

INFORMAZIONI TECNICHE SULLA GARA MARABANA 2012

La Marabana si correrà il 18 Novembre 2012, come ogni anno alla terza domenica del mese di novembre all'interno di un contenitore ricco di eventi sportivi e culturali che coinvolgono Cuba ed in particolare nella città dell'Avana (in spagnolo La Habana), ad esempio la giornata nazionale della Cultura Fisica e lo Sport, la fondazione della Villa de San Cristobal de La Habana e la proclamazione da parte dell'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.

La competizione comprende sia la distanza classica di maratona che la mezza maratona ed anche una 10 km per coloro meno allenati.

Il terzo sabato del mese di novembre, si svolge in contemporanea in tutte le municipalità di Cuba, l'edizione di Maracuba: 59 campionati aperti per i concorrenti di primo livello, master, portatori di handicap (ciechi, sordi e in sedia a rotelle) e concorrenti del sistema di educazione speciale, disputati nelle distanze di maratona 42 km ed i 195 metri, mezza maratona 21 km e 09750 metri; 15 chilometri; 10 chilometri.

LE ATTIVITA' PREVISTE

- Visita medica (facoltativa) da mercoledì 14 al sabato 17 di novembre
- Consegna dei pettorali dal mercoledì 14 al sabato 17 di novembre
- Laboratorio del podista, sabato 17 novembre.
- Gara Maracuba, sabato 17 novembre
- Pasta Party, sabato 17 novembre
- Giro di ricognizione del percorso di gara, sabato 17 novembre
- Marabana: domenica 18 novembre

L'ISCRIZIONE ALLA GARA DA' DIRITTO A

- Partecipazione alla Marabana nella modalità scelta: Maratona o Mezza maratona o 10 chilometri.
- Partecipazione alla Maracuba.
- Ricevere a richiesta una lettera o documento che certifichi la partecipazione alla Marabana,
- Ricevere il certificato di partecipazione col tempo effettivo, piazzamento ufficiale e classifica per categoria.
- La medaglia della gara.
- La maglietta della gara.
- Visita medica primaria facoltativa prima della gara.
- Visita medica facoltativa subito dopo la gara.
- Partecipazione al pasta party.
- Giro di ricognizione (sabato).

MARABANA - PROGRAMMA

05.00/06.50 Ritrovo dei partecipanti

07.00 Partenza

12.00 Chiusura ufficiale della maratona (tempo massimo 5 ore)

IL PERCORSO DI GARA

Il circuito della Maratona e della Mezza Maratona è certificato dall'AIMS/IAS ed è di 21 chilometri e 97.50 metri. Due giri completi dello stesso circuito che corrispondono alla distanza di 42 chilometri e 195 metri.

La partenza e il traguardo hanno due possibilità di percorso, a seconda delle condizioni climatiche:

1) Paseo del Prado tra Teniente Rey e San José

2) Malecón e 25.

Il circuito attraverso le seguenti strade e viali: Prado, Refugio, Zulueta, viale de las Misiones; Malecón; Calzada; calle 12; calle 23; ave. 26; Boyeros; Santa Catalina; Primelles; Vía Blanca; Boyeros; Salvador Allende; Reina.

INFORMAZIONI TECNICHE

Maratona: KM 42,195 metri

Mezza maratona: KM 21,097,50 metri

Tempo limite: Maratona ore 5 - Mezza Maratona ore 3

Cronometraggio: Elettronico e manuale

Posti ristoro (posti medici e di RISTORO): ogni 3 chilometri

MARACUBA (SABATO 17 NOVEMBRE)

Maracuba è l'unica gara nazionale riconosciuta a livello internazionale dove migliaia di persone simultaneamente o camminando o correndo distanze di 3000 e 4000 metri, in centinaia di municipalità, comunità rurali e di montagna.

Chi decide di partecipare alla Marabana potrà essere una delle persone che percorrono le strade di Cuba da un punto all'altro del territorio cioè dal capo di San Antonio alla punta di Maisí trasmettendo così un messaggio di pace, amicizia e solidarietà.

Il Comitato Organizzatore invita tutti a partecipare a questo evento il giorno prima della corsa Marabana ed essere un protagonista di un'attività unica nel mondo che coinvolge tutte le città di Cuba.

