

## Normas Generales

El Excmo. Ayuntamiento de Mancha Real organiza la XXXVII CARRERA URBANA DE SAN JOSÉ a través de su Concejalía de Deportes y la colaboración de la Diputación Provincial de Jaén.

### Inscripciones y plazo de inscripción

Se realizarán a través de la página web [www.dipujaen.es](http://www.dipujaen.es) Hasta el día 2 de marzo a las 14:00 horas.

### Cuota de inscripción

Para las categorías Senior masculina y femenina, Veteranos A, B, C, D, E y F masculina y femenina, así como Discapacitados masculino y femenino la cuota es de 3 € para atletas federados en Atletismo y 5 € para atletas no federados en Atletismo.

Los/las atletas inscritos/as a la prueba dispondrán de licencia federativa temporal, sólo y exclusivamente para el día de celebración de la prueba y, por tanto, estarán cubiertos por el seguro de la Federación Andaluza de Atletismo.

Para las categorías Sub20, Sub18, Sub16, Sub14, Sub12 y Sub10 masculino y femenino, la inscripción será gratuita.

Los atletas que se inscriban para el "XVII Gran Premio de Carreras Populares", no tienen que abonar nada en concepto de inscripción.

En ninguna circunstancia se devolverá el importe de la inscripción.

Para la categoría Chupete la inscripción será también gratuita y se podrá realizar de lunes a viernes de 18.00 h a 21.30 h en la oficina de la Piscina Municipal o el mismo día de la carrera hasta las 09:30 horas en las mesas de recogida de dorsales.

### Entrega de dorsales

Los corredores locales en edad escolar, recogerán el dorsal en su colegio. Al resto de corredores se les entregará en persona a ellos o a los delegados de los clubs a los que representan, en la oficina de la Piscina Municipal el 7 de marzo de 18:00 a 20:30 horas y el día de la prueba de 09:00 a 11:00 horas en la zona que se habilite para ello.

## Categorías

Carrera de promoción: "Chupetes" (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2019-2026  
Distancia 400 metros Salida: Puerta del Colegio Sixto Sigler a las 11:00 horas  
Carrera local no competitiva. Premio a la participación.

Carrera 1ª: Sub10 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2017-2018  
Distancia 1.000 metros. Salida: 11:30 horas, Avenida San Juan de la Cruz

Carrera 2ª: Sub12 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2015-2016  
Sub14 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2013-2014  
Sub16 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2011-2012  
Distancia 1.600 metros. Salida: 11:45 horas, Avenida San Juan de la Cruz

Carrera 3ª: Senior (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1991 a 2006  
Veterano A (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1986 a 1990  
Veterano B (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1981 a 1985  
Veterano C (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1976 a 1980  
Veterano D (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1971 a 1975  
Veterano E (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1966 a 1970  
Veterano F (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 1965 y anteriores  
Discapacitado (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2008 y anteriores  
Sub18 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2009-2010  
Sub20 (mas. y fem.) \_\_\_\_\_ 2007-2008  
Distancia 5.900 metros Salida: 12:15 horas, Avenida San Juan de la Cruz

## Premios

Una vez finalizada la carrera se procederá a la proclamación de vencedores en las diferentes categorías y entrega de premios.

## Comité organizador

Presidente

Concejal Delegado de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Mancha Real  
D. Juan Carlos Chiachio Montilla

## Asesores de presidencia

José Rosa Jiménez, Antonio Luis Cobo Collado y Manuel Gómez Jiménez

## Coordinador general de organización

Coordinador de actividades deportivas del Excmo. Ayuntamiento de Mancha Real  
Juan Manuel Rosa Zafra [polideportivo@manchareal.es](mailto:polideportivo@manchareal.es) Teléfono: 669 953 687

## Equipo médico y servicio de ambulancia

Bujarkay

## Notas

El hecho de participar en la carrera supone la aceptación de estas normas y de las resoluciones tomadas por la organización en los casos no recogidos en las mismas.

- Las personas inscritas declaran estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hacen bajo su responsabilidad eximiendo a la organización de la prueba de dicha responsabilidad.
- Los premios no serán acumulables.
- Los participantes irán previstos de su DNI o fotocopia del libro de familia, en caso de que la organización lo requiera como comprobante de la edad. Este requisito será imprescindible a la hora de recoger los premios.
- Se encuentran a disposición las duchas y vestuarios del Polideportivo Municipal para los corredores que precisen hacer uso de ellas. Igualmente se habilitará un servicio de guardarropa.
- Los dorsales llevan incorporados un chip de control para la salida y la llegada.
- La prueba se retransmite en Streaming, tanto la llegada a meta como la entrega de premios.
- Los atletas que lo deseen podrán descargarse una fotografía y un vídeo de su llegada a meta, así como un diploma acreditativo de participación en esta prueba.

## Recomendaciones

- Para realizar esta prueba entrénate unos días antes.
- Utiliza calzado cómodo y que no sea de estreno.
- Desayuna 2 horas antes de la carrera.
- Calienta y haz estiramientos antes y después de la carrera.
- Dosifica el esfuerzo, intentando mantener un ritmo regular.
- Solicita ayuda médica si lo necesitas.
- Una vez finalizada la prueba no pares de manera brusca, sécate el sudor, abrigate e ingiere líquidos.

