

Recomendaciones
 Para realizar esta prueba entrénate unos días antes.
 Usa calzado cómodo y que no sea de estreno.
 Ayuna 2 horas antes de la carrera.
 Bebe agua y haz estiramientos antes y después de la carrera.
 Evita el esfuerzo, intentando mantener un ritmo regular.
 Solicita ayuda médica si lo necesitas.
 Después de finalizada la prueba no pares de manera brusca, sécate el sudor, abrigate e hidrátate con líquidos.

Organizan
 Actividades Deportivas CPM
 Club de Atletismo Mancha Real

PREMIOS XXXII CARRERA SAN JOSÉ

MASCULINO	Tipo	Premios en metálico	GENERAL FEMENINO	Tipo	Premios en metálico
GENERAL	T	150 €	1ª GENERAL	T	150 €
GENERAL	T	120 €	2ª GENERAL	T	120 €
GENERAL	T	100 €	3ª GENERAL	T	100 €
GENERAL	T	80 €	4ª GENERAL	T	80 €
GENERAL	T	60 €	5ª GENERAL	T	60 €

Para los primeros clasificados de la general, masculino y femenino, los premios serán dinero en efectivo más trofeo. Para el resto de categorías de la prueba, incluidos/as, corredores locales: trofeo a los/as primeros/as clasificados/as, medalla para segundos/as y terceros/as más los respectivos premios en litros de aceite.

Criterios de asignación en caso de coincidir:
 1ª) General de la carrera.
 2ª) Categoría de la carretera.
 3ª) Categoría local.

