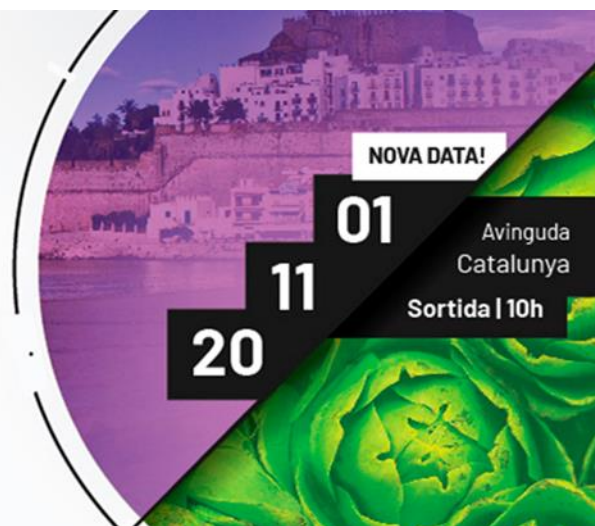


# XXXI Mitja Marató

## de la Carxofa de

### Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



## PUNTO DE INFORMACIÓN

- INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA CARRERA -

### ¿Qué día es la Mitja Marató de la Carxofa Benicarló-Peníscola?

Domingo, 1 de noviembre de 2020

### ¿A qué hora sale y desde dónde?

A las 10 am en la Av. Cataluña de Benicarló.

## SOBRE LA RECOGIDA DE DORSALES

### ¿Dónde puedo recoger mi dorsal?

En la Pista Anexa del Pabellón Polideportivo de Benicarló. Entrada por la calle Islas Canarias. Se enviará la asignación de dorsales de cada participante por correo electrónico.

### ¿En qué horario puedo recoger el dorsal?

Sábado 31 de octubre de 17h a 20h; Domingo 1 de noviembre de 8h a 9:30h.

¿Qué necesito a la hora de recoger mi dorsal? Un documento de identificación oficial. Sin este documento no se entregan dorsales. En el momento de la entrega del dorsal, chip y bolsa del corredor, deberéis rellenar la declaración responsable COVID19.

### ¿Qué debo tener en cuenta al recoger de dorsal, chip y bolsa del corredor?

Para no tener ningún problema en la clasificación de la prueba, es aconsejable que revises tu fecha de nacimiento, club y que el dorsal que se te entrega es el tuyo. El número de dorsal y chip deben coincidir.

# XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



El dorsal se te entrega en una bolsa plastificada, junto al chip, un bolígrafo y la declaración responsable, dicha bolsa garantiza su desinfección, solo tu podrás manipularlo, sacando la hoja de declaración responsable y rellenándola para entregarla a la organización en ese momento.

Revisa la bolsa del corredor que contenga:

*1 camiseta técnica de manga larga (en bolsa hermética).*

*1 par de guantes técnicos (en bolsa hermética).*

*1 botellín de cerveza de alcachofa Badúm.*

**¿Puedo inscribirme a la Mitja Marató de la Carxofa Benicarló-Peníscola el mismo día de la prueba?**

**No.**

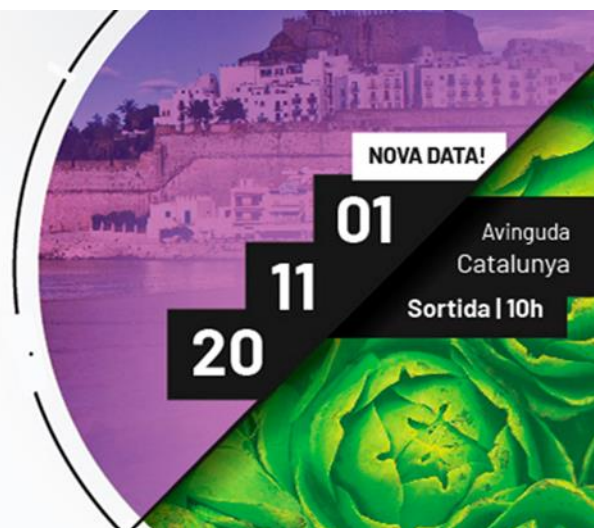
**EL CHIP.** Todos los participantes tendrán que llevar un chip durante la prueba, éste deberá ser obligatoriamente el facilitado por la organización, no está permitido usar otro que pueda interferir la señal de control.

