

LA 1/2 MARATÓN

DE VITORIA-GASTEIZ KO

MARATOI ERDIA

Arabako eta Euskadiko txapelketak - Campeonatos de Álava y Euskadi

33ª EDICIÓN
EDIZIOA

2010 DOMINGO
19 DICIEMBRE
IGANDEA,
ABENDUAK 19



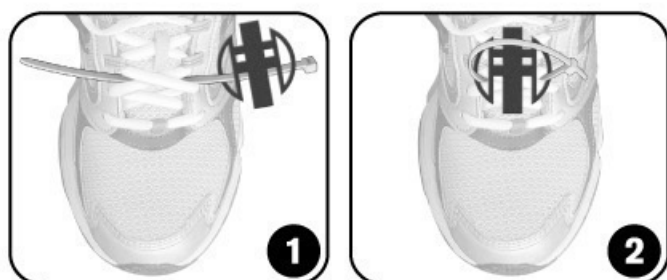
Muchas gracias por inscribirte en la **Media Maratón de Vitoria-Gasteiz**, la media maratón más popular del País Vasco. Por favor, lee detenidamente esta información de utilidad.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Para evitar sorpresas, lee el **Reglamento de la carrera**.
- La salida tendrá lugar a las 10,45 h. desde la c/ Portal de Lasarte (entrada parking Mendizabala) y la llegada será en la Pza. Amadeo García de Salazar, Mendizorrotza.
- Si vienes en coche, ten en cuenta que cuentas con dos aparcamientos próximos: el del **Complejo Deportivo de Mendizorrotza** y el del **Recinto Ferial de Mendizabala**, más amplio y descongestionado.
- Antes y después de la carrera **existirá servicio de vestuario y duchas** a disposición de los/as atletas en el **C.D. Mendizorrotza** y en el **Estadio**, con taquillas guardarropa.
- Tras la llegada, entrarás en el **Polideportivo de Mendizorrotza** para recibir el avituallamiento final, entregar el chip, recoger tu bolsa de corredor y, si tienes suerte, algún regalo. Habrá servicio de masaje a tu disposición. Sólo podréis entrar en el Polideportivo las personas que hayáis corrido -no podrán entrar acompañantes- y saldréis al aparcamiento de Mendizorrotza.
- La clasificación final estará disponible en **fundacionestadio.com** junto al cuestionario de evaluación -que te agradeceríamos que contestaras- la misma tarde del día de la carrera. Al día siguiente, en **El Correo**.



COLOCACIÓN DORSAL Y CHIP



Para evitar problemas con la toma de tiempos y clasificaciones, ten muy en cuenta las instrucciones de colocación:

DORSAL: colócalo visiblemente en el pecho, sin doblar.

CHIP: sólo será válido para esta carrera. Sujétalo con la brida de plástico que te entregaremos al cordón de la zapatilla derecha. Ten en cuenta que si entregas tu chip, lo reciclaremos y donaremos 1€ a Cáritas Álava.

INSTRUCCIONES: pasa la brida de plástico por los agujeros del chip -dejando su nº de referencia hacia arriba- y por debajo de un cruce de cordones cerca de la puntera del pie derecho (1). Cierra la brida sobre el chip asegurándote de que queda bien sujeta y no puede abrirse (2).

CLASIFICACIONES Y TIEMPOS

El control de la carrera estará a cargo del **Comité de Jueces de la Federación Alavesa de Atletismo**, y la toma de tiempos será electrónica, por chip. Las clasificaciones completas y los diplomas personales acreditativos estarán disponibles en **www.fundacionestadio.com**.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

Antes de la carrera:

- Hazte un reconocimiento médico-deportivo previo a la carrera, sobre todo si eres mayor de 30 años con antecedentes de riesgo familiares o personales.
- Entrena suave y estira bien desde dos días antes de la carrera.
- Duerme bien -sin sedantes- la noche anterior a la carrera y desde tres días antes aumenta la cantidad de hidratos de carbono, minerales y agua en tus comidas.
- El día de la carrera desayuna bien -sin grasas y pocos dulces- 2 ó 3 horas antes.
- Calienta suave y estira antes de la salida
- Para correr utiliza ropa -adecuada con el día- y calzado cómodos. Evita prendas o zapatillas nuevas y ropa de plástico.
- Date vaselina en la parte interior de los muslos, en los pezones y en la planta de los pies.

