

REGLAMENTO DEL MARATON INTERNACIONAL DE ASUNCION MIA 2020 - VIRTUAL

El Paraguay Marathon organiza los eventos alternativos VIRTUALES del Maratón Internacional de Asunción.

1. CONDICIONES.

1. A.- Las dos pruebas virtuales serán en las siguientes distancias: 10 km y 5 Km.

Las mismas se realizarán en la fecha y hora indicadas en el punto 4 de este reglamento. Las pruebas podrán realizarse en **circuitos libres** dentro de los días habilitados para ellos los cuales serán desde el viernes 20 de agosto al domingo 22 de agosto, en el horario que el participante elija.

Validación de la corrida virtual: solo será validada la rutina realizada utilizando la App **PMC Live**

Los inscriptos que utilicen la App PMC Live también tendrán a disposición los días previos al viernes 20 de agosto para realizar entrenamientos utilizando la App, lo único que necesitan es bajar la App y estar inscriptos con anticipación a las fechas mencionadas.

1. B.- En la entrega de kits para cualquiera de las carreras, los competidores recibirán la remera oficial de la Maratón Internacional de Asunción y las indicaciones técnicas que soliciten los que aun no cuentan con la App PMC Live, la cual será la UNICA forma de validar su participación en el evento.

1. C.- Quedara descalificado todo participantes que no utilice la App oficial del evento

1.D.- El organizador y los auspiciantes de la prueba no se responsabilizarán por daños físicos, psicológicos y/o materiales, caídas, lesiones, contacto con otros participantes, condiciones climáticas, tránsito vehicular y condiciones del camino; incendio, robo, o extravío y/o cualquier otra clase de riesgo con motivo y/o en ocasión de la participación. El participante dispondrá de libertad para elegir el día y lugar donde realizar la distancia en la cual se inscribió.

2. ORGANIZACION Y FISCALIZACION.

El Paraguay Marathon Club y Running Time, fiscalizaran las rutinas realizadas por los participantes, estando así sujetas a ello todas las participaciones previo a su clasificación final.

3. DISTANCIAS.

Habrà dos distancias habilitadas en la App una de 10 km y otra de 5 Km.

4. FECHA, Horarios y LUGARES de Largadas y Llegadas.

22 de agosto del 2021 con los siguientes horarios de largadas:

- 10 km: Desde el viernes 20 de agosto a las 5 AM hasta las 10 PM del domingo 22 de agosto
- 5 km: Desde el viernes 20 de agosto a las 5 AM hasta las 10 PM del domingo 22 de agosto

5. COSTOS DE INSCRIPCION

Junio/Julio:

- 10K - 100.000 Gs
- 5K - 100.000 Gs

Agosto

- 10K - 120.000 Gs
- 21K - 120.000 Gs

6. LUGAR DE LARGADA/ LLEGADA.

Los circuitos serán libres.

7. CATEGORIAS.

Se realizarán las siguientes clasificaciones para las distancias de 10 km y 5 km.

CATEGORIAS GENERALES.

- Masculino

- Femenino

CATEGORIAS POR EDADES 10K y 5K

Las edades mínimas para participar son:

- 5 km: 15 años.
- 10 km: 18 años.

Se tendrá en cuenta la edad según el año olímpico (edad que tiene el atleta al 31 diciembre del 2021)

- 15 a 24 años
- 25 a 29 Años
- 30 a 34 Años
- 35 a 39 Años
- 40 a 44 Años
- 45 a 49 Años
- 50 a 54 Años
- 55 a 59 Años
- 60 a 64 Años
- 65 a 69 Años
- 70 a + Años

No habrá trofeos

8. SISTEMA DE CLASIFICACION

Categoría General (3 primeros): Serán clasificados por tiempo oficial, el cual será igual al tiempo neto de la APP.

Categorías por edades: Serán clasificados por tiempo neto.

9. PREMIOS

Todos los participantes que terminen el trayecto serán premiados con medallas recordatorias y trofeos para los tres primeros de la categoría General.

CLASIFICACION GENERAL 10 KM y 5 KM

Serán premiados con trofeos hasta el quinto lugar (F y M)

General masculino y femenino

- 1° Puesto: Trofeo
- 2° Puesto: Trofeo
- 3° Puesto: Trofeo

CLASIFICACION POR CATEGORIAS DE EDADES 42 km, 21 km, 10 km

No tendrán trofeos, solo habrá clasificación.

10. RESULTADOS.

Los resultados se publicarán en la APP una vez que los mismos sean fiscalizados, a partir del lunes 23 de agosto.

11. ENTREGA DE KITS.

La entrega de kits se realizará en el Paraguay Marathon Club desde el lunes 16 de agosto hasta el sábado 21 de agosto de 09:30 hasta las 13 hs.

OBS.: los talles de las remeras están sujetos a stock. Los atletas que no retiren sus kits durante los días estipulados, podrán retirarlos hasta una semana después del evento, pero ya no tendrán su talle asegurado.

El uso de la remera oficial, NO es obligatorio.

12. RECOMENDACIONES PREVIAS.

- Todo corredor debe tener una evaluación médica reciente.

En caso de mayores de 40 años o fumadores crónicos, se indica realizar una ergometría (prueba de esfuerzo – electrocardiograma de esfuerzo)

- Vístase acorde con el estado del tiempo. La ropa debe sentirse comfortable y holgada y evite usar ropa nueva.

- Use calzado apropiado para correr. El mismo debe ajustarse bien y debe sentirse cómodo al igual que las medias (evitar costuras). No use calzado deportivo nuevo o muy gastado.
- Mantenga alta su hidratación, bebiendo líquidos repetitivamente. No se permita estar sediento; para ese entonces estará deshidratado, y su rendimiento disminuirá notablemente, beba desde los primeros kilómetros.
- Antes y después de la competencia, beba frecuentemente pequeñas cantidades de líquido y mantenga alta su hidratación.
- No pruebe nada nuevo el día de la competencia.

13. CONDICIONES ADICIONALES

- El inscripto podrá retirar el talle de remera seleccionado en la inscripción hasta el final del periodo estipulado para la entrega de Kits. Una vez finalizado dicho periodo, la organización podrá disponer libremente de los talles de remeras no retirados. El inscripto que no haya retirado su kit, podrá retirar el mismo (con una remera de uno de los talles sobrantes) hasta 2 semanas después de que el evento haya finalizado en la oficina del Paraguay Marathon Club.
- La Organización del evento está facultada en casos de fuerza mayor a realizar cambios de último momento en el circuito, su distancia, hora y lugar de largada si así lo amerita.