

· LA GUIA DEL CORREDOR ·

eDreams Mitja Marató BCN

ENJOY BARCELONA!



• LA GUÍA DEL CORREDOR •

EDREAMS MITJA MARATÓ BCN	4
RECOGIDA DE DORSALES	5
¿Dónde es la recogida de dorsales?	5
¿Qué necesito para recoger mi dorsal?	5
¿Puedo recoger el dorsal el mismo día de la carrera?	5
¿Puedo recoger mi dorsal otra persona en caso que no pueda ir yo mismo?	5
¿Puedo vender o regalar mi dorsal?	5
No sé qué dorsal tengo ¿cómo lo puedo saber?	5
¿Cómo funciona el chip?	5
Me he olvidado mi chip/dorsal ¿qué puedo hacer?	5
¿Me dan alguna camiseta por mi participación en la carrera?	6
¿Tendré una camiseta de finisher?	6
Quiero cambiar de cajón de salida a uno que salga antes ¿se puede?	6
¿Puedo inscribirme en la feria del corredor?	6
¡QUE COMIENCE LA CARRERA!	7
¿Dónde he de llevar mi dorsal?	7
¿Qué hago si he perdido el dorsal?	7
¿Dónde puedo quedar con amigos y/o familiares?	7
¿Cuál será la distribución de salida?	7
¿A qué hora se puede acceder a los cajones de salida?	7
Quiero hacer marca ¿habrá liebres que me ayuden?	7
¿Puedo llevar auriculares mientras corro?	7
¿Recibiré algún diploma por mi participación en la carrera?	8
¿Recibiré una medalla de finisher?	8
¿Existe algún servicio de grabación de medallas?	8
¿Se transmite la carrera por televisión?	8
¿Trabaja la organización con alguna operadora de viajes?	8
¿Sólo disponen de Aventurismo como TTOO?	8
¿Me cubre algún seguro mientras corro?	8
Sobre la protección de mis datos personales ¿quién las utiliza? ¿Por qué las necesita?	8
¿Han sido tomadas algún tipo de medidas de seguridad?	8
¿Habría servicio de duchas al acabar la carrera?	9
¿Tiene la eDreams Mitja Marató de BCN perfil en las redes sociales?	9



Moveirse por Barcelona de una forma sostenible	9
¿Cómo llego a la zona de salida?	9
EL GUARDARROPA	9
¿Dónde puedo dejar mi mochila?	9
¿Dónde está ubicado el guardarropa?	9
TODO SOBRE EL CIRCUITO	10
¿Cuántos km son?	10
¿Cómo es el circuito? ¿Por dónde pasa?	10
¿Cuánto dura la prueba?.....	10
¿Habrá puntos de cronometraje durante la carrera?	10
¿Qué categorías existen?	10
¿Qué he de hacer si quiero abandonar la carrera?.....	10
Consejos para tu llegada a meta:	10
LOS AVITUALLAMIENTOS	11
¿Habrá puntos de avituallamiento a lo largo de la carrera?	11
¿Qué tipo de avituallamiento son?	11
¿Qué marca de agua se da en la carrera?	11
¿Qué marca de bebida energética se da en la carrera?.....	11
¿Habrá geles energéticos?	11
¿Se dará fruta o/y frutos secos?	11
¿Habrá servicio de recuperación al acabar la eDreams Mitja Marató BCN?	11
¿Habrá servicio médico y fisioterapeutas a lo largo de la carrera?	11
ANIMACIONES Y VOLUNTARIOS	11





GUIA DEL CORREDOR

EDREAMS MITJA MARATÓ BCN

TODO LO QUEHAS DE SABER SOBRE LA EDREAMS MITJA MARATÓ BCN

El año 1991 nace la eDreams Mitja BCN, una distancia de 21.095km que recorre las calles de la ciudad catalana.

En los últimos años, la carrera ha experimentado un crecimiento considerable en cuanto a participación, llegando a los 17.855 inscritos en la pasada edición. De esta manera, la eDreams Mitja BCN se sitúa entre las medias maratones más importantes del territorio estatal.

