

REGLAMENTOS ESPECÍFICOS DE LAS PRUEBAS DE ASCENSOS, DESCENSOS, TRAVESÍAS Y MARATÓN QUE FORMAN PARTE DE LA LIGA

2ª COMPETICIÓN LIGA ASCENSOS, DESCENSOS, TRAVESÍAS Y MARATÓN

Denominación: 1ª Competición de maratón, selectivo para las copas del mundo de maratón.

Lugar de celebración: Cáceres, en un lugar denominado el Anillo al que se llega saliendo de la A-66 por la salida de Zarza de Granadilla hasta un cruce donde giramos a la izquierda hacia el embalse de Gabriel y Galán (hay una señal que indica 9 Km hasta el embalse), seguimos por esa carretera, atravesando el pueblo de Zarza y comenzamos a bordear el embalse hasta girar a la derecha donde pone Club Náutico y llegamos por una carretera recién asfaltada hasta las instalaciones de El Anillo.

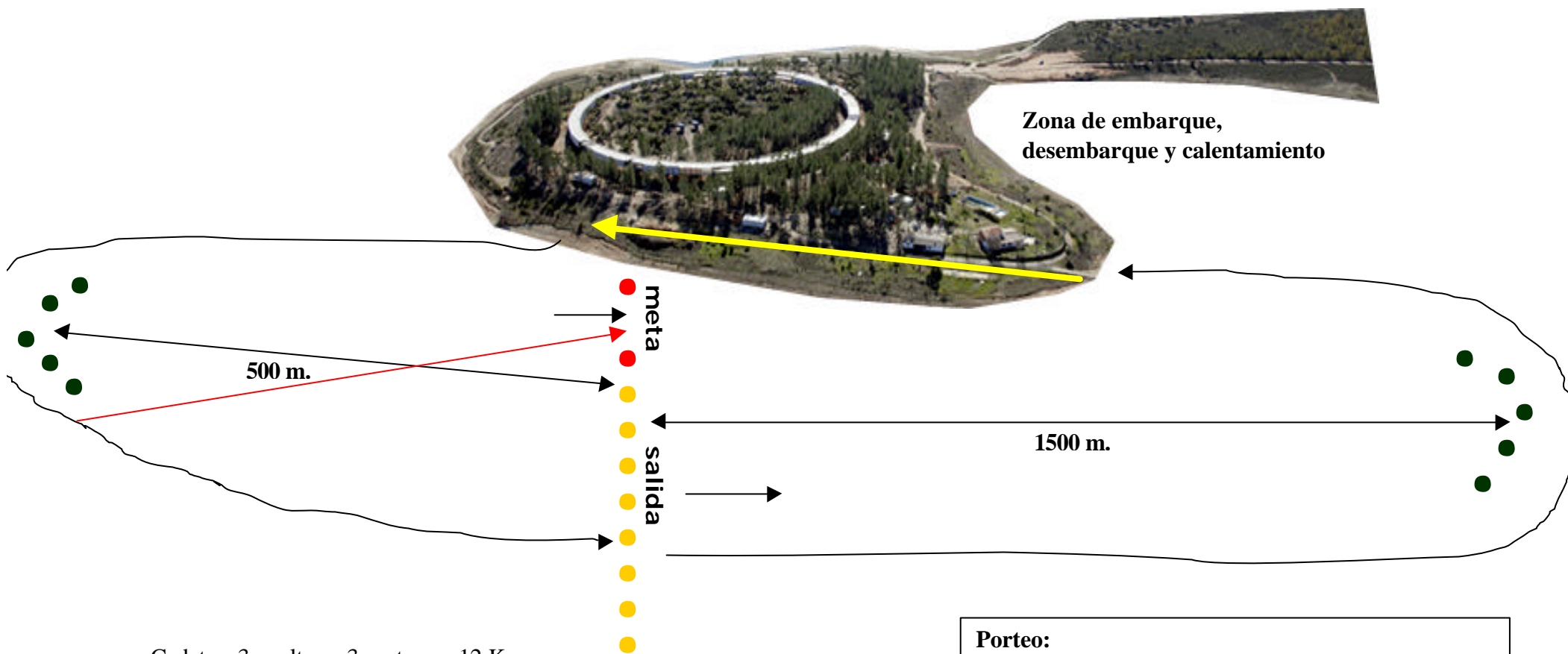
Fecha de celebración: 15 y 16 de Mayo de 2010

Categorías, distancias y horarios:

Categoría	Día	Horario	Nº vueltas	Nº porteos	Distancia
HCK2	15	15:00	3 de 4 Km.	3	12 Km.
HCK1		15:02	3 de 4 Km.	3	12 Km.
MCK2		15:04	3 de 4 Km.	3	12 Km.
HCC2		15:06	3 de 4 Km.	3	12 Km.
MCK1		15:08	3 de 4 Km.	3	12 Km.
HCC1		15:10	3 de 4 Km.	3	12 Km.
MCC2		15:12	3 de 4 Km.	3	12 Km.
MCC1		15:12	3 de 4 Km.	3	12 Km.
ENTREGA DE TROFEOS					
HVK2 (35-39)(40-44) (45-49)(50-54) (55-59)(+60)	15	17:00	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HVK1 (35-39)(40-44)		17:02	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HVK1- (45-49) (50-54)(+65) (55-59)(60-64)		17:04	4 de 4 Km.	4	16 Km.
MVK2		17:06	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HVC2		17:06	4 de 4 Km.	4	16 Km.
MVK1		17:08	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HVC1		17:08	4 de 4 Km.	4	16 Km.
ENTREGA DE TROFEOS					
HJK2	16	9:00	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HJK1		9:02	4 de 4 Km.	4	16 Km.
MJK2		9:04	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HJC2		9:06	4 de 4 Km.	4	16 Km.
MJK1		9:08	4 de 4 Km.	4	16 Km.
HJC1		9:10	4 de 4 Km.	4	16 Km.
MJC1		9:10	4 de 4 Km.	4	16 Km.
ENTREGA DE TROFEOS					
HSK2	16	11:30	6 de 4 Km.	6	24 Km.
HSK1		11:32	6 de 4 Km.	6	24 Km.
HSK1- SUB23		11:32	6 de 4 Km.	6	24 Km.
MSK2		11:34	5 de 4 Km.	5	20 Km.
HSC2		11:34	5 de 4 Km.	5	20 Km.
MSK1		11:36	5 de 4 Km.	5	20 Km.
MSK1-SUB23		11:36	5 de 4 Km.	5	20 Km.
HSC1		11:38	5 de 4 Km.	5	20 Km.
HSC1-SUB23		11:38	5 de 4 Km.	5	20 Km.
ENTREGA DE TROFEOS					

CAMPO DE REGATAS DE LA COPA DE ESPAÑA DE MARATÓN

El Anillo (Cáceres), 15 y 16 de Mayo de 2010



Zona de embarque,
desembarque y calentamiento

500 m.

meta

1500 m.

salida

- Cadetes: 3 vueltas y 3 porteos – 12 Km.
- Juveniles: 4 vueltas y 4 porteos – 16 Km.
- Veteranos: 4 vueltas y 4 porteos – 16 Km.
- Mujer senior y sub23: 5 vueltas y 5 porteos – 20 Km.
- Hombre senior canoa y sub23: 5 vueltas y 5 porteos – 20 Km.
- Hombre sub23: 6 vueltas y 6 porteos – 24 Km.
- Hombre senior: 6 vueltas y 6 porteos – 24 Km.

Porteo:

- Distancia: 100 m.
- Desembarque: en rampa de hormigón ò playa.
- Embarque: en playa