

# 10K 21K CUENCA 2022

23  
OCTUBRE

09:30

MIRADOR BARRIO  
DEL CASTILLO



[www.clubatletismocuenca.com](http://www.clubatletismocuenca.com)



PROMOCIONA



AYUNTAMIENTO DE CUENCA



CASTILLA-LA MANCHA  
SOMOS DEPORTE



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

ENTIDADES COLABORATIVAS



AVATEL



AHORRAMAS



MIRADOR



SOLAN DE LAS BARRAS



INDIGOMASAJES



SAN JACINTO



RUJAMAR



CRUZ ROJA



BUEN PENSAMIENTO



COCA-COLA



VOCES DE CUENCA



GRANERO



DECATHLON

# X MEDIA MARATÓN y 10K. DE CUENCA

21K y 10K

23 de Octubre de 2022 – 9:30 Horas.

**1º** El Club Atletismo Cuenca organiza la X Edición de la Media Maratón y 10K. Ciudadde Cuenca, con un recorrido que parte del Barrio del Castillo (21K y 10K), recorriendo la Hoz del Júcar y llegando a la ciudad. Incluida en el circuito de carreras Diputación de Cuenca.

**2º** Se recuerda a todos los participantes que deberán estar en perfecto estado de salud, recomendando desde la Organización someterse a un reconocimiento médico previo.

**3º** La Organización declina toda responsabilidad de los daños que la participación en esta prueba pueda causar o causarse a sí mismo o derivar de ella a cualquier participante.

**4º** La salida de las dos carreras será a la vez, a las 9:30 horas del 22 de octubre de 2022, y los participantes tendrán un tiempo máximo de 2,45 horas para finalizar la carrera.

**5º** Todos los participantes por el mero hecho de tomar la salida asumen la aceptación de este reglamento, debiendo todos los corredores participar con su respectivo dorsal siempre visible en el pecho.

**6º** La prueba estará controlada por la Organización en todo momento ateniéndose todos los participantes de las decisiones de la Organización.

**7º** La edad mínima de participación que se establece es de 16 años (10K), debiendo tener autorización paterna/materna o del tutor/a para su participación hasta los 18 años.

**8º** La Organización podrá establecer cupo de 1.000 participantes.

**9º** La Organización facilitará autobuses (**VER ANEXO 1**) para desplazamiento hacia la salida desde la zona de meta. Sólo se autoriza el desplazamiento a corredores ateniéndose al horario puesto por la Organización, así como cupo establecido en este servicio. La Organización no se responsabiliza de la falta de puntualidad de los corredores debido a este servicio, por lo que tratará de respetar el horario de salida de la carrera establecido.

**10º** El corredor, por participar en esta prueba, da su consentimiento para que pueda ser fotografiado y que las imágenes puedan ser empleadas para promocionar la carrera. También da consentimiento a la Organización para que pueda contactar con el mismo a través de correo electrónico en futuras comunicaciones relacionadas con esta y futuras pruebas del Club. El corredor podrá rectificar sus datos y/o cancelarlos si así lo desea tras recibir alguna de las comunicaciones.

## INSCRIPCIONES:

Abiertas hasta las 23:59 horas del jueves 20 de octubre.

| 21K y 10K  | Hasta 20 Septiembre | Después de 20 Septiembre |
|--|---------------------|--------------------------|
| Inscripción general                                      | 12,50 €             | 14,50 €                  |
| Corredores inscritos en el Circuito de Diputación        | 9 €                 | 11 €                     |
| Corredores con 12 carreras en el anterior Circuito       | 6 €                 | 8 €                      |
| Corredores con 16 o más carreras en el anterior Circuito | 5 €                 | 7 €                      |
| Corredores con 20 carreras en el anterior Circuito       | 4 €                 | 6 €                      |

