

MALLORCA
5000
SKYRUNNING
CIRCUÏT LAND ESPANJA

BREEFINING MALLORCA 5000

UNA CURSA ARRAN DEL CEL



Aamer
OBRES I SERVEIS

“Una cursa arran del cel”

MALLORCA 5000

SKYRUNNING / NOUETAT
CURSA MODALITAT PER RELLEUS

28 SETEMBRE 2019

SORTIDA
PLAÇA DE SÓLLER | 6AM

INSCRIPCIONS: WWW.ELITECHIP.NET
Obertura inscripcions: 27 de maig 2019

Matinam x Somiar // Secció de Muntanya del Club Pollença

DATOS TECNICOS

- DISTÀNCIA TOTAL: 65 Km
- DESNIVEL POSITIVO: 4.745 md+
- DESNIVEL NEGATIVO: 4.631 md-
- DESNIVEL ACUMULADO: 9.376 md
- ALTURA MAXIMA: 1.364 (Puig de massanella)
- ALTURA MINIMA: 47 M (Pollença)





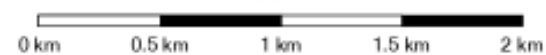
TOPOHISPANIA_DEM_2.04

RECORRIDO DETALLADO





TOPOHISPANIA_DEM_2.04

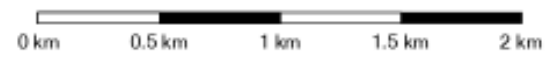


RECORRIDO DETALLADO





TOPOHISPANIA_DEM_2.04

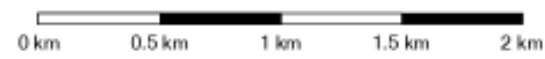


RECORRIDO M5090 DETALLADO



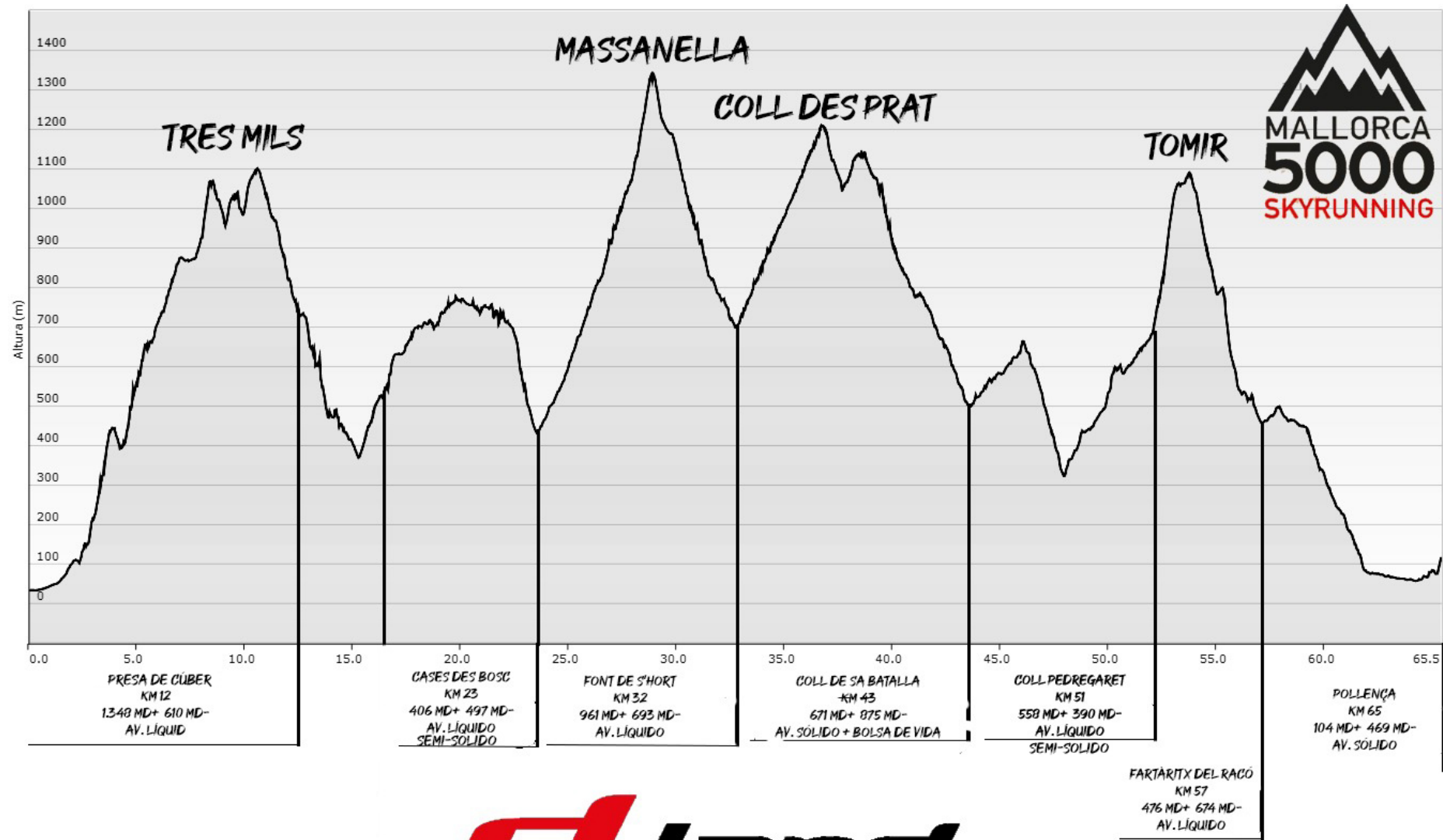


TOPOHISPANIA_DEM_2.04



RECORRIDO DETALLADO





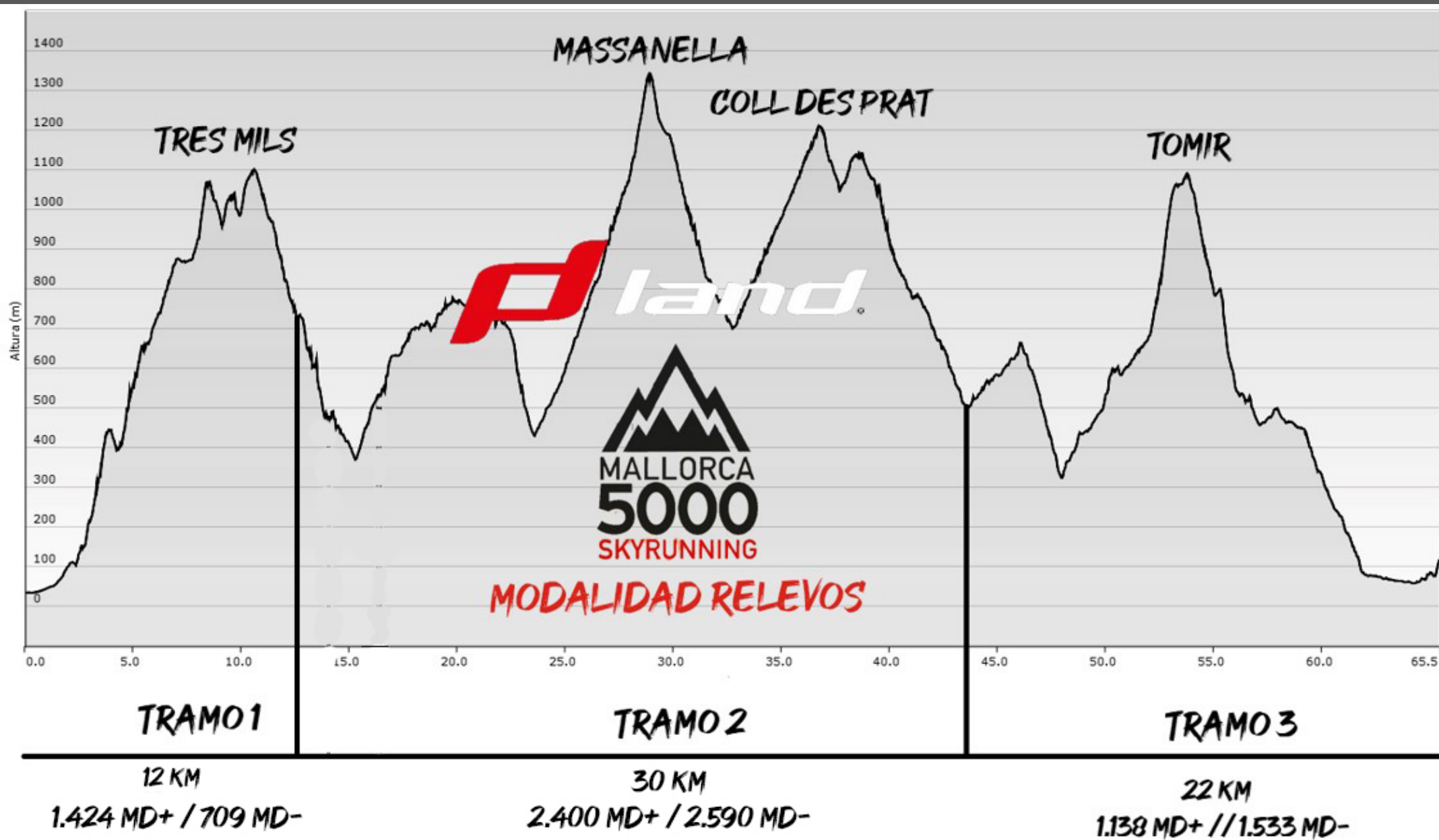
AVITUALLAMIENTOS

