



# DOSSIER DEL CORREDOR

## 21 LUNAS Y MEDIA

# HORARIO DE CARRERAS

- La prueba se desarrollará el día 28 de Septiembre.
  - La competición constará de las siguientes pruebas:

-12:00 KIDS

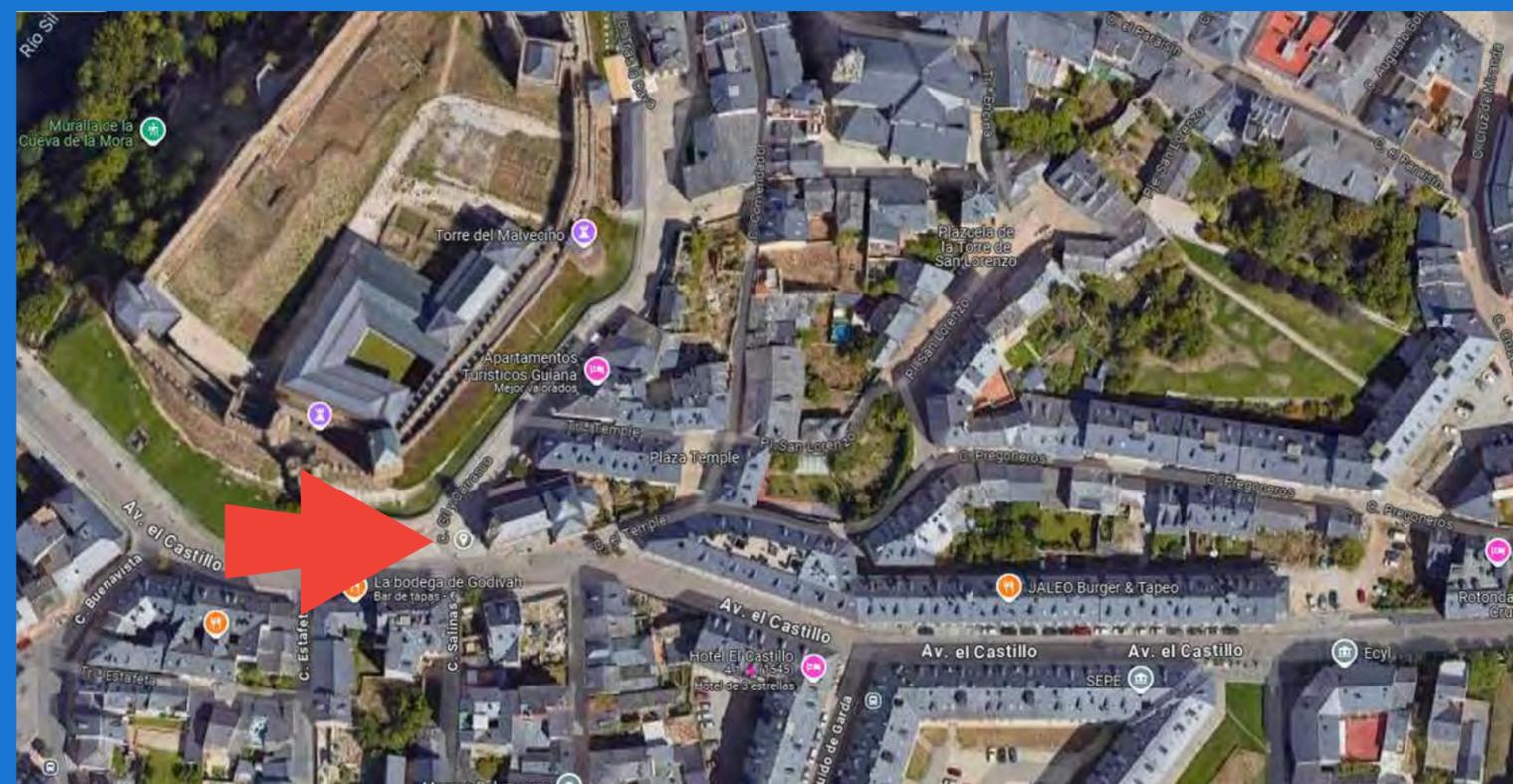
-20:30 10K

-20:35 MEDIA MARATÓN

-20:35 MEDIA MARATÓN POR RELEVOS

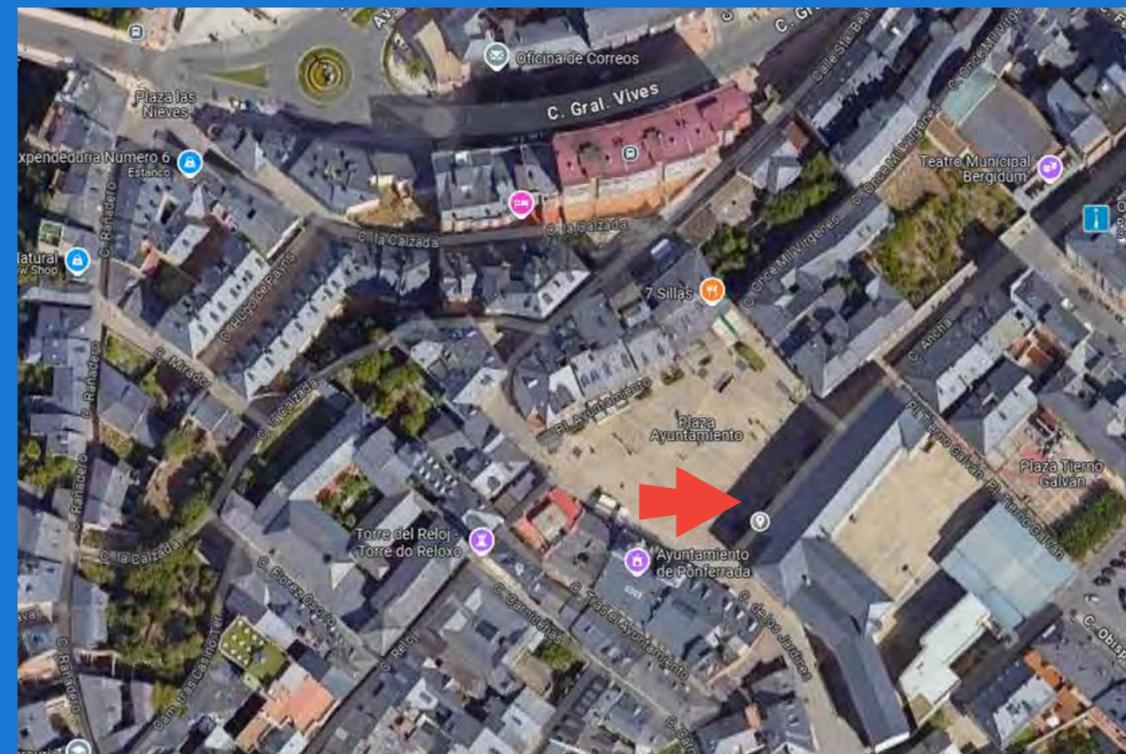
UBICACIÓN SALIDA

<https://maps.app.goo.gl/rSuVFQCGNEqe4UUAA>



# ENTREGA DE DORSALES

- **VIERNES, 27 DE SEPTIEMBRE**
  - **DE 18:00 A 21:00 HORAS**
- **SÁBADO, 28 DE SEPTIEMBRE**
  - **DE 11:00 A 14:00 HORAS**
  - **DE 16:00 A 20:00 HORAS**



## UBICACIÓN

<https://maps.app.goo.gl/kWWoGSXAAPZSFrYd7>

# DORSALES Y GUARDARROPA

- **TU SOBRE INCLUYE:**
  - Dorsal con el chip de cronometraje correspondiente que deberás llevar visible en todo momento.
