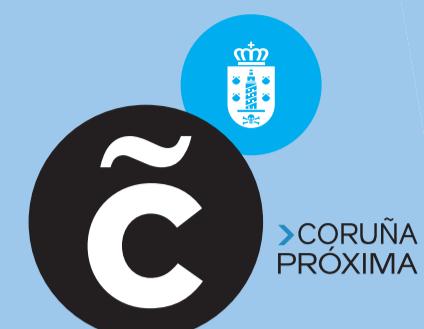




14/04/19

oes
ese
run
run?





**EN CARREIRA
ARROXA OS TEUS
RESÍDUOS AQUÍ**



ORGÁNICOS



INORGÁNICOS
Ademais:
PAPEL E
CARTÓN
VÍDRO

~ C42 Maratón Atlántica Evento sostenible

www.coruna.es/medioambiente



f corunasostible

**@CO2Coruña
@CorunaSostible**



CORUÑA
MEDIO AMBIENTE

TODA A INFORMACIÓN EN WWW.CORUNA.GAL/CARREIRASPOPULARES

SAÍDAS E CAIXÓNS

Č42
Saída
08:30
Peché
14:00

CAIXÓNS	HOMES	MULLERES
Caixón 1 21K 42K	< 1h:20m < 2h:45m	< 1h:35m < 3h:20m
Caixón 2 21K 42K	1h:20m - 1h:25m 2h:45m - 3h:00m	1h:35m - 1h:40m 3h:20m - 3h:40m
Caixón 3 21K 42K	1h:25m - 1h:30m 3h:00m - 3h:20m	1h:40m - 1h:45m 3h:40m - 4h:00m
Caixón 4 21K 42K	1h:30m - 1h:35m 3h:20m - 3h:40m	1h:45m - 1h:50m 4h:00m - 4h:20m
Caixón 5 21K 42K	Marcas superiores. Sen marca.	Marcas superiores. Sen marca.
CAIXÓNS	HOMES	MULLERES
Caixón 1	< 36m	< 42m
Caixón 2	36m - 42m	42m - 47m
Caixón 3	42m - 47m	47m - 52m
Caixón 4	47m - 52m	52m - 57m
Caixón 5	>52m Sen marca.	>57m Sen marca.

LEBRES

Habrá 3 lebres na carreira identificadas con globo e camiseta, para as seguintes marcas:

- 1 para 3h 15' Carlos Gómez Edreira
- 1 para 3h 30' Xabier Rodríguez Campos
- 1 para 3h 45' Rubén Cambre Losada

COMO CHEGO Á SAÍDA?

Recomendámossche que o fagas en transporte público ou que utilices o bus que a organización poñerá a disposición das persoas corredoras, que realizará paradas nun percorrido próximo aos hoteis, ata a meta, favorecendo deste xeito o plan de mobilidade e o compromiso de evento sostenible. Se vés no día, pedímosche que aparques no aparcadoiro do C.C. Carrefour e levámoste en bus á saída. Con iso favorecemos a mobilidade de todos.

Ruta Bus organización:

- 7:15 h. Saída de Área C. Marineda (Marineda City).
- 7:25 h. Parada en Pol. Industrial A Grela Gambrinus 14 (Hotel Ibis Styles).
- 7:35 h. Parada en Avda. Alfonso Molina (Carrefour - Coliseum).
- 7:40 h. Parada en Glorieta Acceso Pocomaco (Hoteles AC e Attica 21 Matogrande)
- 7:45 h. Parada en Avda. Alfonso Molina (Estación de Autobuses)
- 7:50 h. Parada en Cuatro Caminos Costa da Palloza (Bingo).
- 8:05 h. Chegada a Puerta Real.

Ao rematar a carreira de 10K e Maratón, con saída en porta Real ás 12:30 e as 14:00 h, a organización establecerá un percorrido similar á ruta de ida en sentido inverso.

GARDARROPA

Horario de 07,30 a 15,00 horas. Situado nos soportais do Concello na praza de María Pita. Emprega a bolsa, pégalle a etiqueta para identificar as túas pertenencias e entrégaas no roupeiro.