Cabe destacar que la eDreams Mitja Marató de Barcelona pasa a la historia gracias a los records mundiales en media maratón que consiguió la atleta keniana, Florence Kiplagat. Este hecho hace que la carrera se convierta en uno de los destinos ideales para aquellos corredores que quieran conseguir batir su marca personal.





GUIA DEL CORREDOR

RECOGIDA DE DORSALES

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA RECOGIDA DE DORSALES

TODO SOBRE LA RECOGIDA DE DORSALES

¿Dónde es la recogida de dorsales?

La recogida de dorsales se efectuará en la Cúpula de las Arenas (Plaza España) el viernes y el sábado de 10h a 20h.

¿Qué necesito para recoger mi dorsal?

Te hará falta traer el email que recibirás por parte de la organización con tu número de dorsal y un documento de identificación oficial (DNI o pasaporte). Sin estos documentos, no se te hará entrega de ningún dorsal.

¿Puedo recoger el dorsal el mismo día de la carrera?

No. Sólo puedes recoger el dorsal en la Feria del corredor, viernes y sábado de 10h a 20h.

¿Puedo recoger mi dorsal otra persona en caso que no pueda ir yo mismo?

Sí. La persona que recoja el dorsal deberá traer el email con el número de dorsal, una fotocopia de mi documento de identificación oficial (DNI o pasaporte) y una carta de autorización. Sin estos documentos, no se te hará entrega de ningún dorsal.

¿Puedo vender o regalar mi dorsal?

No, el dorsal es personal e intransferible.

No sé qué dorsal tengo ¿cómo lo puedo saber?

Si no has recibido ningún email por parte de la organización con tu número de dorsal, no te preocupes. Habrá una zona habilitada en la feria del corredor donde te dirán el número de dorsal que tienes.

TODO SOBRE EL CHIP DEL CORREDOR...

¿Cómo funciona el chip?

Todos los participantes tendrán que llevar un chip durante la carrera. En la eDreams Mitja BCN puedes correr con tu chip amarillo pero si no tienes chip, desde la organización te facilitaremos uno que irá incorporado en el dorsal (en la parte trasera).

Me he olvidado mi chip/dorsal ¿qué puedo hacer?

Domingo, día de la carrera, no habrá un punto de incidencias. Por tanto, no se podrá solucionar.



TODO SOBRE LA CAMISETA DEL CORREDOR...

¿Me dan alguna camiseta por mi participación en la carrera?

Participando en la eDreams Mitja BCN te regalan una camiseta conmemorativa de la carrera.

¿Tendré una camiseta de finisher?

No. Sólo recibirás la camiseta conmemorativa de la carrera.

OTRAS DUDAS RESPECTO LA INSCRIPCIÓN...

Quiero cambiar de cajón de salida a uno que salga antes ¿se puede?

A lo largo del año, puedes enviarnos un email a info@edreamsmitjabarcelona.com con tal de que hagan el cambio de forma automática. En el caso que no hayas podido hacer el cambio antes, deberás ir al stand de “Atención al corredor” situado en la Cúpula de las Arenas, durante los horarios de apertura de la Feria del corredor.

¿Puedo inscribirme en la feria del corredor?

No, sólo podrás inscribirte de forma online a través de la página web oficial de la carrera (www.edreamsmitjabarcelona.es)





GUIA DEL CORREDOR

¡QUE COMIENZE LA CARRERA!

TODO LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LA EDREAMS MITJA BARCELONA

Después de un duro entrenamiento por fin llega el día clave. De manera que puedas enfrentarte a este gran reto, a continuación encontrarás las respuestas de todas aquellas dudas que se te han ido generando.

¿Dónde he de llevar mi dorsal?

El dorsal (nombre y número) siempre ha de estar bien visible en el pecho y durante toda la carrera. Recuerda rellenar la parte trasera del dorsal con tus datos personales. Es muy importante que anote el teléfono de contacto de algún familiar o amigo, en el caso que necesitemos contactar con ellos en caso de urgencia.