  - Imperdibles
  - Ticket para guardarropa (tendrás que presentarlo SI o SI en caso de querer hacer uso de este servicio).
  - Ticket 10% descuento en MCDONALDS (para gastar entre el sábado (28 de septiembre) y el domingo (29 de septiembre) en el establecimiento del centro comercial “El Rosal”).

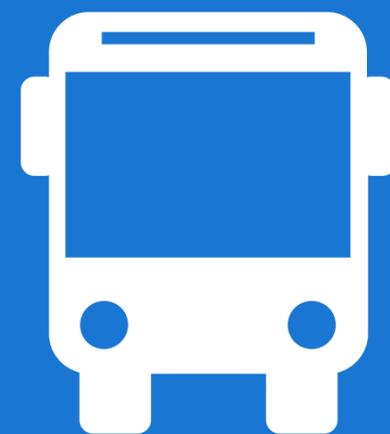


# SI PARTICIPAS POR RELEVOS...

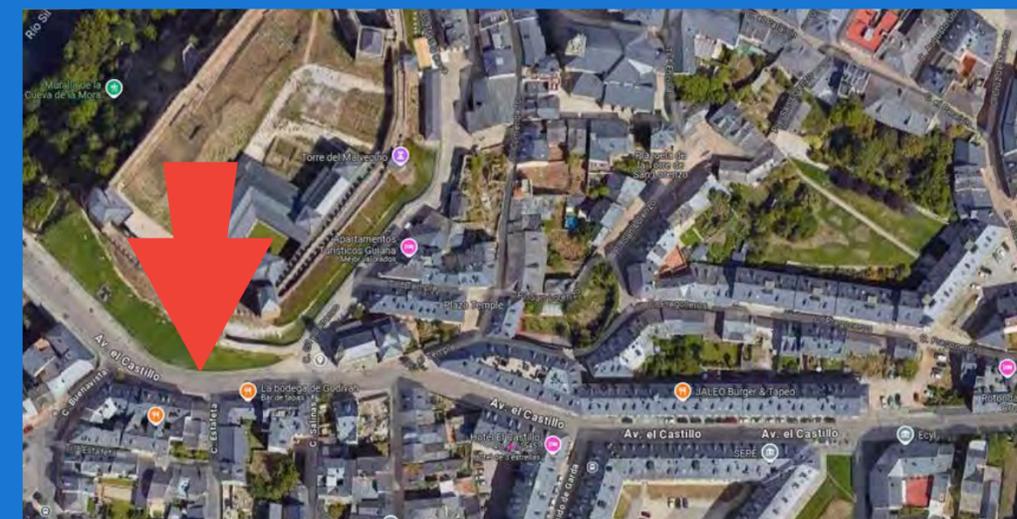
- **EL SOBRE DE TU EQUIPO INCLUIRÁ:**
  - 4 dorsales con el mismo número pero diferenciados por orden de salida (1, 2, 3 y 4).
  - El testigo que deberás pasar a tu compañero en la zona habilitada para ello cuando termines tu recorrido.
  - No dobles el chip, se dañará y no tomará tiempos.



