



VIII MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE LOGROÑO

Lugar

C/ Muro de la Mata

Fecha

Domingo 2 de Octubre de 2022

Horario.

Salida de la carrera (maratón y media maratón) a las 09.00h. desde el Paseo del Espolón de Logroño y llegada de nuevo a Meta en el Paseo del Espolón.

La salida del 10K se realizará desde un lugar diferente a las otras dos disciplinas (42K y 21K) y será a las 09.00h. en la rotonda situada entre Avda. de Lobete y Obispo Fidel García.

Tiempo límite para la prueba.

Maratón: 5 horas

Media Maratón: 2 horas 30 minutos

10k: 1 hora 30 minutos

Longitud

Maratón: 42.195 mts (distancia homologada por la RFEA)

Media Maratón: 21.097 mts. (distancia homologada por la RFEA)

10k: 10.000 mts (distancia homologada por la RFEA)





Recogida de dorsales

El horario y lugar de recogida de los dorsales es el siguiente:

- **El día viernes 30 de septiembre de 2022:**
 - De 10:00h a 14:00h en Ferrer Sport Center, en c/ 7 Infantes de Lara 19
 - De 16:00h a 21:00h en La Feria del Corredor, situada en Ferrer Sport Center, en c/ 7 Infantes de Lara 19.
- **El día sábado 1 de octubre de 2022:**
 - De 10:00h a 21:00h en La Feria del Corredor, situada en Ferrer Sport Center, en c/ 7 Infantes de Lara 19.
- **El día Domingo 2 de octubre de 2022:**
 - De 7:00h a 8:00h en la concha del espolón para los inscritos en el 21k y 42k y para los inscritos del 10k en un lugar habilitado en la misma salida del 10k situada en la rotonda situada entre Avda. de Lobete y Obispo Fidel García

Para evitar colas y problemas innecesarios se recomienda a todos los atletas recoger los dorsales los días previos.

Para retirarlos será necesario mostrar el DNI del interesado.

Los dorsales deberán llevarse bien visibles en la parte delantera del tronco durante la totalidad de la carrera.

Importante: A los corredores de la maratón se les entregarán dos dorsales. Uno que llevará el chip y deberá ir en la parte delantera y otro para la parte trasera. Es obligatorio que todos los corredores de la maratón lleven los dos dorsales visibles durante toda la carrera.





Acceso a los cajones de salida.

Se efectuarán un total de cuatro cajones para la ½ Maratón y cuatro cajones para la Maratón, para estirar la carrera y favorecer la comodidad de todos los corredores. Recomendamos a los corredores entrar en sus respectivos cajones como muy tarde, 10 minutos antes de la Salida. Las salidas serán las siguientes:

	Cajón 1	Cajón 2	Cajón 3	Cajón 4
Maratón	<3h	3h – 3:30h	3:30h – 4h	>4h
½ Maratón	<1:25h	1:25h – 1:40h	1:40h – 2h	>2h
10k	<40 m	40m – 50m	50m – 60m	>60m

Categorías.

Se establecen las siguientes categorías masculinas y femeninas.

Media maratón:

Absoluta M/F

Media Maratón

Absoluta M/F

10k

Absoluta M/F

Habrá trofeos para los tres primer@s clasificados absolutos en todas las modalidades. **Ver apartado premios del reglamento**

Asistencia Médica.

Existirá un servicio médico en la Salida/Meta compuesto por un dispositivo amplísimo de CRUZ ROJA en salida/meta y varios vehículos más situados estratégicamente por toda la carrera, incluso dos bicicletas de CRUZ ROJA que estarán en continuo movimiento por el circuito por si sucediera cualquier anomalía.





MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE LOGROÑO

Avituallamientos.

La organización pondrá a disposición del corredor 17 puntos de avituallamiento durante el recorrido de maratón, y una amplia zona de recuperación al final del recorrido, una vez rebasada la meta. De esta manera, una vez rebasado el km 5 de carrera, cada 2,5 km los corredores tendrán a su disposición avituallamientos.

En esta edición los avituallamientos deberán ser recogidos por los atletas de las mesas dispuestas para tal fin. Los líquidos serán botellines individualizados y los sólidos estarán introducidos en bolsas individualizadas para cada atleta con el fin de evitar al máximo el contacto.

AVITUALLAMIENTOS

Avituallamiento sólido Solid victualing	Punto de reanimación Reanimation point
Avituallamiento líquido Liquid victualing	Baños Toilets
Avituallamiento isotónico Isotonic victualing	Asistencia médica Medical aid
Frutos secos Fruit droughts	Fisioterapia Physical

SALIDA	
km 5	
km 7.5	
km 10	
km 12.5	
km 15	
km 17.5	
km 20	
km 21.4	
km 22.6	
km 25	
km 27.6	
km 30	
km 32.6	
km 35	
km 37.6	
km 40	
META	





Guardarropa.

