



Domingo 4 de marzo
11:00 horas
10.500 metros

IV CARRERA POPULAR **Nacimiento del río Mundo**

XII CIRCUITO PROVINCIAL 2012
CARRERAS POPULARES



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

Colaboradores oficiales:



Fundación CJA RURAL DE ALBACETE



Fundación de Globalcaja



IMAGINALIA
 CENTRO DE OCIO Y COMERCIO

Donde vive la imaginación



Provehima, s.a.



Provehiba, s.l.



Aumcoa



Sponsors:



CMS



Open Star, s.l.
 Cofrades - Albaladejo - Albaladejo



Deportes Arana
 Madrigueras



ivre



nacom
 nutrición y alimentación



Fisis Kids



Fisis 1k

NORMAS DE LA PRUEBA

Salida y meta: C/ Jardines.

Recogida de dorsales: Domingo 4 de marzo de 08:30 a 10:30 h. Ayuntamiento de Riópar.

Recorrido: 10.500 metros en un circuito mixto de asfalto y caminos.

Duración: Cierre de control a 1 hora y 45 minutos a contar a partir de la salida de la prueba. Entrega de trofeos a las 13:30 h en la Plaza.

Avituallamiento: En el kilómetro 5. Agua Mineral.

Servicios: Duchas y aseos para hombres situados en el Campo de fútbol. Duchas y aseos para mujeres situados en la Piscina Municipal.

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

Plazo: Hasta las 13:00 horas del 1 de marzo de 2012.

Cuenta bancaria: CCM 2105-1210-75-1252000064

Teléfono de información: Ayuntamiento: 967 435 001.

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: (H y M). Trofeo.

Premios especiales:

Todos los atletas que terminen la prueba recibirán una Bolsa Obsequio.

Comités.

Se establece un comité de competición integrado por tres personas designadas por la organización que resolverán cualquier incidencia relativa a la prueba.

TURISMO RIÓPAR

¿Cómo es la Carrera de Riópar?

Tras los éxitos de las dos pruebas anteriores, una vez más el Excmo. Ayuntamiento de Riópar se anima a organizar esta prueba, con un recorrido de incalculable belleza en el corazón del parque "LOS CALARES DEL RÍO MUNDO". Se recorrerán caminos y sendas de la zona. El escenario del recorrido la convierte en una prueba muy agradable para el corredor, que podrá disfrutar del pleno contacto con la naturaleza.

¿Dónde comer?

