The City of Los Angeles Marathon XXII
Presented by HONDA

Final Race Instructions – Sunday, March 04, 2007 -- Los Angeles, California

STARTING TIMES:

***7:45 A.M.**	**Cranks**
***7:50 A.M.**	**Wheels**
***8:00 A.M.**	**Professional Women**
***8:15 A.M.**	**Approx.: Professional Men/Pack**

*** Times subject to change**

IMPORTANT

We strongly urge you to read this entire instruction brochure. It provides important information for race day regarding water stations, timing, scoring, parking, and other critical aspects for your Marathon experience.

The 2007 L.A. Marathon will be timed using the ChampionChip. You **must** wear your bib on the front of your shirt and attach the Chip to your shoe. **You have been provided a small plastic zip tie with your Chip – please use it to attach the Chip to your shoe.** All participants will be required to return their ChampionChip at the Finish Line, to Marathon personnel, or to shuttle drivers along the course. Failure to return the Chip will result in your official results and certificate to be withheld, and you will be charged $30 for the Chip. Your cooperation is appreciated.

Please make sure that your name, age, and sex are printed accurately on the bottom of your bib. **The engraved ID # on your ChampionChip <u>must</u> match the number listed on your Chip envelope - check this before leaving the Expo.**

2007 L.A. MARATHON LOCATIONS:

Start Line	**Ventura Blvd./Cahuenga, North of Lankershim Blvd.**
Finish Line	**5th St. & Flower St.**
Finish Line Festival	**3rd St. & Flower St.**
Parking	**Various Lots (See List)**

ARRIVE EARLY --- ARRIVE EARLY --- ARRIVE EARLY

BIBS/ T -SHIRT / GOODIE BAGS

To claim your bib, ChampionChip, T-shirt, poster and goodie bag, you **<u>MUST</u>** bring your confirmation card (or printed confirmation email) and valid identification to the Emerald Nuts Quality of Life Expo at the **L.A. Convention Center, Kentia Hall, March 2nd & 3rd.** THIS IS THE ONLY PLACE WHERE YOU CAN CLAIM YOUR BIB, CHIP, T-SHIRT, POSTER AND GOODIE BAG. All runners' goodie bags include a hat and a poncho provided by American Honda Motor Co. in case of inclement weather.

RACE BIB

You must complete the medical information printed on the reverse side using waterproof ink. Do not allow anyone else to run with your bib. If somebody else uses your bib, you and the party running with your bib will be disqualified.

CHAMPIONCHIP

The ChampionChip is an electronic tracking system for all participants in the 2007 Los Angeles Marathon. All runners must wear the Chip attached to their shoe to receive a finisher's medal, official results, and a finisher's certificate. The envelope in which you received your Chip has specific directions on how to properly attach the Chip to your shoe. **The Chip will be removed by Marathon staff at the finish line.** Failure to return the Chip will result in the loss of your official results, certificate, etc. The Chip identifies all runners to race officials at specific checkpoints along the course. All runners that are tracked throughout the race will receive course splits and exact finish times.

CARBO LOAD DINNER – Wilshire Grand Hotel, Downtown Los Angeles

The 22nd annual Carbo Load Dinner will take place at the Wilshire Grand Hotel, located at 7th and Figueroa Street in Downtown Los Angeles on Saturday, March 3. The dinner includes wonderful carbohydrate-rich foods and exciting live entertainment. Two seating times are offered at 5:00 P.M. and 6:30 P.M. Tickets are $20 each. Parking is available for a reduced rate at 7th + Fig at Ernst & Young Plaza parking structure, one block west of Figueroa on 7th Street.

EMERALD NUTS QUALITY OF LIFE EXPO

The Emerald Nuts Quality of Life Expo is held in Kentia Hall at Los Angeles Convention Center. The Expo runs Friday, March 2, 9:00 A.M. to 8:00 P.M., and Saturday, March 3, 9:00 AM to 5:00 PM. Parking is $12.00. All Marathon participants must go to the Expo to claim their T-shirt, Chip, Bib, and Goodie Bag. **There is no race day registration or bib and chip pick up**.

GENERAL INFORMATION

The L.A. Marathon course will be closed to vehicular traffic during the event. The entire course will be closed the full width of the roadway, and cross traffic will be strictly prohibited. If you maintain a 13-minute per mile pace, you will complete the race in 6 hours and all streets will be closed. For slower participants, be aware that water and medical stations will close down at a 13-minute pace, and the course will re-open to vehicular traffic. At this point, runners who wish to continue must leave the roadway, continue on the sidewalk, and assume the role of a pedestrian obeying all traffic laws and signals. Sufficient finish line personnel will remain on duty until 6:00 P.M. to record times for slower runners and to provide medical assistance and refreshments.

There will be 10 entertainment centers and over 85 entertainment sites located throughout the course. Target and C9 by Champion team up to create a motivating tunnel for participants at mile 18.5. A LIVE television broadcast of the race begins at 8:00 A.M. on NBC4 (in Los Angeles), as well as a LIVE Spanish broadcast on Telemundo Channel 52. Don't forget to set your VCR's and/or digital recording devices to record the entire broadcast. You can also view the entire broadcast on NBC4's website at **WWW.NBC4.TV.**