UBICACIÓN	DISTANCIA	PARCIAL	PARCIAL DESNIVEL	TIPO	TIEMPO DE CORTE
Presa de Cuber	12	12	1.424 md+ 709 md-	Líquido y sólido	11:00
Cases des Bosc	23	11	406 md+ 497 md-	Líquido y semi-sólido	
Font de s'Hort	32	9	961 md+ 693 md-	Líquido	
Coll de sa Batalla	43	11	671 md+ 875 md-	Sólido y líquido	18:00
Coll Pedregaret	51	8	558 md+ 390 md-	Líquido y semi-sólido	20:00
Fartàritx del Racó	57	6	476 md+ 674 md-	Líquido	
Meta	65	8	104 MD+ 469 MD-	Líquido y sólido	23:00

AVITUALLAMIENTOS

CÚBER	CASES DES BOSC	FONT DE S'HORT	COLL DE SA BATALLA	COLL PEDREGARET	FARTÀRITX RACÓ
Pa amb oli Queso, jamón york Mermelada Nocilla Chuches, frutos secos, , fruta, dátiles	Mermelada, nocilla, Chuches, frutos secos, fruta, dátiles	Mermelada, nocilla, Chuches, frutos secos, fruta, dátiles	Pa amb oli Queso, jamón york Mermelada Nocilla Chuches, frutos secos, fruta, dátiles Quinoa con patata hervida y zanahoria macarrones.	Mermelada, nocilla, Chuches, frutos secos, fruta, dátiles	Mermelada, nocilla, Chuches, frutos secos, FRUTA.