- Todos estos precios tendrán un descuento de 3€ para los atletas de la categoría junior (10K).
- Los menores de 18 años deberán aportar el permiso paterno
- Colaboración solidaria. 0,50€ de la inscripción irán para Cruz Roja
- **Vía internet** en: [www.cronomancha.com](http://www.cronomancha.com)

## RECOGIDA DE DORSALES:

- El día anterior de la prueba, obligatorio para participantes locales y aconsejado para todos los participantes de 18 a 21 horas en la zona de ocio del Centro Comercial El Mirador.
- El día de la prueba, en la zona de salida hasta media hora antes del inicio de la carrera. (Marquesina Autobús del Parking El Castillo)
- Los clubes con más de diez corredores, deberán nombrar delegado o responsable para la recogida de dorsales de todo el equipo para una mayor agilidad.

## CATEGORÍAS:

### CATEGORÍAS MEDIA MARATON Y 10K

| CATEGORÍAS        | HOMBRES NACIDOS ENTRE | MUJERES NACIDAS ENTRE |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| JUNIOR (Solo 10K) | 2004 y 2006           | 2004 y 2006           |
| SENIOR            | 1983 y 2003           | 1988 y 2003           |
| VETERANOS A       | 1973 y 1982           | 1978 y 1987           |
| VETERANOS B       | 1963 y 1972           | 1968 y 1977           |
| VETERANOS C       | 1962 y anteriores     | 1967 y anteriores     |

**Los corredores de la CATEGORÍA JUNIOR deberán hacer OBLIGATORIAMENTE la distancia 10K, si durante la inscripción seleccionan 21K no tendrán tiempo en 21K y se les pasará a 10K, atendiendo al Reglamento de la PRUEBA.**

## PREMIOS:

- Primero, segundo y tercero de la general de 21K tanto masculino como femenina recibirán trofeo y jamón el primero, Queso 2kg el segundo y queso 1kg el tercero.
- Los tres primeros de la general 10K tanto masculino como femenino recibirán Aceite de Oliva.
- Los tres primeros en todas las categorías: ACEITE DE OLIVA.
- Los tres primeros locales: ACEITE DE OLIVA.

## SERVICIOS AL CORREDOR

- Servicio Médico
- Duchas en Polideportivo El Sargal.
- Guardarropa: Se recoge en la salida y entrega en meta
- Cronometraje con chip y resultados instantáneos.
- Avituallamientos: Para la 21K: 3 avituallamientos en carrera + otro en meta. Para la 10K: 1 avituallamiento en carrera y otro en meta.
- Fotos, videos, etc.

## BOLSA DEL CORREDOR\*

- Bolsa con los productos que pueda conseguir la organización.  
*\*Os mantendremos informados en el blog (consultar últimas noticias)*

## RECORRIDO X MEDIA MARATÓN Y 10K.

RECORRIDO MEDIA MARATÓN:

SALIDA. CAMINO LOS JERONIMOS ( MIRADOR HOZ DEL HUECAR ) BARRIO DEL CASTILLO, CAMINO DE SAN ISIDRO, FUENTE DE MARTIN ALHAJA, PUENTE PEATONAL SOBRE EL JUCAR( RECREO PERAL), GIRO DERECHA CARRIL BICI CM 2105, SE ATRAVIESA CM 2105 HACIA PUENTE VALDECABRAS, CARRETERA VALDECABRAS (PUENTE VALDECABRAS), GIRO DERECHA CAMINO SAN ISIDRO, FUENTE MARTIN ALHAJA, RECREO PERAL, PASARELA DE MADERA SOBRE EL RIO JUCAR, PARQUE DE LA TRINIDAD, SALIDA PARQUE POR ACCESO CENTRAL (AVDA. VIRGEN DE LA LUZ), PLAZA DE LA TRINIDAD , CALDERON DE LA BARCA, CARRETERIA, JOSE COBO, AGUIRRE, LAS TORRES, PUERTA DE VALENCIA Y META: PASEO DEL HUECAR (zona peatonal).

