



SALIDAS ENTRENAMIENTO COLECTIVO 19/01 y 04/02 – 2025 - 08.00h 1ª 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.
1	4:16	3:00:00	20'	4:40	85'	4:15	15'	120'	24 Km
2	4:37	3:15:00	20'	5:10	85'	4:25	15'	120'	22.5 Km
3	5:00	3:30:00	20'	5:30	85'	4:50	15'	120'	21 Km
4	5:20	3:45:00	20'	6:00	85'	5:15	15'	120'	20 Km
5	5:40	4:00:00	20'	6:20	85'	5:30	15'	120'	18,5 Km
6	6:02	4:15:00	20'	6:40	85'	5:50	15'	120'	18 Km

La primera quedada será el **domingo 19 de enero 2025** a las 08:00h. desde la explanada enfrente de la Cámara de Comercio de Castellón (<https://goo.gl/maps/aJkYvTLDqHnzBiQV6>)

El recorrido previsto común a todos los ritmos será partiendo desde el punto de concentración, calentamiento por Ronda Circunvalación hasta rotonda Lledó para iniciar un descenso por el remodelado Camino la Plana hasta llegar a la rotonda del aeródromo, donde se instalará un punto de avituallamiento, con Agua, Aquarius y Geles Nutrinovex. (<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/salidas-entrenamiento-maraton-23-01-2022-93000442>)

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

- 1 Ir dirección Benicàssim, por carril playa hasta cruzar el río y llegar hasta segunda acequia o más o menos que el GPS marque 18,1km., dar media vuelta, llegar al punto de avituallamiento, coger el carril bici junto a Pinar hasta el Grao, subir por Av. del mar hasta llegar al punto de partida.
- 2 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 17,300 km aprox. (5,200 desde Avituallamiento)
- 3 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 16,400 km aprox. (4,300 desde Avituallamiento)
- 4 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 16,000 km aprox. (3,900 desde Avituallamiento)
- 5 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 15,250 km aprox. (3,150 desde Avituallamiento)
- 6 Ídem que grupo 1 pero hasta que GPS marque 15,000 km aprox. (2,900 desde Avituallamiento)

Al finalizar la salida, habrá también avituallamiento final con Agua, Aquarius, y Dulces en la explanada de Salida, a la vez que se sortearán dos inscripciones para la Maratón 2026 entre los asistentes ya inscritos a la prueba de este año.

Inscripciones en: <https://forms.gle/YMF7GbxebqNACgG77>