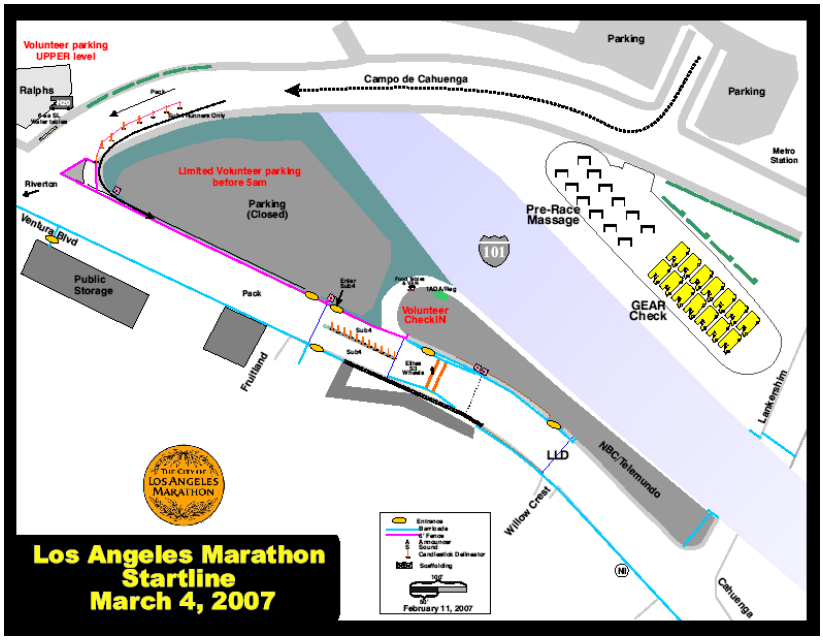
BEFORE THE RACE – ARRIVE EARLY, ARRIVE EARLY, ARRIVE EARLY

Anticipate traffic congestion and crowded parking lots. **ARRIVE EARLY.** Parking is available in numerous Downtown L.A. parking lots see enclosed map and directions at a cost of $5 to $10. Street parking will be scarce. Make sure to note which parking lot you park in on race day. If you park downtown you can ride Metro Red line to the starting line at Universal Studios Hollywood. Metro Red line ride takes about 22 minutes from Pershing Square Stations to Universal City Station. Metro service will begin 4:45am and trains will run every six minutes. Participants in all L.A. Marathon events ride the metro FREE on race day. The 26.2 mile marathon course syncs up with the Red line at four stops in-between making it possible for spectators to follow the progress of the race for the cost of $3 Metro day pass. For more information on Metro Red line please visit www.mta.net or call MTA at (800) 266-6883.

Toilet facilities will be available on Campo de Cahuenga. **Sweat** Storage start line location is across street from Universal City Red line Metro station exit and at the finish line will be located just south of 3rd St. on Flower St. in the World Trade Center parking garage. Please bring your goodie bag or a small sturdy bag with your name and bib # attached. Do not put anything valuable or fragile in your bag, as we are not liable for its loss or damage. **Family Reunion Area** will be located at 3rd St. & Flower St.

START LINE

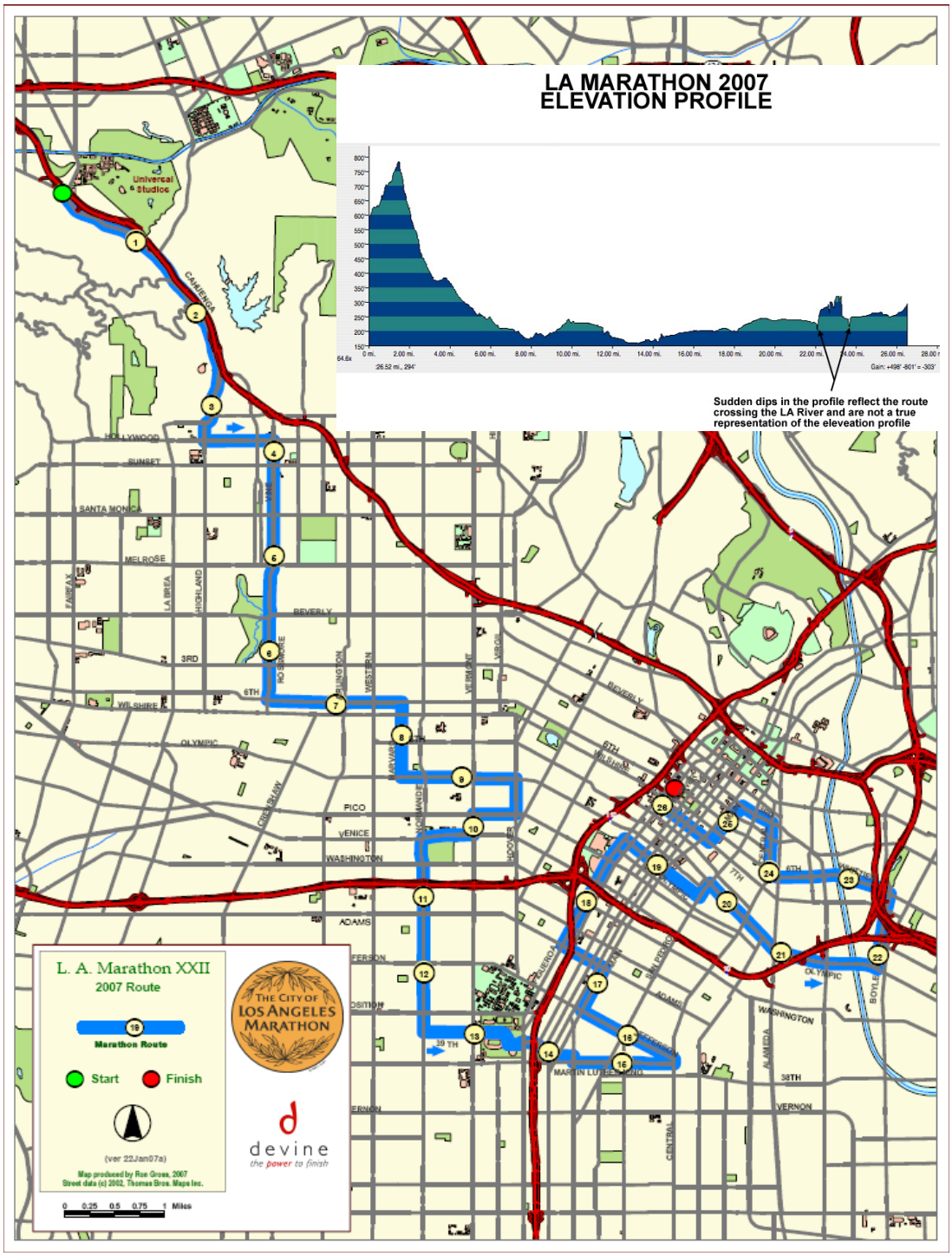
There will be THREE starting corrals 1) Elites/Sub3 Hour and wheels 2) sub4 hour runners and 3) The Pack for runners and walkers. Runners with a BLUE flood coated bib are in the Sub3 Corral; runners with a GREEN flood coated bib are in the Sub4 Corral. The PACK bibs are WHITE. As you proceed to the Start on Campo de Cahuenga, runners will be separated by bib color – BLUE and GREEN will stay to the left and all other runners will turn right to backload. Please situate yourself in the start area according to your anticipated pace (in minutes per mile). This system is for your safety and the safety of other participants. Pre-race water and Gatorade will be available on Campo de Cahuenga. Public access will be restricted North of Lankershim and South of Vineland. Portable bathrooms will be available along the entire course and at the finish line.



