



12 DE NOVIEMBRE DE 2011

ALHAURIN DE LA TORRE (MÁLAGA)



PROGRAMA

Viernes 11 de Noviembre de 2011

- 17.00-20.00 h: Entrega de dorsales y chips en las instalaciones del Campo de Fútbol de los Manantiales.
- 19.00 h: Presentación de aspectos técnicos de la carrera (campo de fútbol de Los Manantiales).
- 19.30 h: 1º Conferencia: **“A PROPOSITO DE LA SALUD Y DE LOS MARATONES DE MONTAÑA”** El fisioterapeuta, Juan Carlos Ruiz nos hablará sobre las recomendaciones para la salud más importantes en los corredores, lesiones frecuentes, prevención, tratamiento, y algunos consejos para la carrera.
- 20.15 h: 2ª Conferencia: **“ASIA SOBRE RUEDAS”** El conocido corredor y montañero “Cañorroto”, nos relatará e ilustrará con sus vivencias en Asia.

Sábado 12 de Noviembre de 2011

- 6.45-7.30 h: Desayuno ligero, entrega de últimos dorsales y chips de control en la zona de salida.
- 7.30 h: Breve información técnica de la carrera.
- 7.45 h: Control de dorsales y chips (obligatorio).
- 8.00 h: Salida del X Maratón Alpino de Jarapalos.
- 10.00 h: Salida de la V Carrera de orientación Infantil “Sierra de Jarapalos”.
- 10.30 h: Cierre del primer Control de paso: “Puerto Málaga”
- 13:00 h: Cierre del segundo Control de paso “Puerto de la Encina”.
- 16.30 h: Cierre del control de Meta.
- 16.30h: Entrega de Trofeos y premios del X Maratón Alpino Jarapalos.
- 17:00 Clausura de la X Carrera de Montaña de Jarapalos.

RECOGIDA DE DORSALES

Antes de nada compruebe en la web que sus datos están correctos en el listado de participantes. **Si no aparece es por que no está inscrito y por tanto no tendrá dorsal el día de la prueba.**

Dado el elevado número de participantes, se ruega encarecidamente que recojan su dorsal y la bolsa del corredor el viernes 11 de noviembre de 2011. El lugar de recogida será en **las instalaciones del Campo de Fútbol de los Manantiales.** En Alhaurín de la Torre (Málaga) de 17 a 20 horas.

Para recoger las bolsa del Corredor y el dorsal será **IMPRESINDIBLE** presentar el DNI y en el caso de estar federado la **LICENCIA FEDERATIVA. NO SE ENTREGARÁ NINGÚN DORSAL DE FEDERADO SIN LA LICENCIA FEDERATIVA.**

Para poder recoger las bolsas y dorsales de **OTROS CORREDORES** será imprescindible presentar fotocopia del DNI del atleta en cuestión y si está federado la **LICENCIA FEDERATIVA ORIGINAL.**

Alternativamente, y **sólo para los corredores que vengan de fuera,** podrá recogerse en el lugar de la salida de 6.00 a 7.15 h.

NO SE ENTREGARÁ NINGÚN DORSAL DESPUÉS DE ESA HORA.

DESAYUNO

El desayuno que proporcionará la organización en la línea de salida/meta será un mini-buffet con bebidas calientes (café, cola cao o infusiones) y alimentos sólidos (mini bocadillos variados, pastas de te y pastelitos). Aunque la organización ha calculado una cantidad suficiente para todos los participantes, **la responsabilidad de una buena alimentación para afrontar la carrera recae en cada atleta.**

CARRERA DE ORIENTACIÓN INFANTIL

De forma paralela al Maraton Alpino se desarrollará una carrera de orientación infantil en la que colabora el Club COMA de Málaga.

Dirigida a familiares de participantes y colaboradores del Maratón Alpino.

Edades: de 4 a 14 años, (de 4 a 8 acompañados de un adulto).

Novedades.

Inscripción: El mismo día de la carrera, de 9.00 a 9.45

Horario: de 10.00 a 12.00 aproximadamente.

Precio: 3 € (el coste del seguro individual de accidentes).

APARCAMIENTOS

Dado el elevado número de asistentes el día de la prueba y la carencia de plazas de estacionamiento se ruega asistan en el mínimo número de coches posibles, es decir, ocupen al máximo cada uno de los vehículos que asistan a la línea de salida.

PARA ESTACIONAR LOS VEHÍCULOS A MOTOR ATIENDAN LAS INDICACIONES DEL PERSONAL DE LA ORGANIZACIÓN Y/O FUERZAS DE SEGURIDAD.

MUY IMPORTANTE:

LLEGUE CON TIEMPO SUFICIENTE

**a las 7,30 se cortara el acceso a la zona de
aparcamientos.**

CONDUCTA ECO-RESPONSABLE

POR FAVOR SEA CONSCIENTE DE QUE LA PRUEBA SE DESARROLLA EN UN PARAJE NATURAL. SEA CONSECUENTE DE SUS ACTOS.

NO DETERIORE EL MEDIO AMBIENTE. NO SE SALGA DEL RECORRIDO MARCADO.

NO TIRE NINGÚN DESPERDICIO O DESECHO AL SUELO. EXISTIRAN BOLSAS Y CONTENEDORES DE BASURA ANTES Y DESPUÉS DE LOS AVITUALLAMIENTOS Y EN LA ZONA DE META. SI LAS BOLSAS ESTÁN LLENAS AVISE A UN VOLUNTARIO O MIEMBRO DE LA ORGANIZACIÓN PARA QUE LAS REPONGAN.

NO ABUSE DE LOS AVITUALLAMIENTOS NI DE LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN. HAY SUFICIENTE COMIDA Y BEBIDA PARA TODOS SI NO SE MALGASTA.

SI UTILIZA UN BIDÓN DURANTE EL TRANCURSO DE LA PRUEBA NO LO MALGASTE

SERVICIOS EN META

La organización dispondrá de una zona de estiramientos y de una carpa con **FISIOTERAPEUTAS** para recuperar físicamente a los atletas una vez concluida la prueba. Se ruega que cuando los atletas acudan a esa zona lleven consigo la toalla entregada para que así los masajistas puedan realizar correctamente su labor.

En la zona de meta existirá un servicio de **PODOLOGÍA**.

No existe servicio de **DUCHAS** en la zona de llegada, sin embargo, todo aquel que lo desee podrá utilizar las instalaciones del **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL CUBIERTO** para ducharse durante el sábado.

NO DISPONEMOS DE GUARDARROPAS.

PUNTOS DE OBSERVACIÓN

Si desea observar a su familiar en el recorrido del Maratón se puede desplazar hasta la **Ermita del Calvario (Mijas)** y de allí, a **la Fuente del Acebuche**. Son los únicos lugares donde se puede acceder en coche. Todo depende de la "calidad" del familiar en cuestión, los más rápidos pueden llegar a estos dos puntos en aproximadamente 1 y 2 horas

