

V CARRERA POPULAR

MAHORA



ALBACETE



(EL RINCON DE GABI)

2013
CARRERAS
POPULARES



DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

SÁBADO 27 DE JULIO
20:00 HORAS • 8.000 METROS

NORMAS DE LA PRUEBA

Salida y meta: Plaza de la Mancha.

Recogida de dorsales: Plaza de la Mancha. Sábado 27 de 18:15 a 19:45h.

Duración y entrega de trofeos: Cierre de control transcurridos 1:30h del comienzo. Entrega de trofeos. 21:30h.

Recorrido: 8.000 metros, prueba tipo C. Mixto asfalto y tierra.

Avituallamiento: 3 puntos. 1 cada kilómetro. (Agua). A la llegada a meta, agua, bebidas isotónicas, horchata, frutas y frutos secos.

Servicios: Zona de parking señalizado y vigilado a la entrada del municipio. Aseos en diversos puntos del municipio: Campo de Fútbol, Piscina Municipal, Ayuntamiento y Glorieta. Duchas masculinas en campo de Fútbol Municipal. Duchas femeninas en dependencias de la Piscina Municipal.

Cuotas: Cuota General de 10 € (7 € para inscritos en el Circuito). No se admiten inscripciones el día de la prueba.

Plazo: Hasta el día 24 de julio a las 14:00h o hasta completar los 600 atletas inscritos.

Cuenta bancaria: GLOBALCAJA MAHORA: 3190 0013 21 0007942022.

Teléfono de información: Agencia de Empleo y Desarrollo Local 967 494 356.

Documentación a remitir: Boletín de Inscripción y justificante de ingreso.

Premios

CLASIFICACIÓN GENERAL.

Primer clasificado: Un queso, un estuche de vino y trofeo.

Segundo Clasificado: Un queso y un trofeo.

Tercer clasificado: Un estuche de vino y un trofeo.

CLASIFICACIÓN LOCAL.

Primer clasificado: Un queso, un estuche de vino y trofeo.

Segundo Clasificado: Un queso y un trofeo.

Tercer clasificado: Un estuche de vino y un trofeo.

Se considerarán atletas locales todos los empadronados en la localidad.

Obsequios

Todos los atletas que terminen la prueba recibirán un obsequio.

Comités.

Organizador: Pascual Cuesta Martínez 679 938 527

Antonio Martínez Gómez 967 494 356

Mari Rodríguez Navarro 967 494 356

Competición: Pascual Cuesta Martínez, Manuel Millán Sánchez, Antonio Martínez Gómez.

TURISMO MAHORA

Cabe destacar su Iglesia Parroquial de Ntra Sra. de Gracia de enorme interés por los estilos arquitectónicos en su construcción. Y el convento que fue de los Franciscanos Descalzos.

Las posibilidades de promoción turística se ven favorecidas, por ser Mahora un lugar de transición entre La Mancha y Levante, destacar los grandes encantos desde el punto de vista natural, ambiental y paisajístico es el Valle de río Júcar. Y el Valdemenbra, hoy seco, pero en otras épocas con agua forma el Barranco de La Hoz o Cañá, con distintos elementos etnográficos, arqueológicos y ambientales.

Las fiestas en Mahora se prolongan a lo largo de todo el año, siendo las más importantes la celebración en agosto, de sus santos patronos, la Virgen de Gracia (el día 15) y San Roque (el 16). Cabalgatas, fuegos artificiales y toros de fuego son eventos que se realizan todo es propicio para colorear y engalanar estos días tan especiales.

Días de fiesta a celebrar:

-San Antón, el 17 de enero, la popular “Subasta”, la típica matanza del cerdo y la degustación de ajo de “mataero” y arroz caldoso de matanza.

- Jueves Lardero, con la tradicional comida al campo.

-Carnavales, celebrándose un par de días. (Coincidiendo con fin de semana.)

-Semana Santa. Con procesiones el Jueves y el Viernes. Siendo el día principal el Domingo de Resurrección, con Procesión del encuentro, los quintos (entrantes y salientes) durante esta noche preparan las denominadas “albicias”, que son ramos de flores que se ofrecen a la Virgen.