¿Qué hago si he perdido el dorsal?

El día de la carrera no habrá ninguna zona habilitada para solucionar este tipo de incidencias. Te recomendamos que lo dejes todo preparado la noche antes, de manera que no se te olvide nada.

¿Dónde puedo quedar con amigos y/o familiares?

Podrás ir acompañado hasta la entrada a los cajones. Una vez dentro, deberás ir solo. Una vez termines la carrera, el mejor *meeting point* es Arc de Triomf.

¿Cuál será la distribución de salida?

Se efectuarán un total de 6 salidas para estirar la carrera y favorecer la comodidad de todos los corredores. Las salidas serán las siguientes:

- 1ª salida: élite, menos de 1h20
- 2ª salida: entre 1h20 y 1h30
- 3ª salida: entre 1h30 y 1h40
- 4ª salida: entre 1h40 y 1h50
- 5ª salida: entre 1h50 y 2h
- 6ª salida: más de 2h

¿A qué hora se puede acceder a los cajones de salida?

Se abren a las 8:00 y se cierran a las 8h25. La salida se efectúa a las 8h45.

Quiero hacer marca ¿habrá liebres que me ayuden?

La organización pone a disposición de los corredores 32 pacemakers que marcarán 7 ritmos diferentes durante los 21'095km. Los atletas ubicados respectivamente en sus cajones de salida, llevarán unas banderolas identificativas.

¿Puedo llevar auriculares mientras corro?

Por temas de seguridad y porque la Federación también nos obliga, no está permitido correr con auriculares ya que puede ser peligroso.



¿Recibiré algún diploma por mi participación en la carrera?

Todos los finishers recibirán un diploma que podrán descargar directamente desde la página web.

¿Recibiré una medalla de finisher?

Al acabar la carrera, todos los corredores que hayan completado la distancia, recibirán su medalla conmemorativa de la eDreams Mitja BCN.

¿Existe algún servicio de grabación de medallas?

Efectivamente. Al acabar la carrera –al final del avituallamiento sólido – habrá una carpa dónde se dará servicio de recuperación a todos los corredores que hayan pedido este servicio previamente (a través de la web o en la feria del corredor).

A través del dorsal y del chip de cada participante, podremos tener los tiempos de cada corredor a tiempo real, de manera que cuando acabe la carrera y una vez recogida la medalla, todo aquel participante que haya solicitado el servicio de grabación de medalla, se le hará.

¿Se transmite la carrera por televisión?

Se hace un programa resumen de 30 minutos en TELEDEPORTE y ESPORT3, la semana después de la eDreams Mitja BCN.

¿Trabaja la organización con alguna operadora de viajes?

Sí. La operadora oficial es AVENTURISMO (Tel. 0034 902 363 462 info@aventurismo.com).

Gracias a esta agencia de viajes **puedes acceder a interesantes packs de viaje con inscripción incluida**. Pero si lo que necesitas es ayuda para encontrar un hotel que se ajuste a tus necesidades y a un presupuesto concreto, puedes ponerte en contacto con nuestra TTOO oficial para que te ayude.

¿Sólo disponen de Aventurismo como TTOO?

No. Contamos con miles de tour operadoras repartidas por todo el mundo. Puedes ponerte en contacto con ellas si visitas el apartado de “información práctica” de la página web oficial de la eDreams Mitja Marató Barcelona (www.edreamsmitjabarcelones.com)

¿Me cubre algún seguro mientras corro?

La organización dispone de un seguro de responsabilidad civil según la legislación vigente. Todos los participantes, federados o no, estarán cubiertos por una póliza de seguros de accidentes contratada por la organización.

Sobre la protección de mis datos personales ¿quién las utiliza? ¿Por qué las necesita?