THE RACE

Pursuant to rules dictated by USA Track & Field, anyone attempting to participate in the Marathon using bicycles, strollers, skateboards, inline skates or roller skates will be disqualified. Any competitor who has been found by the referee to have gained an unfair advantage by receiving assistance or by intentionally shortening the route of the race ("cutting the course") shall be immediately disqualified.

City of Angels Medical Center stations will be located at miles 6, 10, 12, 15, 18, 20, 22, 24, and at the Finish Line and Family Reunion areas. A massage tent is also located inside the family reunion festival. Amateur radio personnel (HAMS), water stations, race clocks, and split time callers will be stationed at every mile. Gatorade stations will be located at every odd mile, beginning at Mile 3. Gatorade Endurance Formula stations will be located at the Finish line. Salonpas, a topical analgesic spray, will have a Pain Relief Zone located between Mile 16 and Mile 20 as well as the finish line. Late water stations will be available at miles 15, 17, 19, 21, 23 and 25 for participants who proceed at a pace that exceeds 13 minutes per mile.



DOWNED AND DROPPED RUNNERS

If you need to drop out, please report to the water station or amateur radio operator (HAM) so that your name and bib number can be recorded and transmitted back to the Family Reunion area. Diversified Para-transit shuttle vans will pickup runners who are unable to complete the Marathon starting at the Mile 7 water station and continuing through Mile 23. Shuttles may take up to 2 hours to arrive due to street congestion. All runners must give the shuttle driver their ChampionChip.

WHEELCHAIR ATHLETES

The Wheelchair Division is governed by the rules and regulations of the National Wheelchair Athletic Association (NWAA). Please ensure that both your wheelchair, and the manner in which you operate it, are in compliance with these regulations. Be alert for the lead runner convoy as it approaches from the rear and pay attention to the instructions that are given. Failure to do so may subject racers to disqualification. Guard against illegal pacing and other infractions that might warrant disqualification. We will provide each participant with two bibs, a helmet number, and a ChampionChip. One bib must be affixed to the front of your body so it can easily be read, the second bib must be affixed to the back of your chair, and the helmet number must be affixed to your helmet. **The ChampionChip should be affixed securely underneath the strut bar and secured with plastic tie wraps**. We strongly advise that you wear an ANSI or Snell approved helmet when competing.

RACEWALKERS

The Racewalkers division is governed by the rules and regulations of USA Track & Field. The Racewalking division will start with the runner / walker pack. Judges will be positioned at selected points throughout the course to verify correct Racewalking techniques and to disqualify Racewalkers who fail to comply.

THE FINISH

Runners should disburse themselves across all lanes leading into the finish. **After you cross the finish line, do not stop until you've reached the Chip Removal area.** All runners will have their ChampionChips removed by Marathon volunteers just before you receive your finisher's medal. YOU WILL NOT RECEIVE YOUR FINISHER'S MEDAL UNTIL YOU HAVE RETURNED YOUR CHAMPIONCHIP.

The Finish Line is located on Flower Street between 5th & 6th Streets. Access to the Finish Line is restricted to runners and race officials only! Families and friends are directed to meet at the Family Reunion Area. MarathonFoto will be taking finish line photos of all participants. All L.A. Marathon runners who finish will receive a commemorative finisher's medallion after returning their ChampionChip. Refreshments will be available to all runners immediately following the finisher's chutes and medal presentation area at the Post Finish Food & Fluid area. City of Angels Medical Center will provide medical services at the finish line. Please remind your family and friends that the finish line is **not accessible to the general public**. Please make arrangement to meet them at the Family Reunion Area.

The post-race massage area is immediately past the Post Finish Food & Fluid area, and across from MarathonFoto. Take advantage or our free post-race messages to help revitalize your muscles.

FINISH LINE FESTIVAL

The Finish Line Festival will be located on Flower Street and 3rd Street in Downtown Los Angeles. Please arrange to meet family and friends by the posted alphabetical signs denoting the **first letter of your last name.** Downed or dropped runner information will be available in the Family Reunion tent. There will also be medical services available in the Family Reunion Area. Booths, refreshments and entertainment will be provided at the Finish Line Festival Area.

PARKING DIRECTIONS AT THE START LINE

FROM 101 NORTHBOUND

Take the 101 north bound and exit Vineland. Turn right onto Vineland Avenue, Right onto Moorpark Street and Right onto Lankershim Blvd. follow the signs to the Universal Parking Lot.

FROM 134 WESTBOUND

Exit Cahuenga Blvd., Turn left onto Cahuenga Blvd. Follow the signs to the Universal Parking Lot.

