PATROCINA

AJUNTAMENT DE RIBA-ROJA DE TÚRIA

DIR. TÈNICA

METAESPORT

INFORMACIÓN TÉCNICA DE LOS RECORRIDOS

https://www.mmrr.es/

MEDIA MARATÓN Y 5K RIBA-ROJA DE TÚRIA
ANÁLISIS TÉCNICO DEL RECORRIDO

Que la media Maratón de Riba-roja de Túria no una carrera plana es evidente. No obstante, desde estas líneas pretendemos daros información para que podáis completar la carrera la prueba con un buen crono. Toni Montoya, director técnico de la prueba, desgrana un **recorrido homologado** (*tanto para la media como para el 5k*) recomendándoos como debéis distribuir vuestro esfuerzo.

KM0-1: La salida de la prueba pica hacia abajo. Durante este primer parcial únicamente os encontraréis con 3 curvas y una bajada entre la segunda y tercera curva.

KM1-2: Completamente plano y con sólo 2 curvas en la parte inicial del mismo. Mucha animación en la larga recta de la Avenida de la Paz por la que pasaréis hasta 3 veces.

KM2-3: Este tramo empieza con un repecho de 20-30m pronunciado. Luego planea y aproximadamente a los 250m descenso vertiginoso hasta alcanzar el km 3. Cuidado con emocionarse con el ritmo y precaución con la musculatura posterior de la pierna (isquiotibiales). Tendréis a la Falla La Unió animando en la Plaza del Ayuntamiento.

KM3-4: Es el tramo más duro del recorrido. Afróntalo pensando en que todavía queda mucha carrera por delante. Salvo los primeros 100m todo para arriba, suavizando la pendiente cuando alcanzas la 2ª rotonda (3.6 aprox.).

KM4-5: En este tramo hay una cuesta en "V". 100m aprox. de subida precedidos de 100m de bajada. El resto prácticamente plano. En los metros finales del mismo pasáis por la salida para iniciar la vuelta grande, en el caso de la media, o para alcanzar la meta del 5k.

KM5-8: Correspondencia con los tramos del KM0 al KM3. En este tramo final, en la bifurcación girareis a la izquierda para cruzar el Rio Túria por el puente viejo e iniciar el tramo del recorrido por la zona de la huerta.

KM8-13: Este tramo de 5km es un recorrido circular. Los 2 primeros km dejáis el Rio Túria a vuestra izquierda y tienen una leve pendiente ascendente. Si vais bien a estas alturas de la prueba no debe ser impedimento para sostener vuestro ritmo. Pasando el 2º tiempo de control (10k), la tendencia se invierte y desde el 10,5 aprox. hasta el 13 la prueba pica para abajo. Es el momento de empezar a soltar piernas si tienes un buen día.

KM13-14: En este km se vuelve a cruzar el Rio Túria y nada más hacerlo se gira a la izquierda para encontrarnos con una recta que pica levemente hacia arriba en su inicio.

KM14-15: La recta con la que finalizaba el km anterior se prolonga hasta entrar en la urbanización Masia de Traver donde antes de alcanzar el tercer punto de control (15k) tendréis que hacer un tramo ascendente en la 2ªparte de este km.

KM15-16: Iniciamos este parcial con el ascenso a la arteria principal de Masia de Traver (300m aprox.). Al llegar a la rotonda de entrada, cogeréis el carril bici que pica para abajo hasta el KM16.

KM16-17: Este km empieza con la parte ascendente del carril bici (menos de 100m y continua con una larga recta prácticamente plana.

KM17-18: Este tramo se corresponde con la 2ª mitad del KM3 y la 1ª mitad del KM4. Lo positivo de este tramo es que el asfalto es nuevo y no se agarra.

KM18-19: Este km sólo tiene una curva y se empieza en ligero descenso hasta enlazar con la Avda de la Paz (en su tercer paso) previo bajada pronunciada de 20-30m.

KM19-20: Prácticamente plano. Sólo 3 curvas. Y escuchando la animación de línea de meta.

KM20-meta: Larga recta llana hasta llegar al Parque Maldonado, donde giraréis a la izquierda para salir a la carretera y tras dos curvas a izquierda y derecha, coger el paseo que os llevará a la línea de meta.

> **Y recuerda…** avituallamiento líquido k6, k10, k15 y k19, animación prácticamente en todos los puntos km, ningún punto de giro en todo el recorrido…