

26.02.2023



marató CASTELLÓ



10K Facsa CASTELLÓ

SALIDAS ENTRENAMIENTO COLECTIVO 22/01 y 12/02 - 2023 - 08.00h 2ª SALIDA

Desde Marató bp Castelló, con la colaboración de Clínica Ascires Castellón, se preparan las salidas de entrenamiento colectivo, según los planes de entrenamiento específicos para el maratón, preparados por Nacho Collados y disponibles en la Web de Marató bp Castellón, www.maratonbpcastellon.com

El entrenamiento consiste principalmente en una salida colectiva de unos 120 minutos aproximadamente, a diferentes ritmos en función de los objetivos. Según cada ritmo se establece a la vez una distancia aproximada.

Se hacen grupos en función de la asistencia con guías que marcan los ritmos según tabla:

GRUPO	RT.MCS	TP.MCS	CAL.	R. I.	T.I.	R. F.	T.F.	TOTAL	DIST. APROX.
1	4:16	3:00:00	20'	4:40	85'	4:15	15'	120'	26 Km
2	4:37	3:15:00	20'	5:10	85'	4:25	15'	120'	24.5 Km
3	5:00	3:30:00	20'	5:30	85'	4:50	15'	120'	23.2 Km
4	5:20	3:45:00	20'	6:00	85'	5:15	15'	120'	22 Km
5	5:40	4:00:00	20'	6:20	85'	5:30	15'	120'	21 Km
6	6:02	4:15:00	20'	6:40	85'	5:50	15'	120'	20 Km

Esta segunda quedada será **domingo 12 de febrero** desde las instalaciones de Clínica Ascires en C/ Betxí 7 de Castellón (<https://g.page/clinica-ascires-castellon?share>).

En el Momento de la salida, se sortearán dos inscripciones para la Maratón 2023 entre los asistentes ya inscritos a la prueba de este año.

El recorrido previsto común a todos los ritmos será partiendo desde el punto de concentración, hasta CR149 para iniciar el recorrido dirección Benicàssim, con un descenso por la Av. Mohíno hasta la Playa Heliópolis donde se instalará un punto de avituallamiento, con Agua, Powerade y Geles. CONSULTA O DESCARGA AQUÍ EL RECORRIDO PREVISTO: (<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/2a-salida-entrene-colectivo-maraton-castellon-94973353>)

A partir de este punto de avituallamiento (km 10 aprox.), cada grupo hará su distancia hasta completar los 120' aprox. según recorridos:

- 1 Ir dirección Benicàssim, por carril playa hasta que el GPS marque más o menos 13,6km., dar media vuelta, llegar al punto de avituallamiento, y seguir el track, la subida será esta vez por camino La Plana.
- 2 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 13,200 km aprox. (3,200 desde Avituallamiento)
- 3 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 12,800 km aprox. (2,800 desde Avituallamiento)
- 4 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 12,400 km aprox. (2,400 desde Avituallamiento)
- 5 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 12,000 km aprox. (2,000 desde Avituallamiento)
- 6 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 11,000 km aprox. (1,000 desde Avituallamiento)

Al finalizar la salida, habrá también avituallamiento final con Agua, Powerade, y Dulces en la zona de Salida, y se dará un detalle a los asistentes por parte de Clínica Ascires.

ORGANIZAN

ORGANIZED BY



PATROCINADORES PRINCIPALES

MAIN SPONSORS



PATROCINADOR INSTITUCIONAL

INSTITUTIONAL SPONSOR



COLABORADORES INSTITUCIONALES

INSTITUTIONAL COLLABORATORS



PRUEBA OFICIAL

OFFICIAL RACE



PATROCINADORES OFICIALES

OFFICIAL SPONSORS



PATROCINADORES TÉCNICOS

TECHNICAL SPONSORS

