



Guía de Experiencia: Media Maratón de Iguazú 2014

Tercera edición: 27 de Septiembre de 2014. Parque Nacional Iguazú, Puerto Iguazú, Argentina. Edición aniversario, celebramos el cumpleaños N°80 del Parque Nacional Iguazú.

Guía de Experiencia:

La guía que presentamos a continuación contiene las características generales del evento, y datos técnicos de la prueba atlética.

1- La carrera:

“Media Maratón de Iguazú” es un evento deportivo de running en las modalidades 21K y 10K, a desarrollarse en una de las 7 Maravilla del Mundo, las Cataratas del Iguazú, que también han sido declaradas por la UNESCO Patrimonio Natural de la Humanidad en 1984, debido a sus bellezas naturales y biodiversidad. El recorrido transcurre en la selva misionera, donde la flora y fauna autóctona sorprenden con el contraste de sus colores, generando un marco natural único.

Además, tiene al Hotel Amerian Portal de Iguazú como destacado anfitrión.

2- Cronograma del evento:

En el marco del Aniversario N°80 del Parque Nacional Iguazú, nos anticipamos con las celebraciones e incluimos sorpresas para nuestros corredores durante la entrega de Kits, la carrera y el cocktail de cierre.

Viernes 26 de septiembre de 2014. Puerto Iguazú, Centro de Convenciones -Hotel Amerian Portal del Iguazú.

14:00 a 19:00 - Entrega de Kits a corredores .

19:00 a 20:00 - Charla Técnica Obligatoria.

Sábado 27 de septiembre de 2013. Acceso al Área Cataratas Parque Nacional Iguazú

08:30 - Recepción de los corredores en el Parque Cerrado.

09:30 - Entrada en calor y chequeo de corredores.

10:00 - Largada.

14:00 - Anuncio de clasificaciones.

21:00 - Entrega de premios en Puerto Iguazú, **Hotel Amerian Portal del Iguazú.**

Nota: Cierre del circuito. El tiempo promedio de cronometraje para 21K es de 2 horas, por lo cual se dará un máximo de 3 y media horas para completar el recorrido. En el caso de los 10K el máximo será de 3 horas por lo cual a las 13:30 horas se realizara el cierre del circuito y barrido de seguridad con vehículos para corredores.

Los detalles sobre la carrera, costos e inscripciones se encuentran en www.maratoniguazu.com y en <http://www.facebook.com/MediaMaratondeliguazu>

3- Datos técnicos sobre la carrera:

El lugar:

Las Cataratas del Iguazú, declaradas en 2011 una de las 7 maravillas naturales del mundo, es sin dudas uno de los escenarios más impresionantes y reconocidos por su belleza en



Latinoamérica. El área del Parque Nacional Iguazú fue creada el 9 de octubre de 1934 y cuenta con 67.720 hectáreas que protegen y conservan las majestuosas Cataratas, así como la biodiversidad que las rodea.

La selva Paranaense ofrece la mayor biodiversidad del país: Lianas, epifitas y helechos. El bosque de palmito y palo rosa, (árbol gigante de la selva con alrededor de 40 metros de altura) o el de laurel y guatambú. Además, los distintos estratos de la selva ofrecen diferentes opciones a la variadísima fauna, como los monos caí, coatíes, serelepes, tucanes, variedad de coloridos fruteros, ruidosas urracas y hasta algún margay. En el suelo podemos descubrir agutíes, cuises, corzuelas, zorros de monte, lagarto overo y, por sus huellas, es posible adivinar la presencia del yagareté. En el caso de las aves, se detectan 450 especies dentro del Parque.

¡Los invitamos a vivir este desafío y correr en una de las 7 maravillas del mundo!

Sobre el circuito:

Recorrido Media Maratón:

El recorrido de la Media Maratón 21K comienza en la zona de acceso al Área Cataratas del Parque Nacional Iguazú. Desde allí se efectúa la Largada en dirección al cruce de la ruta de acceso al PN y la ruta n° 101. Una vez en la citada ruta se gira en dirección al aeropuerto por la misma ruta, tramo sobre el cual se encontrará el punto de retorno de 10 km y el punto de retorno número 1 para la modalidad de 21k. El recorrido para los 21K, continúa por la ruta 101 regresando primero hacia el cruce con el acceso al PN, y continuando desde allí por la ruta 101 en dirección a Puerto Iguazú.



