

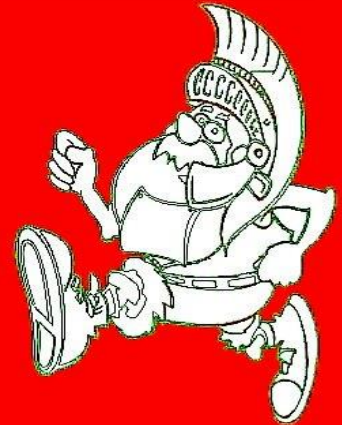
# XI SAN SILVESTRE DE MÉRIDA

2019



**LUCHAMOS**  
**Juntos**

Contra el Cáncer



## REGLAMENTO

“ONCE AÑOS” De San Silvestre en Mérida



Clínica Diana

25 AÑOS

tu bienestar, nuestro compromiso



## CLUB ATLETISMO MÉRIDA

### Artículo 1º. ORGANIZACIÓN

**La San Silvestre de Mérida:** será organizada por Undécimo año, por el Club Atletismo Mérida en colaboración con Guillen Sport, el Excmo. Ayuntamiento de Mérida, la Peña Madridista de la Bda. de la Antigua

**PATROCINAN:** Ayuntamiento de Mérida, Onda Cero, Fundación CasaVerde, Clínica Diana, Caja Almendralejo, FundeSalud, Solextrem.

**COLABORACIÓN:** Federación Extremeña de Atletismo, Junta de Extremadura (Dirección General de Deportes), Diputación de Badajoz, Deportes Pirron Sport, Mapfre (Hnos Muñoz), Allianz los Bodegones, José Carlos Muñoz, Decatlón Mérida, Asociación de Vecinos de la Bda. de la Antigua, Guillen Sport, Bar Baltasar, Bar Pajares.

Esta Carrera popular- festiva: Tendrá la salida y meta en la Avda. Juan Carlos I y se llevará a cabo el próximo domingo día 29 de Diciembre a partir de las 11:30 horas de la mañana.



### Artículo 2º. CIRCUITOS

El trazado discurrirá por las diferentes calles de la ciudad de Mérida. Se dispondrán tres circuitos

**Circuito A:** Para la categoría Absoluta.

Tendrá una distancia de 4.920 metros y discurrirá, 1º Salida en la Avd. Juan Carlos I, (dirección hacia la torre de Mérida), 2º Avd. De Extremadura, 3º Calle Félix Valverde Lillo, 4º Plaza España, 5º Calle del Puente, 6º Paseo de Roma, 7º Calle Almendralejo, 8º Avd, Extremadura, 9º Avd. Juan Carlos I, (Meta en la Plaza Félix Rodríguez de la Fuente).

**Circuito B:** Para la categoría Chupetines.

Tendrá una distancia de 60 metros y discurrirá por la Avda Juan Carlos I y la Avda de Extremadura.

**Circuito C:** Para la 1ª Carrera (PEQUES "C") y para la 2ª Carrera (PEQUES "B") Tendrá una distancia de 700 metros (Peques "C") y 1400 metros (Peques "B"), y discurrirá íntegramente por la avenida de Juan Carlos I.





Extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

### Artículo 3º. PARTICIPANTES.

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen. Los participantes podrán llevar equipación deportiva o/e ir disfrazados. El dorsal siempre debe estar visible todo el recorrido de la prueba. No podrán participar atletas extranjeros que hubiesen realizado (durante la presente temporada o las 2 anteriores) una marca con valor igual o superior a 950 puntos de la tabla IAAF vigente. Tampoco podrán participar todos los deportistas que se encuentren sancionados por la agencia estatal antidopaje, de la Real Federación Española de Atletismo o Federación deportiva correspondiente a la modalidad de dicho deportista.



