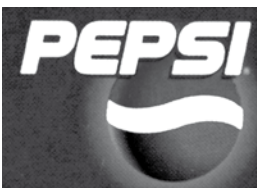


CUADRO DE HONOR

I MEDIO MARATON - 10 DE ABRIL 1994
 Juan Sánchez García: 1 h. 06'00''
 Ana Sierra Herrera: 1 h. 33,24''
 II MEDIO MARATON - 9 DE ABRIL 1995
 Miguel Ríos García: 1 h. 08'42''
 Victoria Tirado Hidalgo: 1 h. 37'19''
 III MEDIO MARATON - 14 DE ABRIL 1996
 Francisco López Martos: 1 h. 10'46''
 Marta Polo Lacasa: 1 h. 30'08''
 IV MEDIO MARATON - 13 DE ABRIL 1997
 Juan Moreno Repiso: 1 h. 13,54''
 Manuela M. Bravo: 1 h. 35'18''
 V MEDIO MARATON - 19 DE ABRIL 1998
 Miguel Ríos García: 1 h. 08,01''
 Manuela M. Bravo: 1 h. 29'55''
 VI MEDIO MARATON - 18 DE ABRIL 1999
 Antonio Jiménez Varo: 1 h. 12'21''
 Alicia Robles Pérez: 1 h. 39'04''
 VII MEDIO MARATON - 9 DE ABRIL 2000
 José Bueno Fernández: 1 h. 08'24''
 Alicia Jaen Porras: 1 h. 29'40''
 VIII MEDIO MARATON - 23 DE ABRIL 2001
 Mohamed Moussing: 1 h. 08'52''
 Pilar Macho Narganes: 1 h. 29'53''
 IX MEDIO MARATON - 21 DE ABRIL 2002
 José Bueno Fernández: 1 h. 09,46''
 Pilar Macho Narganez: 1 h. 32'25''
 X MEDIO MARATON - 4 DE ABRIL 2003
 José Bueno Fernández: 1 h. 05,30''
 Lucía Conde Calero: 1 h. 35'36''
 XI MEDIO MARATON - 18 DE ABRIL 2004
 José Bueno Fernández: 1 h. 08,45''
 Pilar Macho Narganez: 1 h. 30'46''
 XII MEDIO MARATON - 17 DE ABRIL 2005
 Carlos J. Melle Viñas: 1 h. 10,07''
 Teresa Marín Ruano: 1 h. 31'13''
 XIII MEDIO MARATON - 2 DE ABRIL 20056
 Antonio Camacho Mesa: 1 h. 11,26''
 Ana Mª Fernández García: 1 h. 30'20''
 XIV MEDIO MARATON - 15 DE ABRIL 2007
 Miguel Espinosa de los Angeles: 1 h. 10,50''
 Teresa Marín Ruano: 1 h. 34'21''
 XV MEDIO MARATON - 13 DE ABRIL 2008
 José Bueno Fernández: 1 h. 09,47''
 Lourdes González Robles: 1 h. 30'20''

OTRAS ENTIDADES COLABORADORAS

GUARDIA CIVIL - POLICÍA LOCAL
 GRUPO DE VOLUNTARIADO - ARAVISA-AAVV POZO DULCE
 Y otras muchas firmas más, sin cuya colaboración no hubiese sido posible esta prueba deportiva.



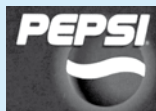
DISTRIBUIDOR DIURMA, S.L.

(COBITO)

Avda. Diputación, 21 - CASTRO DEL RÍO
 Telf. 957 37 25 07 - 619 91 79 20



FIRMAS COLABORADORAS



OLIVARERA SAN ISIDRO
 SOCIEDAD COOPERATIVA ANDALUZA



Reclamos
 MILLAN



Academia
 de Informática
 TINFOR

Clínica de Fisioterapia
 y Rehabilitación
 CÉSAR TIENDA LÓPEZ



XVI M E D I A M A R A T H O N



GUADAJON

Domingo, 19 de Abril
 10 de la mañana
 21'097 Kms.

CASTRO DEL RÍO 2009

PATROCINAN:



AYUNTAMIENTO DE
 CASTRO DEL RÍO



Diputación
 de Córdoba



Cruzcampo
 cerveza



JUNTA DE ANDALUCÍA
 Delegación de Turismo
 Comercio y Deporte



FEDERACIÓN PROVINCIAL
 DE ATLETISMO

ORGANIZAN:



AYUNTAMIENTO DE
 CASTRO DEL RÍO



PATRONATO MUNICIPAL DE
 DEPORTE DE CASTRO DEL RÍO



Diputación de Córdoba
 Delegación de Juventud y Deportes
 Departamento de Deportes

