

ZURICH MARATÓ DE BARCELONA: LA CARRERA

Día: 12 de Marzo

Lugar: Avenida María Cristina

Hora de salida: 8.30h

Tiempo límite para terminar la carrera: 6 horas

Salida: Av. María Cristina

Recorrido:pl. Espanya – c. de la Creu Coberta – c. de Sants – av. de Madrid – c. Berlín – c. de Numància – tr. de les Corts – c. d'Arístides Mallol – av. de Joan XXIII – pl. Pius XII – av. Diagonal – c. Comte Urgell – c. de París – c. de Berlín – c. de Numància – c. de Tarragona – c. de la Diputació – c. de Vilamarí – Gran Via de les Corts Catalanes – pg de Gràcia – c. del Rosselló – c. de Sardènyia – c. de València – av. Meridiana sentit Besòs – pg. de Fabra i Puig – c. Concepció Arenal – av. Meridiana sentit Llobregat – c. de València – c. de Huelva – c. de Bac de Roda - Gran Via de les Corts Catalanes – rbla. de Prim – pl. de Llevant – av. Diagonal sentit Llobregat (gir a l'alçada del c. Ciutat de Granada) - Diagonal Mar sentit Besòs – pl. de Llevant – pg. del Taulat – c. de la Selva de Mar – pg. García i Fària – c. del Litoral – av. Litoral – pl. dels Campions - c. de Salvador Espriu - c. de la Marina – pg. De Pujades – pg. de Lluís Companys – rd. de Sant Pere – pl. Catalunya – av. Portal de l'Àngel – c. Dels Arcs – pl. Nova – av. de la Catedral – Via Laietana – pg. de Colom – pl. Portal de la Pau – pg. de Josep Carner – pl. Drassanes – av. Paral·lel – pl. Espanya.

Llegada: Avenida María Cristina

Como llegar a la zona de salida en transporte público

| | |
|------------------------------------|---|
| Metro | L1 L3 |
| FGC | L8 S33 S4 S8 R5 R50 R6 R60 |
| Autobús de tránsito rápido: | H12 V7 D20 |
| Autobús regular: | 9 13 23 27 37 46 50 61 65 79 91 109 165 PM |
| Interurbanos: | L70 L72 L80 L81 L86 L87 L94 L95 A1 (Aerobús) |
| Nitbus: | N0 N1 N2 N13 N14 N15 N16 N17 N51 |

Guardarropa: el 12 de marzo, en el pabellón nº 8 de la Fira de Barcelona, en la Avenida M^a Cristina, se habilitará una zona para el guardarropa. **Abrirá a partir de las 6.30h y cerrará a las 8.15h.**

Dorsal: Recuerde cumplimentar la parte del reverso de su dorsal con sus datos. Es importante que anote el teléfono de contacto de algún familiar o amigo por si necesitáramos contactar con ellos en caso de urgencia.

Pacemakers: La organización de la Zurich Marató de Barcelona pondrá a disposición de los corredores 35 pacemakers, que marcarán 7 ritmos diferentes durante los 42,195 km. Estos atletas realizarán el recorrido de la Zurich Marató de Barcelona en 2:45h, 3h, 03:15h, 3:30h, 3:45h, 4h y 4:30h y estarán ubicados respectivamente en los cajones de salida correspondientes a su marca, llevando banderolas identificativas.

Acceso a los cajones de salida: Se efectuarán un total de cinco salidas para estirar la carrera y favorecer la comodidad de todos los corredores. Las salidas serán las siguientes: **1ª** Élite, -3h y entre 3h y 3:15h / **2ª** entre 3:15 y 3:30h / **3ª** entre 3:30h y 03:45 / **4ª** entre 3:45 y 4h / **5ª** + 4h.

Recomendamos a los corredores entrar en sus respectivos cajones como muy tarde, 10 minutos antes de la 1ª salida.

Cierre los cajones: 8:25h

Los Avituallamientos: La organización distribuirá un total de 15 puntos de avituallamiento a lo largo del recorrido más un amplio avituallamiento final a la llegada. De esta manera, a partir del km 5 del circuito, cada 2,5km habrá un avituallamiento.

