOS 3 PRIMEROS)**

**CATEGORÍAS (DE 5 EN 5 AÑOS) ORDEN DE MAYOR A MENOR.**

**\* PROMESAS MASCULINO/PROMESAS FEMENINO(60/45/30 EUR A LOS 3 PRIMEROS)**

**(Se entiende por promesas personas nacidas en 2005 ó posteriormente).**

**\*\*DIVERSIDAD FUNCIONAL(60/45/30 EUR A LOS 3 PRIMEROS).**

**(con documento acreditativo para nuevos participantes, los atletas de otros años**

**no se les requerirá)**

**\*\*\* LAS CATEGORÍAS RECIBIRÁN PREMIO EN METÁLICO SIEMPRE QUE HAYA AL MENOS**

**2 ATLETAS EN DICHA CATEGORÍA, en caso contrario se reagrupará a los atletas en la**

**categoría inmediatamente inferior.**

Ejemplo ilustrativo: Hay 2 atletas inscritas como senior femenino y 1 atleta woman 35.

A las 3 se les encuadraría en la clasificación como senior femenino.

#### **10 OTROS PREMIOS ESPECIALES " THE LAST MAN"**

Sólo y exclusivamente a los atletas **NO PREMIADOS**(aquellos que no han subido a los podiums en la entrega de trofeos y premios en metálico:

2 jamones, 3 gafas de sol polarizadas para correr, varios regalos, **una bicicleta para los de la carrera popular** y el sorteo estrella de un sobre con **500 euros**.

#### **11 COMITÉ ORGANIZADOR Y ORGANIGRAMA.**

La organización consta de un equipo base de **36** personas.

##### **1.PERSONAL CERCA DEL CAMPO DE FÚTBOL(ZONA DE SALIDA)**

1A. Los cronometradores y cuentavueeltas más speaker de "dorsal21".

1B.Coordinador principal:D.Juan Salvador Zaragoza Romero.

1C.2 personas en avituallamiento de agua en meta ó paso de vueltas.

1D.Ayuda extra(opcional) de protección civil.

1E:Ambulancia patrullando a medio camino entre Campo de fútbol y Pabellón.

**TOTAL 10 PERSONAS DE 36.**

##### **2.PERSONAL REPARTIDO A LO LARGO DEL CIRCUITO.**

2A.8 PERSONAS EN CRUCES A DERECHA.

2B.8 PERSONAS EN CRUCE A IZQUIERDA.

**TOTAL 16 PERSONAS DE 36.**

##### **4.PERSONAL EN PABELLÓN ( 8 PERSONAS DE 36)**

4A: 2 personas fijas en el Pabellón al cuidado de la guardarropia en zona acotada y encargadas de la entrega escalonada de bolsa de corredor y dorsales.

4B. 2 ( una en fisioterapia) y otra en reparto de raciones de comida y bebida.



La organización contratará a un fotógrafo como oficial de la carrera y si lo estima oportuno un video reportaje resumen todo ello de forma gratuita para los corredores.

**14 CAMISETAS DE LA PRUEBA.**

Se darán 100 camisetas a los primeros 100 inscritos en la media maratón.marca joma de talla entallado para las mujeres y de talle normal para los hombres.

**15 CRONOGRAMA DEL DIA 31 DE AGOSTO.**

**6:00 a.m. Concentración deL Equipo the last man.**

**6.30 a.m. Comienzo del montaje del circuito y del arco de salida.**

**7:30 a.m. Apertura del Pabellón de Usos Múltiples para recogida de dorsales(grupo 1).**

**7:55 a.m Cámara de llamadas para Grupo 1 en las inmediaciones del Campo de fútbol.**

**8:00 a.m. Salida Grupo 1.**

**8:30 a.m. Apertura del Pabellón de Usos Múltiples para recogida de dorsales al resto de los atletas.**

**8:55 a.m. Cámara de llamadas para Grupo 2 en las inmediaciones del Campo de fútbol.**

**9:00 a.m. Salida Grupo 2.**

**9:55 a.m. Cámara de llamadas para Grupo 3 en las inmediaciones del Campo de fútbol.**

**10:00 a.m. Salida del Grupo 3. y cámara de llamadas para los corredores de los 7kms.**

**10:05 a.m. Salida de los 7kms no competitivos.**

**10:15 a.m. Probable llegada de los primeros corredores de la media maratón.**

**11:45 a.m. Probable llegada del último corredor.**

**12:00 a.m. Concentración general de corredores en Pabellón Multiusos.**

**DE 12:10 A 13:10 H. Comienzo a la comida postcarrera asi como la premiación.**

**ORDEN DE PREMIACIÓN:**

**1.CAMPEONES/AS**

**2.M60/W60**

**3.M55/W55**

**4.M50/W55**

**5.M45/W45**

**6.M40/W40**

**7.M35/W35**

**8.SENIOR Y PROMESAS**

**9.DISCAPACITADOS**

**10.TROFEO AL ÚLTIMO CORREDOR Y CORRidora.**

**ORDEN DE SORTEOS VARIOS(SOLO PARA LOS NO PREMIADOS).**

-

**1.SORTEO BICICLETA PARA LOS CORREDORES POPULARES.**

**2.SORTEO DE 2 GAFAS POLARIZADAS**

**3.SORTEO DE 2 JAMONES.**

**4..SORTEOS DE VARIOS REGALOS.**

**4.SORTEO FINAL(SOBRE DE 500 EUR)**

**13:30H FOTO FINAL DE RECUERDO EN EL ESCENARIO Y FIN DEL EVENTO.**

**16 TELÉFONOS DE INFORMACIÓN Y CONTACTO.**

A. Web de dorsal21.

B.Teléfono del coordinador árbitro (D. Juan Salvador Zaragoza Romero)681304467.