# SI PARTICIPAS POR RELEVOS...



- **TENDRÁS QUE COGER EL BUS QUE TE LLEVE A TU PUNTO DE SALIDA...**
  - RECUERDA que tendrás que ir YA cambiado y vestido con ropa deportiva (podrás dejar tu ropa de vestir en el Guardarropa de la salida):
  - El autobús te recogerá en el Castillo, 20 minutos antes de la salida oficial y te dejará en el punto kilométrico que te corresponda.
  - Al finalizar tu recorrido también podrás hacer uso del bus para regresar a la zona de salida.



# RETRANSMISIÓN DE LA CARRERA EN DIRECTO

- DE LA MANO DE REPLAY AUDIOVISUAL.

-Podrás seguir la carrera a través de una pantalla gigante instalada en la misma zona de salida y meta. Tus familiares y/o amigos podrán disfrutar de la misma).

-También podrán seguir la carrera desde cualquier punto a través del siguiente [enlace](#).



# CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

- La prueba contará con servicio de cronometraje que controlará el paso de los participantes por salida, puntos intermedios y meta, permitiendo a los atletas conocer el tiempo empleado en realizarlo y así poder superarse prueba a prueba.
- El sistema de cronometraje utilizado será el de lectura mediante CHIP RFID (IDENTIFICACIÓN POR RADIOFRECUENCIA).
- Resultados definitivos en la web TUCRONO.ES



# CRONOMETRAJE

- PUNTOS DE CONTROL
  - MEDIA MARATÓN Y MEDIA MARATÓN POR RELEVOS
    - 5K
    - 10K
    - 15K
    - META
  - 10K CIUDAD DE PONFERRADA
    - 5K
    - META



# APARCAR EN UNA MEDIA MARATÓN NUNCA HABÍA SIDO TAN FÁCIL...

- Contaremos con la aplicación de aparcamiento “telpark” que podrás descargar a través del siguiente código QR o accediendo a través de la Play Store o APP Store dependiendo de tu terminal.

telpark

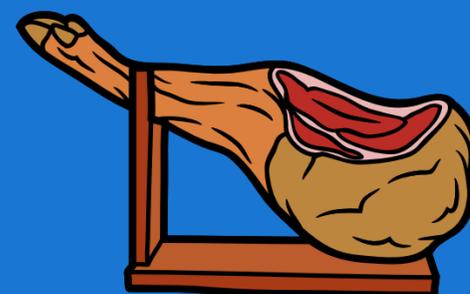


# Premios Media Maratón

Absoluta(General)	TROFEO + REGALO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Senior (de 18 a 34 años).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Máster 35 (de 35 a 39 años).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Máster 40 (de 40 a 44 años).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Máster 45 (de 45 a 49 años).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Máster 50 (de 50 a 59 años).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
Máster 60 (de 60 en adelante).	TROFEO	3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS
+ Veterano	TROFEO	PRIMERO Y PRIMERA
+ Joven	TROFEO	PRIMERO Y PRIMERA
Local	TROFEO	PRIMERO Y PRIMERA
1 equipo	TROFEO + JAMÓN	EQUIPO MASC Y FEM
2 equipo	TROFEO + PALETA	EQUIPO MASC Y FEM
3 equipo	TROFEO + CHORIZO	EQUIPO MASC Y FEM

# Premios Media Maratón por RELEVOS

1 EQUIPO MASC  
1 EQUIPO FEM  
1 EQUIPO MIXTO



TROFEO + JAMÓN

2 EQUIPO MASC  
2 EQUIPO FEM  
2 EQUIPO MIXTO



TROFEO + PALETA

3 EQUIPO MASC  
3 EQUIPO FEM  
3 EQUIPO MIXTO



TROFEO + CHORIZO

# Premios 10K CIUDAD DE PONFERRADA

Absoluta(General)

Junior (de 16 a 18).

Senior (de 19 a 39 años).

Máster 40 (de 40 a 49 años).

Máster 50 (+ 50).

