



# INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA CARRERA

## RECOGIDA DEL DORSAL

Todos los corredores podrán recoger su dorsal-chip, Camiseta Técnica Joma conmemorativa de la prueba y Camiseta Técnica Alimentos de Extremadura. Cada corredor debe recoger su propio dorsal.

Se podrá realizar la retirada de dorsales el **sábado 31 de enero de 2015, de 10 a 15 horas y de 16 a 20 horas** en las instalaciones del **Restaurante Los Monges**, sito en la **C/ Sor Valentina Mirón, 24**, de Plasencia (Cáceres) y el mismo día de la prueba, en las instalaciones del **Parque Los Pinos de Plasencia, situado, en la Avda. de la Hispanidad**, el horario será desde las **9:00 horas hasta el inicio de la carrera**.

Para retirar el dorsal será imprescindible **presentar el DNI** o documento identificativo oficial en regla. Cuando la persona que recoja el dorsal no sea el inscrito, deberá presentar fotocopia del DNI o documento identificativo oficial en regla del inscrito, 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

## BOLSA DEL CORREDOR

### ZONA DE ENTREGA DE DORSALES

- Camiseta Técnica Joma
- Camiseta Técnica Alimentos de Extremadura

### ZONA CERRADA ATLETAS

- Avituallamiento líquido, incluido grifo de cerveza.
- Fruta
- Bebidas (Agua, Zumo, Isotonico,...)
- Chocolatina
- Productos de Extremadura

## SERVICIOS AL ATLETAS

### ASISTENCIA MÉDICA EN CARRERA

Corre de manera inteligente, manteniendo un ritmo estable y aeróbico.

Corre dentro de tus posibilidades y aminore la marcha en caso de fatiga repentina. Ante cualquier síntoma negativo, afloje el ritmo o incluso pare. Si no hay mejoría evidente, pida ayuda. Hay 4 puestos fijos de asistencia médica en el recorrido, ubicados en el Avituallamiento, junto con una carpa amplia zona médica en META. Su personal estará identificado con un chaleco reflectante. Si ya no puede más, además tendrás varios vehículos escoba que le recogerán y llevarán a META.



# INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA CARRERA

## SEGURO

- Todos los participantes inscritos están cubiertos por una póliza de Seguro de Accidentes y de Responsabilidad Civil de Seguros.

## LÍNEA DE SALIDA

- **Servicio de Guardarropa** donde podrás recoger las pertenencias que hayas dejado en línea de salida estará ubicado en el interior del Parque Los Pinos, junto a la entrega de Dorsales a 150 metros de la salida.

## DURANTE LA CARRERA

- Avituallamiento líquido en los kilométrico 5, 10, 15 y 20.

## LÍNEA DE META

### SERVICIO DE MASAJES:

- En la línea de meta habrá servicio de masajista para aquellos atletas que lo necesites a cargo de: Clínica Kiros. *Serán los fisioterapeutas los encargados de dar prioridad en función del estado y necesidad de cada atleta.*

### SERVICIO DE PODOLOGÍA:

- En la línea de meta habrá servicio de podología para aquellos atletas que lo necesites a cargo de: Clínica Universitaria del Centro Universitario de Plasencia. *Serán los podólogos los encargados de dar prioridad en función del estado y necesidad de cada atleta.*

## AVITUALLAMIENTO FINAL DE CARRERA:

- Avituallamiento líquido, incluido grifo de cerveza.
- Fruta
- Bebidas (Agua, Zumo, Isotonico,...)
- Chocolatina
- Productos de Extremadura

## OTROS SERVICIOS:

### GUARDARROPA

- **Servicio de Guardarropa** donde podrás recoger las pertenencias que hayas dejado en línea de salida estará ubicado en el interior del Parque Los Pinos, junto a la entrega de Dorsales a 150 metros de la salida.

# INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA CARRERA

## PABELLONES / DUCHAS

- **Servicio de duchas** en Pabellón Universitario (Chicas) y Pabellón La Data y Pabellón Gabriel y Galán (Chicos). Se asignaran duchas por dorsal para una mejor gestión de las duchas, rogamos respeten el pabellón asignado (Ver croquis adjunto).

## ANIMACIÓN INFANTIL

- **Animación infantil** con castillos hinchables para que los más pequeños pasen un buen rato mientras esperan la llegada de sus familiares.

## CROQUIS SALIDA META

