

# MCD

## MARATÓ COSTA DAURADA

# PROGRAMA

(facebook)

## MENSAJE DE BIENVENIDA

Es para mi, así como para el equipo de la MCD, un honor contar con vuestra presencia.

En esta II edición, nos hemos esforado en daros lo mejor, una buena camiseta técnica, un mejor circuito, más llano y más rápido, una zona de META más bonita y emotiva, así como otras sorpresas que espero podáis disfrutar y valorar.

Habéis confiado y apostado por la MCD, sin vosotros la MCD no podría tener la calidad que queremos o buscamos.

Tenemos la oportunidad de hacer historia y esperamos que los que estáis aquí os llevéis el mejor recuerdo posible.

La MCD es una prueba que marca la diferencia en nuestra provincia, siendo la segunda vez que se celebran los 42k.

Desde la organización queremos transmitir nuestra felicidad por poder trabajar nuestro lema: somos "Runners trabajando para Runners"

Por todo ello, disfrutemos del espectáculo, contribuyendo y aportando nuestro granito de arena para que orgullos@s podamos decir alto y fuerte: **YO FUI MCD!!!**

GRACIAS por estar aquí, gracias por apoyar esta segunda y especial edición.

ADMIRAMOS VUESTRA ACTITUD y esperamos que sea una experiencia fructífera para vosotros como lo esta siendo para nosotros.

CARPE DIEM

Juanan Fernández Ramos

Director

RUNNING SOLUTIONS & MCD

## 1. TIMING

<b>PROGRAMA MCD 2011</b>		
<b>HORA Y LUGAR</b>		<b>SÁBADO</b>
10h	HOTEL CARIBE	FUN RUN CON CHEMA MARTINEZ (6K + ESTIRAMIENTOS)
11:30h	HOTEL CARIBE	PUNTO INFORMACIÓN MCD ABIERTO
15h	HOTEL CARIBE	EXPO MCD
		ENTREGA DE DORSAL + CHIP + REGALO
		MERCHANDISING MCD
		TIENDA NIKE
19h	HOTEL CARIBE	MESA REDONDA CHEMA MARTINEZ + ATLETAS ELITE
20h	HOTEL CARIBE	CIERRE ZONA EXPO
20:30H	HOTEL CARIBE	CENA BUFFET - CON CHEMA MARTINEZ (25€ Todo incluido)
<b>HORA Y LUGAR</b>		<b>DOMINGO</b>
7h	PORTAVENTURA	APERTURA PARKING AREA
7:30h	HOTEL CARIBE	PUNTO INFORMACIÓN ABIERTO
7:30h	HOTEL CARIBE	ENTREGA DORSAL + CHIP
8:00h	HOTEL CARIBE	APERTURA GUARDARROPA
8:10h	SALIDA MCD	CALENTAMIENTO CON CHEMA MARTINEZ
8:45h	HOTEL CARIBE	CIERRE DE GUARDARROPA + ENTREGA DORSA + CHIP
9h	MCD	SALIDA MARATON & 10K
9:30h	MCD	LLEGADA 1º 10K
11:20h	MCD	LLEGADA 1º MCD
	HOTEL CARIBE	CRIOTERAPIA * baños de hielo + fisio
13:30h	MCD	ENTREGA DE PREMIOS CON CHEMA MARTINEZ
14h		RDP - RESULTADOS MCD 2011

## 2. CENA SÁBADO MCD

**PortAventura Business & Events**

### **MENÚ LA PIAZZA**

#### **ENTRANTES**

**ENSALADA MEDITERRANEA CON ATUN Y ANCHOA**

**TAGLIATELLE CON SALSA AL GUSTO**

#### **PRINCIPALES**

**BROCHETAS DE POLLO CON VERDURITAS**

**PIZZA LA QUE QUIERAS**

#### **POSTRES**

**MOSAICO DE FRUTAS FRESCAS**

**SORBETE DE LIMONCELLO**

#### **Bebidas**

**AGUAS MINERALES Y REFRESCOS**

**PVP 25€**



PortAventura Business & Events, Avenida Alcalde Pere Molas. Km2. 43480 - Vila Seca (Tarragona) +34 977 77 92 06 be@portaventura.es www.portaventura-be.com

**\* PARA RESERVAS Y COMPRA TICKET, EN LA EXPO MCD, SÁBADO 12.11.11 (15H A 20H)**

### 3 . NO TE PUEDES OLVIDAR

#### Al recoger la bolsa del corredor:

- Revisar tu número de dorsal al llegar a la EXPO MCD
- DNI
- Documento que acredita la inscripción
- Revisar la bolsa y su contenido

#### El día de la prueba no te puedes olvidar todo el material que te hace falta para competir:

- Pantalón
- Camiseta
- Calcetines
- Ropa para calentar y para cambiarte al acabar
- Zapatillas de competición
- Dorsal
- Chip

Te recomendamos que el Domingo llegues con tiempo suficiente para aparcar tu coche, así como dejar tus cosas en el guardarropa.

En la salida colócate según tu ritmo, respetando y dejando la zona delantera para los atletas de ÉLITE o más rápidos.