+ Veterano

+ Joven

Local

1 equipo

2 equipo

3 equipo

TROFEO + REGALO

TROFEO

TROFEO

TROFEO

TROFEO

TROFEO

TROFEO

TROFEO

TROFEO + JAMÓN

TROFEO + PALETA

TROFEO + CHORIZO

3 PRIMEROS Y 3 PRIMERAS

PRIMERO Y PRIMERA

PRIMERO Y PRIMERA

PRIMERO Y PRIMERA

EQUIPO MASC Y FEM

EQUIPO MASC Y FEM

EQUIPO MASC Y FEM

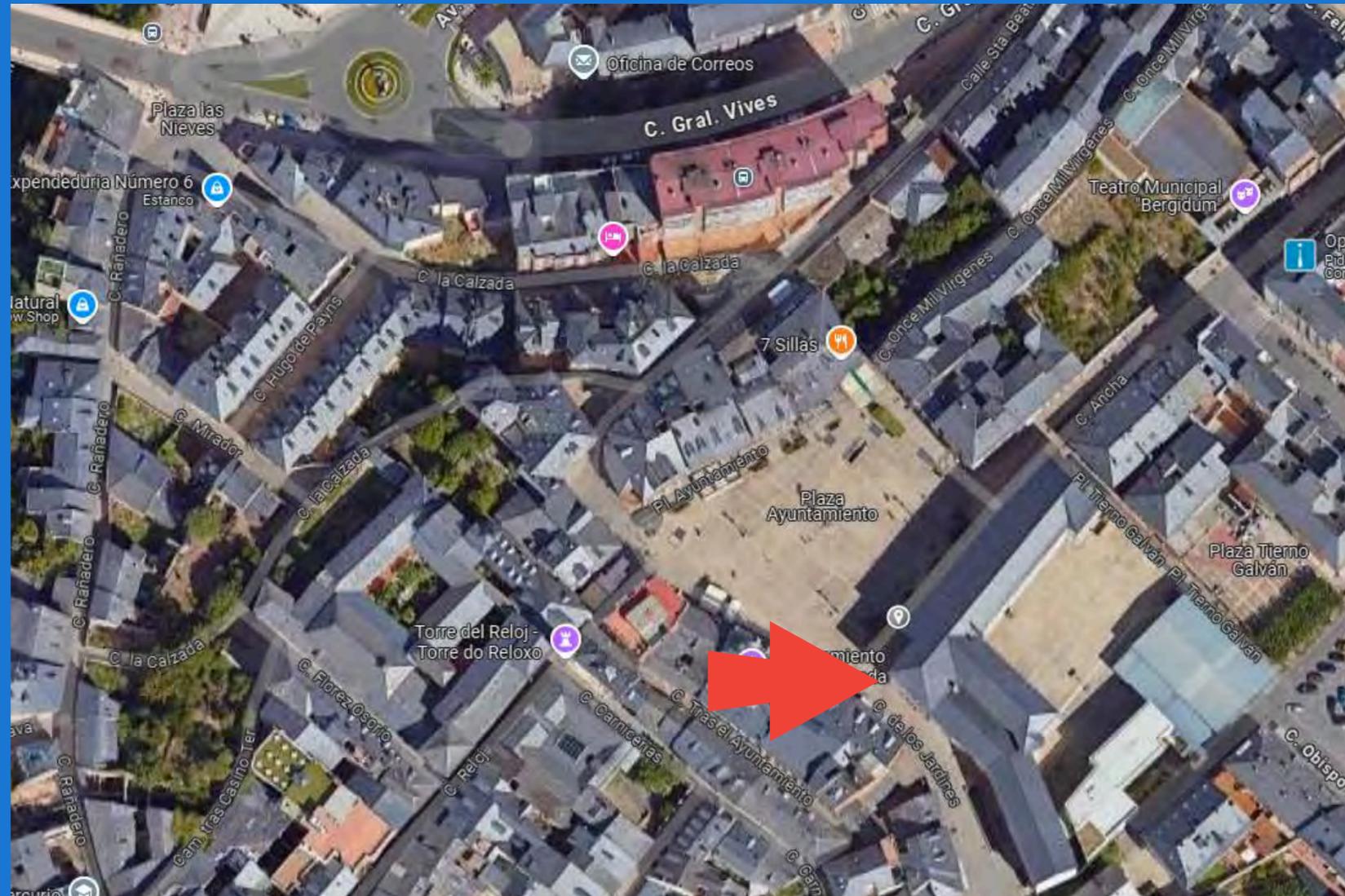
# BATIR EL RÉCORD DE LA PRUEBA TIENE PREMIO MONETARIO

Si consigues superar el récord histórico de la prueba en distancia Media Maratón (21,097 KM) tanto en categoría femenina como masculina te llevarás 200 euros a casa.