REGOLAMENTO

- L'orario limite per la gara di mezza maratona sarà fino le 10.00 a.m. (tre ore) e fino alle 12.00 per la maratona (cinque ore).
- Nelle gare di 5 km, 10 km e 15 km, i concorrenti finiscono sui traguardi delle distanze previste nel circuito ufficiale prendendo la destra e subito il marciapiede (destra).
- I concorrenti iscritti per partecipare alla maratona che decidano finire la gara nel punto della mezza maratona saranno squalificati, ma la Direzione Tecnica potrà riconoscere ai concorrenti stranieri il tempo fatto ma senza diritto di premiazione.
- Se i concorrenti iscritti alla mezza maratona decidono proseguire la corsa della maratona potranno essere obbligati ad abbandonare il circuito.
- I concorrenti iscritti alle gare di 5 Km-10 Km-5 Km gareggeranno soltanto sulle distanze iscritte; se decidono proseguire o finire in qualsiasi altra distanza non sarà considerato come risultato ufficiale.
- Il concorrente senza numero di pettorale sarà obbligato a lasciare il circuito dai giudici di gara.
- Il numero del pettorale dovrà essere esposto sul petto in posizione ben visibile. Nessun concorrente può alterare, piegare o eliminare parte del numero o pettorale che gli è stato consegnato, pena la squalifica.
- Punti di controllo situati in posti speciali del circuito permettono registrare la distanza percorsa per ogni concorrente.
- Eventuali reclami devono essere fatti di persona secondo quanto stabilito nel regolamento de l'AIMS-IAAF.
- I concorrenti aventi caratteristiche particolari come pattinatori con pattini a rotelle o con skating board, con stampelle o con bastone, in triciclo azionato con le mani, abbigliati diversamente alla tradizione di corsa podistica, potranno partecipare in qualsiasi distanza previa autorizzazione della direzione tecnica della gara ma non avranno diritto a premi.
- Nel caso di concorrenti con caratteristiche particolari, la direzione della gara potrà stabilire regolamenti e premiazioni speciali secondo il loro numero di concorrenti iscritti in ogni modalità
- I soggetti autorizzati a partecipare nella categoria di concorrenti con caratteristiche particolari avranno una identificazione specifica sul pettorale
- Tutti i concorrenti che concludano la gara riceveranno un diploma di partecipazione col loro nome, tempo fatto, posto nella classifica generale e posto nella loro categoria.

PUNTI RISTORO

(Posto MEDICO E RISTORO):

- Capitolio Nacional.
- Malecón y Belascoaín.
- Malecón y E.
- Restaurante 1830.
- 12 y 19.
- 23 y 18 (traguardo 10 Km.)
- 26 y 29.
- 26 y Santa María.
- Boyeros y Vía Blanca (traguardo 15 Km.)
- Boyeros y Ayesterán.
- Boyeros y Aranguren.
- Salvador Allende y Franco.

I CONSIGLI MEDICI

La Direzione della Commissione medica di MARABANA tenendo conto dell'esperienza di 15 anni di lavoro, a tutela della salute dei podisti e considerando le caratteristiche del clima tropicale (elevato

tasso di umidità e temperatura) suggerisce una serie di consigli allo scopo di prevenire uno stato di disidratazione acuta, nonché altri problemi minori che potrebbero nuocere al corridore.

1. Chi soffre di qualsiasi malattia o disturbo è pregato di rivolgersi al proprio medico curante e chiedergli la sua approvazione, così come di presentare ai medici dell'organizzazione e specialisti i documenti emessi dal proprio medico allo scopo di garantire una assistenza in caso di necessità.
2. Correre la distanza per la quale si è preparati, perché questo esercizio è così intenso che può risultare eccessivo per vostro organismo.
3. Il giorno prima della corsa è consigliabile bere liquidi in abbondanza e alimenti energetici come la pasta. Mangiare poca carne, pesci o simili nonché gli alimenti che producono residui negli intestini come ad esempio le insalate.
4. Non bere bevande alcoliche i giorni primi della gara perché favoriscono la disidratazione e alterano sfavorevolmente il metabolismo energetico.
5. Bere liquidi in abbondanza durante la corsa; bere acqua in ogni posto di vettovagliamento anche se non si avverte lo stimolo della sete.
6. Durante la corsa si consiglia di portare l'acqua abitualmente consumata, sebbene il Comitato organizzatore garantisce la distribuzione dell'acqua durante il percorso.
7. Durante la corsa è consigliato indossare un copricapo a causa dell'intensità del sole.
8. Si consiglia di indossare abiti leggeri e di preferenza di cotone per favorire la traspirazione senza difficoltà.
9. Si consiglia di usare lubrificanti per evitare frizione nelle ascelle e cosce.
10. Il giorno della corsa non calzare scarpe nuove anche se di ottima qualità perché esse possono produrre vesciche e lesioni.
11. Non correre sul bordo del percorso perché il declivio può provocare una lesione per la sovraccarica subita da uno dei vostri arti inferiori.
12. Se tollerati, assumete agrumi durante la corsa.
13. Non fare cose mai fatte prima; il giorno della corsa è per mettere in pratica ciò che si è provato durante gli allenamenti. Il giorno della gara non è un giorno di allenamento.
14. Il giorno prima della gara, riposare, non stressarsi, dormire.