



XXXIII MARATÓN INTERNACIONAL CIUDAD DE PANAMÁ 2009

DOMINGO 09 DE AGOSTO DE 2009

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

DISTANCIA (km)	UBICACIÓN APROXIMADA	INDICACIONES DE RECORRIDO	RELEVOS
0.0	PARTIDA - Multiplaza (estacionamientos / Todos los corredores)	5:00am, MARATÓN (42km)	Relevo 1
		5:30am, Sillas de ruedas (42km)	
		6:00am, RELEVOS (42km, 8 equipos)	
		6:30am, MEDIA MARATÓN (21km)	
	Semáforo de Niko's	Saliendo de Multiplaza, girar a la derecha para tomar Vía Israel en dirección de Atlapa	
		SÓLO PARA MEDIA MARATÓN: Retorno hacia Ave. Balboa	
		Subir paso elevado de Corredor Sur frente a Atlapa hacia Costa del Este	
		Pasar caseta de peaje Corredor Sur, carril extrema derecha; continuar por tramo marino en carril derecho	
5.0	Letrero primera salida Costa del Este	Girar a la derecha entrando hacia Costa del Este	
	Calle de entrada a Costa del Este	Recto hacia intersección de Business Park (Adidas, Copa y otros)	Relevo 1-2 (5.5km, aprox.)
		Girar a la izquierda en intersección de Business Park hacia Boulevard principal de Costa del Este hasta Porsche	
		Girar a la derecha en Porsche hacia Boulevard principal de Costa del Este en dirección de Farmacias Arrocha	
		Mantenerse en el Boulevard principal de Costa del Este hacia el mar; girar a la derecha en malecón	
10.0	Edificio Bayside, malecón de Costa del Este	Recto de ida hacia el final del malecón	
10.9	Fin del malecón de Costa del Este	Retorno al final de malecón; de regreso hacia inicio del malecón	Relevo 2-3 (11km, aprox.)
		Girar a la izquierda sobre el Boulevard principal de Costa del Este hacia Farmacias Arrocha	
		Recto hacia DHL	
15.0	Puente en Boulevard principal de Costa del Este, al lado de policía	Frente a DHL, girar a la izquierda hacia Corredor Sur	
	Canchas fútbol	Recto hacia salida de Costa del Este en dirección al tramo marino	Relevo 3-4 (16km, aprox.)
		Girar a la derecha entrando en tramo marino del Corredor Sur hacia Atlapa	
		Salida por caseta de peaje del Corredor Sur hacia Atlapa; usar carril de la extrema izquierda y continuar sobre paso elevado hacia hotel Sheraton	
20.0	Hotel Sheraton	Recto sobre Vía Israel hacia Multiplaza	
21.0	Semáforo Mila	Continuar sobre Vía Israel hacia antiguo Colegio Las Esclavas	
	National Car Rental frente a Multiplaza	Continuar sobre Vía Israel hacia Ave. Balboa	Relevo 4-5 (21.5km, aprox.)
		Tomar carril izquierdo hacia Ave. Balboa: NO SUBIR AL VIADUCTO	
		Pasar frente Multicentro en carril izquierdo y tomar primera aguja a la izquierda; mantenerse en mismo carril hasta pasar bajada del Viaducto	
	Miramar - Puesto Powerade (24km, aprox.)	Cambiar carril a extrema izquierda a lo largo del resto de la Ave. Balboa	
		Continuar en carril izquierdo hacia Viaducto del Mercado de Marisco	
25.0	Hospital del Niño	Subir a la izquierda al Viaducto en dirección de la Ave. de los Mártires	
	Cruce peatonal frente a Asamblea Legislativa - vereda hacia Ancón	Salir del Viaducto hacia la Ave. de los Mártires (No tomar salida derecha)	Relevo 5-6 (27km, aprox.)
		Continuar en carril derecho en dirección de Amador	
		Continuar sobre Ave. de los Mártires hacia Amador; pasar frente al Instituto Nacional, Mi Puebloito, entrada al Cerro Ancón y el Chorrillo: NO GIRAR HACIA BALBOA FRENTE AL CHORRILLO	
		Tomar puente hacia Amador a la derecha	
		Continuar hacia Calzada de Amador	
30.0	Calle hacia Friday's de Amador, frente a la antigua ARI		
	Antigua ARI (de ida) - Puesto Powerade (30km, aprox.)		
31.0	Figali Convention Center - Entrada VIP	Retorno de todos los corredores hacia salida de Amador	
	Salida frente a la antigua ARI	Continuar hacia Balboa: NO REGRESAR POR AVE. DE LOS MÁRTIRES	Relevo 6-7 (32km, aprox.)
		Girar a la izquierda hacia YMCA de Balboa; pasar bajo acceso a Puente de las Américas	
		Girar a la izquierda en YMCA de Balboa hacia BNP, pasa frente a Teatro Balboa: NO GIRAR HACIA EL PRADO / GOETHALS	
		Girar a la derecha en BNP de Balboa hacia McDonald's, pasar bajo árboles frente a Centro de Capacitación Ascario Arosemena	
		Cruzar semáforo del McDonald's hacia DU de Ancón sobre la Ave. Gaillard	
35.0	Ave. Gaillard y calle Bayano	Continuar hacia DU de Ancón	
	Curva Ave. Gaillard - Puesto Powerade (35km, aprox.)		
		Subir al Viaducto en dirección de la Cinta Costera	
	Cinta Costera - Primera parada de autobuses	Recto sobre la Cinta Costera; usar carril derecho	Relevo 7-8 (37km, aprox.)
	Edificio Club de Yates - Puesto Powerade (39km, aprox.)		
40.0	Final de la Cinta Costera	Recto hasta el final de la Cinta Costera; usar carril derecho	
		Girar suave a la derecha hacia Paillilla	
		Girar fuertemente a la izquierda hacia la Nunciatura	
		Girar fuertemente a la derecha en la Nunciatura, continuar en carril de la derecha hacia McDonald's de Paillilla	
		Pasar rotonda de las Madres y subir hacia antiguo Colegio Las Esclavas.	
		Recto hacia Multiplaza, girar a la derecha en entrada hacia los estacionamientos después del semáforo con Vía Brasil	
42.195	META - Multiplaza	Fin de recorrido - TODOS los corredores	