

VIII MEDIA MARATÓN CIUDAD DE VILLARROBLEDO

VI CARRERA DE LA MUJER "MÁRCATE UNA META" - 7.260 m

Domingo 18 de marzo

11:00 horas

21.097 metros



MAYORALDADO DE VILLARROBLEDO



**XII CIRCUITO PROVINCIAL 2012
CARRERAS POPULARES**



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



Sponsors:



Colaboradores oficiales:



Marcas oficiales:



Provehima, s.a.



Provehiba, s.l.



Aumcoa



NORMAS DE LA PRUEBA

Salida y meta: Recinto Ferial, Barrio de los Pintores.

Recogida de dorsales: En el Pabellón Ferial el sábado, día 17 de marzo, de 18:00 a 20:00 h., y el día de la prueba hasta las 10:30 h.

Recorrido: 21.097 m, dos vueltas a un circuito urbano sobre asfalto.

Duración: Se establece un tiempo máximo para terminar la prueba de 2h. y 30 min. Entrega de trofeos a las 13:30 h.

Avituallamiento: Agua en los kms 5, 10,5 y 15,5; agua, bebidas isotónicas y fruta en meta.

Servicios: Los vestuarios, aseos y duchas estarán situados en el Recinto Ferial y en el Pabellón de Deportes del Barrio de los Pintores. Guardarropa y servicio de fisioterapia en el Pabellón Ferial. Al acabar, quien quiera podrá tomar cerveza y refrescos. Aparcamiento en la misma zona de salida.

Cuotas: Media maratón: 10 € (7 € para inscritos en el Circuito). Carrera de la mujer: 7 €.

Plazo: Hasta las 13:00 horas del miércoles 14 de marzo de 2012 o hasta completar 800 atletas inscritos en media maratón y 200 atletas en carrera de la mujer.

Cuenta bancaria: CCM: 2105 1070 39 1242015634.

Teléfonos de información: Servicio Municipal de Deportes: 967 140 244. Club de Atletismo "El Pinar": 653 965 216, 696 808 141.

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

Premios

Media Maratón

Trofeo para los/as tres primeros/as atletas de cada categoría

Premios especiales:

Categorías Carrera de la Mujer: Senior, Veterana A y Veterana B (trofeo a las tres primeras).

Trofeo para el corredor y la corredora más veteranos en la Media Maratón.

Premio a los tres equipos más numerosos en meta.

Obsequios.

Los/as corredores/as que terminen la prueba recibirán la bolsa del corredor compuesta por: camiseta técnica, queso, bolsa de ajos, fruta... Reportaje fotográfico en <http://caelpinarvillarrobledo.blogspot.com/>

Comités.

Organizador: José Joaquín del Amo Lozano, 696 808 141
Juan Francisco Montejano Romera, 653 965 216

Comité de Competición: José Joaquín del Amo Lozano / Francisco Peláez López / Juan Francisco Montejano Romera / Antonio Sánchez García

TURISMO VILLARROBLEDO

¿Cómo es la Media Maratón de Villarrobledo?

Como en las ediciones anteriores, la carrera consiste en dos vueltas a lo largo de un circuito urbano. Su trazado, aunque tiene suaves pendientes, es básicamente llano y, al discurrir por una acertada combinación de calles estrechas antiguas y anchas avenidas, resulta muy variado y bastante rápido. Si eres mujer y no te atreves con los 21 km puedes hacer la Carrera de la Mujer y disfrutar del buen ambiente de la prueba.

Aprovecha para visitar

Plaza de Ramón y Cajal (Plaza Vieja).

Iglesia de San Blas.

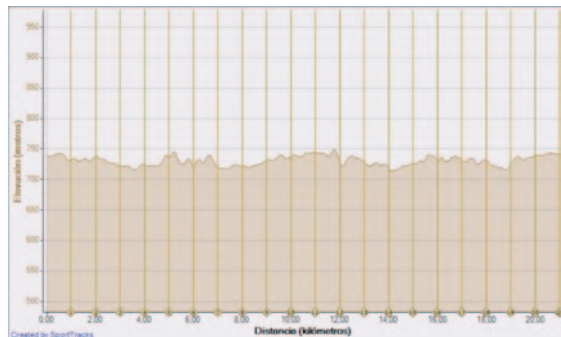
Casa Consistorial.

Centro de Interpretación de la Alfarería Tinajera.

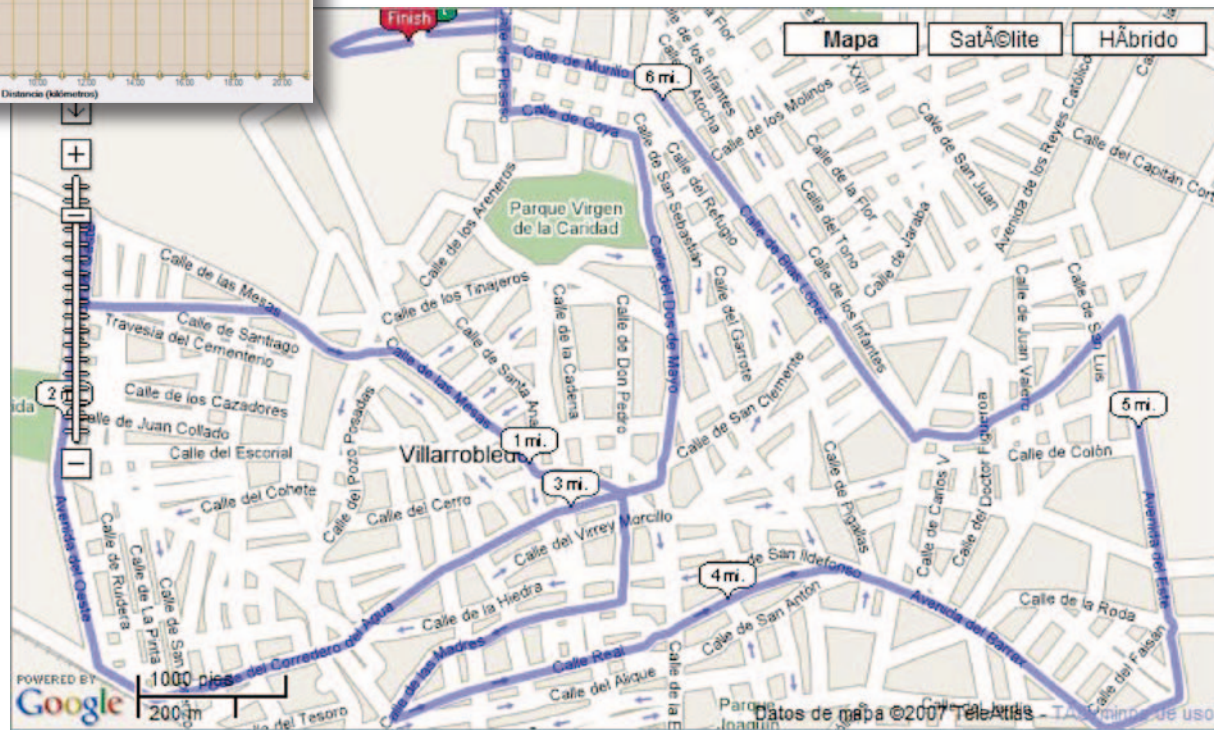
Carnaval, declarado de Interés Turístico Nacional.

Viña Rock.

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 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	11:00
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.