Durante la carrera:

- Bebe agua en pequeñas cantidades en los avituallamientos.
- Si sientes dolor o algún calambre muscular, baja el ritmo o deja de correr. Si no mejoras, acude a un puesto de ayuda.

Después de la carrera:

- Sigue caminando o trotando, estira o date un masaje y bebe agua en abundancia. No te enfries y, en las primeras comidas, repón los hidratos de carbono, vitaminas y agua.
- Si tienes dolores, ponte hielo y, si persiste, consulta con un médico. Revisa tus pies y, si tienes ampollas, trátalas.



LA 1/2

MARATÓN DE VITORIA-GASTEIZ KO MARATOI ERDIA

Arabako eta Euskadiko txapelketak - Campeonatos de Álava y Euskadi

33ª EDICIÓN
EDIZIOA

2010 DOMINGO
19 DICIEMBRE

IGANDEA,
ABENDUAK 19

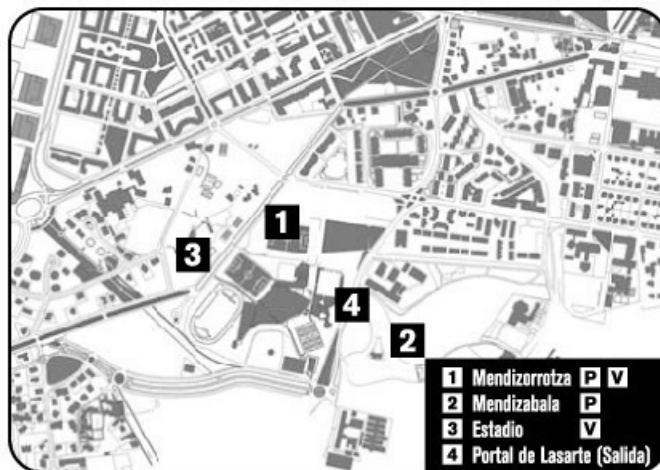


Eskerrik asko **Vitoria-Gasteizko Maratoi Erdian** izena emateagatik, Euskal Herriko maratoi erdi ezagunena baita. Mesedez, **irakurri arreta handiarekin** honekin batera doakizun informazio baliagarria.