Cola, agua, agua con gas, isotónico	Agua	Cola agua	Cola, agua, agua con gas, isotónico	Cola Agua	Agua

RELEVOS



RELEV OS

	UBICACIÓN	DISTANCIA	DISTÀNCIA PARCIAL	PARCIAL DESNIVEL
1	PRESA DE CÚBER	12	12	1.424 md+ 709 md-
2	COLL DE SA BATALLA	43	30	2.400 md+ 2.590 md-

RELEVOS

- Los equipos de relevos tendrán un chip blanco para cada equipo que se entregará en la recogida de dorsales. Este chip se tendrá que traspasar al compañero/a de equipo en cada transición en las zonas de cambio de tramo.
- No os olvidéis que el corredor/a que empiece en Sóller tendrá que llevar el chip desde la salida para entregárselo a sus compañero/a de equipo.
- El dorsal será diferente que los corredores/as que corran la Mallorca 5000 Skyrunning de 68km. El dorsal del equipo de relevos tendrá el mismo número, solo cambiará el nombre del corredor.

BOLSA DE CORREDOR y briefing

Entrega bolsa del corredor.

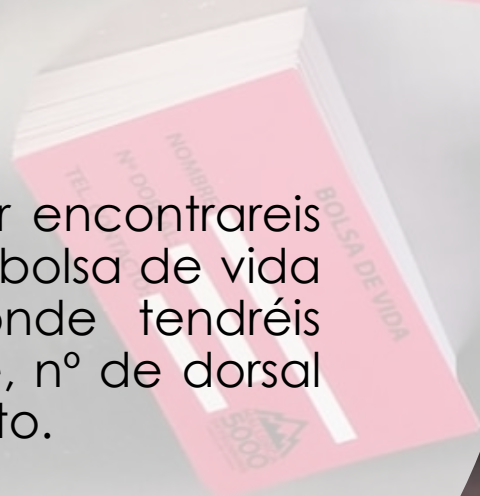
Se entregarán los días 25,26 y 27 de Setiembre en las oficinas de Amer e Hijos, Carrer Margers, 15, 07360 Lloseta, Illes Balears). 9- 14h // 16 -20 h.