FROM 134 EASTBOUND

Exit Cahuenga Blvd., Turn right onto Cahuenga Blvd. Follow the signs to the Universal Parking Lot.

PARKING DIRECTIONS AT THE FINISH LINE

FROM 101 SOUTHBOUND

Exit at either Temple Street or Broadway and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs.

FROM 101 NORTHBOUND

Exit at Grand Avenue and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs.

FROM 110 SOUTHBOUND

Exit at 3rd Street and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs. You can also continue to the 101/5 South and exit at either Temple Street or Broadway and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs.

FROM 110 NORTHBOUND

Exit at 4th Street and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs. You can also continue to the 101/5 South and exit at either Temple Street or Broadway and follow Department of Transportation "Marathon Parking" guide signs.

Los Angeles Marathon has secured various parking lots that total approximately 20,000 spots. Listed below are lots open on race day. Rates Range from $5.00 - $10.00. Garage will be open from 4:30 am to 7pm.

Lot # Entrance	Parking Site Name	Location	Entrance	Capacity
1	NBC Universal Studios Parking	100 Universal City Plaza	2160 Garage & Frankenstein Garage	4,000
2	Westland Garage	524 S. Flower St. - 90071	Grand, South of 5th	927
3	US Bank Tower Garage	633 W. 5th St. - 90071	Hope Plaza	464
4	Bank of America Plaza	333 S. Hope St.	Hope & 4th Off-Ramp	2,200
5	Wells Fargo Center	355 S. Grand Ave.	3rd and Hope St.	1,000
6	AMPCO Parking	400 S. Hope St.	Grand Ave or Hope St.	860
7	7th & Fig @ Ernst & Young Plaza	945 W. 8th St. -90017	On 7th St or 8th and Fig.	2,500
8	City Nat'l Plaza (Arco Plaza)	400 S. Flower St -	Hope St & 4th	2,400
9	California Plaza Garage	300 Grand Ave - 90071	Grand Ave	2,000
10	LA Carrier Center Stage	725 S. Grand Ave.	Grand Ave	730
11	Music Center Stage	135 N. Grand Ave.	Grand Ave	1,500
12	County Lot #26	120 S. Olive St. - 90013	1st & Olive St.	260
13	County Lot #17	131 S. Olive St. - 90013	On Olive St.	1,000
14	Union Bank Parking Garage	445 S. Figueroa St	Figueroa & 5th St	500

City of Los Angeles, Department of Transportation will be directing Marathon participants directly to the parking lots from the freeways. Please follow all signage and officers. Thank you and please drive safely.

THE CITY OF LOS ANGELES MARATHON XXII
Presented by
HONDA

Sponsors
American Airlines
Banco Popular
Emerald Premium Snacks
NBC4 & Telemundo 52
Saucony
South Africa Tourism

Supporting Sponsors
Crocs
Don Francisco Coffee
Garmin
Gatorade
Hisamitsu
Marathonfoto.com
McDonald's
Metro
Nestle/Arrowhead Water
Robeks
Salonpas
Target

Official Hotels
The Wilshire Grand Los Angeles
The Biltmore

Please visit our website at www.lamarathon.com. Unofficial results will be posted on the website throughout race day.

Good luck and have a great race!
- Los Angeles Marathon XXII

Acura L.A. Bike Tour starts and finishes adjacent to USC on Exposition Blvd.
Emerald Nuts 5k Run / Walk starts north of Figueroa and 12Th St. & finishes at Gil Lindsey Plaza.

La Vigésima-Segunda (XXII) Maratón de La Ciudad De Los Angeles
Presentado por HONDA

Instrucciones para la carrera – Domingo, 4 de Marzo del 2007 -- Los Angeles, California

HORARIO DE SALIDAS:

***7:45 A.M.**	**Manivelas**
***7:50 A.M.**	**Ruedas**
***8:00 A.M.**	**Mujeres Profesionales**
***8:15 A.M.**	**Aprox.: Hombres Profesionales/Grupos**

*** Horario sujeto a cambios**

IMPORTANTE

Le recomendamos leer éstas instrucciones en su totalidad. Estas instrucciones le proveerán información importante el día de la carrera con relación a las estaciones de agua, tiempo, puntuación, parqueo, y otros aspectos críticos para su experiencia en la maratón.

El tiempo de la Maratón de Los Angeles 2007 será medido usando el ChampionChip. Usted tiene que llevar el babero con su número de identificación en el frente de su camiseta y ajustar el Chip a su zapato. **Se le a proporcionado una bolsa plástica pequeña con su Chip.** Si usted no lleva los dos, el babero con su identificación y el Chip, su tiempo en la maratón no será medido apropiadamente. Todos los participantes tienen que devolver el ChampionChip en la línea final, a un representante de la maratón, o a un conductor de los mini buses a lo largo de la ruta. Si usted no devuelve el Chip, su resultado oficial y su certificado serán retenidos, y será sancionado con $30 dólares por el Chip. Apreciamos su cooperación.