Extremadura

Deporte desde la Base

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

### Artículo 4. CATEGORÍAS Las categorías serán agrupadas de la siguiente manera.

Carreras	Categorías	Horarios	Distancias	Circuitos
<b>1º Carrera</b> (PEQUES "C")	<b>CATEGORIA PEQUES "C".</b> Prebenjamín (2012/2013). Benjamín (2010/2011)	11:30 horas	700 mts.	<b>1</b> vuelta al circuito "C".
<b>2ª Carrera</b> (PEQUES "B")	<b>CATEGORIA PEQUES "B"</b> Sub. 14 Infantil (2006/2007). Alevín (2008/2009).	11:45 horas	1400 mts.	<b>2</b> vueltas al circuito "C".
<b>3ª Carrera</b> <b>CHUPETINES</b>	<b>Chupetines</b>	12:00 horas	60 mts.	<b>1</b> vuelta al circuito "B".
<b>4ª Carrera</b> <b>ABSOLUTA</b>	<b>Absoluta.</b> Desde Cadetes Masculino y Femenino, hasta Veterano. Nacidos en 2005 y anteriores)	12:30 horas	4.920 mts.	<b>1</b> vuelta al circuito "A".

- **SE ENTREGARAN PREMIOS A LOS TRES PRIMEROS POR CARRERAS Y NO POR CATEGORIAS.**



DIPUTACIÓN DE BADAJOZ



#### Periodo de inscripción.

Desde el Lunes día 2 de Diciembre hasta el Jueves día 26 de Diciembre a las 24:00 horas, salvo las inscripciones ON-LINE que terminará el plazo el lunes día 24 de Diciembre a las 14:00 horas (No se admitirán inscripciones fuera del plazo establecido por la organización).

**Datos a facilitar al hacer la inscripción: - Nombre y dos apellidos. - Número de Documento Nacional de Identidad. - Fecha de nacimiento (día, mes y año). - Número de licencia federada, en su caso. - Asociación/Club/Grupo/ etc, etc. ES OBLIGATORIO CUMPLIMENTAR TODOS LOS DATOS.**

Los participantes que deseen optar a los premios correspondientes a los mejores disfraces de grupo, deberán hacerlo constar al hacer su inscripción, en el espacio habilitado para ello, indicando el nombre que identifique el grupo ó persona.



#### PRECIOS DE LA INSCRIPCIÓN:

**(1 € DE CADA INSCRIPCIÓN Destinado a la investigación contra el Cáncer).**

**6 €.** Para (Nacidos desde 2009 Y ANTERIORES, hasta veteranos) tanto Masculinos y Femeninos.

**3 €.** Para (Nacidos 2010, 2011, 2012, 2013 PRIMERA CARRERA PEQUES "C", Y LOS CHUPETINES nacidos desde 2014 hasta 2018).

Entrega de dorsal: El dorsal se entregará en mano en el caso de que la inscripción se haga personalmente en los distintos puntos de la ciudad habilitados para tal fin.

Si la inscripción se realiza ON-LINE, vía web, se deberá recoger el dorsal el día antes, SABADO día 28, en horario de tarde, hasta las 20:00 horas, en la tienda de deportes GUILLEN SPORT, situada en la Avd. Juan Carlos I, (Bda de la Antigua junto a la línea de salida).

•NO SE DARAN DORSALES EL DÍA DE LA PRUEBA.

•"NO SE REALIZARAN INSCRIPCIONES EL MISMO DÍA DE LA PRUEBA".





Asociación Oncológica Extremeña

#### Artículo 5º. INSCRIPCIONES

Medios de inscripción: Las inscripciones podrán hacerse de las siguientes formas:

- On-line a través de las páginas web: [www.deporticket.com](http://www.deporticket.com)
- Mediante el correo electrónico siguiente: [carrerasansilvestremerida@hotmail.com](mailto:carrerasansilvestremerida@hotmail.com) y pago por transferencia bancaria en el siguiente número de cuenta.

**ES20 3001 0059 8159 2000 4091 CAJA ALMENDRALEJO.**

**PUNTOS DE INSCRIPCIÓN:** Personalmente en los siguientes puntos de la ciudad de Mérida (el pago se hará en el mismo lugar donde se realice la inscripción):

- \* Deportes Pirron Sport (calle Juan Pablo Forner).
- \* Guillen Sport (Avd. Juan Carlos I).
- \* Decatlón Mérida.
- \* Oficina Mapfre ( Avd. Juan Carlos I).
- \* Allianz (José Carlos Muñoz – Bodegones).
- \* Bar Baltasar (Avenida Juan Carlos I)
- \* Bar Pajares (Avenida Juan Carlos I)
- \* Decathlon Mérida.