Sobre la ruta n°101, antes del cruce con la ruta Nacional N°12 estará ubicado el retorno número 2, desde donde se girará en U por la ruta 101 y acceso al área Cataratas hasta el punto de Partida/Llegada. Los retornos estarán debidamente identificados con carteles de 40x60cm con la leyenda “Retorno 21k”.

Recorrido 10K:

El recorrido de 10K comienza en la zona de acceso al Área Cataratas del Parque Nacional Iguazú. Desde allí se efectúa la Largada en dirección hacia el Aeropuerto por la Ruta n°101. A los 5km de la partida se encuentra el retorno para la modalidad de 10k, donde regresa por la ruta 101 y acceso al área Cataratas hasta el punto de partida. El retorno estará debidamente identificado con un cartel de 40 x60cm con la leyenda “Retorno 10k”.

El recorrido presenta desniveles moderados, en leves ondulaciones, de los cuales pueden verse detalles y perfil de altimetría en el sitio web de la carrera.

Clima y temperaturas:

El clima es subtropical sin estación seca, lo que significa que el promedio anual es de 1600 milímetros de lluvia, y la humedad ambiente es de un 70 a 90%. Hay dos épocas de mayores precipitaciones: una en primavera, hacia octubre, por consiguiente se recomienda prever que quizá pueda llover durante la carrera. Las lluvias muchas veces son torrenciales y acompañadas de tormentas eléctricas, con relámpagos y fuertes truenos, que ofrecen un bello espectáculo lumínico y ensordecedor.



Para el mes de Septiembre se registran temperaturas mínimas de 15° y máximas de 27°, ideales para correr, teniendo en cuenta que se correrá desde las 10hs, la temperatura máxima oscilará los 20°. No es muy habitual el viento en el lugar.

Sugerencias para la carrera:

La mejor forma de evitar una descompostura por el calor es mantener el cuerpo hidratado. Esto significa tomar agua o bebidas deportivas **antes, durante y después del ejercicio**. Tus necesidades variarán de acuerdo con la temperatura del día, es importante que consideres que por la mañana tendremos un clima templado y con muchas probabilidades de que ascienda la temperatura al mediodía. Por ello, no olvides hidratarte dos horas antes de comenzar la carrera. Asimismo, tener en cuenta la humedad y la posibilidad de precipitaciones durante la carrera.

Por otra parte, sugerimos incluir repelente contra mosquitos, más que nada si se planea pasear por los senderos de la selva.

¿Qué indumentaria deportiva usar?

Recomendamos el uso de colores claros y vestimenta holgada para que el cuerpo pueda respirar y enfriarse de forma natural. Asimismo, es importante evitar la ropa oscura, ya que ésta absorbe la luz del sol y el calor. Es mejor usar telas sintéticas (no de algodón) para que absorban y expulsen la humedad del cuerpo, las prendas de algodón se humedecen con la transpiración y tardan más en secarse.

Por otra parte, evitar las medias 100% de algodón durante la carrera. Seguramente los pies traspiren mucho, y el algodón tiende a mantenerlos mojados provocando ampollas. Utiliza medias de poliéster, *dri-fit* o *Coolmax*, que absorben mejor la humedad.



¿Qué tipo de alimentos conviene ingerir?

Es importante alimentarse con frutas y verduras frescas, evitar los alimentos ricos en grasas y las bebidas alcohólicas. Si se opta por una barra de cereal u otro producto, chequear que no haya estado al sol.

4- Servicios disponibles:

En el parque cerrado los corredores cuentan con una carpa guardarropas y otra de vestuario. Además contamos con baños químicos, y ofrecemos servicios de hidratación y reposición de energía con frutas y barras de cereal.

El parque cerrado es exclusivo para corredores y el público solo tiene acceso a zonas próximas

a la llegada. La seguridad de los corredores es supervisada por la organización, y se cuenta con asistencia médica y posibilidades de evacuación en caso de ser necesario.

Dudas y consultas:

- Sugerimos leer el reglamento de la carrera antes de la prueba.
- Por cualquier duda o consulta pueden visitar la página web oficial del evento **www.maratoniguazu.com** y leer detenidamente el reglamento para corredores.
- Para consultas generales comunicarse con **info@maratoniguazu.com**
- Asimismo, los invitamos a conectarse en Facebook, donde encontrarán todas las novedades: <http://www.facebook.com/MediaMaratondeIguazu>