Habrà seis avituallamientos completos, situados en los km 20, 25, 30, 35, 38 y 40, que contarán con agua, Powerade, fruta y frutos secos. Los avituallamientos de los km 22,5, 30 y 32,5 contarán también con Geles Gu, que por primera vez estará presente en 3 puntos de avituallamiento. La organización ha aumentado los avituallamientos completos (con líquidos y sólidos) para mejorar los servicios al corredor.

Servicio de recuperación: Domingo 12 de marzo se habilitará un servicio de recuperación con fisioterapeutas y masajistas en el pabellón n.º 8 de Fira de Barcelona, hasta las 14:30 h.

Asistencia Médica: Cruz Roja será la encargada de asistir a los corredores que lo necesiten. Habrá un equipo médico en cada kilómetro del recorrido.

Servicio de fisioterapia durante la carrera: cada 5km del recorrido se instalará una carpa donde un equipo de fisioterapeutas les atenderá si lo necesitan.

Quixots: mediante un servicio de radio, los llamados quixots, personas situadas en cada punto kilómetro del recorrido, harán un control visual de la carrera. Ante cualquier incidencia, serán los encargados de avisar a la organización.

¿Qué hago si abandono la carrera? Volver al punto de avituallamiento más próximo y esperar a que el autobús pase a recogerle. Este te llevará al punto de llegada. Sigue las normas de circulación y evita entorpecer el buen funcionamiento de la carrera.

Timing Bus Escoba:

- Km 5 9.42
- Km 10 10.25
- Km 15 11.07
- Km 20 11.50
- Km 25 12.32
- Km 30 13.15
- Km 35 13.57
- Km 40 14.40

Categorías:

- **Sub 23:** 18-22 años
- **Senior:** 23-34 años
- **Veteranos A:** 35-44 años
- **Veteranos B:** 45-54 años
- **Veteranos C:** 55-64 años
- **Veteranos D:** más de 65 años

Consejos a seguir cuando lleguéis a la META:

1. Continúa caminando hasta la recta de llegada. No os detengáis a hacer estiramientos o esperar a algún compañero en la meta.
2. Cruzad el avituallamiento final, donde encontraréis líquidos para hidrataros.
3. Los voluntarios de la carrera os retirarán el chip en caso que sea de alquiler (color blanco), y no propio (color amarillo). A continuación os darán vuestra medalla de finisher.
4. Finalmente encontraréis el avituallamiento sólido. La Fuente Mágica será el punto de encuentro con vuestros familiares después de la carrera. Aquí podréis realizar sus estiramientos tranquilamente o acudir a la zona de fisioterapia habilitada en la Expo Sports.

Puntos de animación: La organización ha preparado para los espectadores y corredores una serie de puntos de animación, formados por grupos musicales, batukadas, bandas populares, etc.

EXPO SPORTS

La feria organizada alrededor de la Zurich Marató de Barcelona abrirá sus puertas los días 10 y 11 de marzo. En los últimos años, la Expo Sports se ha ido consolidando como la feria de referencia a nivel estatal en el sector del Running, Trail y Triatlón. Se trata de la plataforma perfecta para la presentación de nuevas colecciones, para la puesta en marcha de promociones especiales y para reforzar la estrategia de marketing frente a un público objetivo.

Ésta se convertirá en el centro neurálgico en los días previos a la carrera ya que los inscritos tendrán que pasar a recoger su dorsal. Será el espacio donde podrán probarse las últimas novedades en calzado y ropa deportiva, así como consultar sus dudas con los mejores profesionales.

Dónde: Pabellón n.º 8 de Fira de Barcelona. Avenida M^a Cristina (junto a Plaza de España)

Cuándo: 10 y 11 de Marzo, de 10h a 20h

Recogida del Dorsal: Para recoger el dorsal en la Expo Sports, deberá presentar el DNI o Pasaporte junto con el mail donde se le indica su número de dorsal. No se entregará ningún dorsal el mismo día de la carrera.