#### Artículo 6º. PREMIOS Se entregarán los siguientes premios:

- Premio de un trofeo para los tres primeros clasificados de cada carrera. Tanto masculino como femenino, (NO CATEGORÍA). Se entregaran en el momento de llegada a Meta, subiendo al pódium inmediatamente tras la finalización de cada carrera.

En la carrera de Chupetines, se entregarán medallas a todos los participantes

Así mismo, se entregarán los siguientes trofeos festivos:

- **DIPLOMAS** a los diez mejores disfraces individuales que completen el recorrido en la SEXTA carrera, el portador del disfraz clasificado en primer lugar ganará un regalo que entregará la organización.
- **DIPLOMAS** a los cinco mejores disfraces de grupo (más de tres personas) que completen el recorrido en la carrera cuarta, más un regalo al primer clasificado que entregará la organización.

Se comprobará que todos los componentes de los grupos que participan disfrazados, hayan salido desde la línea de salida y hayan cruzado la línea de meta tras realizar el recorrido debidamente, donde será controlado mediante un jurado colocado en diferentes puntos del recorrido, que contabilizaran a los atletas disfrazados que quieran optar a dicho premio.



#### **JURADO DISFRASES.**

Se constituirá un Jurado para decidir los mejores disfraces, que estará formado por:

- Un representante del Club Atletismo Mérida.
- Un representante de la Asociación de vecinos de la Barriada de la Antigua
- Un representante de la Peña Madridista Ntra. Sra. de la Antigua.
- Un representante del Excmo. Ayuntamiento de Mérida.
- Un representante de la Asociación de Carnaval.

La decisión del Jurado será inapelable e irrecurrible.



#### **Artículo 7º. CLASIFICACIONES:**

La organización únicamente indicará la clasificación correspondiente a los primeros participantes en las carreras Primera, Segunda y Cuarta. Los puestos de llegada para la clasificación serán oficiales una vez se hayan anunciado por la megafonía de la prueba, y por el animador o speaker de la misma. (Las reclamaciones relacionadas con la clasificación se deberán hacer durante los 30 minutos siguientes a la prueba, al JUEZ de carrera, donde en caso de dudas deberán aportar prueba mediante fotografía o videos donde se observe claramente el sentido y veracidad de dicha reclamación, (NO SE ADMITEN RECLAMACIONES AL PERSONAL DE LA ORGANIZACIÓN). En esta prueba al tratarse de una prueba popular festiva, con distancias NO oficiales por el reglamento de la Real Federación Española de Atletismo, la organización NO realizará cronometraje NI control eléctrico de los tiempos de los participantes, ni tampoco el puesto de los atletas, que no entren en las posiciones que hayan obtenido premio.

#### **Artículo 8º. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGUROS:**

La organización dispondrá de un equipo médico sanitario (ambulancia y médico) durante el desarrollo de las diferentes carreras, que atenderán cualquier lesión que se produzca como consecuencia directa del desarrollo de las mismas. Los participantes, que estén inscritos debidamente y lleven colocado el dorsal durante todo el desarrollo de la prueba y en tanto utilicen vías públicas establecidas por el circuito de esta prueba, estarán cubiertos por los seguros de responsabilidad civil (Federación Extremeña de Atletismo) y de accidente contratado por la organización. NO estarán asegurado bajo ningún concepto, aquel atleta, que no presente dorsal durante el desarrollo completo de la prueba, ni aquel, que en caso de accidente, o lesión NO aparezca reflejado en el listado de inscritos en las pruebas, donde deberá coincidir correctamente todos los datos del participante, con el entregado en la base de datos en el momento que el participante realiza su inscripción en los puntos establecidos por la organización.





**MAPFRE**

Avd. Juan Carlos I.

Mérida

#### Artículo 9º. CONTROL DE LA PRUEBA:

El control de los participantes de esta prueba será realizado por el Comité Autonómico de Jueces de la Federación Extremeña de Atletismo.

#### Artículo 10º. SEGURIDAD DE LA PRUEBA:

La seguridad del tráfico rodado de las calles y Avenidas cercanas a la prueba, y por donde transcurre dichas distancias a recorrer, serán controlado por el personal de la Policía local de la ciudad de Mérida y por el cuerpo de Protección Civil, también pertenecientes a la Capital Extremeña.