CROQUIS DE LA CARRERA



INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se podrán hacer:
 - Personalmente en el Patronato Municipal de Deportes, c/ Atenea, s/n (Pabellón Cubierto Municipal). Tel. 957 37 27 22.
 - Por correo, remitiendo la hoja de inscripción y adjuntando copia de giro al Patronato Municipal de Deportes, c/ Atenea, s/n.
 - Para formalizar inscripción enviar copia del giro o resguardo bancario al fax 957 37 27 22 (llamar primero), o al Fax. - 957 37 00 63
 - Por E-mail: deportes@ayuntamientocastrodelrio.org
 - En la página www.ayuntamientocastrodelrio.org se encuentra la hoja de inscripción.
- En las inscripciones efectuadas personalmente, deberá abonarse una cuota de 5 euros. En las inscripciones efectuadas por correo, deberá hacerse el abono de la misma, por giro postal. Por transferencia o ingreso en BSCH c/ alta, 29 de Castro del Río, núm. Cc: 0049-0447-61-2610214770.
- No será válida ninguna inscripción si no se acompaña del justificante de haber realizado el pago de la cuota de inscripción.
- El plazo de inscripción será desde el 15 de marzo hasta el 17 de abril de 2009.
- Los atletas que se hayan inscrito por correo podrán retirar sus dorsales el mismo día 19 de abril de 8,30 a 9,30 de la mañana, presentando la copia del boletín de inscripción.
- Las inscripciones estarán limitadas a un máximo de 250 participantes.

CATEGORÍAS SENIOR

CATEGORÍA

Categoría SENIOR A.....	81-90
Categoría SENIOR B.....	70-80
Categoría SENIOR C.....	59-69
Categoría SENIOR D.....	58 Y ANTERIORES

Atletas con discapacidad en silla de ruedas

Absoluto

Atletas con discapacidad a Pie Absoluto

PREMIOS

GENERAL MASCULINO

- 1º.- 150 Euros y Trofeo
- 2º.- 80 Euros y Trofeo
- 3º.- 30 Euros y Trofeo
- 4º al 10º.- 10 Euros

GENERAL FEMENINO

- 1ª.- 150 Euros y Trofeo
- 2ª.- 80 Euros y Trofeo
- 3ª.- 30 Euros y Trofeo
- 4ª a la 10ª.- 10 Euros

DISCAPACITADOS

- 1ª.- 100 Euros y Trofeo
- 2ª.- 50 Euros y Trofeo
- 3ª.- 20 Euros y Trofeo

- Trofeo a los tres primeros de cada categoría.
- Trofeo al primer corredor/a de Castro del Río.
- Regalo conmemorativo de la prueba, camiseta y bolsa con obsequios de las casa colaboradoras a todo corredor/a que acabe la carrera dentro del control.
- Los trofeos no serán acumulables.

REGLAMENTO

- El XVI Medio Maratón «Guadajoz» de Castro del Río, está organizado por el Patronato Municipal de Deportes y el Club de Atletismo Castreño.
- La prueba será de 21'097 Kms. sobre asfalto.
- La salida estará situada en la calle Atenea (Pista de atletismo) el día 19 de abril a las 10 de la mañana.
- La meta estará situada en la Pista de atletismo. El control de meta quedará cerrado a las 2'15 horas después de haberse dado la salida.
- Todos los corredores/as deberán pasar el Control de Salida que estará abierto de 9'30 a 9'50 horas. Igualmente se

establecerán varios controles a lo largo de la carrera.

- Habrán cuatro puestos de avituallamiento en carrera y uno en meta. Serán de líquido en los Kms. 5, 10, 15 y 20 y sólido-líquido en meta.
- Serán descalificados todos los atletas que no lleven el dorsal bien visible, no pasen el control de salida, no realicen el recorrido completo o den muestras de un comportamiento antideportivo.
- Todos los corredores debidamente inscritos estarán cubiertos por una póliza de seguros suscrita por la organización.
- La organización declina toda responsabilidad por los daños que puedan producirse por el incumplimiento de las normas que se dicten, o por imprudencia o negligencia de los corredores.
- La organización pondrá un coche escoba que recogerá a los corredores que por alguna razón no deseen seguir.
- El reparto de premios se hará en el Pabellón Municipal en el momento en que la organización disponga de los resultados.
- No podrá seguir la carrera ningún vehículo que no esté designado por la organización.
- El hecho de inscribirse en la carrera supondrá la aceptación plena de estas normas.
- La carrera se regirá por la normativa de la Federación Andaluza de Atletismo. Las decisiones de la Organización serán inapelables.

CONSEJOS

- Es recomendable utilizar prendas de algodón que estén holgadas y que no se estremen el día de la prueba.
- No estrenar zapatillas el día de la carrera, usar unas zapatillas que hayan sido trabajadas y amoldadas a los pies.
- Úntese con vaselina esterilizada las axilas, ingles, pies y pecho.
- Dosifique el esfuerzo tratando de mantener un ritmo regular durante la carrera, los esfuerzos innecesarios se pagan al final. Beba el agua necesaria antes de sentir la sensación de sed.
- No abandone la carrera injustificadamente. Al final siempre tendrá la sensación de poder haber terminado; además de alegría y confianza en sí mismo que da al llegar a meta serán indescriptibles y compensarán todo el sacrificio realizado.
- Una buena preparación es fundamental y garantizan el terminar la prueba. El entrenamiento le dirá cuáles son sus posibilidades y limitaciones.