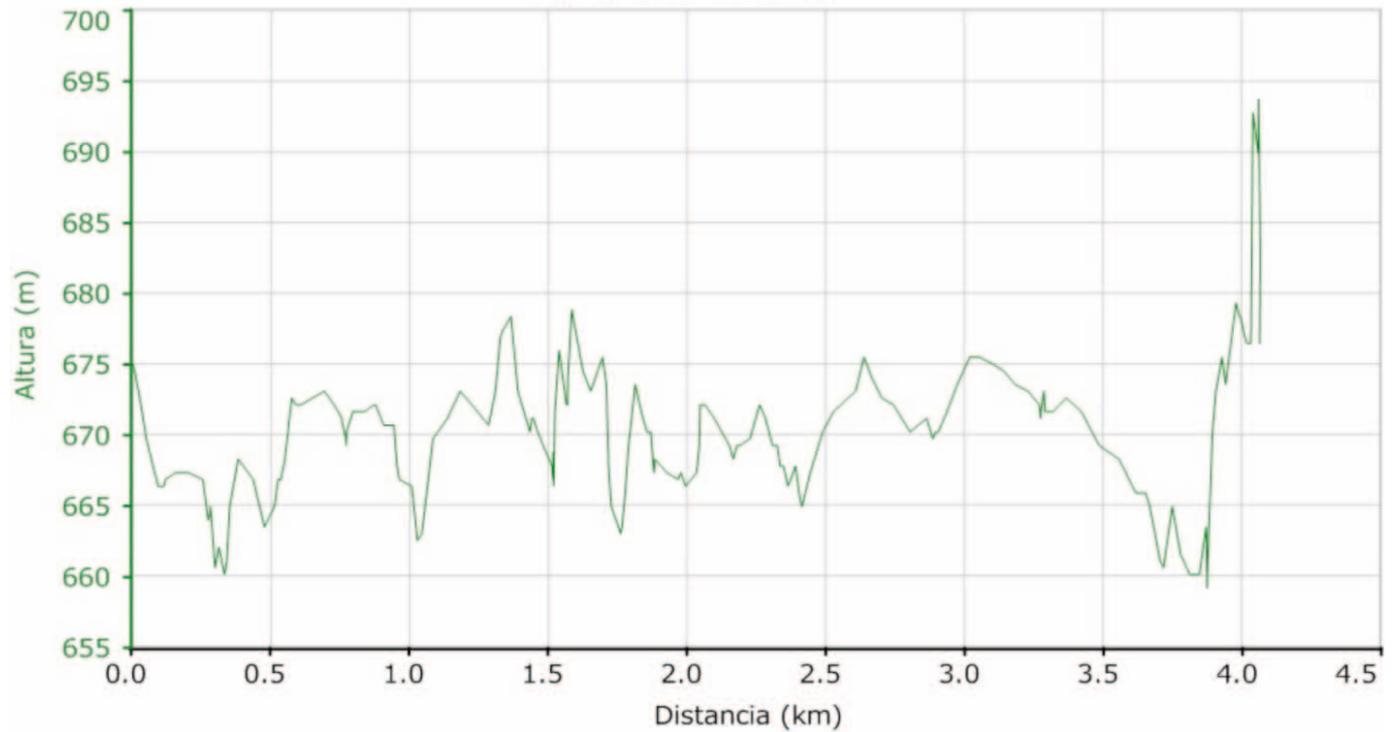
- 30 de abril, canto al alcalde y canto de Los Mayos a Ntra. Sra. de Gracia

- San Isidro Labrador: Una romería, la comida en el campo y concursos entre otros de arado amenizan esta jornada y por la tarde como fin de fiesta una tradicional verbena.

En definitiva, unas fiestas que alegran a la población y atraen a cada vez más visitantes.

PERFIL DE LA PRUEBA

17/06/2011 11:56:59



PRUEBAS DEL XIII CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS POPULARES 2013