www.riopar.es

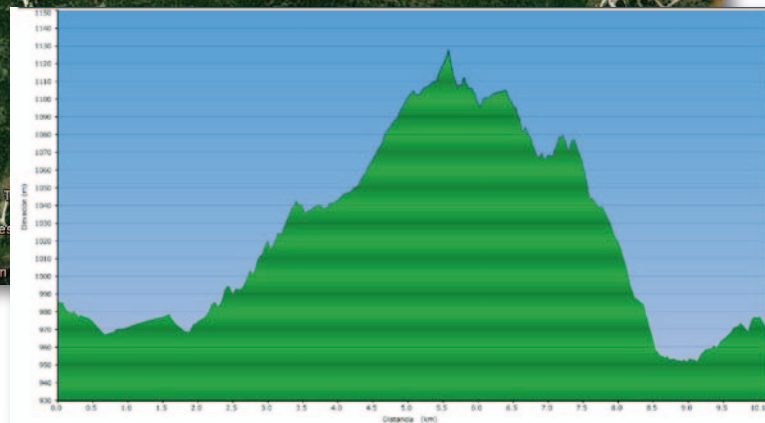
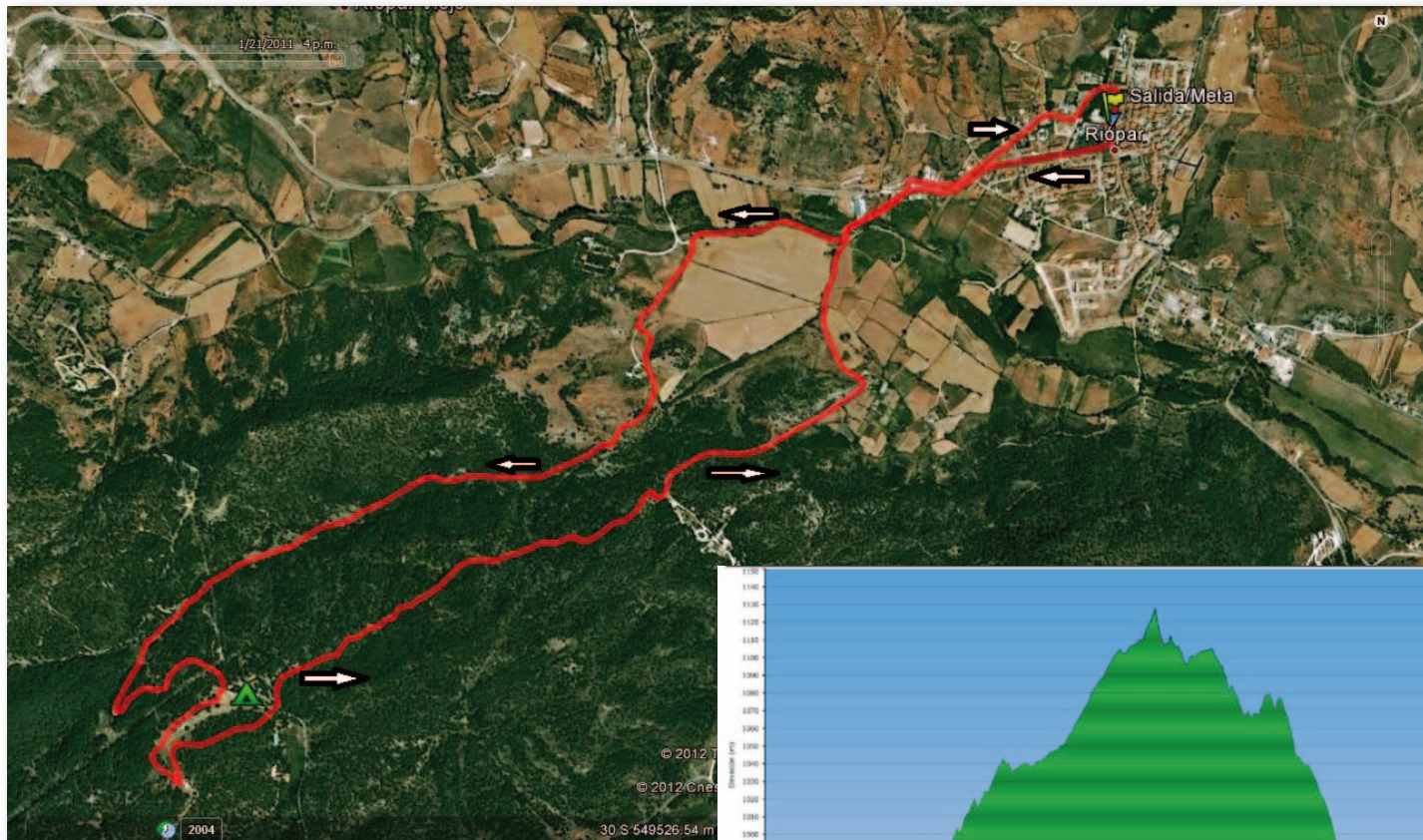
Alojamientos

www.riopar.es

Aprovecha para visitar

Riópar Viejo con su Iglesia del siglo XV declarada Monumento Histórico-Artístico Nacional, así como los restos del castillo en la ladera de la montaña. El Nacimiento del Río Mundo (Los Chorros), Charco de las Truchas, Museo de las Reales Fábricas de Riópar, El Calar del Mundo, etc.

MAPA DE LA PRUEBA



PERFIL 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.