#### Revisa tu inscripción:

MCD <http://www.runningsolutions.es/inscritos/MCD/index.php>

10K <http://www.runningsolutions.es/inscritos/10KCD/index.php>

### 4 . BOLSA DEL CORREDOR

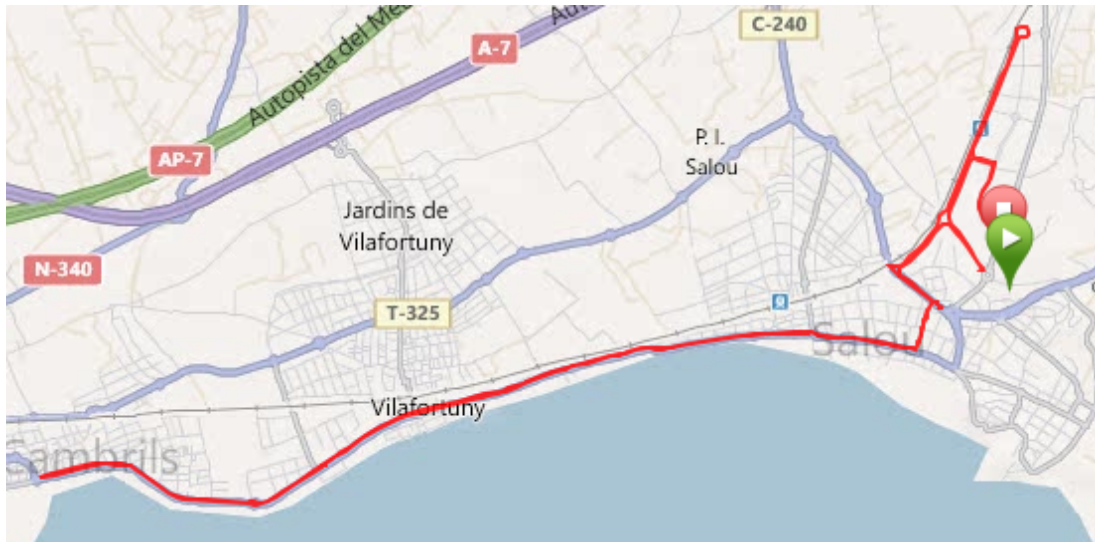
Cada participante tiene que recibir:

- Bolsa PortAventura que incluye:
  - 2x1 PortAventura
  - 2x1 AQUUM SPA
  - 1 Paquete pañuelos TEMPO
  - Sobre de crema HIALSORB
- 1 Botella de Powerade
- Camiseta Técnica Nike MCD
- Dorsal (2 uds para Maratón)
- CHIP

## 5 . CIRCUITOS

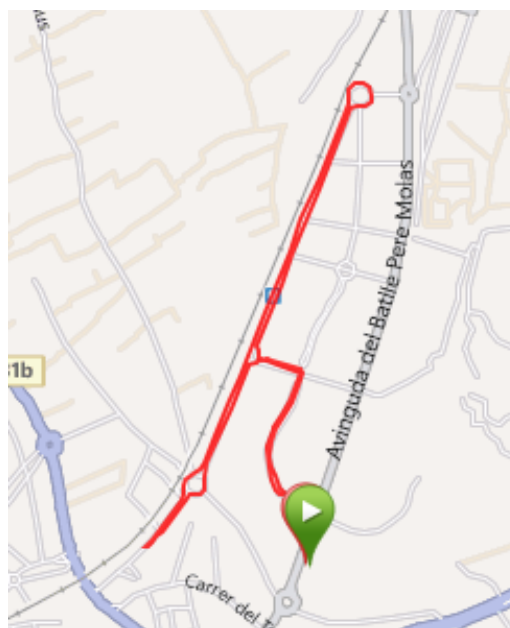
### ○ MCD

- Circuito de 2 vueltas de 21k por las localidades de Salou y Cambrils.
- Avituallamientos en km 5, 10, 13,5, 18,5, 21, 26, 31, 34,5, 39,5 y META.
- Al llegar a meta se entregará la medalla de FINISHER MCD 2011.
- Prohibido tirar residuos fuera de los espacios de los avituallamientos.



### ○ 10k

- Circuito de 2 vueltas de 5k por la localidad de Salou.
- Avituallamientos en km 5 y META.
- Prohibido tirar residuos fuera de los espacios de los avituallamientos.



## 6. COMO LLEGAR



## 7. EXPO MCD

- El Sábado 12 Noviembre, de 15h a 20h pasa por la EXPO, en ella tendrás:
  - La actualidad de Nike Running: calzado, téxtil y accesorios.
  - Analisis de pisada por especialistas NIKE & Runnersworld. \*(consulta tu reserva)
  - Nutrición GU
  - Merchandising MCD
  - Libro correr es vida que te firmará Chema Martínez.
  - Camiseta I RUN WITH CHEMA

Consigue el libro **CORRER ES VIDA** y la camiseta **I RUN WITH CHEMA** firmados por Chema Martínez!!!

Haz ya tu compra **online!!**



Compra online el libro de Chema Martínez "Correr es vida" y te lo entregará firmado el mismo atleta en la feria del corredor de la Marató Costa Daurada.

También puedes comprar la camiseta Nike Edición Especial "I RUN WITH CHEMA" donde nuestro gran atleta te firmará en la silueta trasera.