27/01/13 VI Carrera Popular de Yeste
02/02/13 XIV Vuelta a Peña San Blas. Elche de la Sierra
10/02/13 IV Carrera Popular de Balazote
16/02/13 VI Carrera Popular de Bienservida
23/02/13 IX Carrera Popular de Molinicos
03/03/13 V Carrera Popular de Molinar
09/03/13 Carrera Popular de Fuentealbilla
17/03/13 IX Media Maratón de Villarrobledo
23/03/13 VI Carrera Popular de Barrax
30/03/13 III Carrera Popular de Minaya
06/04/13 XI Media Maratón Villa de la Roda
13/04/13 XIII Carrera Popular de Casas Ibáñez
20/04/13 VI Carrera Popular de Valdeganga
27/04/13 Las Diez Millas de Madrigueras 14 edición
01/05/13 II Carrera Popular de Casas de Lázaro
04/05/13 XII Memorial Otilio Delicado. Alpera
11/05/13 IV Carrera Popular Montealegre del Castillo
18/05/13 XIV Media Maratón de Almansa
25/05/13 VII Carrera Popular de Abengibre
30/05/13 I Carrera Popular de Higuera
01/06/13 XI Carrera Popular de Tobarra
09/06/13 XVIII Media Maratón Ciudad de Albacete
16/06/13 VI Carrera Popular de San Pedro
22/06/13 III Carrera Popular de Socovos
30/06/13 VI Carrera Popular de La Gineta
06/07/13 VI Carrera El Salobral
13/07/13 XXXIII Carrera Antonio Amorós. Caudete
20/07/13 XII Carrera Popular de Fuenteálamo
27/07/13 V Carrera Popular de Mahora
03/08/13 XX Las Tres Leguas de Villamalea
10/08/13 XIV Carrera Popular Tarazona de La Mancha
15/08/13 I Carrera Popular de Paterna del Madera
17/08/13 VI Carrera Popular de Cenizate
24/08/13 V Carrera Popular Villalgorido del Júcar
31/08/13 IV Carrera Popular de Alcalá del Júcar
08/09/13 II Carrera Popular de Villaverde de Guadalimar
22/09/13 VI Carrera Popular de Chinchilla

28/09/13 IX Carrera Popular Pozo Cañada
06/10/13 VI Carrera Popular de Hoya Gonzalo
13/10/13 I Carrera Popular de Nerpio
20/10/13 XXVI Media Maratón Ciudad de Hellín
27/10/13 IV Carrera Popular de Aguas Nuevas
02/11/13 I Carrera Popular de Féz
10/11/13 III Carrera Popular Ossa de Montiel
17/11/13 X Carrera Popular de Alcaraz
23/11/13 I Carrera Popular de Liétor
01/12/13 II Carrera Popular de Pétrola
07/12/13 II Carrera Popular de Navas de Jorquera

INSCRIPCIONES

MÉTODO

Internet/On-Line/TPV RUNNERSHOP (Tienda Online de Carreras)
Presencial Puntos autorizados para la inscripción
Transferencia Globalcaja 3190-0026-31-0185319423
Fax 902 760 593 / 967 545 457 / 967 545 458
Atención Telefónica 902 760 563 (de 9 a 13 horas de lunes a viernes)
E-mail inscripciones@atletaspopulares.es
WhatsApp - Skype Ver condiciones en www.atletaspopulares.es
Gestor de Incidencias Zona Privada (24 horas al día)

HERRAMIENTA

Las ingestas copiosas antes de la competición pueden disminuir tu rendimiento. Si la competición es a primera hora de la mañana la noche anterior puedes comer antes de acostarte alimentos ricos en hidratos de carbono, como higos, nueces, yogur con muesli.

4º.- Ropa y calzado. Usar la ropa y el calzado adecuado y cuidarse las uñas de los pies (bien cortadas y rectas) evitarás lesiones.

5º.- Temperaturas extremas. Si la temperatura es extrema bien frío o calor protégete con guantes y gorra.

6º.- Calentamiento y estiramientos. Antes de iniciar una competición prepara tu organismo para el esfuerzo que estás a punto de realizar. Cuando termines la competición no olvides estirar tus músculos, te lo agradecerán y es una manera de prevenir lesiones.

7º.- Dolor y molestias durante la competición. Intenta no llegar al esfuerzo límite e intenta escuchar a tu cuerpo, si durante la competición sientes dolor o algún tipo de molestia no fuerces y consulta con el médico de la prueba él te recomendará y asesorará, probablemente así evitarás lesiones más importantes.



Buenas prácticas en Atletismo Popular

Dr. Samuel Andújar Núñez

1º.-Revisión Médica. Antes del inicio de temporada es necesario realizar un buen chequeo médico por parte de un especialista en medicina deportiva.

2º.-Hidratación adecuada. Bebe agua o bebidas con contenido en electrolitos, antes, durante y después de la carrera, hace que no te deshidrates y tu rendimiento mejorará.

3º.- Alimentación. Evita comer cuatro horas antes de la competición.



PATROCINADOR PRINCIPAL



WWW.TWITTER.COM/ATLETABPOPULAR



WWW.FACEBOOK.COM/ATLETABPOPULAR

COLABORADORES OFICIALES



HONDA



VOLVO



MITSUBISHI MOTORS

Provealba, s.l. Provehima, s.a. Aumasa