Por favor cerciórese de que su nombre, su edad, y su sexo sean escritos correctamente en la parte de abajo de su babero. **El número de identificación gravado en su ChampionChip tiene que ser el mismo con el número en el sobre donde viene el Chip – asegúrese de ésto antes de retirarse.**

LUGARES DE LA MARATÓN DE LOS ANGELES 2007:

Línea de Salida	**Ventura Blvd. / Cahuenga, al Norte de Lankershim Blvd.**
Línea Final	**5ta calle & calle Flower**
Festival de Línea Final	**3a calle & calle Flower**
Parqueo	**Varios lugares (Vea la lista)**

LLEGUE TEMPRANO--- LLEGUE TEMPRANO --- LLEGUE TEMPRANO

BABEROS DE IDENTIFICATIÓN/CAMISETAS/BOLSAS DE REGALOS

Para recibir su babero de identificación, camiseta, poster, y bolsa de regalos, usted **TIÉNE QUE TRAER** su confirmación para entrar a la carrera (o la confirmación impresa de un correo electrónico) y una identificación personal válida al siguiente lugar: La exposición Calidad de La Vida (The Emerald Nuts Quality of Life Expo) en el **Centro de Convenciones de Los Angeles, Kentia Hall, los días 2 & 3 de Marzo.** ÉSTE ES EL UNICO LUGAR DONDE USTED PUEDE OBTENER SU BABERO DE IDENTIFICACIÓN PARA LA CARRERA, EL CHIP, CAMISETA, POSTER Y BOLSA DE REGALOS. Las bolsas de regalo para todos los corredores incluye un sombrero y un poncho en caso de que haga mal tiempo, esto es proporcionado por la compañía de Motores Honda de América.

BABERO DE IDENTIFICACIÓN PARA LA CARRERA (BIB)

Usted tiene que completar la información medica impresa en el reverso del babero usando una pluma con tinta impermeable. No permita que nadie corra en la carrera con su babero de identificación. Si alguien más usa ésta información, usted y la persona corriendo con su información serán descalificados.

CHAMPIONCHIP

El ChampionChip es un sistema de rastreamiento electrónico para todos los participantes en la Maratón de Los Angeles 2007. Todos los corredores tienen que llevar éste Chip ajustado a su zapato para recibir una medalla, su resultado oficial y un certificado de indica que

usted completó la carrera. El sobre donde viene el Chip tiene instrucciones específicas de como ajustar el Chip apropiadamente a su zapato. **El Chip será removido por un representante de la Maratón en la línea final.** Si falla en devolver el Chip, perderá su resultado final, su certificado, etc. El Chip identifica a todos los corredores a oficiales de la carrera en puntos específicos a lo largo de la ruta. Todos los corredores que sean rastreados recibirán a lo largo de la carrera tiempos parciales en la ruta y el tiempo exacto de su final.

CENA CARGADA DE CARBOS – Wilshire Grand Hotel, Centro de Los Angeles

La Vigésima-Segunda cena anual cargada de Carbos tomará lugar en The Wilshire Grand Hotel, localizado en la 7ª y la calle Figueroa en el centro de Los Angeles, el día sábado 3 de marzo. La cena incluye maravillosas comidas ricas en carbohidratos y un excitante entretenimiento en vivo. Dos horarios será ofrecidos para sentarse a la mesa: a las 5:00 P.M. y 6:30 P.M. El boleto costará $20 dólares por persona. Parqueo ésta disponible a precio reducido en la 7ª Y Figueroa en la estructura de Ernst & Young Plaza parking, una cuadra al Oeste de la Figueroa sobre la 7ª calle.

Exposición Calidad de La Vida EMERALD NUTS

La exposición Calidad de La Vida Emerald Nuts tomará lugar en el Kentia Hall en el Centro de Convenciones de Los Angeles. Ésta exposición estará abierta el día Viernes, 2 de Marzo, de 9:00 A.M. a 8:00 P.M., y el Sábado, 3 de Marzo, de 9:00 AM a 5:00 PM. Parqueo es $12.00. Todos los que vayan a participar en la Maratón tienen que ir a ésta exposición para recibir su camiseta, el Chip, su babero para identificación en la carrera, y su bolsa de regalos. **El día de la carrera no se harán registraciones, ni se entregarán baberos de identificación, ni los Chips.**

INFORMACIÓN GENERAL

La ruta de la Maratón de Los Angeles estará cerrada al tráfico de vehículos durante la duración del evento. La ruta completa estará cerrada a lo ancho total de la carretera, y tráfico en cruces será estrictamente prohibido. Si usted mantiene un ritmo de 13-minutos por milla, usted podría completar la carrera en 6 horas, y en ese tiempo todas las calles estarán cerradas. Para los participantes que corran despacio, se le informa que las estaciones medicas y de agua se estarán cerrando a un ritmo de 13-minutos, y a éste intervalo la ruta de la carrera será abierta al tráfico de vehículos. En éste case, corredores que deseen continuar la carrera deberán de salirse de la carretera, continuar corriendo en la acera y asumir las obligaciones de un peatón, obedeciendo todas las señales y las leyes de transito. Habrá suficiente personal en la línea final que se quedarán de servicio hasta las 6:00 P.M., para tomar los tiempos de llegada de los corredores y para proveer asistencia médica y refrigerios.

Habrán 10 centros de hospitalidad en la sede y más de 85 centros de hospitalidad a lo largo de la ruta. Las compañías Target y C9 de Champion se juntaran para crear un túnel de motivación a los participantes en la milla 18.5. La Carrera se transmitirá EN VIVO por televisión, en el canal NBC4, (en Los Angeles), empezando a las 8:00 A.M., también se hará una transmisión en español EN VIVO en el canal 52 de Telemundo. No se olviden de programar su VCR's y/o su grabadora digital para grabar toda la transmisión. También puede ver toda la transmisión en la página de internet de NBC4, **WWW.NBC4.TV**.

