



**Domingo**  
**18 de febrero**  
**16:30 horas**  
**13.300 metros**

# V CARRERA POPULAR **Bienservida**

**XII CIRCUITO PROVINCIAL 2012**  
**CARRERAS POPULARES**



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

Colaboradores oficiales:



Fundación CJA RURAL DE ALBACETE



Fundación de Globalcaja

Colaboradores oficiales:



IMAGINALIA  
Español de vino y gastronomía

Donde vive la imaginación

Marcas oficiales:



VOLVO

Provetima, s.a.

Marcas oficiales:



HONDA

Provetalba, s.l.

Marcas oficiales:



JOMA



Aumoa

Sponsors:



CMS  
CALIFICACIONES SISTEMAS

Sponsors:



Open Star, s.l.  
Turismo - Pelotas - Béisbol

Sponsors:



Deportes Arana  
Modigliano

Sponsors:



ivre  
INSTITUCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Sponsors:



nacom  
nutrición y alimentación

Sponsors:



Fiso Kids  
nutrición infantil



Fiso 1k  
nutrición

## NORMAS DE LA PRUEBA

**Salida y meta:** Avenida Doctor Cuerda Menéndez.

**Recogida de dorsales:** En centro de día (avenida Doctor Cuerda Menéndez).  
Sábado 18 de febrero 14:00h a 16:00h.

**Recorrido:** 13.300 metros, Tipo A, Mixto asfalto y tierra.

**Duración:** Cierre de Control transcurridos 1:45 h del comienzo. Entrega de trofeos a las 18:15h.

**Avituallamiento:** Agua en los Kms 3.5, 7 y 10.5 aproximadamente.

**Servicios:** Duchas, aseos masculino estarán situados en el campo de fútbol. Duchas, aseos femenino, oficina y guardarropa en centro de día. Zona de Parking en Piscina Municipal, campo de fútbol, calle Salvador Motos y Avenida Doctor Pretel Cano.

**Cuotas:** Cuota General de 9 € (6 € para inscritos en el Circuito).

**Plazo:** Hasta las 13:00 horas del día 15 de febrero de 2012 o hasta completar los 550 atletas inscritos.

**Cuenta bancaria:** CCM: 2105 1270 02 1290010665.

**Teléfonos de información:** Teléfono: 620 333 680.

**Documentación a remitir:** Boletín de inscripción y justificante de ingreso.

### Premios

**Clasificación General:** 1º-Un jamón y estuche de aceite, 2º y 3º-estuche de aceite y libro “Bieneservida, comidas de siempre”

Trofeo para los 3 primeros/as clasificados de cada categoría.

Clasificación General Local — 6.

### Premios especiales:

Premio al record de la prueba

100 € (hombres): Abdelazz Dahhoui 0:43:51

100 € (mujeres): Benali Wafiya 0:52:49

–Al club más numerosos un jamón y estuche de aceite (mínimo 10 atletas por club en meta).

–Obsequio al más veterano/a que termine la prueba.

### Obsequios

Todos los atletas que terminen la prueba recibirán una bolsa-obsequio compuesta por botella de aceite ¼ bolsa de dulces caseros y aperitivo en meta (cerveza, aquarius, agua, refrescos, jamón, queso, etc.)

### Comités.

**Organizador:**

Javier Algaba Montañas 686 141 425, Andrés Albal Cano 620 333 680 y Luisa Cuevas 630 616 447

**Comité de Competición:**

Andrés Albal Cano, Eduardo Cuartero López y Javier Serrano Navarro.

## TURISMO BIENSERVIDA

### ¿Cómo es la Carrera de Bieneservida?

Bienvenidos todos un año más a la V Carrera Popular “Bieneservida Rural, 2012”. El sábado día 18 de febrero, todos tenemos una cita ineludible en este pueblo serrano, que recibirá a sus amigos los corredores con la ya clásica subida al Nacimiento del río Turruchel.

Como todas estas ediciones anteriores, este pueblo, espera que tengamos más afluencia de corredores que la edición anterior y así, cada año que pasa, carrera a carrera, hacer esta cita cada vez más atractiva para todos, aún cuando el desplazamiento a este rincón de la provincia, se hace si cabe un poco más duro que ir a otras citas deportivas más cercanas a la capital.

Es por todo esto, por lo que se agradece el esfuerzo añadido de todos los corredores y lo que nos anima a los lugareños a trabajar más si cabe para que los corredores estén cómodos y cuidarlos, es la única manera de mejorar la carrera año tras año. Bienvenidos un año más.

### ¿Dónde comer?

Hotel Florida, Cafetería-restaurante Juvent, La Pensión de Paco, Café Bar-Restaurante La Piscina (Meses de verano), Café Bar La Gasolinera, Bar Hogar del Jubilado.

