

## INSTRUCCIONES FINALES

### INFORMACIÓN GENERAL

**Fecha de celebración:** 21 de septiembre de 2014

**Distancia a completar:** 10.000 m.

**Hora de salida:** 09:30h

**Ubicación de la salida:** Avda. Menéndez Pelayo.

**Ubicación de la llegada:** Paseo Duque Fernán Nuñez

**Cupo máximo de participantes:** 10.000

**Tiempo máximo para completar la distancia:** 1h 30'

**Entrega de trofeos:** 21 de septiembre de 2014 a las 10:30h aprox.

### RECOGIDA DE DORSALES Y CAMISETA OFICIAL

Los dorsales y la camiseta oficial se recogerán los días 19 y 20 de Septiembre en la Instalación Deportiva Canal de Isabel II, situada en la Avda. de Filipinas, 54.

• **Transporte Público:**

- o Metro: Estaciones de Canal, Ríos Rosas.
- o Líneas de EMT: 3, 12, 37, 149.

**Los horarios serán los siguientes:**

1. Viernes 19 de Septiembre de 10 a 20 horas.
2. Sábado 20 de Septiembre de 10 a 20 horas.

**\* NO SE ENTREGARÁN BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA DORSALES EL DÍA DE LA CARRERA**

#### Requisitos para la recogida

Para retirar el dorsal será imprescindible presentar el DNI y el DOCUMENTO CON EL NÚMERO DE DORSAL impreso. Cuando la persona que recoja el dorsal no sea el inscrito, deberá presentar el DOCUMENTO IMPRESO CON EL NÚMERO DE DORSAL y fotocopia del DNI del inscrito y el suyo propio, que la organización conservará POR SI FUERA NECESARIO JUSTIFICAR a quien se ha entregado el dorsal.

**ESTA NORMA ES TOTALMENTE INAMOVIBLE Y BAJO NINGÚN CONCEPTO SE ENTREGARÁN DORSALES A AQUELLAS PERSONAS QUE NO TRAIGAN ESTA DOCUMENTACIÓN DEL TITULAR DE LA INSCRIPCIÓN.**

Si eres menor de 18 años, para la recogida de tu dorsal, deberás presentar la autorización de tus padres/tutor.

***MUY IMPORTANTE: No presentar esta autorización en la forma establecida impedirá la retirada del dorsal y por tanto la participación en la prueba, no teniendo derecho al reembolso de la cuota de inscripción.***

**Descarga la autorización padres/tutores desde el siguiente enlace:**

[http://madridcorreporMadrid.org/wp-content/uploads/2014/06/AUTORIZACION\\_PADRE\\_TUTOR\\_20142.pdf](http://madridcorreporMadrid.org/wp-content/uploads/2014/06/AUTORIZACION_PADRE_TUTOR_20142.pdf)



## CRONOMETRAJE

Con el sistema de cronometraje BibTag, los corredores deberán colocarse el dorsal sobre el pecho de la forma habitual... ¡Esto es todo! No hay instrucciones complicadas. No existe manipulación de los chips antes ni después de la carrera. La simplicidad misma reduciendo la posibilidad de errores y maximizando las lecturas de los chips. Con resultados fiables y completos para todos los corredores.

El chip no se debe intentar despegar del dorsal ni tampoco doblar, ya que puede deteriorarse y no funcionar correctamente.

Más información sobre el sistema de cronometraje en: [http:// www.timerunners.es](http://www.timerunners.es)

## TIEMPO/RESULTADOS

**IMPORTANTE:** De acuerdo a las Reglas de Competición 2014-2015, publicadas por la IAAF, las clasificaciones se realizarán utilizando el tiempo transcurrido desde el disparo de salida correspondiente al corral asignado hasta que el corredor cruce la línea de meta.

**EQUIPOS:** Los equipos podrán ser mixtos, estableciendo una única clasificación. El tiempo oficial del equipo será el resultado de la suma del tiempo neto realizado por cada uno de los miembros (todos los miembros del equipo deberán terminar la carrera completa).