#### Artículo 11º. RECLAMACIONES:

Las reclamaciones de índole técnico serán resueltas por el Comité Autonómico de Jueces de la Federación Extremeña de Atletismo. El resto de reclamaciones que pudieran plantearse se realizarán ante el JUEZ ARBITRO de la prueba, No a la Organización. Todas las reclamaciones deberán hacerse antes de los 30 minutos establecidos por la organización para ello, y mediante pruebas para demostrar que dicha reclamación tiene toda la veracidad y credibilidad necesaria para aceptar dicha reclamación. No serán aceptadas reclamaciones que no demuestren veracidad de prueba alguna.

#### Artículo 12º. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:

Todos los participantes están obligados a leer completamente este reglamento, antes de su inscripción, estando expuesto dicho reglamento en las páginas web del Ayuntamiento de Mérida y de la Federación Extremeña de Atletismo. La participación en la prueba XI San Silvestre de Mérida, realizada el día 29 de Diciembre, supone la aceptación del presente reglamento, y para que conste dicha aceptación queda reflejado en este documento que dicta las normas de participación, comportamiento de participación e información de la misma, que en caso de reclamación u cualquier otro tipo de conflicto será utilizado como prueba por la organización.

También, toda aquella persona al formalizar su inscripción en esta prueba deportiva, acepta participar en ella, y declara no padecer ninguna patología ni enfermedad que le impida o le limite poder desarrollar con normalidad el esfuerzo que conlleva el participar en la XI San Silvestre de Mérida, siendo el participante el único responsable de cualquier incidente causado por alguna patología o enfermedad que padezca anteriormente a la fecha que se desarrolla esta prueba.

**Allianz** 

José Carlos Muñoz Quintana

**BODEGONES**

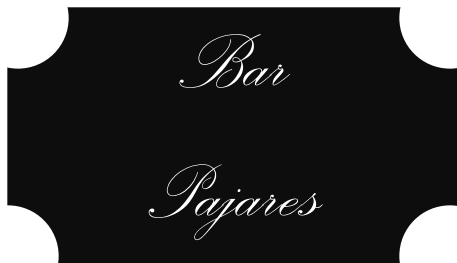


Asociación de Vecinos

**BARRIADA  
LA ANTIGUA**



**Avd. Juan Carlos I.**



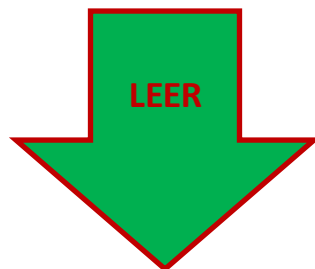
#### Artículo 13°. DERECHOS DE IMAGEN Y DATOS PERSONALES:

La organización podrá utilizar imágenes, videos y sonido de los participantes durante la prueba, incluyendo momentos previos y posteriores, desde la recogida de dorsales hasta la entrega de premios. Además los voluntarios, personal de montaje o personal externo a la prueba pero que de una forma u otra participen en ella, aceptarán también la cesión de dichos derechos de imagen. En cumplimiento de la ley de protección de los derechos de imagen, cualquier solicitud de excepción deberá ser presentada por escrito, haciendo mención expresa de las imágenes a que se refiere. De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales, se informa que los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho de usar el nombre, apellidos, número de documento Nacional de Identidad, categoría y resultados obtenidos.

#### PROHIBICIÓN DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y ALGUN TIPO DE SUSTANCIAS PERJUDICALES PARA LA SALUD EN LOS PARTICIPANTES.

La Organización prohíbe la participación en esta prueba de la XI San Silvestre de Mérida a personas que hayan consumido o ingerido antes o durante la prueba, algún tipo de bebidas alcohólicas, o sustancias perjudiciales para la salud. En el caso de observar dicha actuación la organización le informara e invitará a dicho participante a que abandone inmediatamente la prueba, siendo responsabilidad dicho participante todo aquello que pudiera surgir por participar en estado de embriaguez.

**Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y Mental de las Personas.**





## Sobre el corazón

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido.
- De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor “gastando” menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la “alimentación” del corazón. Sobre el sistema circulatorio:
- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices

## Sobre el metabolismo

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (“malo”) con aumento del colesterol HDL (“bueno”).
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.
- Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

## Sobre los aspectos psicológicos

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño

# SALUD Y DEPORTE

Te esperamos en la XI SAN SILVESTRE DE MÉRIDA