**¡Queremos verte BRILLAR  
en Ponferrada!**



# UBICACIÓN ENTREGA DE PREMIOS



# HORARIO GUARDARROPA

**\*RECUERDA** que debes presentar el ticket que te entregamos con el dorsal

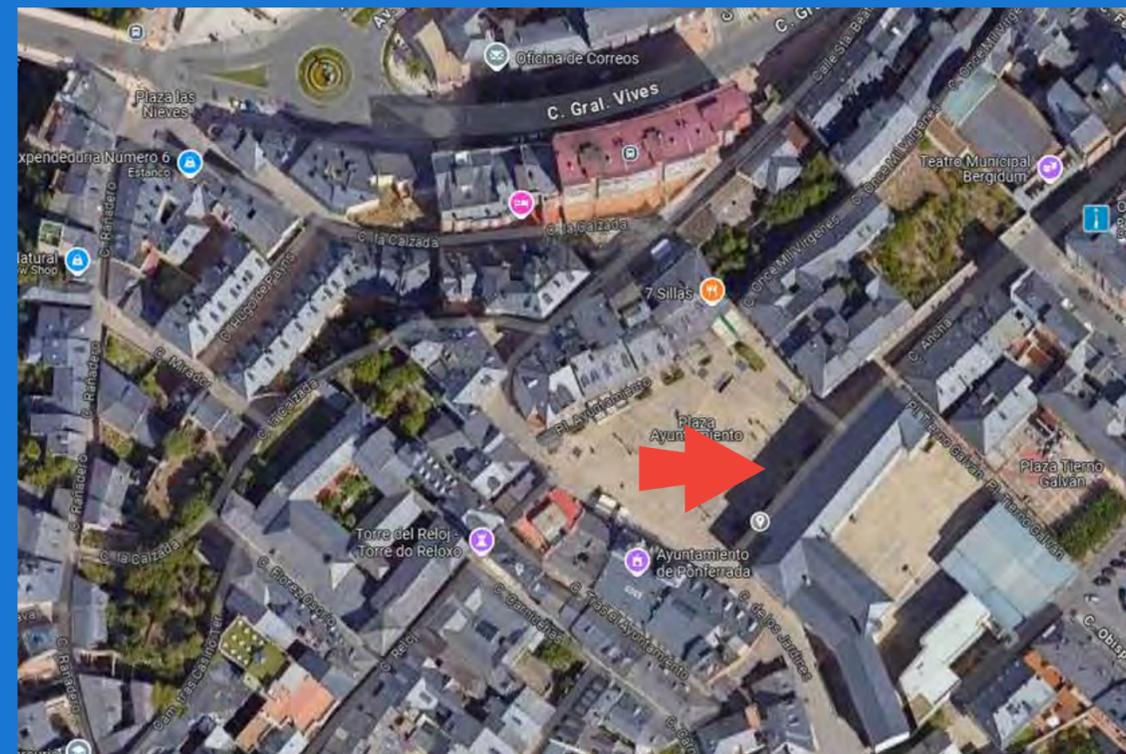
**SÁBADO 28 DE SEPTIEMBRE**

-De 19:00 a 20:00 horas

-De 21:30 a 22:30

**UBICACIÓN**

<https://maps.app.goo.gl/kWWoGSXAAPZSFrYd7>

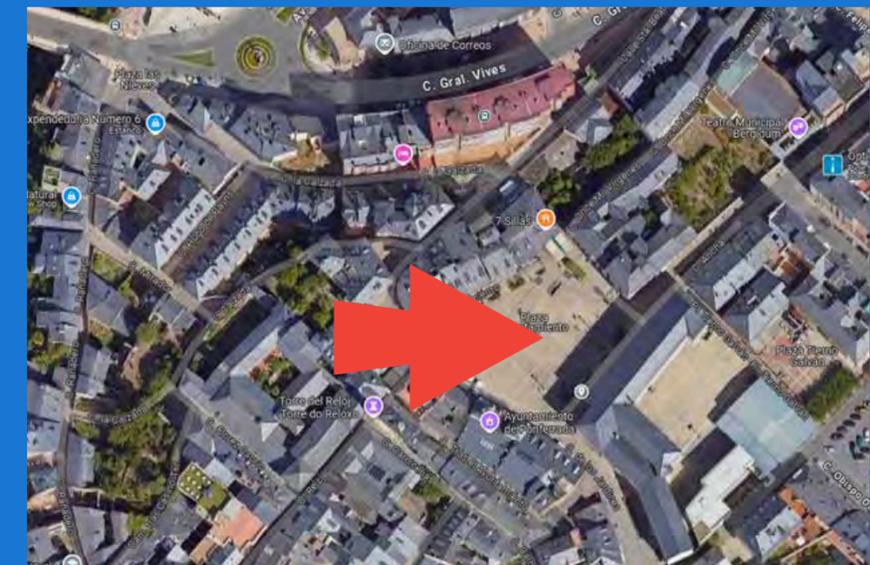


# UBICACIÓN

- **SALIDA:** Avenida el Castillo

