

X MEDIA MARATÓN VILLA DE LA RODA

XVIII CAMPEONATO AUTONÓMICO DE MEDIA MARATÓN

Categorías absoluta y Atletas Veteranos



VI CARRERA DE LA MUJER - 6 Km



Ayuntamiento de
La Roda



Domingo 25 de marzo

10:00 horas

21.097 metros

XII CIRCUITO PROVINCIAL 2012 CARRERAS POPULARES



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



Sponsors:



Colaboradores oficiales:



Provehima, s.a.



Provehiba, s.l.



Aumcoa



Marcas oficiales:

NORMAS DE LA PRUEBA

Salida y meta: Avenida de La Mancha (frente al Campo Municipal de Deportes).

Recogida de dorsales: Pabellón Polideportivo Campo Municipal de Deportes. Domingo 25 de marzo, desde las 8:00 hasta las 9:30 horas. Para la retirada del dorsal habrá que identificarse mediante DNI, Carnet de conducir o Pasaporte.

Recorrido: El recorrido de la prueba será de 21.097 m. Dos vueltas a un circuito urbano, correctamente medido y señalizado, llano y rápido. El circuito ha sido HOMOLOGADO por la Real Federación Española de Atletismo.

Duración: La duración máxima de la prueba será de 2 horas y 30 minutos. El control se cerrará transcurrido este tiempo o coincidiendo con la llegada del último corredor. La entrega de trofeos se realizará en el Pabellón Multifuncional "La Caja Blanca", a partir de las 12:30 horas.

Avituallamiento: Durante el recorrido habrá puestos de avituallamiento con agua mineral, cada 5 kilómetros aproximadamente, así como el especial de meta.

Servicios: En el polideportivo del Campo Municipal de Deportes existirán servicios de duchas y vestuario (hombres y mujeres), guardarropa y zona destinada a los masajes. En el polideportivo Tomás Navarro Tomás habrá también servicios de vestuarios y duchas para hombres. Las zonas de aparcamiento estarán en los alrededores de la plaza de toros, zona del ferial y calles adyacentes, siempre fuera del circuito (línea verde en la calzada).

Cuotas: Cuota General de 10 € (7 € para inscritos en el Circuito). Un euro por cada participante será donado a ASPRONA de La Roda.

Inscripciones Media Maratón-Circuito Provincial: Las inscripciones podrán realizarse hasta el día 21 de marzo de 2012, a las 13:00 horas, o hasta completar el cupo de 1000 atletas inscritos.

Inscripciones Media Maratón-Campeonato Regional: Para inscribirse en el XVIII Campeonato Autonómico Absoluto y de Atletas Veteranos, de Castilla-La Mancha, es necesario cubrir el boletín que aparece en www.faclm.com, remitiéndolo antes del 19 de marzo, a las 23:00 horas, a: competicion@faclm.com.

Los participantes en el Campeonato Autonómico, deberán inscribirse además en la Media Maratón de La Roda, tal como se explica en este folleto, si desean tener acceso a los premios, trofeos y regalos de la misma.

Cuentas bancarias: Titular: Club de Atletismo "La Cañada-La Roda".
CAJA RURAL DE LA RODA - N.º Cuenta 3190 0059 95 0026419713
CCM- N.º Cuenta 2105 1180 41 1212023367

Teléfonos de información: Club de atletismo 627 859 844 (tardes)
Coordinador Deportes Ayuntamiento 967 441 403 (mañanas).

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

Premios

General masculino: 1º 120 euros, 2º 80 euros, 3º 60 euros, 4º 50 euros, 5º 40 euros

General femenino: 1ª 120 euros, 2ª 80 euros, 3ª 60 euros

Resto de categorías: Trofeo a los tres primeros clasificados masculino y femenino
Corredores locales: 1º trofeo y 60 euros, 2º trofeo y 50 euros, 3º trofeo y 40 euros, 4º trofeo y 30 euros, 5º trofeo y 20 euros

Premios especiales:

Todos los corredores que terminen la prueba recibirán una bolsa obsequio compuesta por: Camiseta técnica m/larga JOMA, calcetines coolmax, obsequio de perfumería, torta típica manchega, botella de vino, tarrina surtida de golosinas, miguelitos de La Roda, bebida energética, fruta y otros obsequios que la organización pueda conseguir.

Comités.

Organizador: Antonio González Parreño/Eduardo Sánchez Martínez/Francisco Lozano Villodre

Comité de Competición: Manuel Fernández Tébar/Tomás Pardo García/ Antonio González Parreño

TURISMO LA RODA

¿Cómo es la Media Maratón de La Roda?

Nuestra carrera se disputa sobre un circuito urbano a dos vueltas, totalmente sobre asfalto, con tramos de grandes avenidas y mínimos desniveles, por lo que es una prueba apta para buenas marcas. Circuito Homologado por la RFEA. Prestamos especial cuidado a la atención y seguridad de los corredores, voluntarios en señalización de cruces, protección civil, policía local, guardia civil y cruz roja. Además de los premios a los ganadores, los participantes disfrutarán de avituallamientos completos y una gran bolsa del corredor.

¿Dónde comer?

Restaurante Juanito – Tel 967 548 041 / Restaurante Flor de la Mancha – 967 440 555 / Restaurante Los Morunos – 967 444 065 / Restaurante El Sueño de Jemik – 967 117 714

Alojamientos

Hotel Juanito – Tel 967 548 041 / Hotel Flor de la Mancha – 967 440 900 / Hotel El Sueño de Jemik – 967 117 761

Aprovecha para visitar

Iglesia de El Salvador - Esquina de Alcañabate - Lienzo de Doña Ana –Centro cultural San Sebastián - Parque de La Cañada – Parque Central – Jardines Plaza Juan Pablo II

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 Riópar	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 Valdegangá	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)
Punto de información e inscripción:	Centro Comercial Imaginalia

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.