Todos los datos están protegidos según la Ley Orgánica de Protección de Datos. Al inscribirte en la eDreams Mtja Barcelona, los participantes dan su consentimiento para que RPM Racing, S.L., por sí misma o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal.

¿Han sido tomadas algún tipo de medidas de seguridad?

Sí. En cada zona dónde la carrera ocupa toda la carretera, no habrá circulación de vehículos. En la resta de casos, la convivencia entre vehículos y carrera, siempre estará adaptada a las necesidades de estos últimos. Habrá agentes de la guardia urbana repartidos por todo el recorrido para una mayor seguridad del participante y del espectador.



¿Habrá servicio de duchas al acabar la carrera?

No, desgraciadamente no hay ninguna zona habilitada para dar este servicio.

¿Tiene la eDreams Mitja Marató de BCN perfil en las redes sociales?

Sí, la carrera tiene un perfil oficial de facebook y twitter que se va actualizando de forma constante con información sobre la carrera, consejos varios de deporte y nutrición y noticias de actualidad deportivas.

¿Existe algún tipo de promoción / descuento para moverse por Barcelona de una forma sostenible durante el fin de semana de la eDreams Mitja Marató de Barcelona?

Barcelona y TMB se han unido per facilitar una movilidad sostenible por la ciudad.

A través de la tarjeta HOLA BCN! El participante podrá disfrutar de una tarjeta que te permite hacer viajes ilimitados por Barcelona y su área metropolitana en transporte público: metro, autobús (TMB), tranvía (TRAM), líneas urbanas de ferrocarril (FGC) y la zona 1 del tren de rodalías de Cataluña que llega hasta el aeropuerto de El Prat. **Comprando el HOLA BCN a través de la eDreams Mitja Marató Barcelona, obtendrás un 15% de descuento.**

Puedes conseguir esta tarjeta en el momento en que te inscribas a través de la página web de la carrera. Si realizas la compra online, podrás recoger la tarjeta cómodamente cuando vayas a recoger tu dorsal en la Expo Sports. Tu tarjeta se activará con la primera validación y el billete será válido durante 2 días consecutivos desde la primera validación.

¿Cómo llego a la zona de salida?

La salida y llegada está en una zona muy céntrica. Por tanto, hay muchas opciones para llegar hasta este punto. Puedes llegar en metro, ferrocarril, autobús de tráfico rápido, autobuses regulares e interurbanos.



EL GUARDARROPA

TODO LO QUE HAS DE SABER SOBRE LA CARRERA

¿Dónde puedo dejar mi mochila?

Habrá un servicio de guardarropa el mismo día de la carrera, que abrirá sus puertas a las 6h30 hasta las 8h15. El servicio volverá a estar en activo a partir de las 9h30 hasta las 13h

¿Dónde está ubicado el guardarropa?

Este año, el guardarropa estará ubicado en el *Centre Municipal Esportiu de la Estació del Nord* (carrer Nàpols, 42-44)

*** El corredor ha de entrar ja canviado y con el dorsal puesto en el pecho y en la mochila que dejará. Una vez deje sus cosas en la zona que le toca, deberá salir del pabellón de manera que deje pasar al resto de corredores que también quieren hacer uso de este servicio.*





GUIA DEL CORREDOR

TODO SOBRE EL CIRCUITO

TODO LO QUE HAS DE SABER SOBRE LA CARRERA

¿Cuántos km son?

21.095 km

¿Cómo es el circuito? ¿Por dónde pasa?

Barcelona con su clima mediterráneo, ofrece una climatología favorable porque los corredores disfruten de un recorrido turístico pasando por los puntos más emblemáticos de la ciudad y vivan una jornada deportiva de los más satisfactoria.