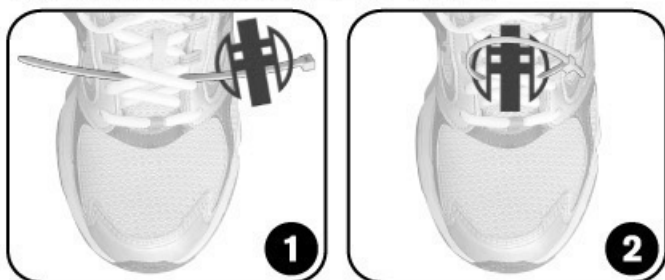
GOMENDIO PRAKTIKOAK

- Ezustekoak izan ez ditzazun, **lasterketaren Erregelamendua irakur ezazu. 10.45ean izango da** Portal de Lasarte kalean (Mendizabalaren parking aurrean), eta helmuga Amadeo García de Salazarren Plazan dago.
- Kotxez etorri gero, kontuan izan **bi aparkaleku dituzula gertu: Mendizorrotzako kiroldegikoa eta Mendizabalako Azoka-eremua**. Bi aparkaleku horiek handiagoak dira eta automobil gutxiago ditugu hantxe.
- Lasterketa hasi baino lehen eta bukatu eta gero **atletek arropaz aldatzeko eta duxatzeko aukera izango dute Mendizorrotzan eta Estadioan, gainera arropa gordetzeko takilak ere hantxe izango dituzte.**
- Heltzen zarenean, Mendizorrotzako Kiroldegiaren pabiloian sartuko zara azken anoa hartzeko, txipa uzteko, lasterkariaren poltsa hartzeko eta, zortea baduzu, opariren bat ere jaso dezakezu. Masaje-zerbitzua jarriko dugu zure esku. **Pabiloian lasterkariak baino ezin dira sartu** -ezin duzue inorekin sartu- eta Mendizorrotzako aparkalekura aterako zarete.

Galdetegi hori erantzun, mesedez- **fundacionestadio.com** orrialdean lasterketaren egunean bertan arratsaldean ikus dezakezue. Hurrengo egunean **El Correo** egunkarian argitaratuko dugu.



NOLA JARRI DORTSAL ETA TXIPA



Arazorik izan ez ditzagun denborak eta klasifikazioak hartzerakoan, kontuan izan nola jarri behar duzun dortsala eta txipa:

DORTSALA: bularrean jarri tolestu gabe eta ikusteko moduan.

TXIPA: bakarrik lasterketa honetarako balio du. Ematen dizugun plastikozko bridarekin eskumako zapatilaren kordioan lotu ezazu. Kontuan hartu, txipa itzuliz gero Arabako Caritasi euro 1 emango diogu. brida txiparen zuloetatik -eta erreferentzia zenbakia gora begira utzi- eta eskumako zapatilaren oin-puntatik hurbileko kordioien gurutzaketaren azpitik sartu. Brida itxi eta txipa ondo lotuta dagoela eta ezin dela askatu segurtatu.

SAILKAPENAK ETA DENBORAK

Arabako Atletismo Federazioko Komiteak lasterketa kontrolatuko du eta denborak elektronikori hartu dira, txiparen bidez alegia. Saikapen osoak eta egiaztagir pertsonalak **fundacionestadio.com** webgunean izango dira eskuragarri.

MEDIKU-GOMENDIOAK

Lasterketa hasi baino lehen:

- Kirol mediku-azterketa egin ezazu lasterketa baino lehen, batez ere 30 urte baino gehiago baduzu eta zuk zeuk edo familian arazorik baduzue.
- Lasai entrenatu eta giharrek ondo luzatu lasterketaren aurreko bi egunetan.
- Lasterketaren aurreko gauean ondo lo egin -lasaigarririk hartu gabe- eta aurreko hiru egunetan karbono-hidrato, mineral eta jaterakoan ur gehiago hartu.
- Lasterketaren egunean ondo gosaldutako -koiperik gabe eta elikagai gozo gutxi- lasterketa hasi baino 2 edo 3 ordu lehenago.
- Lasai berotu eta giharrek luzatu lasterketa baino lehen.
- Korrika egiteko eguraldirako arropa egokia eta oinetako erosok erabili itzazu. Ez ekarri zapatila berri edo plastikozko arroparik.
- Baselina jarri izterren barnealdean, titimuturretan eta oin-zolan.

Lasterketan:

- Ura hartu, kopuru txikian, anoa-postuetan.
- Mina edo giharretan karranparik baduzu, lasaigo joan edo lasterketa utzi. Hobeto ez bazaude, laguntza-postura joan zaitez.

Lasterketa amaitzerakoan:

- Jarraitu ezazu ibiltzen edo korrika egiten, giharrek luzatu edo masaje bat hartu eta ur asko edan ezazu.
- Ez hotzik hartu eta jaten duzuenean galdutako karbono-hidrato mineral eta ura berri hartu.
- Minik baduzu, izotza jarri, eta minak jarraitzen badu, medikuarengana joan zaitez. Zure oinak ikusi, eta babak baldin badituzu, osatu.