MASCULINO	Tipo	Premios en aceite	GENERAL FEMENINO	Tipo	Premios en aceite	LOCAL MASCULINO	Tipo	Premios en aceite	LOCAL FEMENINO	Tipo	Premios en aceite
SENIOR	T	6l	1ª SENIOR	T	6l	1ª SENIOR	T	6l	1ª SENIOR	T	6l
SENIOR	M	4l	2ª SENIOR	M	4l	2ª SENIOR	M	4l	2ª SENIOR	M	4l
SENIOR	M	2l	3ª SENIOR	M	2l	3ª SENIOR	M	2l	3ª SENIOR	M	2l
VETERANO A	T	6l	1ª VETERANA A	T	6l	1ª VETERANO A	T	6l	1ª VETERANA A	T	6l
VETERANO A	M	4l	2ª VETERANA A	M	4l	2ª VETERANO A	M	4l	2ª VETERANA A	M	4l
VETERANO A	M	2l	3ª VETERANA A	M	2l	3ª VETERANO A	M	2l	3ª VETERANA A	M	2l
VETERANO B	T	6l	1ª VETERANA B	T	6l	1ª VETERANO B	T	6l	1ª VETERANA B	T	6l
VETERANO B	M	4l	2ª VETERANA B	M	4l	2ª VETERANO B	M	4l	2ª VETERANA B	M	4l
VETERANO B	M	2l	3ª VETERANA B	M	2l	3ª VETERANO B	M	2l	3ª VETERANA B	M	2l
VETERANO C	T	6l	1ª VETERANA C	T	6l	1ª VETERANO C	T	6l	1ª VETERANA C	T	6l
VETERANO C	M	4l	2ª VETERANA C	M	4l	2ª VETERANO C	M	4l	2ª VETERANA C	M	4l
VETERANO C	M	2l	3ª VETERANA C	M	2l	3ª VETERANO C	M	2l	3ª VETERANA C	M	2l
VETERANO D	T	6l	1ª VETERANA D	T	6l	1ª VETERANO D	T	6l	1ª VETERANA D	T	6l
VETERANO D	M	4l	2ª VETERANA D	M	4l	2ª VETERANO D	M	4l	2ª VETERANA D	M	4l
VETERANO D	M	2l	3ª VETERANA D	M	2l	3ª VETERANO D	M	2l	3ª VETERANA D	M	2l
VETERANO E	T	6l	1ª VETERANA E	T	6l	1ª VETERANO E	T	6l	1ª VETERANA E	T	6l
VETERANO E	M	4l	2ª VETERANA E	M	4l	2ª VETERANO E	M	4l	2ª VETERANA E	M	4l
VETERANO E	M	2l	3ª VETERANA E	M	2l	3ª VETERANO E	M	2l	3ª VETERANA E	M	2l
VETERANO F	T	6l	1ª VETERANA F	T	6l	1ª VETERANO F	T	6l	1ª VETERANA F	T	6l
VETERANO F	M	4l	2ª VETERANA F	M	4l	2ª VETERANO F	M	4l	2ª VETERANA F	M	4l
VETERANO F	M	2l	3ª VETERANA F	M	2l	3ª VETERANO F	M	2l	3ª VETERANA F	M	2l
DISCAPACITADO	T	6l	1ª DISCAPACITADA	T	6l	1ª SUB20	T	4l	1ª SUB20	T	4l
DISCAPACITADO	M	4l	2ª DISCAPACITADA	M	4l	2ª SUB20	M	2l	2ª SUB20	M	2l
DISCAPACITADO	M	2l	3ª DISCAPACITADA	M	2l	3ª SUB20	M	1l	3ª SUB20	M	1l
SUB20	T	4l	1ª SUB20	T	4l	1ª SUB18	T	4l	1ª SUB18	T	4l
SUB20	M	2l	2ª SUB20	M	2l	2ª SUB18	M	1,5l	2ª SUB18	M	1,5l
SUB20	M	1l	3ª SUB20	M	1l	3ª SUB18	M	1,5l	3ª SUB18	M	1,5l
SUB18	T	4l	1ª SUB18	T	4l	3ª SUB16	T	0,5l	1ª SUB16	T	0,5l
SUB18	M	1,5l	2ª SUB18	M	1,5l	2ª SUB16	M	0,5l	2ª SUB16	M	0,5l
SUB18	M	1,5l	3ª SUB18	M	1,5l	3ª SUB16	M	0,5l	3ª SUB16	M	0,5l
SUB16	T	0,5l	1ª SUB16	T	0,5l	1ª SUB14	T	0,5l	1ª SUB14	T	0,5l
SUB16	M	0,5l	2ª SUB16	M	0,5l	2ª SUB14	M	0,5l	2ª SUB14	M	0,5l
SUB16	M	0,5l	3ª SUB16	M	0,5l	3ª SUB14	M	0,5l	3ª SUB14	M	0,5l
SUB14	T	0,5l	1ª SUB14	T	0,5l	1ª SUB12	T	0,5l	1ª SUB12	T	0,5l
SUB14	M	0,5l	2ª SUB14	M	0,5l	2ª SUB12	M	0,5l	2ª SUB12	M	0,5l
SUB14	M	0,5l	3ª SUB14	M	0,5l	3ª SUB12	M	0,5l	3ª SUB12	M	0,5l
SUB12	T	0,5l	1ª SUB12	T	0,5l	1ª SUB10	T	0,5l	1ª SUB10	T	0,5l
SUB12	M	0,5l	2ª SUB12	M	0,5l	2ª SUB10	M	0,5l	2ª SUB10	M	0,5l
SUB12	M	0,5l	3ª SUB12	M	0,5l	3ª SUB10	M	0,5l	3ª SUB10	M	0,5l
SUB10	T	0,5l	1ª SUB10	T	0,5l						
SUB10	M	0,5l	2ª SUB10	M	0,5l						
SUB10	M	0,5l	3ª SUB10	M	0,5l						

* Trofeo M=medalla

La Comunidad Andaluza se permitirá la participación de atletas extranjeros en las pruebas de calendario autonómico, siempre que tengan licencia por la Federación Andaluza de Atletismo.

PREMIOS MANCHA REAL

XXXII CARRERA URBANA SAN JOSÉ 2020



XII Gran Premio de Carreras populares JAÉN PARAÍSO INTERIOR 2020



XXXII

CARRERA Mancha Real URBANA



SAN JOSÉ 8 de marzo 2020



www.dipujaen.es