CONTROL DE TIEMPOS (La organización podrá retirar el dorsal o dejar fuera de carrera al participante que supere el límite de tiempo señalado)

Inicio carrera 09,30 CAMINO DE LOS JERONIMOS-BARRIO DEL CASTILLO  
Km 4 cabeza carrera 09,42 cruce camino san Isidro-camino fuente Martin Alhaja  
Ultimo 10,02 (32 minutos)

Km 8 cabeza carrera 09,55 entrada Recreo Peral  
Ultimo 10,35 (65 minutos)

Km 13 cabeza carrera 10,10 Puente Valdecabras  
Ultimo 11,15 (105 minutos)

Km 19 cabeza carrera 10,30 Paseo del Jucar (Recreo Peral)  
Ultimo 12,05 (155 minutos)

Meta. Cabeza carrera 10,35 Paseo del Huecar.  
Ultimo 12,20 (170 minutos)

## RECORRIDO 10K;

SALIDA. CAMINO LOS JERONIMOS ( MIRADOR HOZ DEL HUECAR ) BARRIO DEL CASTILLO, CAMINO DE SAN ISIDRO, FUENTE DE MARTIN ALHAJA, RECREO PERAL, PASARELA DE MADERA SOBRE EL RIO JUCAR, PARQUE DE LA TRINIDAD, SALIDA PARQUE POR ACCESO CENTRAL (AVDA. VIRGEN DE LA LUZ), PLAZA DE LA TRINIDAD , CALDERON DE LA BARCA, CARRETERIA, JOSE COBO, AGUIRRE, LAS TORRES, PUERTA DE VALENCIA Y META: PASEO DEL HUECAR (zona peatonal).

[CONTROL DE TIEMPOS \(La organización podrá retirar el dorsal o dejar fuera de carrera al participante que supere el límite de tiempo señalado\)](#)

Inicio carrera 09,30 CAMINO DE LOS JERONIMOS-BARRIO DEL CASTILLO  
Km 4 cabeza carrera 09,42 cruce camino san Isidro-camino fuente Martin Alhaja  
Ultimo 10,02 (32 minutos)

Km 8 cabeza carrera 09,55 entrada Recreo Peral  
Ultimo 10,40 (70 minutos)

Meta. Cabeza carrera 10,05 Paseo del Huecar.  
Ultimo 11,00 (90 minutos)

# ANEXO 1

Para los que quieran utilizar su vehículo particular podrán aparcar en:

- **Parking Barrio del Castillo** (Zona de Salida de la Carrera)
- **Parking privado Auditorio Jose Luis Perales (junto a la Meta)**
- **Parking de la Zona de la Resinera o Centro de Recepción de Turistas** (Zonade la Meta de la Carrera).

SI QUERÉIS SUBIR ANDANDO TENÉIS UNA MEDIA HORA APROXIMADAMENTE HASTA LA ZONA DE SALIDA.



## AUTOBUSES DISPUESTOS POR LA ORGANIZACION CAPACIDAD LIMITADA

DOS AUTOBUSES GRANDES (DEJARIAN A LOS CORREDORES EN PLAZA MAYOR). De ahí a la zona de salida andando.

### HORARIOS DESDE META (ANTES DE LA SALIDA)

CALLE CERVANTES (JUNTO A MANGO)

- 08:15
- 08:30
- 08:45

## ATENCIÓN TAMBIÉN EXISTE TRANSPORTE URBANO

Os aconsejamos coger la LÍNEA 2 que va directo al Castillo, o la línea 1 que tiene parada en la Plaza mayor

Consultar horarios en: [www.urbanoscuenca.com](http://www.urbanoscuenca.com)

**\*LA ORGANIZACION NO SE RESPONSABILIZA DEL RETRASO O ATASCOS QUE PUEDA HABER EN LA CIUDAD POR LO QUE SE INTENTARA RESPETAR HORA DE SALIDA.**