### Alojamientos

Hotel Florida: 967 394 345 / 967 394 376

Casa Rural “Tío Emilio”: 660 576 650 / 655 402 987

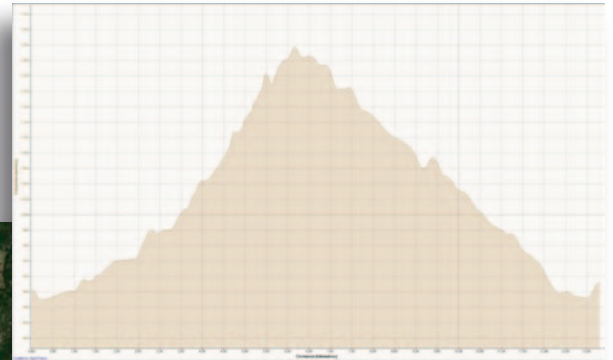
Apartamentos Rurales Juvent: 967 394 345/ 667 728 276

La Pensión de Paco: 967 394 327

### Aprovecha para visitar

Iglesia San Bartolomé, Retablo románico siglo XVI.

## PERFIL DE LA PRUEBA



MAPA DE LA PRUEBA

## PRUEBAS DEL XII CIRCUITO PROVINCIAL DE CARRERAS POPULARES 2012

A	04/02/2012	XIII Vuelta a Peña San Blas. Elche de la Sierra	14.400 m	16:30
A	12/02/2012	III Carrera Popular de Balazote	13.000 m	10:30
A	18/02/2012	V Carrera Popular de Bienservida	13.300 m	16:30
A	25/02/2012	VIII Carrera Popular de Molinicos	13.600 m	16:30
A	04/03/2012	IV Carrera Popular de Riópar	14.000 m	11:30
C	11/03/2012	IV Carrera Popular de Fuentealbilla	10.000 m	10:00
B	18/03/2012	VIII Media Maratón de Villarrobledo	21.097 m	10:00
B	25/03/2012	X Media Maratón Villa de la Roda	21.097 m	10:00
C	31/03/2012	V Carrera Popular de Barrax	10.200 m	17:00
C	07/04/2012	II Carrera Popular de Minaya	10.000 m	18:00
A	14/04/2012	XII Carrera Popular de Casas Ibáñez	15.200 m	17:30
C	21/04/2012	V Carrera Popular de Valdeganga	8.800 m	19:00
C	28/04/2012	XI Memorial Otilio Delicado. Alpera	10.700 m	19:00
C	05/05/2012	III Carrera Popular Montealegre del Castillo	10.600 m	18:30
B	13/05/2012	XVII Media Maratón Ciudad de Albacete	21.097 m	09:30
B	19/05/2012	XIII Media Maratón de Almansa	21.097 m	18:00
C	26/05/2012	VI Carrera Popular de Abengibre	10.000 m	19:30
A	02/06/2012	X Carrera Popular de Tobarra	14.000 m	19:00
A	07/06/2012	I Carrera Popular de Casas de Lázaro	11.000 m	10:00
A	09/06/2012	Las Diez Millas de Madrigueras 13ª Edición	16.090 m	19:30
A	17/06/2012	V Carrera Popular de San Pedro	13.500 m	09:30
A	23/06/2012	II Carrera Popular de Socovos	10.000 m	20:00
C	01/07/2012	V Carrera Popular de La Gineta	10.000 m	10:00
C	07/07/2012	V Carrera El Salobral	10.000 m	20:00
C	14/07/2012	XXXII Carrera Antonio Amorós. Caudete	10.900 m	22:00
C	21/07/2012	XI Carrera Popular de Fuenteálamo	10.000 m	20:00
C	28/07/2012	IV Carrera Popular de Mahora	8.000 m	20:00
A	04/08/2012	XIX Las Tres Leguas de Villamalea	16.716 m	19:15
C	11/08/2012	XIII Carrera Popular Tarazona de La Mancha	10.000 m	22:00
C	15/08/2012	I Carrera Popular de Pétrola	11.000 m	20:00
C	18/08/2012	V Carrera Popular de Cenizate	10.000 m	20:00
A	25/08/2012	IV Carrera Popular Villalgordo del Júcar	10.000 m	20:00
C	01/09/2012	III Carrera Popular de Alcalá del Júcar	11.300 m	19:00
A	09/09/2012	I Carrera Popular de Villaverde de Guadalupe	13.500 m	10:00
C	22/09/2012	VIII Carrera Popular Pozo Cañada	10.000 m	18:00
A	30/09/2012	V Carrera Popular de Chinchilla	13.200 m	11:00
C	07/10/2012	V Carrera Popular de Hoya Gonzalo	10.000 m	11:00

B	14/10/2012	XXV Media Maratón Ciudad de Hellín	21.097 m	10:00
C	20/10/2012	IV Carrera Popular de El Bonillo	11.200 m	16:30
C	28/10/2012	III Carrera Popular de Aguas Nuevas	8.000 m	12:00
A	04/11/2012	IX Carrera Popular de Alcaraz	16.500 m	11:00
C	11/11/2012	II Carrera Popular Ossa de Montiel	10.000 m	12:00
A	18/11/2012	V Carrera Popular de Yeste	10.000 m	11:30
C	24/11/2012	I Carrera Popular de Navas de Jorquera	8.000 m	16:30

## INSCRIPCIONES

Internet/On-line	RUNNERSHOP (www.atletaspopulares.es)
FAX	902 760 593 - 967 545 457 - 967 545 458
E-mail	inscripciones@atletaspopulares.es
Teléfono	902 760 563 (de 9 a 13 horas de lunes a viernes)

## Buenas prácticas en Atletismo Popular

Dr. Samuel Andújar

**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. 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.