



DOMINGO 6 DE OCTUBRE
9:00H. PASEO DEL ESPOLÓN

www.maratonlogrono.es
[maratonlogrono](https://www.facebook.com/maratonlogrono)
[@logronomaraton](https://twitter.com/logronomaraton)



★ 10ª ★
EDICIÓN



LOGROÑO
LA MARATÓN
Tu mayor logro

42K 21K 10K



PATROCINADORES:



MEDIA PARTNER:



BEBIDA OFICIAL:





GUÍA DEL CORREDOR X MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE LOGROÑO

LUGAR

C/ Muro de la Mata

FECHA

Domingo 6 de Octubre de 2024

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 4 de Octubre de 2024:**
 - 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 5 de Octubre de 2024:**
 - 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 6 de Octubre de 2024:**

- 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.

CATEGORÍAS

Se establecen las siguientes categorías masculinas y femeninas.

Media maratón:	Media Maratón	10k
Absoluta M/F	Absoluta M/F	Absoluta M/F

Habrán trofeos para los tres primeros 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.





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.

AVITUALLAMIENTOS

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

SALIDA						
km 6						
km 7.5						
km 10						
km 12.5						
km 16						
km 17.5						
km 20						
km 21.1						
km 22.6						
km 26						
km 27.5						
km 30						
km 32.5						
km 36						
km 37.5						
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).



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.





RECORRIDO

MARATÓN (2 vueltas)

½ MARATÓN (1 vuelta)

Homologado Internacionalmente por



10k

Homologado Internacionalmente por



San
in
lo
Fit

MARATÓN INTERNACIONAL
CIUDAD DE LOGROÑO





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, 1:45h y 02:00h, y en tiempos de Maratón en 3:00h, 3:30h y 04:00h.

¿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 atravieses la línea de meta no os detengáis a hacer estiramientos o esperar a algún compañero en la meta. Cruzad el avituallamiento final, donde encontraréis líquidos para hidrataros y los sólidos necesarios para reponer fuerzas. 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.



ESPACIO “LA MARATÓN”

Desde el viernes 4 de Octubre hasta el sábado 5 de Octubre, todos los corredores y acompañantes podrán pasar un buen rato, lleno de buen rollo y ambiente deportivo en el “espacio La Maratón” en las instalaciones de Ferrer Sport y los Cines 7 Infantes, en la calle Siete Infantes de Lara, 19.

Como ya es tradición, además de la carrera, durante ese fin de semana, Logroño acogerá el “espacio La Maratón”. Un lugar donde corredores, acompañantes y el público en general podrá pasarse, conocer y participar de todas las actividades, pruebas y demostraciones en directo que hemos preparado para ti.

HORARIO “ESPACIO LA MARATÓN”:

- Viernes 04 de Octubre de 17:00h. a 21:00h.
- Sábado 05 de Octubre de 10:00h. a 21:00h.

ACTIVIDADES “ESPACIO LA MARATÓN”

Viernes 04 de Octubre

17:00h-21:00h. Espacio La Maratón

Visita nuestro espacio LA MARATON donde un DJ amenizará un espacio cargado de ambiente deportivo y buen rollo

17:00h-21:00h. Espacio “Imagina, crea y Anima”.

Te estamos esperando con cartulinas corporativas para que dibujes y animes a tod@s los corredores el día de la carrera. Es la hora de dejar correr tu imaginación y ser el mejor cartel de animación.....y tiene premio!! Al cartel más original y creativo el día





de la carrea le regalamos un vale de 100€ en material deportivo para que lo gaste cuando quieras

18:00h-20:00h. Espacio “Viamed: presoterapia y zona relax”.

Gracias a Viamed contaremos con un espacio donde podrás poner a tono tus piernas gracias a la presoterapia y una zona de relax perfectamente equipada para que el Domingo puedas darlo todo.

19:00h-20:00h. Corre un kilómetro al ritmo del ganador de nuestra prueba de media maratón del año pasado

Te atreves a correr un kilometro a 3 min/km?? Ese es el ritmo que llevo nuestro ganador en la media maratón el año pasado y si crees que eres capaz.....tienes premio!! Consíguelo y llévate una gorra corporativa de la maratón de regalo

17:00h-21:00h. Entrega de dorsales

21:00h. Fin de la jornada

Sábado 1 de octubre

9:30h. Breakfastun y calentamiento lleno de buen rollo con @eldeporteyyo.

¿Hay algo mejor que esperar el gran día en un ambiente festivo desayunando y saliendo a calentar con el gran @deporteyyo?

Un calentamiento de 5km por un entorno precioso que nos llevara hasta el parque natural de La Grajera y en el que @eldeporteyyo nos amenizara con un buen calentamiento y ejercicios de movilidad que nos dejaran completamente preparados para el gran día. Tras el calentamiento nos espera un succulento desayuno para reponer fuerzas.... NO TE LO PUEDES PERDER!!





Salida y Llegada desde Ferrer Sport (Siete Infantes de Lara 19).

10:00h. Apertura “Espacio La Maratón”

Visita nuestro espacio LA MARATON donde un DJ amenizará un espacio cargado de ambiente deportivo y buen rollo

10:00h-21:00h. Entrega de dorsales

10:00h-21:00h. Espacio “Imagina, crea y Anima”.

Te estamos esperando con cartulinas corporativas para que dibujes y animes a tod@s los corredores el día de la carrera. Es la hora de dejar correr tu imaginación y ser el mejor cartel de animación.....y tiene premio!! Al cartel más original y creativo el día de la carrea le regalamos un vale de 100€ para que lo gaste cuando quieras

11:00h-12:00h. Corre un kilómetro al ritmo del ganador de nuestra prueba de media maratón del año pasado

Te atreves a correr un kilómetro a 3 min/km?? Ese es el ritmo que llevo nuestro ganador en la media maratón el año pasado y si crees que eres capaz.....tienes premio!! Consíguelo y llévate una gorra corporativa de la maratón de regalo

11:30h-14:00h. Espacio “Viamed: presoterapia y zona relax”.

Gracias a Viamed contaremos con un espacio donde podrás poner a tono tus piernas gracias a la presoterapia y una zona de relax perfectamente equipada para que el Domingo puedas darlo todo.

12:00h. Mini maratón solidaria a favor de Cruz Roja La Rioja





Una carrera infantil pensada para los más pequeños de la familia y en la que podrán participar todos los niños y niñas nacidos entre los años 2012 y 2018 ambos incluidos (*los niños de cinco años podrán ir acompañados por un adulto).

La Mini-Maratón Infantil Solidaria tendrá un recorrido de 500 metros para los más peques y 1.000 mts para los más experimentados.

La carrera será en el parque San Adrian justo al lado de las instalaciones de Ferrer Sport en la calle Siete Infantes de Lara 19 de Logroño. Serán seis carreras distribuidas por edades.

La recaudación íntegra de la inscripción irá a favor de Cruz Roja La Rioja y se realizará mediante una aportación solidaria de 2€.

Y recuerda que corres por una buena causa y que todo lo recaudado íntegramente en esta carrera será destinado a Cruz Roja La Rioja.

17:30h-20:30h. Espacio “Viamed: presoterapia y zona relax”.

Gracias a Viamed contaremos con un espacio donde podrás poner a tono tus piernas gracias a la presoterapia y una zona de relax perfectamente equipada para que el Domingo puedas darlo todo.

19:00h. Charla técnica del recorrido

A las 19:00h se realizará una charla técnica del recorrido donde se explicarán todas las partes del recorrido, los avituallamientos y todo lo que necesitas conocer de #maratonlogroño

21:00h. Fin de la jornada