DUCHAS

Horario de 10:00 a 15:00 horas. Atópanse no Cuartel de Atocha, detrás do Concello. Para o acceso facilita o teu número de dorsal. É obligatoria a presentación do DNI.

CLASIFICACIONES

www.coruna.gal/carreiraspopulares
www.carreiraspalegas.com

Accede ás clasificacións a través do código QR do teu dorsal. Vive a túa **CHEGADA A META EN VIDEO**, a través dos resultados publicados en www.carreiraspalegas.com

DIPLOMA

Descarga e imprime o teu diploma de finisher de C42 e da carreira popular 10K en www.carreiraspalegas.com

CORUÑA42 EVENTO SOSTIBLE

Ao longo do circuito haberá colectores para a recollida selectiva de residuos orgánicos e inorgánicos. Utilízandolos, contribuirás a que este evento deportivo se realice baixo criterios ambientais e de sostenibilidade para a protección do planeta. Lembrámosche que a súa non utilización poderá supoñer a descalificación da carreira.

SERVIZO DE WC EN SAÍDA, NA CHEGADA E DURANTE O PERCORRIDO

Poderás encontrar WC na zona de meta, de saída e nos puntos de avituallamento, que poderás localizar no plano.

COMEZA A CARREIRA

A partir das 8:15 h poderase acceder aos caixóns de saída do maratón C42 e ás 8,30 h, inmediatamente a que se dea a saída do maratón, aos caixóns da carreira de 10K. Recomendámossche que non esperes ao último momento para situarte no teu caixón correspondente. Respecta o caixón que se che asignou. A carreira popular 10K saírá ás 8,45 h en punto. Podes sair desde máis atrás se deseñas correr con algún compaño, pero nunca máis adiante.

TEÑO UNHA LEVE MOLESTIA, QUEN ME PODE AXUDAR?

Persoas voluntarias a pé, en bicicleta e patíns, distribuídas entre diferentes zonas do circuito, colaborarán co equipo de emergencias, realizando as primeiras atencions aos/as corredores/as, co fin de comunicalo rapidamente se necesitas axuda.

CHEGUEI A META, QUE FAGO AGORA?

Non te deteñas na liña de meta, pensa que detrás venén máis corredores. Continúa avanzando para recoller a túa medalla, o teu avituallamento e descansar.

- **Medalla finisher:** recibirás a medalla cando pases a liña de meta. Poderás gravala co teu nome e a túa marca nun punto situado na zona de soportais, fronte ao Concello.
- **Servizo de Fisioterapia:** coa colaboración da Deporclinica e da Facultade de Fisioterapia da Coruña.
- **Servizo de Podoloxía:** coa colaboración do Colexio Oficial de Podólogos de Galicia.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Para todas aquelas persoas corredoras que necesiten atención sanitaria, existirá un dispositivo de emergencias médico e de enfermería. Ao longo do circuito situaranse postos de ambulancias, para lles facilitar a asistencia ás persoas corredoras.

CONSELLOS

Repón forzas mediante bebidas isotónicas e froita. Non pares de golpe, anda tranquilamente uns metros ata parar. Toma o tempo necesario para descansar e relaxar a musculatura. Realiza uns estiramientos suaves, sempre sen forzar. Acude aos puntos de control médico se tes síntomas anormais. Aproveita as 2 horas posteriores para realizar unha boa reposición de hidratos de carbono.

RECOLLIDA E ENTREGA DE DORSAIS E CHIP

Días e horarios:

- **Vernes 12 de abril de 17.00 a 22.00 h**
- **Sábado 13 de abril de 10.00 a 21.30 h**

Lugar: El Corte Inglés (7.º andar - Deportes) na rúa Ramón y Cajal. De forma extraordinaria, para todas aquellas persoas atletas que viajen o día da carreira ou residan en localidades afastadas, habilitarase unha zona de recollida de dorsais o mesmo domingo día 14 na zona de meta na Praza de María Pita, desde as 07:30 horas. Prégase aos participantes que procuren, na medida do posible, recoller previamente o seu dorsal para evitar aglomeracións. Non manipules o dorsal, pois leva o chip incorporado. O dorsal debe ir colocado na parte dianteira, visible durante toda a carreira. Os dorsais contarán cun código QR a través do cual os corredores finisher poderán consultar os seus rexistros de forma instantánea, a través deste dispositivo.