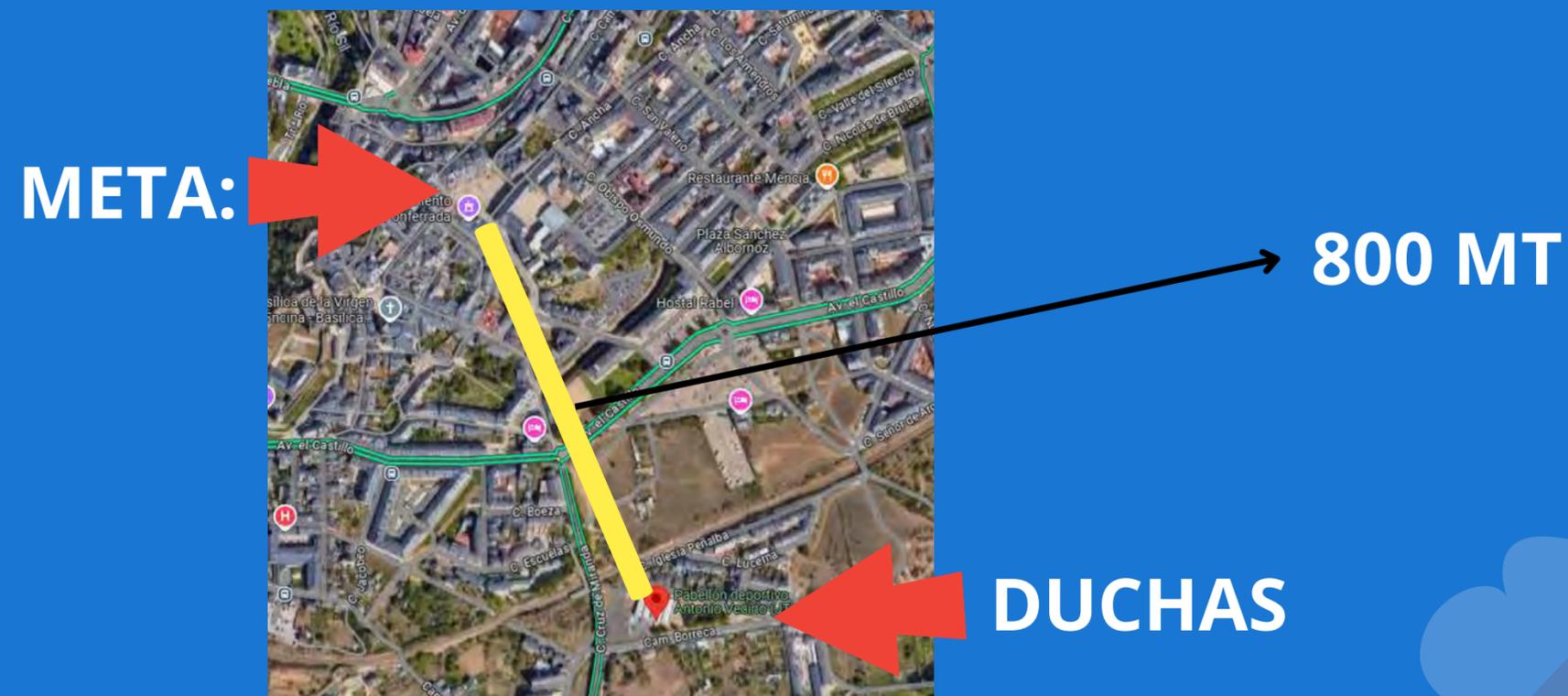


- **META:** Plaza Mayor



# SERVICIO DE DUCHAS

- PABELLÓN DEPORTIVO  
"ANTONIO VECINO"

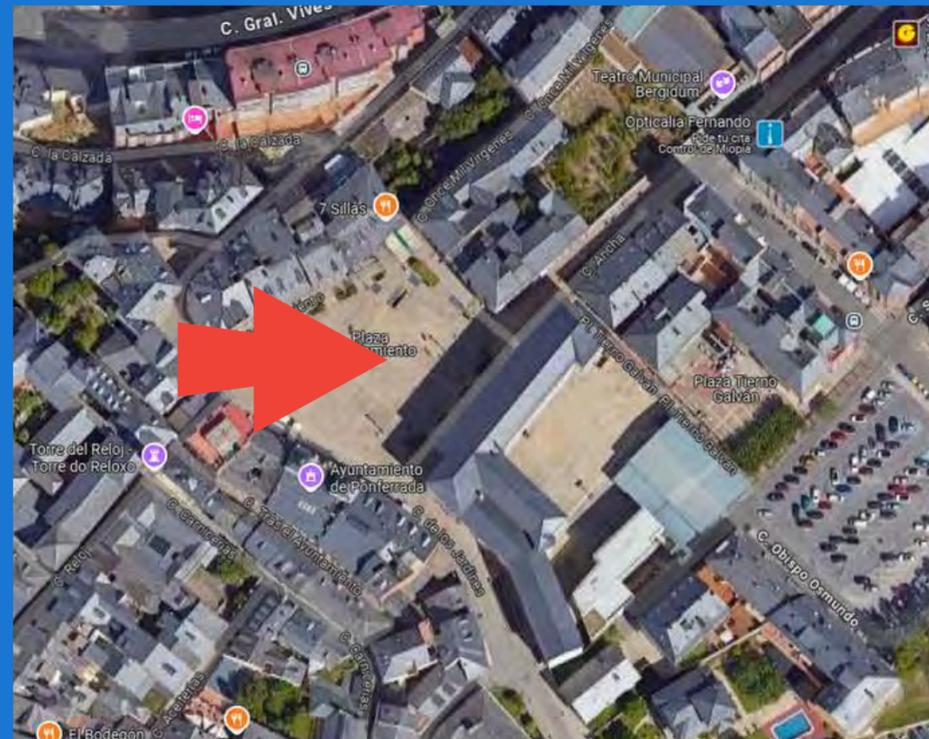


## UBICACIÓN



# SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Al finalizar la carrera podrás darle a tus músculos el descanso que se merecen con nuestro servicio de fisioterapia en las carpas habilitadas para ello.



