

¡Hola Ruter@! el momento que llevas esperando todo el año ha llegado, el próximo 14 de abril todas las horas de entrenamiento y esfuerzos pasados te ayudarán a disfrutar de una de las pruebas más exigentes de España. Los 1110 miembros de la organización estamos preparados y en posición para dar lo mejor de nosotros y acompañarte en la IX Ruta de las Fortalezas.

Queremos, mediante este correo, facilitarte información actualizada y unos consejos que te recomendamos leer:

Recogida de Dorsales y Prueba Infantil:

- El viernes 13 de abril **desde las 11.00h hasta las 21.00 h** (horario ininterrumpido) estaremos en la plaza del Puerto de Cartagena ([posición en Google Maps](#)) para la entrega de los dorsales de las distintas pruebas. Estableceremos una serie de filas, según el número de dorsal de cada participante, para que te sea más fácil y rápida la recogida de dorsal.
- Debes traer rellena y firmada la **declaración Jurada** ([descarga aquí el modelo](#))

Proceso entrega de dorsal para la prueba General, Juvenil /Promo e Infantil (Novedad 2018)

1. Para la entrega de dorsal es obligatorio presentar **el DNI ORIGINAL** del titular del dorsal, **NO SE ACEPTARÁ** fotocopia, fotografía o similar.
2. Deberás llevar junto con el DNI original, **una fotocopia o impresión con las mismas medidas del DNI (está medida encaja en el hueco dispuesto en tu acreditación) Esta copia será grapada y visada en tu acreditación** por parte del personal de la organización en el momento de la entrega del dorsal y deberá permanecer sin modificaciones durante toda la prueba o serás descalificado. La acreditación te será requerida en los puntos de sellado. Si se encuentra alguna discrepancia podrás ser **DESCALIFICADO**.

Horario completo del viernes

- 11:00 h. Apertura de la entrega de dorsales.
- 18:00 h. Apertura del cajón de salida de la Prueba Infantil.
- 18:30 h. Salida de la Prueba Infantil.
- 19:15 h. Entrega Trofeos Prueba Infantil.
- 20:38 h. Acto de Arriado de la Bandera Nacional.
- 21:00 h. Finalización de la entrega de dorsales.

Salida Prueba General y Juvenil:

- Desde las 07:00h del día 14 estarán formados los 2 cajones de salida (corredores y marchadores) por favor, selecciona correctamente tu cajón para no entorpecer al resto de corredores. Recuerda que se podrá realizar una verificación de la acreditación por parte del personal de la organización antes de acceder al cajón.
- Es Obligatorio llevar en lugar bien visible tú dorsal y tú acreditación, esta última lleva en la parte posterior, los puntos de sellado físico, aunque habrá otros puntos de sellado electrónico que se activarán cuando pases con el dorsal (con su chip incorporado) por los correspondientes arcos. Existirán igualmente controles “sorpresa” a lo largo del recorrido.

- En la zona de salida y meta dispones de una consigna y depósito de objetos perdidos donde dejar tus cosas, te recomendamos que leas las normas y consejos sobre su uso.
- Te queremos dar unos pequeños consejos básicos para el día de la prueba: Protégete con crema solar, la prueba es larga y el sol de Cartagena no perdona (se esperan unos 20°C el día 14 de abril); lleva prenda de cabeza y gafas de sol (sol durante 12 horas); aunque hay un avituallamiento con bebida y comida cada 7 km de prueba aprox, te recomendamos llevar una pequeña mochila con un bidón de agua para que te mantengas hidratado entre punto y punto; usa ropa y calzado adecuado para la prueba; usa vaselina (es mano de santo para las rozaduras) y escucha a tu cuerpo, este es un día para disfrutar y hacer deporte con amigos y familia. Si quieres, puedes leer los consejos de los expertos sobre equipamiento, entrenamiento, nutrición y así prevenir lesiones.

Acreditación en Carrera (Novedad 2018)

1. Para tomar la salida se deberá tener grapada /pegada la copia del DNI en la acreditación del corredor con el **visado intacto**.
2. En los distintos puestos de **sellado /controles aleatorios** de la organización, se comprobará la acreditación.

Horario completo sábado día 14 de abril.

- 06:30 h. Continuación de la entrega de dorsales.
- 07:00 h. Apertura de los cajones para los participantes Prueba General.
- 08:00 h. Solemne izado de Bandera.
- 08:02 h. Palabras de las Autoridades.
- 08:05 h. SALIDA de la Prueba General.
- 08:30 h. Apertura del cajón de salida de la Prueba Juvenil y Promo.
- 09:00 h. Salida de la Prueba Juvenil y Promo.
- 12:45 h. Entrega de trofeos de la Prueba Juvenil (Zona de Meta).
- 16:30 h. Entrega de trofeos de la Prueba General (Zona de Meta).
- 20:05 h. Cierre de Meta de la Prueba General.