**¡Me olvidé el dorsal/chip en casa! ¿Y ahora qué?** Si has perdido el dorsal/chip o te lo has olvidado deberás ponerte en contacto con la organización para la obtención de un nuevo dorsal.

**Acude a la zona de “Incidencias/crono”** en el pabellón polideportivo de Benicarló y comenta el percance.

# XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



## ¡COMIENZA LA CARRERA!

Por motivos de la nueva situación organizativa que deberemos llevar a cabo en esta prueba, la salida tendrá cámara de llamadas previa al acceso a la zona de salida.

### ¿En que consiste una cámara de llamadas?

La cámara de llamadas es una zona previa a la entrada a la zona de salida, por la que obligatoriamente deberán pasar todos los participantes, en esta zona:

1. Se revisará que el dorsal del participante coincida con la asignación del cajón de salida.
2. Se facilitará gel hidroalcohólico
3. Se ubicará al corredor en el lugar marcado para la salida.

### ¿En que cajón de salida me debo situar?

Al realizar tu inscripción facilitaste una marca aproximada, por ello tienes uno de los tres cajones de salida asignado.

**1er Cajón – Sub 1h 35m – Dorsal de color Rojo**

**2º Cajón – Sub 1h 48m – Dorsal de color Verde**

**3er Cajón - + 1h 49m – Dorsal de color Amarillo**

*\*Bajo ningún concepto un corredor puede cambiar de cajón de salida, puesto que este incumplimiento dejará al participante directamente descalificado.*

### ¿Cuál es el protocolo y el horario de paso por cámara de llamadas y entrada a la zona de salida?

**1er Cajón – Sub 1h 35m – Dorsal de color Rojo**

Hora cámara de llamadas: 9:45h

Hora de salida: 10h

**2º Cajón – Sub 1h 48m – Dorsal de color Verde**

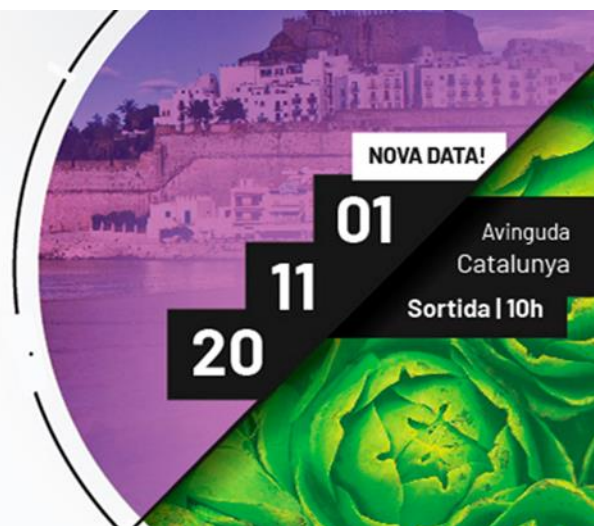
Hora cámara de llamadas: 9:50h

Hora de salida: 10:02h

# XXXI Mitja Marató

## de la Carxofa de Benicarló / Peñíscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



3er Cajón - + 1h 49m – Dorsal de color Amarillo

Hora cámara de llamadas: 9:55h

Hora de salida: 10:04h

**¿Dónde tengo que llevar el dorsal?** El dorsal (con nombre y número) siempre debe estar bien visible en el **pecho** durante toda la carrera.

**¿Qué hago si he perdido mi dorsal?** Ves a “incidencias” y comunícalo.

**¿Qué lugar es más cómodo y cercano a la hora de aparcar el coche el día de la Mitja Marató de la Carxofa Benicarló-Peñíscola?** En principio, le recomendamos que utilice las zonas perimetrales al pabellón polideportivo de Benicarló, tenemos grandes zonas de parking situadas detrás de la zona de salida. Zona Prolongación Avda Yecla (parking de tierra), Parking gratuito subterráneo Plaza Mosén Tomás.