El mismo día de la prueba podrán consultar la clasificación general a través de la página web de la carrera [www.madridcorrepormadrid.org](http://www.madridcorrepormadrid.org)

## GUARDARROPA

Si precisan dejar alguna bolsa o mochila con su ropa, podrán hacerlo en el Guardarropa que estará situado en junto a la zona de Meta (**Paseo el Salvador: acceso por la Puerta de la América Española**) en el interior del **Parque del Retiro** a partir de las **8:00 am**. Al finalizar la prueba, podrán retirarlo en el mismo lugar **hasta las 11:30 am**.

### INSTRUCCIONES PARA DEJAR Y RECOGER SU BOLSA/MOCHILA:

- **Obligatoriamente** la ropa u objetos personales deberán entregarse depositados en el interior de una bolsa/mochila.
- **Obligatoriamente** el corredor deberá fijar la pegatina del Guardarropa con su número de dorsal en la bolsa/mochila que vaya a entregar (**NO SE ADMITIRÁN SIN SU CORRESPONDIENTE PEGATINA**).
- **Los dorsales terminados en 1** deberán depositar su bolsa/mochila en el Guardarropa número **1**. **Los dorsales terminados en 2** deberán depositar su bolsa/mochila en el Guardarropa número **2**, así sucesivamente. Para recoger la bolsa/mochila el corredor deberá dirigirse al mismo número de Guardarropa.
- El área del Guardarropa deberá permanecer despejada para facilitar la labor de los voluntarios y en consecuencia la entrega y recogida.
- Se recomienda no dejar objetos de valor en el interior de su bolsa/mochila ya que la Organización no se hace responsable de los mismos.

**NOTA IMPORTANTE:** *Las mochilas/bolsas que no se hayan recogido antes del cierre del Guardarropa, serán depositadas y custodiadas en la oficina de MAPOMA en la C/Donoso Cortés 54, hasta dos semanas después de la celebración de la prueba. Transcurrido ese tiempo y en el caso de no haber sido reclamadas, serán entregadas a una ONG a determinar por la Organización.*

## CAJONES DE SALIDA

El sistema de cajones permite una salida de la carrera sin problemas para corredores de niveles diferentes. En función de la hora de finalización estimada, proporcionada por el corredor en su formulario de inscripción, se le asigna un dorsal y un número de corral que compartirá con otros corredores de ritmo similar.

A continuación se muestra la relación entre el número de dorsal y su correspondiente cajón:

- **Corral HandBikes y Sillas de Atletismo:** Dorsales del HB01 al HB20 y del S01 al S20
- **Corral nº 1:** Dorsales del 1 al 200
- **Corral nº 2:** Dorsales del 201 al 1.000
- **Corral nº 3:** Dorsales del 1.001 al 3.000
- **Corral nº 4:** Dorsales del 3.001 al 5.000
- **Corral nº 5:** Dorsales del 5.001 al 7.000
- **Corral nº 6:** Dorsales a partir del 7.001

**Para asegurar un desarrollo fluido de la prueba, se realizarán varias salidas con una mínima diferencia de tiempo entre cajones:**

- **Salida nº 1 a las 9:28** reservada para los atletas situados en el corral HandBikes y sillas de atletismo
- **Salida nº 2 a las 9:30** reservada para los atletas situados en los corrales 1 y 2
- **Salida nº 3 a las 9:32** reservada para los atletas situados en los corrales 3 y 4
- **Salida nº 4 a las 9:35** reservada para los atletas situados en los corrales 5 y 6

## CAJONES DE SALIDA

### SALIDA

#### CORRAL 1

Dorsales 1 al 200

#### CORRAL 2

Dorsales 201 al 1000

#### CORRAL 3

Dorsales 1001 al 3000

#### CORRAL 4

Dorsales 3001 al 5000

#### CORRAL 5

Dorsales 5001 al 7000

#### CORRAL 6

Desde el 7001

## LÍMITE DE TIEMPO PARA LA CARRERA

Para asegurar que las calles se puedan abrir al tráfico en el horario estipulado, se fijará un límite de tiempo de **1 hora y 30 minutos** para completar la prueba. Con el objetivo de asegurar un recorrido completamente cerrado al tráfico, los participantes deberán mantener un ritmo de carrera que les permita terminar la prueba en un tiempo inferior a **1 hora y 30 minutos**.