Guardarropa para 42K y 21K:

El Guardarropa 42K y 21K estará situado en la zona de Salida/Meta (en la concha del espolón). Cada corredor podrá depositar una mochila pequeña con la etiqueta que les entregaremos para que le pongan su número de dorsal y así poder recogerla ágilmente.

Se ruega a los participantes que acudan con la suficiente antelación a dejar sus bolsas en el guardarropa para evitar problemas y aglomeraciones. También se ruega, en la medida de lo posible, depositar la ropa en el guardarropa antes de las 8:00h. de la mañana.

Guardarropa para 10K:

Para esta prueba existen dos posibilidades. Al tener la salida en un punto diferente a las otras modalidades, estas son las dos opciones de guardarropa para el 10K:

Se dispondrá de un guardarropa móvil en la zona de salida del 10K (rotonda situada entre Avda. de Lobete y Obispo Fidel García). Una vez comience la carrera, la organización llevará las mochilas depositadas a la zona de meta (Paseo del Espolón de Logroño), para ser recogidas por los corredores al finalizar la prueba.

Otra opción es depositar la mochila directamente en el guardarropa habilitado en la zona de meta (Paseo del Espolón de Logroño).

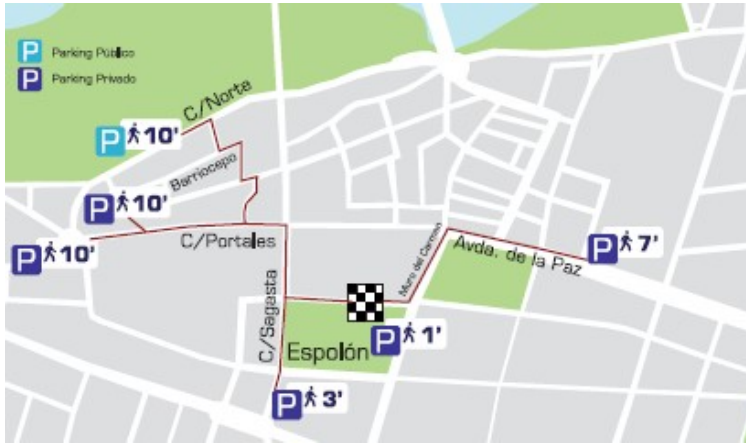




MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE LOGROÑO

Donde aparcar.

Estos son los parkings (públicos y privados) cercanos a la salida/meta del 21/42k



Duchas.

La organización ha habilitado el CDM Lobete y el Colegio Público Duquesa de la Victoria que estarán disponibles hasta las 15:30 de la tarde, respetando los aforos y condiciones que las autoridades sanitarias dicten en ese momento





Liebres.

La organización pondrá a la disposición de los participantes un grupo de liebres que marcarán un ritmo fijo durante la carrera para hacer distintas marcas. Éstos correrán en tiempos de ½ Maratón de 1:30h y 1:45h, En tiempos de Maratón en 3:00h y 3:30h.

¿Qué hago si abandono la carrera?

Me hago a un lado del circuito y puedes volver andando a la zona de meta. En caso de asistencia, llamar al teléfono habilitado por la organización que viene en el dorsal.

Consejos a seguir cuando llegues a Meta.

Según atraveses la línea de meta debes ponerte la mascarilla y debes continuar caminando hasta la recta de llegada. No os detengáis a hacer estiramientos o esperar a algún compañero en la meta. Cruzad el avituallamiento final, donde encontraréis líquidos para hidrataros. A continuación, a los corredores de la Maratón, los voluntarios os darán vuestra medalla de finisher y a los corredores de la ½ maratón y del 10K una pulsera conmemorativa. Finalmente encontraréis el avituallamiento sólido y líquido. La Concha del Espolón será el punto de encuentro con vuestros familiares después de la carrera. Aquí podréis realizar estiramientos tranquilamente.





MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE LOGROÑO

RECORRIDO (Homologado Internacionalmente por la RFEA)



SALIDA - C. Muro de la Mata - C. Víctor Pradera - C. Gran Vía - C. Gonzalo de Berceo - C. Carmen Medrano - Avda. Burgos - C. Pradoviejo - C. Alfonso VI - C. Portillejo - C. La Cava - C. las Tejas - C. Serradero - C. Sojuela - C. Clavijo - C. San Adrián - C. Sequoias - Avda. de la Sierra - C. Clavijo - C. República Argentina - C. Duques de Nájera - Avda. Lobete - C. Tudela - C. Río Lomo - Paseo del Prior - C. Luis de Ulloa. Recto - C. San Millán - C. Doce Ligeros - C. San Francisco - C. San Gregorio - C. Norte - C. Once de Junio - C. Marqués de San Nicolás - C. Sagasta - Puente de Hierro - C. Cabo Noval - C. San Ignacio de Loyola - Puente de Sagasta - C. General Urrutia - C. Portales - C. Sagasta - C. Marqués de San Nicolás - C. Cadena - C. Rodríguez Paterna - C. Muro del Carmen - C. Muro de la Mata - **META**

