



## Datos Esenciales Sobre la Carrera

**Fecha de Carrera:** Domingo, 21 de marzo del 2010

**Hora de Empiezo:**

<b>Silla de Ruedas</b>	<b>6:55 a. m.</b>
<b>Cranks Manual</b>	<b>7:00 a. m.</b>
<b>Mujeres élite</b>	<b>7:03 a. m.</b>
<b>Hombres élite &amp; Campo Completo</b>	<b>7:20 a. m.</b>

**Registración:** **Entradas máximas de 25,000 participantes. El costo no va incrementar.**

Maratón	\$125.00 US
Maratón (Internacional)	\$150.00 US
Nueva Presentación Nutritiva LA 5K	\$35.00 US
"Win Forever" Cena con Pete Carroll	\$35.00 US

**Distancia:** **Maratón 26.2 millas**

**Carrera 5K:** La carrera/caminata Nueva Presentación Nutritiva LA 5K se llevara a cabo el Sábado, 20 de marzo del 2010 a las 8:30 a. m., con las líneas de comienzo y de meta en el Estadio de los Dodgers.

**Maratón** Por primera vez en la historia de 24 años del Maratón de Los Angeles, la ruta será de punto a punto con el comienzo en el mundialmente famoso Estadio de los Dodgers y terminando en la Playa de Santa Mónica. La ruta es referida como del Estadio al Mar. La ruta viaja por el Centro de Los Angeles, El Boulevard de Hollywood, Las calles de Sunset, El Oeste de Hollywood, Rodeo Drive en Beverly Hills, y Avenida Ocean en Santa Mónica.

La ruta estará cerrada por 6 horas, 13 minutos por milla. Los corredores y caminantes que no mantengan el paso al menos de 13 minutos por milla serán dirigidos a terminar la carrera por las banquetas y deben seguir las reglas de la carretera. Las estaciones de agua 15, 17, 19, 21, 23 y 25 se mantendrán abiertas hasta las 3 p. m. para los que terminen tarde. También habrá apoyo medico disponible en la ruta hasta esa hora.

Todos los participantes recibirán una camiseta técnica, una medalla de terminación y un certificado electrónico de terminación. Deben de obtener su paquete de carrera en la Exposición de Patrocinadores durante las horas indicadas de bajo.

**Transportación Antes de la Carrera** La transportación de la línea de Meta al Comienzo será extendida como parte de sus pagos de registración. Detalles de las horas, ubicación, etc. será enviada a todos los registrados.

**Comienzo de:** Los corredores que hayan terminado el maratón en menos de 3 o 4 horas en los anteriores 12 meses serán elegibles para empezar en la ubicación designada para nuestros participantes más rápidos. Para calificar para estas ubicaciones designadas, deberá enviar una copia del certificado o resultados oficiales de un proveedor autorizado y certificado por la maratón. Tiene que ser enviado por correo, correo electrónico o por fax, junto con su solicitud antes del 1 de febrero del 2010 a:

Dirección: LA Marathon, 9200 Sunset Blvd., Ste 520, Los Angeles, CA 90069  
Correo electrónico: [info@lamarathon.com](mailto:info@lamarathon.com)  
Fax: (310) 271-7202

**Apoyo en la Ruta Deportiva** Estaciones de agua estarán ubicadas al Comienzo y al Final de cada milla a lo largo de la ruta. Bebidas estarán disponibles los números impares de las estaciones de agua empezando con la milla 3. Baños portátiles estarán disponibles en el Comienzo y al Final en cada estación de agua en la ruta.

**Medical:** Si habrá ayuda médica para la carrera 2010. Estaciones medicas con médicos, enfermeras y otro tipo de profesionales médicos estarán ubicados a lo largo de ruta de la carrera en las millas 6, 10, 12, 15, 18, 20, 22, y 24. El Área Final tendrá 2 carpas medicas también con médicos, podólogos, enfermeras y otro tipo de personal medico disponible. Ayuda médica estará disponible hasta tarde y patrullara la ruta hasta que el último participante termine la carrera.

# L.A. MARATHON

**Deposito para Artículos Personales:** Si habrá un deposito para artículos personales disponible para los corredores del maratón antes del comienzo de la carrera en el Estadio de los Dodgers. Los corredores no deberán dejar artículos valiosos en sus bolsas de depósito. Su bolsa de artículos será transportada a la línea de Meta

**Abandonar La Carrera:** Si usted abandona la carrera por cualquier razón, camionetas Down Drop Runner estarán disponibles desde las millas 7-23. Estas camionetas proveerán a los corredores transportación de regreso al área central para corredores que abandonan la carrera cerca del área final. Los corredores que hayan abandonado la carrera no pueden cruzar la línea de meta porque serán descalificados de la carrera.

**Área Final** En el área segura final del maratón, los corredores que completaron la carrera recibirán una medalla, comida, agua y sabanas calientes. Los corredores que completaron la carrera también tendrán la oportunidad de tener su foto tomada por Maratón Foto. Masajistas terapéuticos estarán a la mano para darle masajes después de la carrera

**Reunión Familiar** El área de reunión para los familiares servirá como un lugar de reunión para que los familiares y amigos se reúnan con los corredores. Habrá un puesto de registración para información acerca de los corredores que abandonaron la carrera o se lastimaron.

**Pagina de Internet** [www.lamarathon.com](http://www.lamarathon.com)

**Exposición de Patrocinadores** Sponsor Expo  
Estadio de los Dodgers

Viernes, 19 de marzo 9 a. m. a 8 p. m.  
Sábado, 20 de marzo 9 a. m. a 6 p. m.  
(horario sujeto a cambios)

Todos los participantes tienen que recoger su paquete de día de la carrera durante estos días y horario. Visite las muchas casetas de los patrocinadores y escuche a los especiales oradores invitados. La Exposición de patrocinadores es gratis y abierta al público en general. Mas detalles estarán listados en [www.lamarathon.com](http://www.lamarathon.com).

**Voluntarios** Más de 6,000 personas se necesitan para la carrera ese fin de semana. Individuos y grupos pueden registrarse a través de [www.lamarathon.com](http://www.lamarathon.com).

**Compañeros de Beneficencia** El programa oficial de beneficencia del 2010 L.A. Marathon es una manera excelente de hacer su participación más significativa y motivarlo cuando la marcha se ponga difícil. A través de este programa, organizaciones beneficiadas locales y nacionales usan los eventos del L.A. Marathon como una plataforma para recaudar fondos para sus organizaciones y dares a conocer más en la comunidad. Desde su inicio en 1987, el programa ha sido llamado como "La Mañana del Millón de Dólares" en reconocimiento por los mas de un millón de dólares recaudados anualmente y mas de 17 millones de dólares que ha estado recaudando hasta esta fecha por un numero de causas beneficiadas. Animamos a los corredores y ciclistas a que apoyen las organizaciones beneficiadas recaudando donaciones por milla de amigos, familiares y compañeros de trabajo. Entre los 12,000 voluntarios aliñando las 26.2 millas de la ruta están un gran numero de personas representando el las Organizaciones de Beneficencia Oficiales del L.A. Marathon. En cada una de sus millas, su energía e inspiración demuestran mucha motivación para los mas de 20,000 corredores de la maratón, particularmente aquellos que lo hacen para recaudar fondos para alguna causa beneficiara. Visite la pagina de Internet de L.A. Marathon, [www.lamarathon.com](http://www.lamarathon.com) par haber una lista completa de las Organizaciones Beneficiadas oficiales.