**Quiero hacer marca ¿Habrá “liebres” que me puedan guiar en la carrera?** La organización pondrá a disposición de los corredores 5 *pacemakers*, que marcarán 5 ritmos diferentes durante los 21,097,5 km. Estos atletas realizarán el recorrido de la **Mitja Marató de la Carxofa Benicarló-Peñíscola** en 1h 24min a 4min/km, en 1h 29min a 4'15min/km, 1h 34min a 4,30min/km, 1h45min a 5min/km, 1h55min, 5,30min/km y estarán ubicados respectivamente en los cajones de salida correspondientes a su marca, llevando banderines identificativos con la marca a realizar.

**¿Puedo llevar auriculares mientras corro?** Por temas de seguridad y porque la Federación Valenciana de Atletismo nos obliga, no está permitido correr con auriculares, teléfonos, ... puede ser peligroso.

**¿A qué hora llega el primer corredor de la Media maratón?** La llegada aproximada a la Av. Cataluña de Benicarló está prevista entorno las 11:10 am.

**Mi familia y amigos quieren seguir en directo la carrera ¿Dónde y cómo lo pueden hacer?** Durante el recorrido hay zonas en las que podrán verte pasar tus amigos y familiares. Recomendamos las siguientes:

1. Puerto deportivo de Benicarló, es una zona donde podrás acceder desde Benicarló sin necesidad de vehículo, puedes ver la salida e ir a la zona del puerto en Bicicleta.

# XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló / Peñíscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



2. En la Avda Mendez Nuñez, Pio XII, Plaza Constitución, Avda Marques de Benicarló, si no quieres desplazarte, tan solo unos minutos después la prueba cruza el centro de Benicarló, podrás disfrutar de la salida y ver de nuevo el paso por zonas cercanas.
3. En moto, coche o bici, puedes ver el paso tanto de ida hacia peñíscola en cualquier punto de la Avda Papa Luna hasta la Playa de la Caracola.
4. En moto, coche o bici, también puedes situarte en puntos del Paseo Marítimo dirección Peñíscola o en la zona de la carretera secundaria de Peñíscola-Benicarló, por la que vuelven los corredores de Peñíscola.
5. En moto, coche o bici en Peñíscola, Plaza Ilueca, Avda PigMalión.

## ¿Qué alojamientos recomendamos para hospedarse en Benicarló?

Tenemos varias propuestas dentro de Benicarló para alojarse la noche previa a la prueba:

- Hotel Rosi\*\*
- Hotel Piche de Oro\*\*
- Parador de Turismo de Benicarló\*\*\*\*
- Hotel Marynton\*\*

**¿Me cubre algún seguro?** La organización dispondrá de una póliza de seguro de responsabilidad civil y accidentes según la legislación vigente. Todos los participantes, federados o no, estarán cubiertos por una póliza de seguros de accidentes contratada por la organización.

**Protección de mis datos personales. ¿Quién los utiliza? ¿Para qué los necesita?** Todos los datos están protegidos de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de datos. Al inscribirse en la Media Maratón de la Carxofa de Benicarló-Peñíscola, los participantes dan su consentimiento para que H&J FITNESS, S.L., por sí mismo o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal.

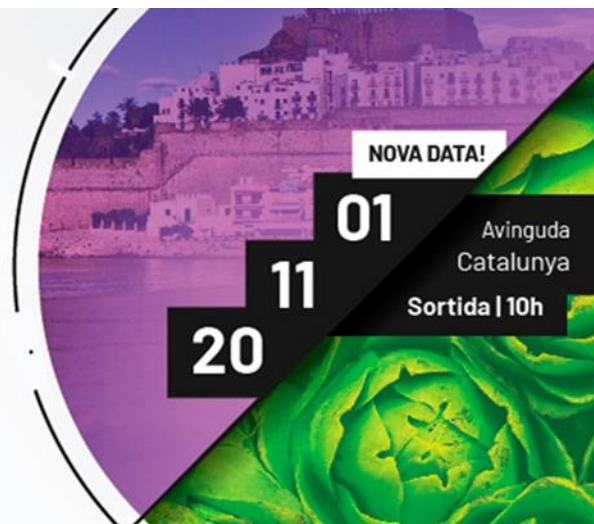
**¿Han sido tomadas medidas de seguridad vial para los corredores?** Por supuesto. En los lugares donde la carrera ocupa toda la calzada, no habrá circulación y vehículos. En el resto de los casos, habrá convivencia de vehículos y carrera, siempre adaptada a las necesidades de esta última. Habrá agentes de guardia urbana repartidos por todo el recorrido.