Zona de Meta:

- Como todos los años la meta estará situada en la explanada Santiago Apóstol de la EIMGAF. En ella se dispondrá de distintos servicios para los corredores (comedor, duchas, consigna, fisioterapeutas, etc...) y actividades para los más pequeños (juegos, talleres, etc...)
- Para recibir tu medalla de finisher deberás mostrar tu acreditación sellada con todos los sellos de los puntos de control.
- Recuerda que para acceder a la zona de comedor debes portar tu acreditación ya que la comida es únicamente para los participantes.
- [IMPORTANTE] Por motivos de seguridad **NO ESTA PERMITIDO el acceso y estacionamiento de vehículos o bicicletas dentro de la EIMGAF**, además NO ESTA PERMITIDO el acceso con perros (la mascota se deberá quedar en casa por esta vez).

La distribución de las actividades y servicios de la meta es la siguiente:

CROQUIS ZONA META



Otra información de Interés:

Normas de consigna:

- En esta IX edición de la RDLF se hace entrega a cada corredor de una bolsa transparente (disponible en la bolsa de corredor) y **de una etiqueta adhesiva impresa con el número de dorsal de la prueba (la etiqueta se entrega junto con el dorsal).**
- Para poder hacer uso del servicio de consigna es obligatorio que los objetos personales se introduzcan dentro de la bolsa de plástico transparente cerrada y se utilice la pegatina con el número de dorsal para identificar la bolsa.
- **No se aceptarán en consigna aquellos bultos o equipajes que excedan las medidas de la bolsa entregada a tal efecto,** esta medida se adopta principalmente por razones de seguridad y debido al esfuerzo logístico que supone hacerse cargo de miles de bultos en un corto plazo de tiempo llegando algunos a ser de grandes dimensiones y peso.
- El horario de entrega en la consigna es de 06:30-09:15 horas en la zona de salida (prueba General y Juvenil-Promo) el horario de recogida es de 13:00 a 20:00 horas en la zona de meta.
- La Organización no se responsabiliza de posibles objetos perdidos, daños o sustracciones.
- Los objetos perdidos o abandonados se entregaran al Ayuntamiento de Cartagena.
- Para recoger su bolsa es imprescindible presentar el dorsal de la prueba.

Línea autobuses ALSA:

Se ha establecido, en colaboración con la empresa de transportes ALSA, un servicio de autobuses que permitirá acceder a la Escuela de Infantería de Marina y regresar a la ciudad. Dichos autobuses irán identificados en la marquesina superior adecuadamente como "RUTA DE LAS FORTALEZAS".

A continuación te recordamos el horario de autobuses para el sábado día de la prueba:

- 10:30 h. Inicio (1 autobús) lanzadera autobuses Escuela Infantería – Puerto y recorrido
- 12:00 h. (2-3 autobuses según necesidades).

Itinerario:

Escuela Infantería - Aparcamiento disuasorio en Eroski – Calle Peroniño – Calle Real – Puerto – Cuesta Batel – Paseo Alfonso XII – Eroski – Escuela Infantería

Estos se mantendrán hasta las 21:00h. Último autobús desde la Escuela de Infantería.

Encuesta de Calidad y Medio ambiente:

Finalizada la prueba, os enviaremos un email con enlace a unas encuestas que nos ayudarán a mejorar la prueba, una de ellas está realizada por investigadores de la Universidad de Murcia y la otra será de carácter Medioambiental, son sencillas y sólo son necesarios unos minutos para responderlas, te agradecemos en su nombre tu esfuerzo y colaboración.

Para finalizar, queremos agradecerle la participación en este proyecto deportivo cívico-militar con un carácter solidario y medioambiental, gracias al apoyo de las empresas colaboradoras y patrocinadoras gran parte del dinero recaudado con las cuotas de los corredores podrá ser destinado a fines solidarios (más de 50.000 euros en la última edición).

No podemos despedirnos sin dedicar nuestro agradecimiento a todos los voluntarios y personal de la organización que nos acompañarán y velarán durante 48 horas para que todo salga perfecto: Infantes de Marina, Marinería, Guardia Civil, Ayuntamiento de Cartagena, Cruz Roja, 112 Murcia, 061, Protección Civil, Cuerpo Nacional de Policía, Policía Local de Cartagena, Bomberos de Cartagena, Consorcio de Bomberos Rescatadores, UCAM, UMU, UPCT, UNED, Asociación Pablo Ugarte, Asido, Voluntarios RUTAFOR y seguro que alguno más...

¡Gracias por vuestra inestimable ayuda!