Briefing

El briefing se realizará el día 27 de Setiembre a las 19.30 horas en las oficinas de AMER e Hijos (Carrer Margers, 15, 07360 Lloseta, Illes Balears).

BOLSA DE VIDA Y GUARDARROPA

- En la bolsa de corredor encontrareis estas etiquetas para la bolsa de vida y el guardarropa, donde tendréis que apuntar el nombre, nº de dorsal y el teléfono de contacto.



HORARIOS

- 3:50 Salida autobús polideportivo Puerto de Alcúdia.
- 4:10 Salida del autobús polideportivo Pollença.
- 4:30 Salida del autobús en la cafetería Anthony's de Inca.

- 5:40 Cámara de salida.
- 5:45 Briefing.
- 6:00 Salida.

- 23:00 Cierre de carrera en meta.

MATERIAL

MATERIAL OBLIGATORIO

- Reserva líquida 1 litro.
- Vaso o recipiente similar.
- Manta térmica.
- Móvil.
- Silbato.
- Frontal con pilas + recambio.
- Barritas o comida para llevar.

MATERIAL RECOMENDADO

- Gorra o Buff.
- Bastones (**si las puntas son metálicas deben ir cubiertas por tapones de goma + 1 juego de recambio**).
- Crema solar.
- Bolsa de vida.

NORMATIVA GENERAL

- La inscripción implica el conocimiento del reglamento de la liga balear de carreras por montaña de la Federación Balear de Montaña y Escalada.
- Para recoger el dorsal, todos los participantes deberán presentar el dni y la tarjeta federativa si procede.
- El participante tiene la obligación de realizar el recorrido siguiendo íntegramente la señalización establecida por la organización y, además, deberá pasar los avituallamientos y controles establecidos siguiendo en todo momento las indicaciones de los jueces-árbitros de carrera.

NORMATIVA GENERAL

- Los abandonos se realizarán sobre los avituallamientos como puntos de evacuación, avisando inmediatamente a la organización de dicha situación y disponiendo de transporte a través de la ruta de transporte prevista por la organización.
- Se establecerá un equipo cierra files con el único cometido de ir cerrando la carrera, progresando a ritmo límite y neutralizando a los participantes que en los puntos de corte no cumplan el horario.
- Se dispondrá de dos equipos de evacuación sanitaria desplegados por el trazado.
- No se entregaran vasos en los avituallamientos
- El dorsal se llevará visible y en la parte delantera

PROTOCOLO DE SEGURIDAD

Los voluntarios deberán comunicar los accidentes que se puedan producir.

1. Proteger el accidentado
2. Avisar al resto de corredores del peligro
3. Si es posible, no dejar el accidentado solo
4. Avisar directamente al Coordinador de Carrera o directamente al 112 si no hay cobertura.

DECÁLOGO BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- Respetaré siempre el entorno. No dañaré los recursos naturales tanto en zonas protegidas como no protegidas, así como los elementos etnológicos.
- Respetaré i seguiré en todo momento el itinerario del camino marcado, evitando salir del recorrido.
- Respetaré a los miembros de la organización, los otros corredores, jueces, voluntarios y todas las personas involucradas en la carrera.
- Todos mis geles, barritas, etc. Los llevaré debidamente ,marcados con mi número de dorsal.
- No tiraré ningún tipo de residuo fuera de los lugares habilitados por la organización.

DECÁLOGO BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- Llevaré bastones cuando esté permitido y, en caso de hacerlo, lo haré con los tapones debidamente puestos.
- No emitiré señales luminosas durante el recorrido, a excepción de la iluminación frontal i posterior en los tramos nocturnos.
- No chillaré ni haré ruidos innecesarios durante el recorrido, respetando así el entorno, ni en competición ni en los entrenamientos.
- Conozco y acepto los reglamentos de carreras por montaña de la Fbme, así como las zonas de protección y me comprometo a cumplirlos.



MALLORCA
5000
SKYRUNNING
CIRCUÏT LAND ESPANYA

A **amer**
OBRES I SERVEIS



“Una cursa arran del cel”

MALLORCA 5000

SKYRUNNING / NOVETAT
CURSA MODALITAT PER RELLEUS

28 SETEMBRE 2019

SORTIDA
PLAÇA DE SÓLLER | 6AM

INSCRIPCIONS: WWW.ELITECHIP.NET
Obertura inscripcions: 27 de maig 2019