# XXXI Mitja Marató

## de la Carxofa de

### Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



**¿Habrá servicio de duchas al finalizar la carrera?** No, por normativa COVID19 no podemos poner a disposición de los participantes el servicio de duchas.

**¿Habrá servicio de guardarropa?**

Por motivos de seguridad e higiene no habrá servicio de guardarropa.

**He hecho marca en la carrera, ¿podré acreditarla en otras pruebas?**

Si, tu marca está homologada por la RFEA, podrás acreditarla en competiciones oficiales de atletismo a cualquier nivel.

## SOBRE EL CIRCUITO

**¿Cuántos kilómetros son?** 21.097,5 km

**¿Cómo es el circuito? ¿Por dónde pasa?** Se trata de un circuito totalmente urbano. Se ha creado una ruta especialmente turística, que intenta mostrar los sitios más emblemáticos de Benicarló y Peñíscola. La salida y la llegada es en la Avda. Cataluña de Benicarló.

**¿Están marcados los puntos kilométricos?**

Si, cada km está marcado con un panel de color amarillo que indica el km dónde te encuentras. También está marcado en el suelo con color naranja.

**¿Cuántas horas de límite?** Se establece un tiempo máximo de 2 horas 45 minutos para completar el recorrido. Después de este tiempo, los participantes que no hayan finalizado la carrera podrán continuar siguiendo el código de la circulación y bajo su responsabilidad.

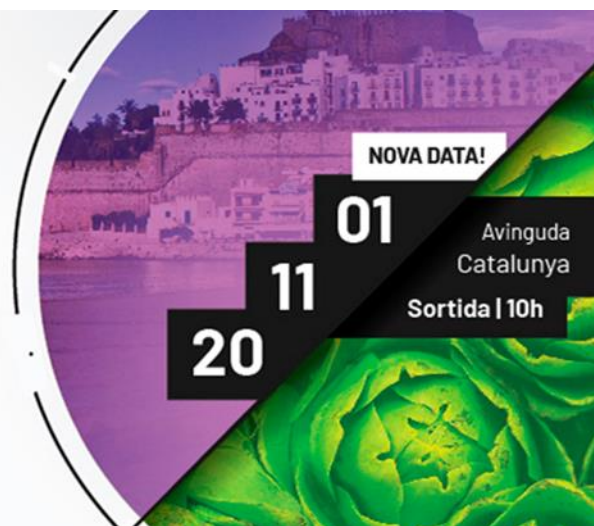
**¿Habrá puntos de cronometraje durante toda la carrera?** Se dispondrán dos puntos de cronometraje desde la salida, uno ubicado en el km10 y otro en la meta. También habrá zonas de control de paso en las zonas: Giro 180 grados en la zona del muro del puerto de Benicarló y en la Fuente de la Plaza Ilueca en Peñíscola.

# XXXI Mitja Marató

## de la Carxofa de

### Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



**¿Qué categorías hay?** Hay un total de 4 categorías distintas que serán las encargadas de repartir los premios, de acuerdo con el siguiente esquema:

- Sub 30: Menores de 30 años
- Senior: 30-39 años
- Veteranos A: 40-49 años
- Veteranos B: 50 años y mayores

**¿Qué tengo que hacer si quiero abandonar la carrera?** Volver al punto de avituallamiento o control con voluntario más próximo y comentarlo para que avisen a la organización. El voluntario podrá llevarte al punto de llegada. Sigue las normas de circulación y evita entorpecer el buen funcionamiento de la carrera. Solicita a los miembros de la organización una mascarilla.