Campus de Ponferrada  
universidad  
de león

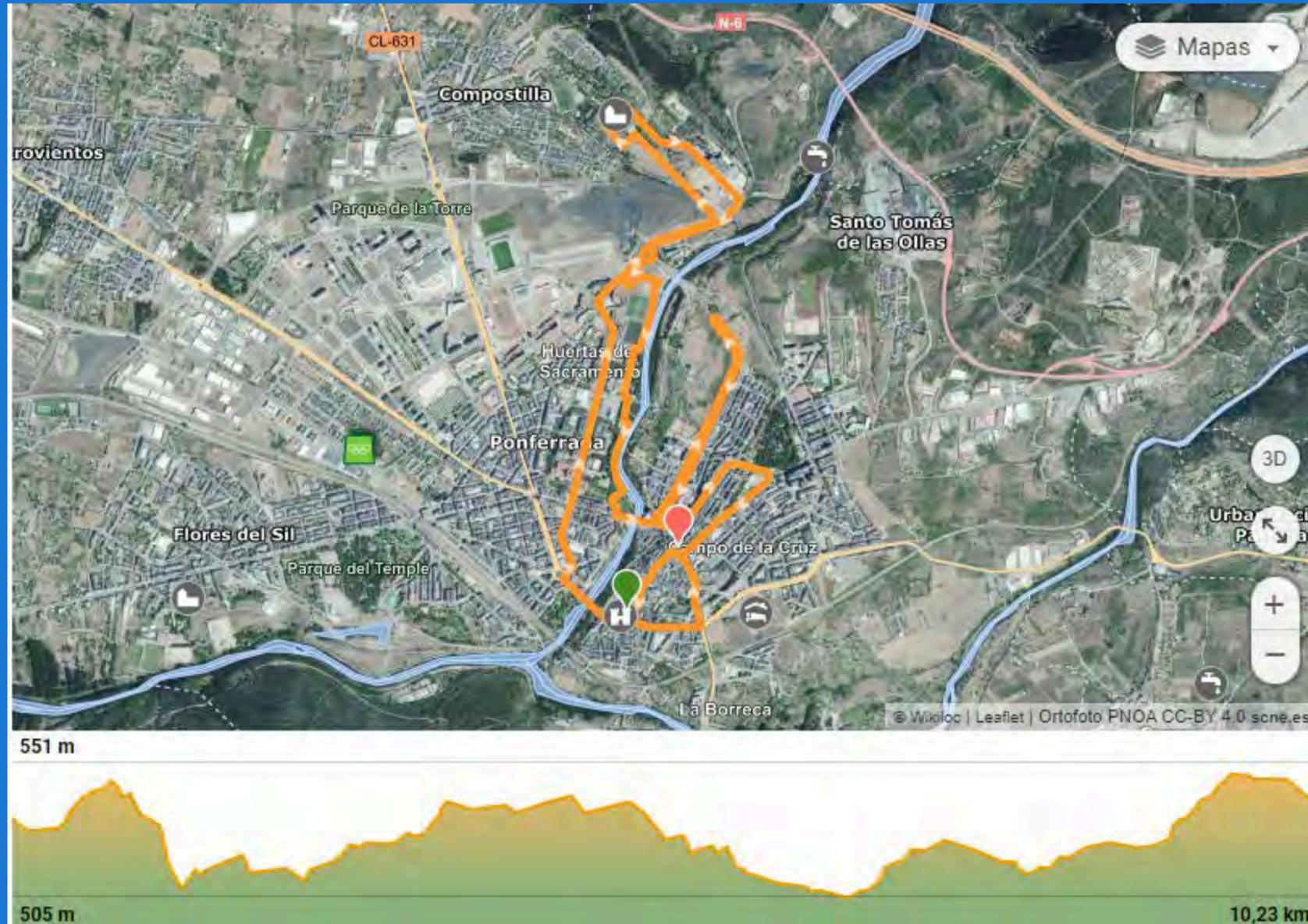
# FIESTA FIN DE EVENTO

CONTAREMOS CON UNA  
FIESTA AL FINALIZAR LA  
CARRERA, MÚSICA EN  
DIRECTO.