ANTES QUE EMPIECE LA CARRERA – LLEGUE TEMPRANO, LLEGUE TEMPRANO, LLEGUE TEMPRANO

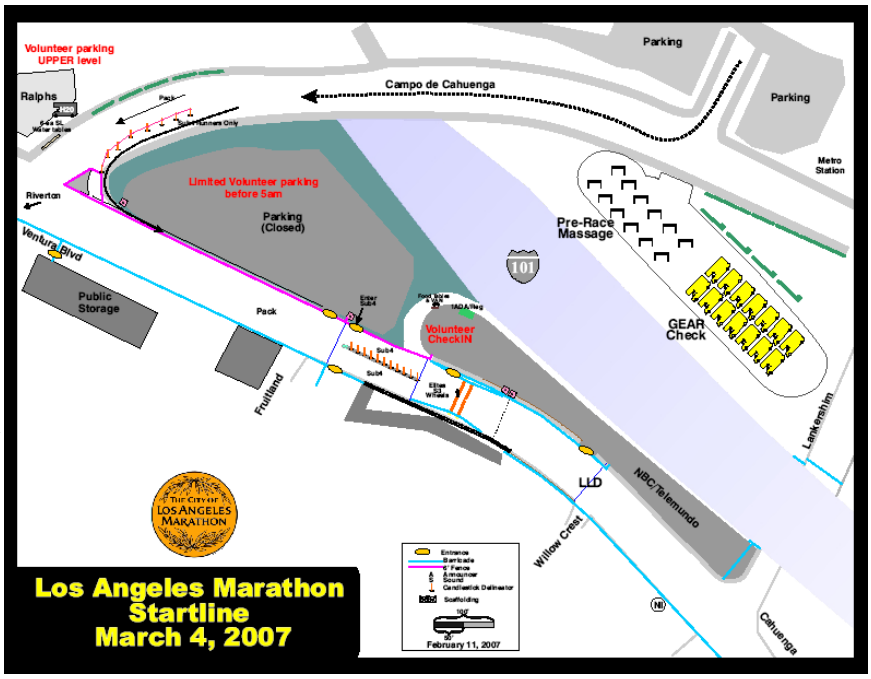
Anticipe congestionamiento de tráfico y parqueos llenos. **LLEGUE TEMPRANO**. Estacionamiento estará disponible en varios parqueos de Los Angeles. Por favor vea la lista en la pagina 6. El costo de parqueo es de $5 a $10 dólares. El parqueo en la calle será muy difícil y escaso. Asegúrese de recordar en cual estacionamiento dejó su auto el día de la carrera. Si se estaciona en el centro de la ciudad, usted podría usar La Línea Roja del Metro e ir al comienzo de la maratón en Estudios Universales, Hollywood. La Línea Roja del Metro toma 22 minutos de la estación Pershing Square a la estación Universal City. El servicio del Metro empezará a las 4:45 A.M. y los trenes correrán cada 6 minutos. Todos los participantes en la maratón de Los Angeles podrán usar el servicio del metro gratis el día de la carrera. Las 26.2 millas de la ruta de la maratón se sincronizarán con cuatro paradas de la Línea Roja del metro, así los espectadores podrán seguir el progreso de la carrera a un costo de $3 para el pase de ese día. Para más información sobre La Línea Roja del Metro, por favor visite www.mta.net o llame a MTA al (800) 266-6883.

Servicios sanitarios estarán disponibles a lo largo del Campo de Cahuenga. **El lugar para guardar su ropa estará localizado al cruzar la calle de la estación del metro Universal City y luego esta se transportara** al final de la carrera y estarán localizados al Sur de la 3ª calle, sobre la calle Flower y en el garage de parqueo de el World Trade Center. Por favor traiga su bolsa de regalos, o una pequeña bolsa resistente con su nombre y número de identificación de su babero escrito en ella. No deje nada frágil o de valor dentro de su bolsa, porque nosotros no nos haremos responsables por pérdidas o daños causados a sus pertenencias. **El Área para Reunirse con su Familia** estará localizado entre la 3ª calle & la calle Flower.

LÍNEA DE SALIDA

Habrán TRES corrales de salida:
1) Elegidos/tiempo Sub3 y participantes en ruedas
2) Tiempo sub4 corredores, y
3) Grupos de corredores y caminadores.

Corredores con babero de identificación de color **AZUL** pertenecen al corral Sub3; corredores con babero de identificación de color **VERDE** pertenecen al corral Sub4. Los baberos de identificación para grupos de corredores será de color **BLANCO**. Mientras los corredores se juntan al principio de la carrera en el Campo de Cahuenga, se les agrupará por el color de su babero de identificación – **AZUL y VERDE** se agruparán en el lado izquierdo y todos los demás corredores se agruparán a la derecha y llenarán el espacio hacia atrás. Por favor sitúese en el área de salida en relación a su ritmo de paso anticipado (en minutos por milla). Éste sistema es por su seguridad y la seguridad de los otros participantes. Agua para beber antes de la carrera y Gatorade será disponible en el Campo de Cahuenga. El acceso público será restricto al Norte de Lankershim y al Sur de Vineland. Habrá baños portables disponibles a lo largo de toda la ruta y al final de la carrera.



LA CARRERA

Conforme a las reglas dictaminadas por USA Track & Field, cualquier persona que trate de participar en la maratón usando bicicletas, choquecitos para niños, skateboards, y cualquier tipo de patines, será descalificado. Un competidor a quienes los jueces le hallen algún tipo de ventaja injusta, ya sea, por recibir asistencia o por tomar atajos intencionales en la ruta de la carrera ("cortar la ruta") será inmediatamente descalificado.

Las estaciones médicas City of Angels estarán localizadas a lo largo de la ruta en la millas 6, 10, 12, 15, 18, 20, 22, 24, en la línea final y en el área de Reunión Familiar. Una carpa para masajes estará localizada adentro del área del festival Reunión Familiar. Personalidades de radio (HAMS), estaciones de agua, cronógrafos para marcar el tiempo en la carrera, y anunciadores de tiempos parciales estarán de servicio en cada milla. Estaciones Gatorade estarán localizadas en cada milla con número impares, empezando con la milla 3. Estaciones de Gatorade Endurance Formula (Formula de Resistencia) estarán localizadas en la línea de salida y línea final. Salonpas, un aerosol analgésico tópico, tendrá una área designada para el alivio de dolor localizada entre la milla 16 y la milla 20, así como en la línea final. Estaciones de agua para los participantes que vayan a un ritmo lento y que exceda los 13 minutos por milla estarán localizados en las millas 15, 17, 19, 21, 23 y 25.

