

XVI Gran Premio de  
**Carreras populares**  
JAÉN PARAÍSO INTERIOR 2025



**XXI LEGUA URBANA**  
**NACIONAL MANUEL PANCORBO**



**27 ABRIL 2025 | 10:00 H.**

**MEMORIAL EUFRASIO CAZALILLA**



[www.dipujaen.es](http://www.dipujaen.es)

## HORARIOS Y DISTANCIAS DE LAS CARRERAS

CATEGORÍA	HORARIO	DISTANCIA
Peque Legua (Prueba no competitiva)	10:00 h.	450 m. ( 1 vuelta al Circuito A)
SUB - 10 (Masc. y Fem.) SUB - 12 (Masc. y Fem.)	10:15 h.	800 m. ( 1 vuelta al Circuito B)
SUB - 14 (Masc. y Fem.) SUB - 16 (Masc. y Fem.)	10:30 h.	1.609m. ( 2 vuelta al Circuito B)
SUB - 18, SUB -20 - Senior Veterano A, B, C, D, E, F. Discapacitados/as. (Masc. y Fem.)	11:15 h.	6 Km. ( 1 vuelta al Circuito Urbano)

## CATEGORIAS

CATEGORÍA Masc. y Fem.	Año de Nacimiento	CATEGORÍA Masc. y Fem.	Año de Nacimiento
Peque Legua	2018-2019-2020	Senior	de 1990 a 2005
		Veterano/a A	de 1985 a 1989
Sub - 10	2016 y 2017	Veterano/a B	de 1980 a 1984
Sub - 12	2014 y 2015	Veterano/a C	de 1975 a 1979
Sub - 14	2012 y 2013	Veterano/a D	de 1970 a 1974
Sub - 16	2010 y 2011	Veterano/a E	de 1965 a 1969
Sub - 18	2008 y 2009	Veterano/a F	de 1964 y anteriores
Sub - 20	2006 y 2007	Discapacitado/a	de 2007 y anteriores

Por el hecho de haber aceptado mi inscripción, yo el firmante renuncio a todos los derechos y pretensiones contra los organizadores y colaboradores así como sus representantes y delegados derivados de los daños que me pueda ocasionar en la competición. Acepto el reglamento de la competición, declaro estar en buena forma física, haberme entrenado suficientemente para acabar la prueba y haber comprobado mi estado de salud por un médico autorizado; doy también a todas las autoridades indicadas para hacer uso publicitario de mi persona en la competición, siempre que sea con fines legítimos.

## PREMIOS

Los premios en efectivo son para los cinco primeros clasificados de la general masculina, y para las cinco primeras clasificadas de la general femenina de la legua. Premio a los tres primeros clasificados de cada categoría a partir de la categoría Sub-10, mas una botella de aceite (1º Clasificado/a). Premio a los tres primeros clasificados locales de cada una de las categorías. ( Los premios no serán acumulables). Diploma y foto de participación gratuito en [www.dipujaen.es](http://www.dipujaen.es)

La prueba será retransmitida en directo en Streaming a través de nuestras redes sociales, salida, llegada y entrega de premios.

Todos los atletas con derecho a premio deberán acreditar su personalidad y edad portando-presentando D.N.I., Carnet de Conducir o Libro de Familia.

Criterios de asignación de premios en caso de coincidir:

1º General de la carrera 2º Categoría de la carrera 3º Categoría Local

GANADOR/A	2º CLASIFICADO/A	3º CLASIFICADO/A	4º CLASIFICADO/A	5º CLASIFICADO/A
200 €	150 €	125 €	75 €	50 €

## INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán realizarse en la web: [www.dipujaen.es](http://www.dipujaen.es).

Los atletas inscritos en el XVI Gran Premio de Carreras Populares "Jaén Paraíso Interior" no tendrán que realizar inscripción salvo si quieren bolsa de corredor. En tal caso deberán inscribirse en esta carrera a través de la web y abonar la cuota de 5€.

La Legua Urbana Manuel Pancorbo "Memorial Eufrasio Cazalilla" tendrá una cuota de 8€ para los atletas NO Federados en Atletismo y de 6€ para los Federados en Atletismo en las categorías Sub-18, Sub-20, Senior, Veteranos/as y Discapacitados/as con dicha cuota se hará entrega de la bosa de corredor.

La Legua Urbana Manuel Pancorbo "Memorial Eufrasio Cazalilla" tendrá una cuota de 3€ para los atletas NO Federados en Atletismo y de 1€ para los Federados en Atletismo en las categorías Sub-14, Sub-16, esas categorías no tienen derecho a bolsa corredor y será GRATUITA para las categorías Sub-10 y Sub-12.

Los Atletas inscritos en la prueba dispondrán de una licencia federativa temporal, solo para el día de la prueba y por lo que estarán cubiertos por el seguro de la Federación Andaluza de Atletismo.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta el día **20 de Abril de 2025** a las 14:00 horas o hasta que se complete las 500 primeras inscripciones en la Prueba Absoluta ( Legua). No se admitirán inscripciones pasado el plazo ni el día de la carrera.

La Recogida de dorsales será el mismo día de la prueba en la secretaría, al lado de la zona de salida y meta situado en la calle Paseo de Almassera.

Concejalía de Deportes  
Complejo Polideportivo Municipal "18 de Febrero"  
C/ Paseo de Almassera, s/n - 23640 - TORREDELCAMPO (Jaén)  
deportes@torredelcampo.es  
Tfno.: 953 415 208 - Fax.: 953 567 505

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PRUEBA

- El calentamiento es fundamental para evitar lesiones, realiza un suave trote de 10' y compleméntalo con ejercicios de movilidad articular y técnica de carrera.
- Realiza entre 2 y 4 progresivos de 40 metros unos minutos antes del comienzo de la prueba, activará tu organismo.
- Hidrátate antes, durante y después de la prueba.
- Márcate un objetivo acorde a tu nivel físico y haz la prueba de menos a más.
- Estad atentos a la llamada de los jueces a la línea de salida para el control de carrera, y colócate vigilando tu seguridad evitando las salidas en estampida.
- No entrenes el día de la prueba calzado deportivo nuevo puede provocarte rozaduras, al igual que la equipación si está nueva.
- Al finalizar la prueba no pares de golpe, continua andando ó realiza un suave trote de unos minutos, te ayudará para que tu organismo vuelva a la calma.
- Y lo más importante... Disfruta de la prueba en armonía con el resto de corredores.. Vosotros y Vosotras sois los protagonistas.