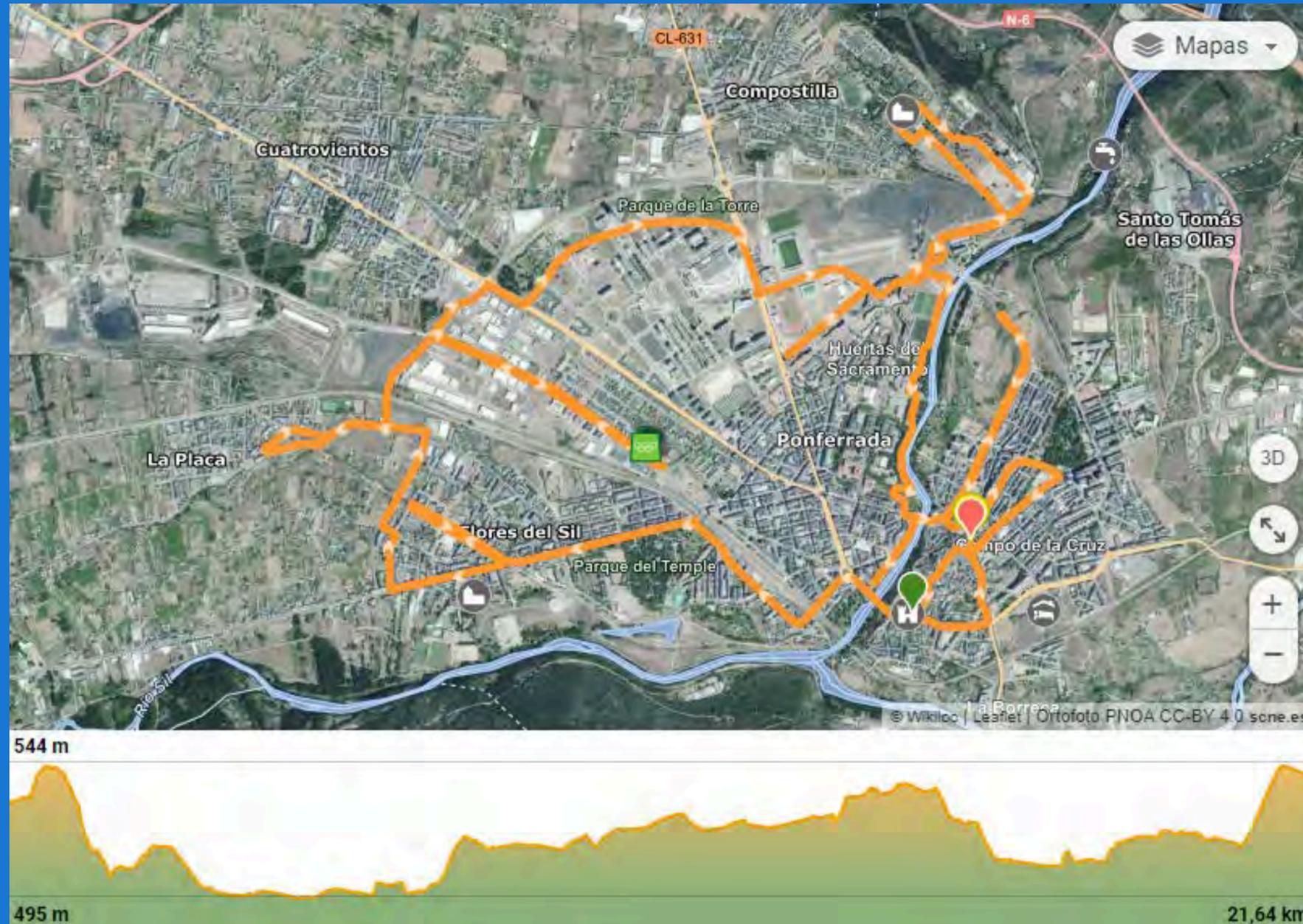
# ¡NO TE LA PIERDAS!

# RECORRIDO 10K



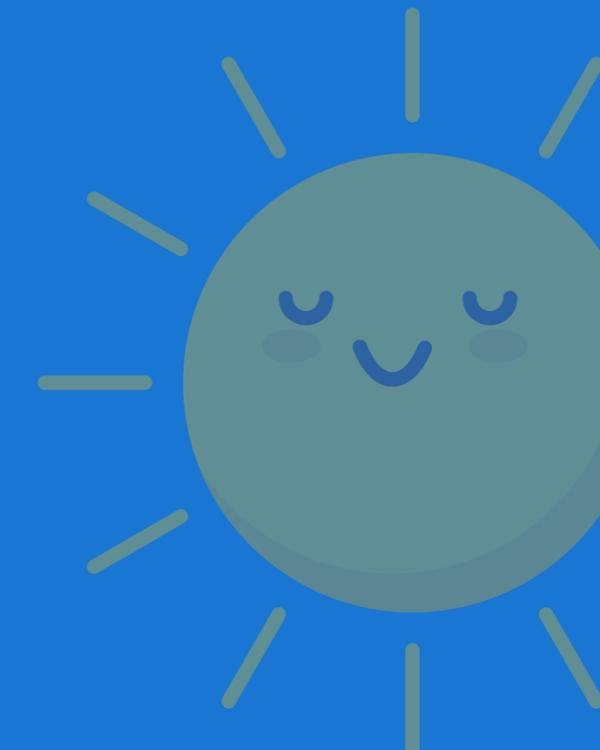
[ENLACE A WIKILOOC](#)

# RECORRIDO 21K



[ENLACE A WIKILOOC](#)

# PREVISIÓN METEOROLÓGICA



jue. 26			vie. 27			sáb. 28		dom. 29		lun. 30	
06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h	00-12 h	12-24 h	
17°C	16°C	12°C	10°C	13°C	13°C	8°C					
Probabilidad de precipitación											
100%	100%	75%	100%	100%	85%	0%	0%	0%	0%	20%	50%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)											
	2300	2200	2100	1900	1800						
Temperatura mínima y máxima (°C)											
11 / 20			7 / 16			3 / 18		10 / 23		11 / 24	
Dirección y velocidad del viento (km/h)											
O	O	O	O	O	O	C	N	O	C	C	C
25	20	20	20	15	10	0	5	5	0	0	0
Indice ultravioleta máximo											
	5			4			4		5		4
Avisos: Bierzo de León											



# NOS VEMOS CONQUISTANDO LA CIUDAD TEMPLARIA