LA MARATHON 2007
ELEVATION PROFILE
Sudden dips in the profile reflect the route crossing the LA River and are not a true representation of the eleveation profile
L. A. Marathon XXII
2007 Route
Marathon Route
Start
Finish
(ver 22Jan07a)
Map produced by Ron Gross, 2007
Street data (c) 2002, Thomas Bros. Maps Inc.
0 0.25 0.5 0.75 1 Miles
THE CITY OF LOS ANGELES MARATHON
devine
the power to finish
Universal Studios
CAHUENGA
LOS FELIZ
FRANKLIN
HOLLYWOOD
SUNSET
SANTA MONICA
MELROSE
BEVERLY
3RD
6TH
WILSHIRE
OLYMPIC
PICO
VENICE
WASHINGTON
ADAMS
FERSON
OSITION
39 TH
MARTIN LUTHER KING
38TH
VERNON
7TH
HILLHURST
VIRGIL
VERMONT
WESTERN
ARLINGTON
ROSEMORE
HIGHLAND
LA BREA
FAIRFAX
CRENSHAW
NORMANDIE
HOOVER
SAN PEDRO
ALAMEDA
CENTRAL
BOYLE

CORREDORES RETIRADOS Y CAÍDOS

Si usted necesita retirarse de la carrera, por favor repórtese a una estación de agua o a un operador de radio (HAM) para que su nombre y número de identificación de su babero sean tomados y transmitidos al área de Reunión Familiar. Minibuses del Diversified Paratransit recogerán a los corredores que no puedan completar la maratón empezando en la estación de agua de la milla 7 y continuando hasta la milla 23. A los minibuses les podría tomar hasta 2 horas en llegar por causa de problemas de tráfico y congestionamiento. Todos los corredores que usen el minibús deberán de entregarle el ChampionChip al conductor.

ATLETAS EN SILLAS DE RUEDAS

La División de Sillas de Ruedas está gobernada por las reglas y regulaciones de la Asociación Nacional de Atletas en Sillas de Ruedas (NWAA). Por favor asegúrese que su silla de ruedas y la manera como usted la usa conforman con las regulaciones ya establecidas. Éste atento al convoy de corredores aproximándose por atrás y ponga atención a las instrucciones que sé les den. Faltas a estas indicaciones podría ser motivo de descalificación. Protéjase de no ir a un paso ilegal y de otras infracciones que podrían resultar en descalificación. Nosotros le proporcionaremos dos baberos de identificación a cada participante, un número para usarlo en el casco, y un ChampionChip. Un babero de identificación deberá ser llevado en el frente de su cuerpo para poder ser visto fácilmente. El segundo babero de identificación deberá ser ajustado a la parte trasera del respaldo de su silla de ruedas. Y el número para su casco deberá ser ajustado a su casco. **El ChampionChip deberá ser puesto y ajustado a la barra debajo del asiento y asegurado con amarres de plástico (plastic tie wraps)**. Le aconsejamos fuertemente que use un casco aprobado por ANSI o Snell para competir.

CAMINADORES

La división de Caminadores está gobernada por las reglas y regulaciones de USA Track & Field. La división de Caminadores empezará con los grupos de corredores. Los jueces estarán asignados a puntos establecidos a lo largo de la ruta para verificar que los Caminadores usen las técnicas correctas y para descalificar a Caminadores que no estén en conformidad con las reglas.

LÍNEA FINAL

Los corredores deberán de abrirse a todo el ancho del camino al aproximarse a la línea final. **Después de que haya cruzado la línea final, no pare hasta que haya llegado al área para remover el Chip.** El personal voluntario de la maratón se encargará de remover el Chip a todos los corredores antes de que reciban su medalla. USTED NO PODRA RECIBIR SU MEDALLA HASTA QUE NO DEVUELVA EL CHAMPIONCHIP.

La Línea Final estará localizada sobre la calle Flower entre la 5th & 6th calles. Acceso a la Línea Final estará limitado para los corredores y los jueces oficiales de la carrera únicamente! Los Familiares y amigos de participantes serán dirigidos a reunirse con sus seres queridos en el Área de Reunión Familiar. MarathonFoto estará tomando fotografías en la Línea Final a todos los participantes. Todos los corredores de La Maratón de Los Angeles que terminen la carrera recibirán una medalla conmemorativa después que devuelvan el ChampionChip. Refrescos serán disponibles para todos los corredores inmediatamente después de la entrada final y presentación de las medallas en el área de comida y bebidas. El Centro medico City of Angels proveerá servicios médicos en la Línea Final. Por favor recuérdeles a sus familiares y amigos que **la Línea Final no será accesible al público en general**. Se le agradecerá que planeen en juntarse en el Área de Reunión Familiar.

El área de masajes para después de la carrera estará localizado al lado del área de Comidas y Bebidas al terminar la carrera, y enfrente de MarathonFoto. Le sugerimos que aproveche el servicio gratis de masajes después de la carrera para ayudarle a revitalizar sus músculos.

FESTIVAL LÍNEA FINAL

El Festival Línea Final estará localizado sobre las calles Flower y 3rd. en el Centro de Los Angeles. Por favor planee reunirse con sus familiares y amigos cerca del cartelón con **la primera letra del apellido** que estará puesto en forma alfabética. Información de los corredores que se hayan retirado de la carrera estará disponible en la carpa de Reunión Familiar. También habrá servicios médicos en el área de Reunión Familiar. Quioscos, refrescos y entretenimiento estarán disponibles en el área de la Línea Final.