## AVITUALLAMIENTO

Todos los corredores dispondrán de avituallamiento líquido (agua) en el punto kilométrico 5 y de agua y Powerade en la zona de Meta. Además en este último punto, también dispondrás de avituallamiento sólido, complemento ideal después de la práctica deportiva.

En la línea de meta de "Madrid Corre por Madrid" todos y cada uno de los participantes podrán disfrutar de este producto que nos trae Sandwich Thins, Colaborador Oficial de la carrera.

Sandwich Thins es un pan redondo, tierno y ligero. Con solo 99 kcal y muy versátil. Se puede encontrar en dos variedades: Thins 100 % integral y Thins 8 cereales. ¿Todavía no conoces todas sus posibilidades? Descúbrelas en: <http://www.sandwichthins.es/>



## INSTRUCCIONES FINALES

## BUS ESCOBA

Para todos aquellos participantes que superen el límite de tiempo de carrera (1h 30 min), habrá disponible un autobús escoba que terminará su recorrido en línea de meta, facilitando así el transporte de los atletas. Si sufres algún percance físico durante el recorrido, también podrás hacer uso de este servicio.

## SANIDAD

Si tuviera algún percance físico, la organización dispondrá de un Servicio Sanitario que garantizará una adecuada cobertura médica durante la prueba. De cualquier forma, le recomendamos que se haga un chequeo médico y realice una prueba de esfuerzo antes del día de la Carrera. Queremos que llegue a meta y que lo haga en las mejores condiciones posibles.

## CAUSAS BENÉFICAS

Como ustedes saben, la participación benéfica en nuestra carrera es una parte importante de lo que hacemos. Estamos muy agradecidos a todos los corredores que a través de su inscripción colaboran cada año con las organizaciones benéficas que son apoyadas por "Madrid Corre por Madrid", este año 2€ de cada inscripción irán destinados a dos causas solidarias.

De la mano del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid y de **AEPAC**, afectados por cefaleas darán a conocer sus experiencias realizando talleres informativos. Todo ello tendrá lugar en una carpa situada en la **zona de meta entre las 9.30 y las 13.00 horas**. Con esta iniciativa se pretende dar a conocer esta patología así como los medios que existen para mejorar la calidad de vida de estos pacientes, entre ellos, la fisioterapia.

Por otro lado la **FUNDACIÓN TAMBIÉN** es una institución de interés general, cultural, privada y deportiva, sin ánimo de lucro, cuyo fin es la integración social de personas que tengan algún tipo de discapacidad física, psíquica y/o sensorial, mediante el fomento de actividades deportivas adaptadas, de ocio y de tiempo libre.

## MEDIOAMBIENTE

"Madrid Corre por Madrid 2014" tiene que ser un ejemplo y demostrar que a los madrileños nos gusta cuidar nuestra ciudad, nuestro pueblo, nuestro barrio. Disfrutaremos de un día de fiesta del atletismo, pero lo debemos hacer respetando los espacios que utilizamos.

Por ello, la organización nos facilitará la eliminación de residuos orgánicos o plásticos a través de:

1. Puntos de recogida de residuos, con contenedores específicos para una eliminación selectiva, que estarán situados al pasar las zonas de avituallamiento, tanto en el recorrido como en la Zona de Meta
2. Cabinas WC que estarán situadas en la Zona de Salida y Meta. Igualmente, os pedimos que nos ayudéis a conservar un espacio tan maravilloso como lo es el Parque de El Retiro y atendáis a las indicaciones que se os haga llegar bien por las señalizaciones o bien por la megafonía oficial.

## VÍDEO SALIDA/LLEGADA

Corriendovoy grabará y pondrá a disposición de todos los participantes el vídeo de la salida y llegada a meta como recuerdo. Consíguelo en [www.corriendovoy.com](http://www.corriendovoy.com)

## PATROCINADOR PRINCIPAL

**B Sabadell**

Nos sumamos  
a las grandes  
iniciativas

## PATROCINADOR OFICIAL



## COLABORAN



## ORGANIZA

