



Domingo 11 de marzo
10:00 horas
10.000 metros

IV CARRERA POPULAR **Fuentealbilla**

XII CIRCUITO PROVINCIAL 2012
CARRERAS POPULARES



DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes



Fundación de Globalcaja

Colaboradores oficiales:



Donde vive la imaginación



Provehima, s.a.



Provehiba, s.l.



Aumeca



Sponsors:



NORMAS DE LA PRUEBA

Salida y meta: Piscina Municipal.

Recogida de dorsales: El mismo día de la prueba de 8 a 9:30 horas en el frontón.

Recorrido: 10.000 metros en un circuito mixto de asfalto y tierra.

Duración: Cierre de control a los 90 minutos a contar desde la salida de la prueba. Entrega de trofeos a las 12:00 en el Frontón Municipal.

Avituallamiento: En los kilómetros 3, 5 y 8. Agua mineral.

Servicios: Zona de vestuarios y duchas para hombres en polideportivo municipal; mujeres en piscina y frontón.

Cuotas: Cuota General de 10 € (7 € para inscritos en el Circuito).

Plazo: Hasta las 13:00 horas del 07/03/2011 o hasta llegar a 700 inscritos.

Cuenta bancaria: GLOBALCAJA 3190 0027 80 0008471724

Teléfonos de información: Ayuntamiento: 967 472 288.

Documentación a remitir: Boletín de inscripción y justificante de ingreso.

Premios

Clasificación General: Tres Primeros Clasificados (H y M). Trofeo.

Clasificación Local: Tres Primeros Clasificados (H y M). Trofeo.

Discapacitados: Primer clasificado (H y M). Trofeo.

Premios especiales:

Todos los atletas inscritos en la carrera recibirán junto con el dorsal una bolsa de obsequios y durante la entrega de trofeos se ofrecerá a los participantes un aperitivo con productos de la tierra.

Comités.

Organizador:

Ángel Salmerón Garrido 629 994 485

Vicente Martínez Valera 637 448 933

Vicente Cambrero Fernández 670 258 125

Comité de Competición:

Augusto Arjona Griñán 619 329 995

Miguel Luján Pineda 680 514 366

Martín Cambrero Peña 670 666 987

TURISMO FUENTEALBILLA

¿Cómo es la Carrera de Fuentealbilla?

Trazado mixto asfalto-tierra a partes iguales se desarrollado por la parte de sur de la localidad y sus extrarradios. Sin grandes dificultades técnicas se trata de un recorrido rápido en el que algunas zonas del trazado discurren paralelas dando la oportunidad de observar al resto de corredores. Cabe destacar el aperitivo ofrecido a todos los corredores durante la entrega de trofeos, un momento idóneo para comentar la carrera con los compañeros, saludar a amigos y conocidos, relajarse o simplemente recuperar fuerzas.

¿Dónde comer?

Casa Amador, Restaurante Milvinos, Bar Altajo, Pub Zipi Zape, Bolera y Pub Discóbolo

Alojamientos

Casa Irene, Finca El Molar, Casa Sofia

Aprovecha para visitar

Edificio del Ayuntamiento (de principios del siglo XX) junto a la Fuente del Pilar.

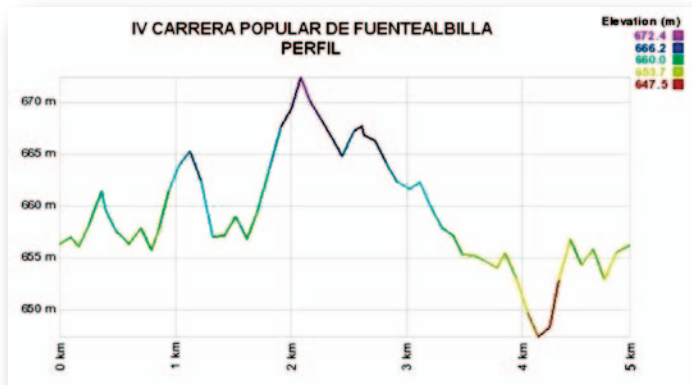
La Iglesia de Santiago El Mayor

La ermita del Cristo

La Terma Romana

La laguna del Galayo

PERFIL DE LA PRUEBA



MAPA DE LA PRUEBA



PRUEBAS DEL XII CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS POPULARES 2012