El recorrido de la prueba, amplio y rápido, es totalmente urbano:

(Salida) Passeig Pujades - Plaça Picasso - Avinguda Marqués Argentera - Plaça Isabel II - Plaça Colón - Josep Carné - Plaça Drassanes - Paral.lel – Entença - Gran Via – Bailén – Ronda Sant Pere – Plaça Sant Joan – Plaça Lluís Companys - B. Muñoz - Pallars - Llacuna - Perú – Josep Pla – Gran Via - Rambla Prim - Diagonal sentit Llobregat – Espronceda - Diagonal sentit Besós - Plaça Llevant - P. Taulat – Selva de mar - Plaça Garcia Faria – Plaça Calvell - Avinguda Litoral - Port Olímpic -Arquitecte Sert – Salvador Espriu – Marina – **Passeig Pujades (llegada)**.

¿Cuánto dura la prueba?

Se establece un tiempo máximo de 2h45 para completar el recorrido. Después de este tiempo, los participantes que no hayan finalizado la carrera, podrán continuar con la carrera siempre respetando el código de circulación y bajo su responsabilidad.

¿Habrá puntos de cronometraje durante la carrera?

Se dispondrán 3 puntos de cronometraje desde la salida: km5, km10 y km15.

¿Qué categorías existen?

Sólo se establecen 3 categorías deportivas con discapacidad: sillas de rueda, discapacidad visual y discapacidad intelectual.

¿Qué he de hacer si quiero abandonar la carrera?

Volver al punto de avituallamiento más próximo y esperar que pase a recogerte el autocar (si lo deseas). Éste te llevará hasta el punto de llegada. Recuerda seguir siempre las normas de circulación y evita entorpecer el buen funcionamiento de la carrera.

Consejos para tu llegada a meta:

1. Continúa hasta la recta final de llegada. No te detengas a hacer estiramientos o esperar a algún amigo/familiar/conocido bajo el puente de meta.
2. Camina y sigue las instrucciones de los voluntarios, ya que te indicarán dónde está el agua, la fruta,...
3. Un buen punto de encuentro con familiares y amigos es Arc de Triomf.





GUIA DEL CORREDOR

LOS AVITUALLAMIENTOS

TODO LO QUE HAS DE SABER SOBRE LA CARRERA

¿Habrán puntos de avituallamiento a lo largo de la carrera?

Sí, se dispondrán 3 puntos de avituallamiento a lo largo de la carrera (km5, km10 y km15). Y un avituallamiento (sólido) al finalizar.

¿Qué tipo de avituallamiento son?

Son avituallamientos líquidos. El corredor encontrará agua y powerade.

¿Qué marca de agua se da en la carrera?

Aquabona, es la marca oficial de agua de la eDreams Mitja BCN

¿Qué marca de bebida energética se da en la carrera?

Powerade, es la bebida energética oficial

¿Habrán geles energéticos?

En esta prueba atlética no se dará geles energéticos.

¿Se dará fruta o/y frutos secos?

Encontrarás plátanos y mandarinas en el avituallamiento final, de meta.

¿Habrán servicio de recuperación al acabar la eDreams Mitja Marató BCN?

Sí. Habrá un punto de recuperación en la Estació del Nord. El servicio comenzará a partir de las 9h hasta las 12h30.

¿Habrán servicio médico y fisioterapeutas a lo largo de la carrera?

Habrán asistencia médica cada 5km pero no habrá servicio de fisioterapeutas hasta terminar la carrera.



ANIMACIONES Y VOLUNTARIOS

TODO LO QUE HAS DE SABER SOBRE LA CARRERA

El día de la eDreams Mitja BCN habrá 23 puntos de animación distribuidos a lo largo del recorrido de la carrera. Dirigidos a los espectadores, que ofrecerán diferentes actividades lúdicas de manera que el público anime a los participantes de la prueba y disfruten al máximo de la jornada atlética.

Más de 600 voluntarios participan en la eDreams Mitja BCN. Éstos ayudan al buen funcionamiento de la carrera y al bienestar de los corredores. Para participar como voluntario, se ha de hacer a través de alguna de las asociaciones que colaboran cada año con nosotros. El interesado deberá escribir al email de la carrera par que le indiquen cómo ponerse en contacto con las asociaciones que le interesen.



#eDreamsMitjaBCN