#### Una vez llegues a la zona neurálgica:

1. Continúa caminando hasta la recta de llegada. No te detengas a hacer estiramientos o esperar a algún compañero/amigo.
2. Comunica al crono que has abandonado. Hidrátate y come en el avituallamiento post-meta.

#### ¿Qué hago al llegar a meta?

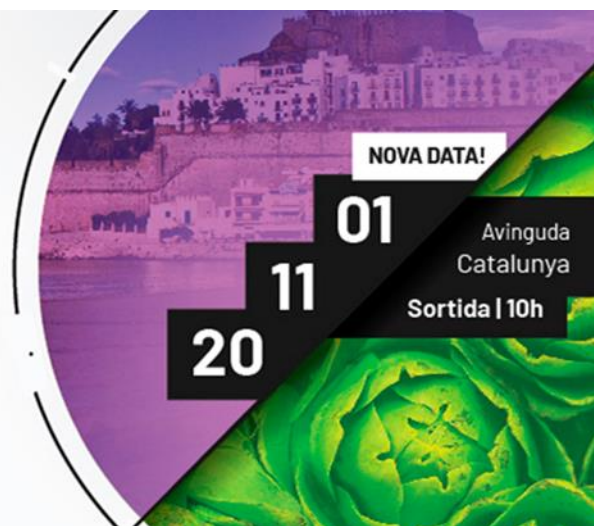
- Al llegar a meta habrá servicio de fotografía, que tomará tu momento final de la prueba, después podrás consultarlas en la web oficial de la prueba.
- Una vez cruces la línea de meta, tendrás a tu disposición botellines de agua para recuperarte del esfuerzo y un voluntario te hará entrega de una mascarilla que deberás usar durante toda la post-meta y avituallamiento final.
- También se te hará entrega de una medalla finisher, que conmemora tu esfuerzo.
- Te pedimos que no te quedes en la zona de meta esperando a tus compañeros y/o familiares, dado que necesitamos que te desplaces al avituallamiento final, este será el punto de encuentro para todos.

# XXXI Mitja Marató

## de la Carxofa de

### Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



## AVITUALLAMIENTOS

**¿Habrá puntos de avituallamiento durante toda la carrera?** Se dispondrán de 3 puntos de avituallamiento líquido en km5, km10, km15 y uno completo en zona post-meta.

**¿De qué tipo de avituallamiento se trata?** En los avituallamientos se dispondrá al corredor: agua y geles energéticos. *\*Los corredores deberéis coger vosotros tanto el agua como los geles, los voluntarios no podrán repartirlos.*

- **Avituallamiento Líquidos:** Todos y cada uno de los avituallamientos de la carrera
- **Avituallamiento sólido:** meta
- **Distribución de geles:** km 10 y 15
- **Cruz roja:** habrá 2 puestos de cruz roja dispuestos a lo largo de todo el recorrido. Estarán colocados en los siguientes km14 y meta.

**¿Qué marca de Agua nos darán?** Lanjarón

**¿Qué marca de bebida energética?** Aquarade

**¿Geles?** Se distribuirán en dos puntos de avituallamiento a lo largo del recorrido dónde encontrarás los geles de la marca Nutrinovex.

**¿Habrá servicios de masaje y recuperación una vez terminada la carrera?** No, por normativa COVID19 no se dispondrá de servicio de masaje y recuperación.

### AVITUALLAMIENTO POST-META

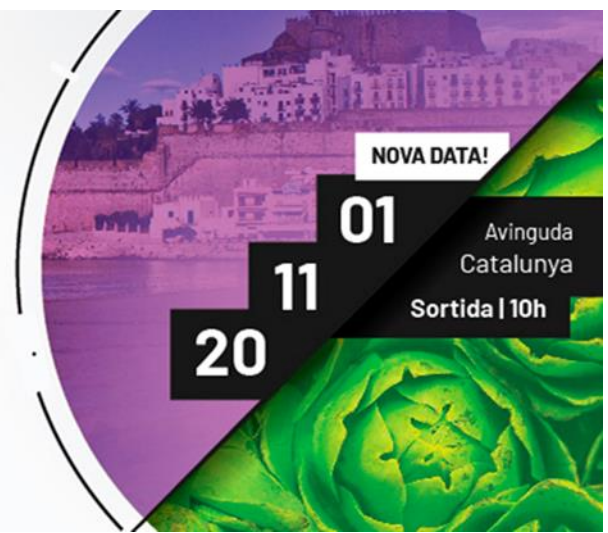
**El avituallamiento es uno de los grandes cambios que sufrirá la prueba. En esta ocasión lo encontrareis en formato individual y su consumo se realizará en la pista anexa al aire libre de las instalaciones del pabellón polideportivo municipal de Benicarló.**