Se necesitas más información podes consultar a nosa web
www.coruna.gal/carreraspopulares. Síguenos en Twitter: @Coruna42, Facebook: @carreirascoruna e Instagram: @carreirascoruna



TODA LA INFORMACIÓN EN WWW.CORUNA.GAL/CARREIRASPOPULARES

SALIDAS Y CAJONES

Č42
Saída
08:30
Cierre
14:00

CAJONES	HOMBRES	MUJERES
Cajón 1 21K 42K	< 1h:20m < 2h:45m	< 1h:35m < 3h:20m
Cajón 2 21K 42K	1h:20m - 1h:25m 2h:45m - 3h:00m	1h:35m - 1h:40m 3h:20m - 3h:40m
Cajón 3 21K 42K	1h:25m - 1h:30m 3h:00m - 3h:20m	1h:40m - 1h:45m 3h:40m - 4h:00m
Cajón 4 21K 42K	1h:30m - 1h:35m 3h:20m - 3h:40m	1h:45m - 1h:50m 4h:00m - 4h:20m
Cajón 5 21K 42K	Marcas superiores. Sen marca.	Marcas superiores. Sen marca.

10K
Salida
08:45
Cierre
10:15

CAJONES	HOMBRES	MUJERES
Cajón 1	< 36m	< 42m
Cajón 2	36m - 42m	42m - 47m
Cajón 3	42m - 47m	47m - 52m
Cajón 4	47m - 52m	52m - 57m
Cajón 5	>52m Sen marca.	>57m Sen marca.

LEBRES

Habrá 3 liebres en carrera identificadas con globo y camiseta, para las siguientes marcas:

- 1 para 3h 15' Carlos Gómez Edreira
- 1 para 3h 30' Xabier Rodríguez Campos
- 1 para 3h 45' Rubén Cambre Losada

¿CÓMO LLEGO A LA SALIDA?

Te recomendamos que lo hagas en transporte público. O utilices el bus que la organización pondrá a disposición de los corredores, que realizará paradas en un recorrido próximo a los hoteles, hasta la meta, favoreciendo de esta forma el plan de movilidad y el compromiso de evento sostenible. Si vienes en el día te pedimos que aparques en el parking del C.C. Carrefour y te llevamos en bus a la salida. Con ello favorecemos la movilidad de todos.

Ruta Bus organización:

- 7:15 h. Salida de Área C. Marineda (Marineda City).
- 7:25 h. Parada en Pol. Industrial A Grela Gambrinus 14 (Hotel Ibis Styles).
- 7:35 h. Parada en Avda. Alfonso Molina (Carrefour - Coliseum).
- 7:40 h. Parada en Glorieta Acceso Pocomaco (Hoteles AC e Attica 21 Matogrande)
- 7:45 h. Parada en Avda. Alfonso Molina (Estación de Autobuses)
- 7:50 h. Parada en Cuatro Caminos Cuesta de la Palloza (El Bingo).
- 8:05 h. Llegada a Puerta Real.

Al finalizar la carrera de 10K y Maratón, con salida en Puerta Real a las 12:30 y a las 14:00 h. la organización establecerá un recorrido similar á ruta de ida en sentido inverso.

GUARDARROPA

Horario de 07:30 a 15:00 horas. Ubicado en los soportales del Ayuntamiento en la Plaza de María Pita. Utiliza la bolsa, pégalle la etiqueta para identificar tus pertenencias y entrégala en el ropero.

DUCHAS

Horario de 10:00 a 15:00 horas. Se encuentran en el Cuartel de Atocha, detrás del Ayuntamiento. Para el acceso facilita tu número de dorsal. Es obligatoria la presentación del DNI.

CLASIFICACIONES

www.coruna.gal/carreiraspopulares
www.carreiraspalegas.com

Accede ás clasificacións a través do código QR do teu dorsal. Vive a túa **CHEGADA A META EN VIDEO**, a través dos resultados publicados en <a href="http://www.carreir