

DETALLES GENERALES

ESTIMADOS AMIGOS RUNNERS Y WALKERS,
HEMOS DESARROLLADO UN CALENDARIO ACORDE A LA PROGRAMACION DE EVENTOS A FIN DE QUE LOS PARTICIPANTES DE LAS CARRERAS PUEDAN TENER UN MEJOR DESEMPEÑO PARA EVITAR DESPROGRAMAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO DE CADA UNO Y EVITARLES LESIONES AL MAXIMO.

PARA LA MEDIA MARATHON DEL 28 DE MARZO LO INDICADO ANTES DE ESE DIA ES UNA PRUEBA DE SEMIFONDO EXIGIDA 15 DIAS ANTES DE LA GRAN COMPETENCIA EN UN TERRENO COMODO QUE PERMITA DISFRUTAR Y CALIBRAR SU PASO Y RESISTENCIA.

PARA ESTO LES ESPERAMOS EL DOMINGO 14 DE MARZO EN LAS INMEDIACIONES DEL HOTEL HOLYDAY INN DE CLAYTON 7.00 A.M. EN LA CIUDAD DEL SABER.

ESTA ES LA 4ta CARRERA VALIDA PARA EL RANKING ANUAL 2010. ACUMULA PUNTOS.

EL NUMERO A UTILIZAR ES EL QUE LLEVA EL LOGO DE PANAMA RUNNERS Y DEBE PORTARSE EN EL PECHO PARA VISUALIZACION DE LOS JUECES.

EJEMPLO DE NUMERO A UTILIZAR Y FORMA CORRECTA DE PORTAR EL NUMERO DORSAL.



EL PUNTO DE PARTIDA SERA EN LA ENTRADA DEL HOTEL HOLIDAY INN EN LA CIUDAD DE SABER EN CLAYTON.

COMO LLEGAR

SI VA EN AUTOMOVIL HAY DOS VIAS PARA LLEGAR

1. TOMAR LA CARRETERA POR ALBROOK HACIA CLAYTON Y ENTRAR POR EL HOLIDAY INN DE CLAYTON CIUDAD DEL SABER O POR LA GARITA DE CLAYTON UNOS 500 MTS ADELANTE.
2. POR LA CARRETERA QUE VA DESDE EL DORADO HACIA CLAYTON.

SI VA EN AUTOBUS

DEBE TOMAR LOS BUSES QUE VAN HACIA CLAYTON DESDE LA PLAZA LEGISLATIVA EN CALIDONIA.

DEBE LLEGAR MUY TEMPRANO PARA PODER TENER TIEMPO DE LLEGAR

LO MAS RECOMENDABLE ES UNIRSE A UN GRUPO DE CORREDORES QUE VAYAN HACIA CLAYTON , EN SUS AUTOMOVILES.

YA PUEDEN INSCRIBIRSE EN www.panamarunners.com o en las tiendas NEW BALANCE Y RUNNING BALBOA, TENDREMOS PREMIOS SORPRESAS PARA TODOS.

NO HABRA PREMIOS EN EFECTIVO.