

## INFORMACIÓN TÉCNICA

5.12.2011

Aquí enviamos información actualizada de la prueba:

### ACREDITACIONES:

Las acreditaciones y retirada de la bolsa del corredor será el **sábado día 10** en horario de **10.00 a 20.00 horas** en el lugar que se anunciará durante esta semana.

Recordamos que la retirada se realizará mediante acreditación personal, si bien se podrá retirar la bolsa de otro participante presentando copia de su documentación y justificante de pago de la inscripción.

### El día de la carrera **NO HABRÁ ENTREGA DE DORSALES.**

En el momento de la retirada de la documentación se le pedirá al participante que compruebe todos sus datos, especialmente aquellos que afectan al desarrollo de la competición.

### BOLSA DEL CORREDOR:

En la bolsa del corredor cada participante recibirá la camiseta oficial de la prueba, la prenda multifunción diseñada por la marca MATT para las pruebas del circuito K42 y una muestra de nutrición deportiva, así como el dorsal personalizado y el chip de cronometraje que cada corredor deberá portar durante la carrera y entregar en la llegada al finalizar la misma.

### CONFERENCIA Y REUNIÓN TÉCNICA:

El sábado 10 a las 18.00 horas, en el lugar designado para la retirada de dorsales tendrá lugar una charla-conferencia sobre las pruebas de Trail donde estarán presentes los corredores Miguel Heras (Salomon), David López Castán (Trangoworld) y Marta Prat (Lafuma).

A las 19.00 horas tendrá lugar el briefing o reunión técnica de la carrera, donde se informará de todas las cuestiones que tienen que ver con el desarrollo de la competición.

### SALIDA:

Plaza del Cristo de Laguna, a las 9.00 horas.

La salida será conjunta para ambas carreras. Se habilitará un espacio preferente en la salida para los corredores destacados, cuyo ingreso será definido por la organización.

### RECORRIDO:

En el recorrido publicado habrá una pequeña modificación que afecta a ambas carreras en el tramo final del recorrido, entre Cruz del Carmen y Jardina, con una variante algo más técnica, pero que no afecta a la distancia de carrera.

Se recuerda a los corredores de la distancia de 44Km, que el recorrido es de una gran exigencia física y técnica que requiere de gran concentración y dosificación del esfuerzo con buena parte de su dureza en la parte final de la misma, a partir del Km 28 de carrera.

La Organización descalificará a todo corredor que no pase por todos los puntos de control y/o que no realice la totalidad del recorrido por el lugar señalado.

### MATERIAL OBLIGATORIO:

Los participantes de ambas pruebas deberán portar el material obligatorio (bidón, teléfono móvil y manta térmica). Asimismo, la variación de condiciones climatológicas con las que nos podemos encontrar a lo largo del recorrido y el estado del terreno hacen que sea importante la elección del material. En la charla técnica del día anterior y en la salida se informará de las previsiones meteorológicas para el día de la carrera.

**AVITUALLAMIENTOS:**

La organización dispondrá de avituallamientos en carrera que estarán ubicados en los siguientes puntos:

**K42**

- Avituallamiento 1      Mirador de Zapata      KM 7,6
- Avituallamiento 2      Los Dornajos            KM 11
- Avituallamiento 3      Los Dornajos            KM 21
- Avituallamiento 4      Punta del Hidalgo      KM 28
- Avituallamiento 5      Chinamada                KM 33
- Avituallamiento 6      Cruz del Carmen        KM 38

**K21**

- Avituallamiento 1      Mirador de Zapata      KM 7,6
- Avituallamiento 2      Cruz del Carmen        KM 14

Los puestos de avituallamiento están ubicados teniendo en cuenta distancia y desniveles entre uno y otro y en ellos los corredores dispondrán de agua, bebida isotónica, fruta, frutos secos, minibocadillos...

En los avituallamientos situados en el medio natural no habrá vasos por lo tanto los corredores deberán usar sus bidones para beber líquido.

Al final de los avituallamientos se situarán papeleras para depositar los residuos antes de abandonar los mismos.

**ASISTENCIA EXTERNA:**

En los puestos de Avituallamiento 4 y 6 de la K42 y en el 2 de la K21 se permite que los corredores puedan disponer de provisión de líquidos y alimento personal. Solo se admite que las asistencias depositen los mismos en las mesas del Avituallamiento de la carrera donde quedarán a disposición del corredor. No se permite asistencia fuera de estos puntos.

No se permite ningún otro tipo de asistencia externa como proporcionar o recoger material de los participantes.

**HORARIOS DE CORTE:**

Los tiempos de corte para los participantes de la K42 serán los siguientes:

PUNTO DE CONTROL	TIEMPO DE CARRERA	HORA DE CIERRE
PUNTA DEL HIDALGO (Km 28)	5:00	14:00
CRUZ DEL CARMEN (Km 38)	7:30	16:30
META (Km 44)	8:30	17:30

**SEGURIDAD:**

**Los participantes llevan en el dorsal los números del dispositivo de emergencia y seguridad.** En caso de cualquier incidente deberán contactar con la organización a través de los mismos.

Los participantes deberán llevar siempre visible en la parte delantera el dorsal que les identifica como corredores.

En el caso de retirada es obligatorio ponerse en contacto con la Organización o comunicarlo en el punto de control más próximo.

Recordamos que algunas partes del recorrido pasa o atraviesa vías por las que circulan vehículos, por lo que es necesario extremar las precauciones en dichos puntos.



**MEDIO AMBIENTE:**

Todas las personas involucradas en la carrera tenemos un papel muy importante en el cuidado del medioambiente. Respetemos todos, cada uno en nuestro papel, el medio natural. No dejemos ninguna señal de nuestro paso por la carrera.

**ZONA DE LLEGADA:**

En el Area de Llegada los corredores dispondrán de una zona de recuperación con servicio de masajes y asesoramiento y la presencia de personal de Compex y Gel Relax.

En la Llegada habrá también una primera zona de Avituallamiento al servicio de los corredores con bebida y fruta.

Asimismo cada participante tendrá derecho a una comida final por parte de la Organización a la que podrá acceder en el momento que lo desee para lo que tendrá que mostrar obligatoriamente su dorsal de carrera. Este servicio estará disponible a partir de las 13.00 horas.

En el Area de Llegada habrá también stands expositores de marcas patrocinadoras, y se procederá al sorteo entre los participantes de material cedido por las mismas.

**HORARIOS PREVISTOS Y ENTREGA DE PREMIOS:**

- Tiempo previsto para el ganador de K21: 1H45´
- Tiempo previsto para el ganador de K42: 4H20´
  
- Llegada de corredores de K21: 10.45 - 13.00h.
- Llegada de corredores de K42: 13.20 - 17.30h.

**La entrega de premios de la K21 será a las 12.30 horas.**

**La entrega de premios de la K42 será a las 18.00 horas.**

Es importante que todos los corredores que tengan derecho a premio estén presentes en la misma.

Estamos en la recta final... Nos vemos en la línea de salida de esta edición de la K42 Anaga Marathon.