Como llegar a la Expo Sports en transporte público:

| | |
|------------------------------------|---|
| Metro | L1 L3 |
| FGC | L8 S33 S4 S8 R5 R50 R6 R60 |
| Autobús de tránsito rápido: | H12 V7 D20 |
| Autobús regular: | 9 13 23 27 37 46 50 61 65 79 91 109 165 PM |
| Interurbanos: | L70 L72 L80 L81 L86 L87 L94 L95 A1 (Aerobús) |
| Nitbus: | N0 N1 N2 N13 N14 N15 N16 N17 N51 |

Pasta Party: 11 de marzo entre las 12h y las 16h

El sábado entre las 12h y las 16h, en el recinto de la Expo Sports, tendrá lugar la comida de hermandad entre los participantes en la carrera. Para poder degustar tu plato de pasta, los corredores tendrán que presentar su dorsal.

Breakfast Run: 11 de marzo a las 9:30h

La tradicional carrera del desayuno volverá a revivir el pasado olímpico de la ciudad, realizando los últimos 4,195 kilómetros del recorrido de la maratón olímpica de 1992. De esta manera, la Breakfast Run, abierta a todos los participantes (hasta 2.000 dorsales gratuitos) se celebrará el sábado 15 de marzo a las 9:30h desde la Plaza Puig y Cadafalch, ante la Fuente Mágica, y finalizará en el interior del Estadio Lluís Companys.

Recorrido: Plaça Puig i Cadafalch – carrer 6'025 – Guàrdia Urbana – Pg Santa Madrona – Viaadjacent del Museu d'Arqueologia i Institut Cartogràfic – Pg de les Cascades – Vial direcció Poble Nou (recorregut per l'interior de Poble Espanyol) – Pas per sota del pont de l'AV dels Montanyans – camí de la Foixarda – Polvorí – Segura – Pierre de Coubertain – vial entre Sant Jordi i parking Pedrera del Mussol – vial a l'est del Sant Jordi – Accés Estadi Olímpic – **FINAL**

BARCELONA, LA CIUDAD DE LA CULTURA

Aventurismo: Es la agencia oficial de la Zurich Marató Barcelona. Aventurismo puede ayudaros a organizar vuestro viaje con el objetivo de que vuestra estancia en la ciudad sea lo mejor posible.

Los profesionales de Aventurismo han preparado una extensa oferta hotelera que cuenta con una gran variedad de hoteles de varios precios y facilidades para aquellas personas que tengan que correr la Zurich Marató de Barcelona, como desayuno en horario adelantado o late checkout.

En la web oficial de la carrera podréis consultar más información así como en la web de Aventurismo. También podéis enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: infohotels@zurichmaratobarcelona.es

Atracciones turísticas:

Museo Nacional de Arte de Catalunya: un discurso global del arte catalán, desde el románico hasta mediados del siglo XX.

Dirección: Palau Nacional. Parque de Montjuïc

Cómo llegar : Metro L1 y L3 (Pl. España) Autobuses : 150 (Pl. España - Av.De Estadio / Piscinas Picornell) 13 (Av. Francisco Ferrer Guardia / Pueblo Español), 55 (Museo MNAC / Museo Etnológico)

Horario: De martes a sábado de 10 a 18h; domingos y festivos, de 10 a 15 h

CaixaForum: una joya del modernismo industrial, obra de Josep Puig i Cadafalch. Con exposiciones de arte antiguo, moderno y contemporáneo, es uno de los espacios más dinámicos, activos y vivos de la ciudad.

Dirección:Av . Ferrer , 6-8

Cómo llegar: Metro L1 y L3 , parada Plaza España . | Bus 9, 13 , 23, 27 , 37 , 46, 50, 65 , 79, 91, 109, D20 , H12 y V7. | FGC L8, parada Plaza España.

Horario: de lunes a domingo de 10 a 20h.