Es un espacio pensado para acoger a los atletas que han finalizado la prueba, no obstante, no es obligatorio permanecer en este espacio, siendo posible la entrada y salida tantas veces como quieras. Es un espacio interesante donde los deportistas pueden comentar la prueba, se



# XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló / Peníscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



establecen vínculos de amistad, conociendo a nuevos corredores de otros puntos de la geografía valenciana.

Se montarán mesas con sillas, para que puedas sentarte con tus compañeros, siempre respetando la señalización y distancia de seguridad.

*El avituallamiento dará inicio una vez acabe el primer atleta y finalizará 1h después de la llegada del último participante.*

## ¿Qué encontraré en el avituallamiento?

El avituallamiento final estará situado en la pista anexa exterior del pabellón polideportivo de Benicarló. Se entregará de forma individualizada, embolsada y en un recipiente con tapa de un solo uso en el que podrás encontrar:

*1 bocadillo*

*4 trozos de "cocs", una elaboración tradicional de la zona, dulces y salados.*

*Frutos secos*

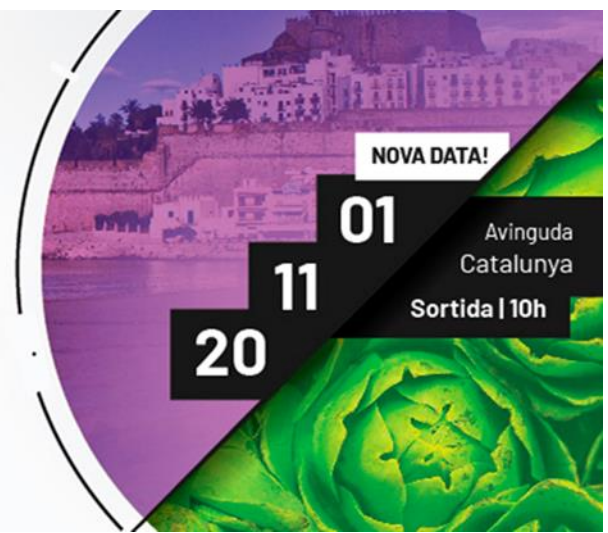
*1 pieza de fruta*

Podrás solicitar la bebida que quieras en la zona de avituallamiento final, dicha bebida no se encontrará en la bolsa de avituallamiento. Bebidas: Agua, bebida isotónica, bebidas tipo refresco (Coca-Cola) y cerveza artesana Badúm.

\*Si sufres alguna intolerancia alimentaria, comunícalo a la hora de tu inscripción para poder preparar tu avituallamiento personal.

# XXXI Mitja Marató de la Carxofa de Benicarló / Peñíscola

Circuit homologat per la RFEA  / Prova en calendari autonòmic 



## . VOLUNTARIOS

**Varias asociaciones de Benicarló se ofrecen voluntarias para participar en la Mitja Marató de la Carxofa Benicarló-Peñíscola.** Hay más de 100 voluntarios que ayudan al buen funcionamiento de la carrera y del bienestar de los corredores.

Para participar como voluntario puedes hacerlo a través de alguna de las asociaciones que colaboran año tras año. También puedes dirigirte al Ayuntamiento de Benicarló, Regiduría de Deportes.

### ¿Qué grupos de voluntarios participarán?

Los grupos que participan son:

Club Triatló Basiliscus

Club Atletisme Baix Maestrat

Penya L'arjup

AFIVINA