LUGARES E INSTRUCCIONES DE PARQUE AL PRINCIPIO DE LA CARRERA

DESDE EL FREEWAY 101 EN DIRECCIÓN AL SUR

Tóme el 101 en dirección hacia el Sur y sálgase en Vineland Ave. En Vineland, cruce hacia la izquierda, luego cruce hacia la derecha en la calle Moonpark y a la derecha en Lankershim Blvd. Siga las señales de tránsito en dirección al estacionamiento de Universal Parking Lot.

DESDE EL FREEWAY 101 EN DIRECCIÓN AL NORTE

Tóme el 101 en dirección hacia el Norte y sálgase en Vineland Ave. En Vineland cruce hacia la derecha, luego cruce a la derecha en la calle Moonpark y a la derecha en Lankershim Blvd. Siga las señales de tránsito en dirección al estacionamiento de Univeral Parking Lot.

DESDE EL FREEWAY 134 EN DIRECCIÓN AL OESTE

Sálgase en Cahuenga Blvd. En Cahuenga cruce hacia la izquierda. Siga las señales de tránsito en dirección al estacionamiento de Universal Parking lot.

DESDE EL FREEWAY 134 EN DIRECCIÓN AL ESTE

Sálgase en Cahuenga Blvd. En Cahuenga cruce hacia la derecha. Siga las señales de tránsito en dirección al estacionamiento de Universal Parking lot.

LUGARES E INSTRUCCIONES DE PARQUEO AL FINAL DE LA CARRERA

DESDE EL FREEWAY 101 EN DIRECCIÓN AL SUR

Sálgase en cualquiera de éstas calles Temple St. o Broadway y siga las señales e instrucciones de los oficiales del Departamento de Transporte.

DESDE EL FREEWAY 101 EN DIRECCIÓN AL NORTE

Sálgase en Grand Ave. y siga las señales e instrucciones de los oficiales del Departamento de Transporte.

DESDE EL FREEWAY 110 EN DIRECCIÓN AL SUR

Sálgase en la 3rd St. y siga las señales e instrucciones de los oficiales del Departamento de Transporte. Usted prodría también continuar a la intersección del 101/5 en dirección al Sur y salirse en cualquiera de éstas calles Temple St. o Broadway y seguír las señales e instrucciones del Departamento de Transporte.

DESDE EL FREEWAY 110 EN DIRECCIÓN AL NORTE

Sálgase en cualquiera de éstas Calles 4th St. o 9th St. y siga las señales e instrucciones de los oficiales del Departamento de Transporte.

LUGARES DE ESTACIONAMIENTO/PARQUEO

La Maratón de Los Angeles a asegurado varios lotes de estacionamiento en el área del Centro que abarcará un total aproximado a 20,000 espacios. Seguido encontrará una lista de lotes que estarán disponibles el día de la carrera. Las tarifas varian entre $5.00 y $10.00. Los parqueos estarán abiertos desde las 4:30am hasta las 7pm.

Parqueo	Nombre del Parqueo	Lugar	Entrada	Capacidad
1	NBC Universal Studios Parking	100 Universal City Plaza	2160 Garage & Frankenstein Garage	4,000
2	Westland Garage	524 S. Flower St. - 90071	Grand, South of 5th	927
3	US Bank Tower Garage	633 W. 5th St. - 90071	Hope Plaza	464
4	Bank of America Plaza	333 S. Hope St.	Hope & 4th Off-Ramp	2,200
5	Wells Fargo Center	355 S. Grand Ave.	3rd and Hope St.	1,000
6	AMPCO Parking	400 S. Hope St.	Grand Ave or Hope St.	860
7	7th & Fig @ Ernst & Young Plaza	945 W. 8th St. -90017	On 7th St or 8th and Fig.	2,500
8	City Nat'l Plaza (Arco Plaza)	400 S. Flower St -	Hope St & 4th	2,400
9	California Plaza Garage	300 Grand Ave - 90071	Grand Ave	2,000
10	LA Carrier Center Stage	725 S. Grand Ave.	Grand Ave	730
11	Music Center Stage	135 N. Grand Ave.	Grand Ave	1,500
12	County Lot #26	120 S. Olive St. - 90013	1st & Olive St.	260
13	County Lot #17	131 S. Olive St. - 90013	On Olive St.	1,000
14	Union Bank Parking Garage	445 S. Figueroa St	Figueroa & 5th St	500

El Departamento de Transportación (DOT) estará dirigiendo a los participantes de la Martón directamente hacia los estacionamientos desde el freeway. Por favor siga las señales de tránsito y las indicaciones de los oficiales porque éllos estarán supervisando los lotes de parqueo y dirigiéndolo a parqueos disponibles hasta que éstos se llenen. Gracias y maneje con precaución.

LA VIGÉSIMA-SEGUNDA (XXII) MARATÓN DE LA CIUDAD DE LOS ANGELES
Presentado por
HONDA

Patrocinadores
American Airlines
Banco Popular
Emerald Premium Snacks
NBC4 & Telemundo 52
Saucony
South Africa Tourism

Patrocinadores adicionales
Crocs
Don Francisco Coffee
Garmin
Gatorade
Hisamitsu
Marathonfoto.com
McDonald's
Metro
Nestle/Arrowhead Water
Robeks
Salonpas
Target

Hoteles Officiales
The Wilshire Grand Los Angeles
The Biltmore

Por favor visite nuestra página de internet www.lamarathon.com. Resultados no oficiales serán puestos en nuestra página de internet a lo largo del día de la carrera.

Le deseamos suerte y una buena carrera!
- La Maratón de Los Angeles XXII

La carrera Acura L.A. Bike Tour empieza Menlo Ave. / Martin Luther King Bvd., terminando adyacente a USC sobre el Exposition Blvd. La Carrera y Caminata Emerald Nuts 5k empieza en North of Figueroa y 12th St. y termina en Gil Lindsey Plaza.