Ruta Gaudí: En el centro del Eixample, en el Paseo de Gracia, es donde encontraremos las casas más vistosas y conocidas de Antoni Gaudí: a un lado, en la esquina con la calle Provenza, la **Casa Milà**, la famosa **Pedrerà**, de formas ondulantes que recuerdan las olas del mar. Más abajo, la **Casa Batlló**, metáfora de la leyenda de Sant Jordi. Los pasos de Gaudí nos llevan a ver su obra emblemática, la **Sagrada Família**, una biblia arquitectónica inacabada que se ha convertido en símbolo de Barcelona. Pero Gaudí no se acaba aquí. El **Park Güell** es una pieza indispensable para entender el juego entre naturaleza y la arquitectura. Los pabellones de entrada a la **finca Güell**, cerca del Palau de Pedralbes, la cripta de la iglesia de la Colonia Güell o el Palau Güell, en la calle Nou de la Rambla, llevan también el nombre de quien fue su principal mecenas, EusebiGüell.

La **Casa Calvet**, la sorprendente **Casa Vicens**, o la **Casa Bellesguard**, son otros ejemplos que podemos admirar en Barcelona, así como el desconocido **Colegio de las Teresianas**, un edificio espléndido situado en el barrio de Sarriá. Barcelona es la ciudad de Gaudí, donde el genio universal dejó su huella única.

Museo Picasso: más de 3.800 obras de diversos períodos de Picasso , la mayoría de los cuales pertenece a su etapa de formación y juventud .

Dirección : Montcada , 15-23

Cómo llegar : Metro L4 , parada Jaume I. | Bus 17, 39 , 45 , 51 , 120 y V17

Horario: De martes a domingo, de 9 a 19h.

Fundación Joan Miró: la colección pública más importante del artista Joan Miró con más de 14.000 piezas.

Dirección: Parque de Montjuïc s / n

Cómo llegar: Bus 55 y 150. | Funicular de Montjuïc.

Horario: De martes a sábado de 10 a 19h . Jueves, de 10 a 21.30h . Domingos y festivos, de 10 a 14.30h.

CosmoCaixa: el museo de la ciencia de Barcelona es el espacio que la Obra Social " La Caixa" dedica a la estimulación del conocimiento y la opinión científica de los ciudadanos mediante exposiciones y diversas actividades.

Dirección : Isaac Newton , 26, Barcelona

Cómo llegar: Bus 60, 73, 123 y 196 . | FGC, parada Av. Tibidabo + Tranvía azul o bus 196.

Horario: de martes a domingo festivos, 10 a 20h.

Camp Nou Experience: visita el Museo del FCB y descubre los lugares más emblemáticos del Camp Nou

Dirección:Av . Arístides Maillol , s / n . Estadio FCB , accesos 7 o 9

Cómo llegar: Metro L3 , parada Palacio Real y L5 , parada Collblanc . | Bus 50, 54 , 57 , 70 , 75 , D20 , H10 y V3 .

Horario: de lunes a sábado de 10 a 18.30. Domingos de 10 a 14.30h.

Aquarium: el centro marino lúdico y educativo más importante del mundo en temática mediterránea.

Dirección: Muelle de España del Port Vell , s / n , 08039 Barcelona

Cómo llegar: Muelle de España del Port Vell(Barcelona) , s / n . Metro : L3 , Astilleros , o L4 , Barceloneta . Bus : 14, 59 , 64, 120, D20 , H16 y V17

Horario: de lunes a domingo de 9.30 a 21h

Zoo de Barcelona: 4.000 animales pertenecientes a más de 400 especies .

Dirección: Parque de la Ciutadella s / n .

Cómo llegar: Metro: L1 - Arc de Triomf , L4 -Ciutadella Vila Olímpica .

Horario: de lunes a domingo de 10h a 17h.

Espectáculo diario de delfines:11.30, 13.30hy 16.30h.

Bus Turístico:

Una buena opción para conocer la ciudad si se dispone de pocas horas. El servicio comienza a las 9:30h. La última salida es a las 19h. La frecuencia entre autobuses es entre 5 y 25 minutos. Las líneas disponibles en el mes de marzo son la roja y la azul. El trayecto dura 2 horas aproximadamente.