## Colaboran

- Actividades Deportivas CPM
- Club de Atletismo Mancha Real



Excmo. Ayuntamiento de  
Mancha Real

PREMIOS XXXVII CARRERA DE SAN JOSÉ

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

GENERAL MASCULINO	Premios en aceite	GENERAL FEMENINO	Premios en aceite	LOCAL MASCULINO	Premios en aceite	LOCAL FEMENINO	Premios en aceite
1º SENIOR	4	1ª SENIOR	4	1º SENIOR	4	1ª SENIOR	4
2º SENIOR	2	2ª SENIOR	2	2º SENIOR	2	2ª SENIOR	2
3º SENIOR	1	3ª SENIOR	1	3º SENIOR	1	3ª SENIOR	1
1º VETERANO A	4	1ª VETERANA A	4	1º VETERANO A	4	1ª VETERANA A	4
2º VETERANO A	2	2ª VETERANA A	2	2º VETERANO A	2	2ª VETERANA A	2
3º VETERANO A	1	3ª VETERANA A	1	3º VETERANO A	1	3ª VETERANA A	1
1º VETERANO B	4	1ª VETERANA B	4	1º VETERANO B	4	1ª VETERANA B	4
2º VETERANO B	2	2ª VETERANA B	2	2º VETERANO B	2	2ª VETERANA B	2
3º VETERANO B	1	3ª VETERANA B	1	3º VETERANO B	1	3ª VETERANA B	1
1º VETERANO C	4	1ª VETERANA C	4	1º VETERANO C	4	1ª VETERANA C	4
2º VETERANO C	2	2ª VETERANA C	2	2º VETERANO C	2	2ª VETERANA C	2
3º VETERANO C	1	3ª VETERANA C	1	3º VETERANO C	1	3ª VETERANA C	1
1º VETERANO D	4	1ª VETERANA D	4	1º VETERANO D	4	1ª VETERANA D	4
2º VETERANO D	2	2ª VETERANA D	2	2º VETERANO D	2	2ª VETERANA D	2
3º VETERANO D	1	3ª VETERANA D	1	3º VETERANO D	1	3ª VETERANA D	1
1º VETERANO E	4	1ª VETERANA E	4	1º VETERANO E	4	1ª VETERANA E	4
2º VETERANO E	2	2ª VETERANA E	2	2º VETERANO E	2	2ª VETERANA E	2
3º VETERANO E	1	3ª VETERANA E	1	3º VETERANO E	1	3ª VETERANA E	1
1º VETERANO F	4	1ª VETERANA F	4	1º VETERANO F	4	1ª VETERANA F	4
2º VETERANO F	2	2ª VETERANA F	2	2º VETERANO F	2	2ª VETERANA F	2
3º VETERANO F	1	3ª VETERANA F	1	3º VETERANO F	1	3ª VETERANA F	1
1º DISCAPACITADO	4	1ª DISCAPACITADA	4	1º DISCAPACITADO	4	1ª DISCAPACITADA	4
2º DISCAPACITADO	2	2ª DISCAPACITADA	2	2º DISCAPACITADO	2	2ª DISCAPACITADA	2
3º DISCAPACITADO	1	3ª DISCAPACITADA	1	3º DISCAPACITADO	1	3ª DISCAPACITADA	1
1º SUB20	2	1ª SUB20	2	1º SUB20	2	1ª SUB20	2
2º SUB20	1	2ª SUB20	1	2º SUB20	1	2ª SUB20	1
3º SUB20	0.5	3ª SUB20	0.5	3º SUB20	0.5	3ª SUB20	0.5
1º SUB18	2	1ª SUB18	2	1º SUB18	2	1ª SUB18	2
2º SUB18	1	2ª SUB18	1	2º SUB18	1	2ª SUB18	1
3º SUB18	1	3ª SUB18	1	3º SUB18	1	3ª SUB18	1
1º SUB16	0.5	1ª SUB16	0.5	1º SUB16	0.5	1ª SUB16	0.5
2º SUB16	0.5	2ª SUB16	0.5	2º SUB16	0.5	2ª SUB16	0.5
3º SUB16	0.5	3ª SUB16	0.5	3º SUB16	0.5	3ª SUB16	0.5
1º SUB14	0.5	1ª SUB14	0.5	1º SUB14	0.5	1ª SUB14	0.5
2º SUB14	0.5	2ª SUB14	0.5	2º SUB14	0.5	2ª SUB14	0.5
3º SUB14	0.5	3ª SUB14	0.5	3º SUB14	0.5	3ª SUB14	0.5
1º SUB12	0.5	1ª SUB12	0.5	1º SUB12	0.5	1ª SUB12	0.5
2º SUB12	0.5	2ª SUB12	0.5	2º SUB12	0.5	2ª SUB12	0.5
3º SUB12	0.5	3ª SUB12	0.5	3º SUB12	0.5	3ª SUB12	0.5
1º SUB10	0.5	1ª SUB10	0.5	1º SUB10	0.5	1ª SUB10	0.5
2º SUB10	0.5	2ª SUB10	0.5	2º SUB10	0.5	2ª SUB10	0.5
3º SUB10	0.5	3ª SUB10	0.5	3º SUB10	0.5	3ª SUB10	0.5



PREMIOS

Para los 5 primeros clasificados de la general, masculino y femenino, los premios serán dinero en efectivo más trofeo. Y para el resto de categorías, trofeo al 1er clasificado y medallas al 2º y 3er clasificado de cada categoría más los respectivos premios en litros de aceite, tanto para categoría general como para local.

CRITERIOS DE ASIGNACIÓN EN CASO DE COINCIDIR:

- 1º) General de la carrera
- 2º) Categoría de la carrera
- 3º) Categoría local

NOTA IMPORTANTE CORREDORES LOCALES

Se considera por corredor/a local a aquellos/as EMPADRONADOS/AS en la localidad



XVII Gran Premio de Carreras populares JAÉN PARAÍSO INTERIOR 2026



XXXVII CARRERA DE SAN JOSÉ



DOMINGO, 8 DE MARZO DE 2026 MANCHA REAL



www.dipujaen.es