A	04/02/2012	XIII Vuelta a Peña San Blas. Elche de la Sierra	14.400 m	16:30
A	12/02/2012	III Carrera Popular de Balazote	13.000 m	10:30
A	18/02/2012	V Carrera Popular de Bienservida	13.300 m	16:30
A	25/02/2012	VIII Carrera Popular de Molinicos	13.600 m	16:30
A	04/03/2012	IV Carrera Popular de Riódpar	14.000 m	11:30
C	11/03/2012	IV Carrera Popular de Fuentealbilla	10.000 m	10:00
B	18/03/2012	VIII Media Maratón de Villarrobledo	21.097 m	10:00
B	25/03/2012	X Media Maratón Villa de la Roda	21.097 m	10:00
C	31/03/2012	V Carrera Popular de Barrax	10.200 m	17:00
C	07/04/2012	II Carrera Popular de Minaya	10.000 m	18:00
A	14/04/2012	XII Carrera Popular de Casas Ibáñez	15.200 m	17:30
C	21/04/2012	V Carrera Popular de Valdeganga	8.800 m	19:00
C	28/04/2012	XI Memorial Otilio Delicado. Alpera	10.700 m	19:00
C	05/05/2012	III Carrera Popular Montealegre del Castillo	10.600 m	18:30
B	13/05/2012	XVII Media Maratón Ciudad de Albacete	21.097 m	09:30
B	19/05/2012	XIII Media Maratón de Almansa	21.097 m	18:00
C	26/05/2012	VI Carrera Popular de Abengibre	10.000 m	19:30
A	02/06/2012	X Carrera Popular de Tobarra	14.000 m	19:00
A	07/06/2012	I Carrera Popular de Casas de Lázaro	11.000 m	10:00
A	09/06/2012	Las Diez Millas de Madrigueras 13ª Edición	16.090 m	19:30
A	17/06/2012	V Carrera Popular de San Pedro	13.500 m	09:30
A	23/06/2012	II Carrera Popular de Socovos	10.000 m	20:00
C	01/07/2012	V Carrera Popular de La Gineta	10.000 m	10:00
C	07/07/2012	V Carrera El Salobral	10.000 m	20:00
C	14/07/2012	XXXII Carrera Antonio Amorós. Caudete	10.900 m	22:00
C	21/07/2012	XI Carrera Popular de Fuenteálamo	10.000 m	20:00
C	28/07/2012	IV Carrera Popular de Mahora	8.000 m	20:00
A	04/08/2012	XIX Las Tres Leguas de Villamalea	16.716 m	19:15
C	11/08/2012	XIII Carrera Popular Tarazona de La Mancha	10.000 m	22:00
C	15/08/2012	I Carrera Popular de Pétrola	11.000 m	20:00
C	18/08/2012	V Carrera Popular de Cenizate	10.000 m	20:00
A	25/08/2012	IV Carrera Popular Villalgordo del Júcar	10.000 m	20:00
C	01/09/2012	III Carrera Popular de Alcalá del Júcar	11.300 m	19:00
A	09/09/2012	I Carrera Popular de Villaverde de Guadalupe	13.500 m	10:00
C	22/09/2012	VIII Carrera Popular Pozo Cañada	10.000 m	18:00
A	30/09/2012	V Carrera Popular de Chinchilla	13.200 m	11:00
C	07/10/2012	V Carrera Popular de Hoya Gonzalo	10.000 m	11:00

B	14/10/2012	XXV Media Maratón Ciudad de Hellín	21.097 m	10:00
C	20/10/2012	IV Carrera Popular de El Bonillo	11.200 m	16:30
C	28/10/2012	III Carrera Popular de Aguas Nuevas	8.000 m	12:00
A	04/11/2012	IX Carrera Popular de Alcaraz	16.500 m	11:00
C	11/11/2012	II Carrera Popular Ossa de Montiel	10.000 m	12:00
A	18/11/2012	V Carrera Popular de Yeste	10.000 m	11:30
C	24/11/2012	I Carrera Popular de Navas de Jorquera	8.000 m	16:30

INSCRIPCIONES

Internet/On-line	RUNNERSHOP (www.atletaspopulares.es)
FAX	902 760 593 - 967 545 457 - 967 545 458
E-mail	inscripciones@atletaspopulares.es
Teléfono	902 760 563 (de 9 a 13 horas de lunes a viernes)

Buenas prácticas en Atletismo Popular

Dr. Samuel Andújar

1º.-Revisión Médica. Antes del inicio de temporada es necesario realizar un buen chequeo médico por parte de un especialista en medicina deportiva.

2º.-Hidratación adecuada. Bebe agua o bebidas con contenido en electrolitos, antes, durante y después de la carrera, hace que no te deshidrates y tu rendimiento mejorará.

3º.- Alimentación. Evita comer cuatro horas antes de la competición. Las ingestas copiosas antes de la competición pueden disminuir tu rendimiento. Si la competición es a primera hora de la mañana la noche anterior puedes comer antes de acostarte alimentos ricos en hidratos de carbono, como higos, nueces, yogur con muesli.

4º. Ropa y calzado. Usar la ropa y el calzado adecuado y cuidarse las uñas de los pies (bien cortadas y rectas) evitarás lesiones.

5º.-Temperaturas extremas. Si la temperatura es extrema bien frío o calor protégete con guantes y gorra.

6º.- Calentamiento y estiramientos. Antes de iniciar una competición prepara tu organismo para el esfuerzo que estás a punto de realizar. Cuando termines la competición no olvides estirar tus músculos te lo agradecerán y es una manera de prevenir lesiones.

7º.-Dolor y molestias durante la competición. Intenta no llegar al esfuerzo límite e intenta escuchar a tu cuerpo, si durante la competición sientes dolor o algún tipo de molestia no fuerces y consulta con el médico de la prueba él te recomendará y asesorará, probablemente así evitarás lesiones más importantes.