

# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## BRIEFING

# MITJA MARATÓ, 10k ILLA DE MENORCA i CURSA POPULAR

1 de novembre 2020





## Mesures Covid-19

L'ús de mascareta serà obligatori en tot moment fins a l'instant de prendre la sortida.

### RECOLLIDA DE DORSALS

- Es realitzarà dissabte 31 d'octubre sota les voltes de l'Ajuntament de Ciutadella (costat plaça des Born)
- Els participants hauran de portar signat el document d'exoneració de responsabilitats ([enllaç per descarregar el document](#)) a la recollida de dorsals.
- Recomenam llegir les mesures anti-covid publicades a la web [Descarregar aquí](#)

# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## SORTIDES CURSES

- Les sortides es realitzaran en format Rolling Start. (sortides per tandes de corredors)
- Ordenades per temps estimat de finalització:

### Cursa de 10k

- 1er caixó, corredors amb temps estimat de -40 minuts
- 2on caixó, corredors amb temps estimat de 40 minuts a 50 minuts
- Resta de caixons, corredors amb temps estimat de +50 minuts

### Mitja Marató

- 1er caixó, masculí Campionat Balears
- 2on caixó, femení Campionat Balears



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



- 3er caixó, millors marques per sota 1:25:00/1:30:00 fins completar caixó de sortida
  - 4art caixó, temps de 1:25:00/1:30:00 a 1:40:00 i fins a completar caixó
  - 5è caixó, a partir de 1:40:00
- 
- Les sortides es realitzaran en tandes de 25 persones cada 1 minut i una separació entre corredors de 2 m
  - Recordam que el temps de cursa per efectuar la classificació sempre serà el temps real, o sigui el que marqui el chip de estora de sortida i estora d'arribada serà l'oficial.

## AVITUALLAMENTS

- S'ubicaran 7 avituallaments (líquid).
- Avituallament amb aigua.



# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



- Els voluntaris col·locaran l'avituallament sobre la taula, serà el propi esportista que el recollirà de la taula.
- L'avituallament s'ampliarà a el màxim per evitar aglomeracions.
- Avituallaments en línia, mantenint un sentit d'entrada i sortida.
- El corredor no podrà tornar enrere.

## META

- S'habilitarà una zona tancada de post meta per evitar aglomeracions a l'arribada dels esportistes.



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



- Es farà entrega de una Medalla i d'obsequi per part dels patrocinadors.
- Un cop a Meta, s'haurà d'abandonar la zona de meta el més aviat possible.

## Curses i circuits

10 km Illa de Menorca (1 volta circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XX Mitja Marató 21,097 km (2 voltes al circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XIX Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega plànol circuit](#)



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## HORARIS CURSA:

08:30 h - 10K Illa de Menorca (1 volta circuit)

10:00 h - XIX Mitja Marató Illa de Menorca 21,097 km (2 voltes circuit)

13:00 h - Cursa Popular (4,5 km)

Pregam venir 1h abans de l'inci de la cursa per poder ubicar els corredors als caixons i sortir a l'hora indicada



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## ENTREGA DE DORSALS:

**Dissabte dia 31 d'octubre** s'entregaran els dorsals a les carpes d'Elitechip situades a la Plaça des Born de Ciutadella.

Horaris de lliurament de dorsals:

**De 16:00 a 16:50** - Recollida de dorsals carrera Popular

**De 17:00 a 18:30** - Recollida de dorsals 10k

**De 18:30 a 20:00** - Recollida de dorsals Mitja Marató





# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



**Recollida de dorsal a tercers.** Si no pots venir a recollir el dorsal personalment, descarrega el comprovant d'inscripció mitjançant l'**APP ELITECHIP** i juntament amb el document d'exoneració signat ([descarrega](#)) el teu company o familiar podrà venir a recollir-lo per tu. Et mostrem com fer-ho: [Enllaç vídeo](#)

## MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ:

- Dorsal amb xip incorporat
- Samarreta de la cursa



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



Dispossem d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal

## GUARDA-ROBA, MASSATGES, FISIOTERÀPIA I DUTXES

**Enguany, seguint les indicacions de les Autoritats sanitàries i per tal d'evitar al màxim possible el contacte entre persones, no hi haurà servei de guarda roba, massatges i fisioteràpia.**

En cas de alguna necessitat especial, podeu consultar a: [web@elitechip.net](mailto:web@elitechip.net)



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## CREU ROJA

Servei de creu Roja, Assegurança d'accidents i RC

## ENTREGA DE TROFEIGS I PREMIS:

A la finalització de cada cursa es procedirà la cerimònia de lliurament dels premis absoluts i medalles, serà un acta senzill, per evitar al màxim de públic possible.



# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## AVITUALLAMENTS:

Hi haurà avituallaments líquid (Aigua) en els punts km 2,5,8,10,12,15,19, aproximadament.

Es recomana beure abans de la sortida amb mesura, per tal de no començar amb dèficit de líquids.

A la arribada hi podreu trobar més beure per tal de recuperar forces.



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## RECORREGUT

A continuació, podeu descarregar el recorregut de la vostra cursa:

**10 km Illa de Menorca (1 volta circuit) [Descarrega plànol circuit](#)**

**XX Mitja Marató 21,097 km (2 voltes al circuit) [Descarrega plànol circuit](#)**

**XIX Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega plànol circuit](#)**

La cursa Popular enlloc de baixar al port farà un recorregut dins el casc antic, i en el moment que el participant arribi al Bastió de sa Font, ha de girar a l'esquerra per enfilejar carrer de Sa Muradeta fins arribar a Meta.

Mes informació via mail: [contacto@elitechip.net](mailto:contacto@elitechip.net)



# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- Portar roba i sabatilles adequades. No estreneu nou calçat pel dia de la cursa.
- Menjar i beure adequadament el dia abans de la cursa per poder arribar a la sortida ben hidratat.
- Poseu-vos vaselina a les zones on sigui sensible de fregaments, davall el braç entre les cames, i als pits.
- Agafeu el vostre ritme previst des d'un principi, sobretot els primers kilòmetres, ja que és molt fàcil deixar-se portar, i aquesta energia malgastada us pot fer falta al final de la cursa.
- No prengueu res en cursa (gels, barretes, etc) que no hagueu provat abans.



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



- Pels participants de la Mitja Marató (21 kilòmetres) recordeu que després l'avituallament del kilòmetre 15 vindrà el tram més llarg fins a trobar el proper avituallament. Són uns 4 kilòmetres, en total fins el 19. Hidrateu-vos bé.
- En cas de qualsevol símptoma de malestar o esgotament, aviseu ràpidament a algú de la organització (voluntari, Ciclista, policia, protecció Civil) que hi haurà pel recorregut.
- Gaudiu de la cursa. És una competició o repte personal, però també és una festa de l'esport.
- Tireu les botelles d'aigua a les zones dels avituallaments, si les llences a altres zones no seran recollides i podeu ser desqualificats.



# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE:

Podreu seguir la cursa en temps real a [www.elitechip.net/mitjamenorca](http://www.elitechip.net/mitjamenorca) o mitjançant l'APP **ELITECHIP** que podreu descarregar:

APPLE STORE ([enllaç de descàrrega](#)) GOOGLE PLAY ([enllaç de descàrrega](#))





# VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## FOTO I VÍDEO A META:

S' enregistrarà 10 segons de vídeo i fotos de cada arribada en el moment que creueu l'arc de meta, recordeu somriure!

Els vídeos els compartirem, la setmana següent a la mateixa pàgina de classificacions que hi haurà a [www.elitechip.net/mitjamenorca](http://www.elitechip.net/mitjamenorca)



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## COL·LOCACIÓ DEL XIP:

- El xip vindrà incorporat al DORSAL
- El DORSAL s'ha de col·locar a l'alçada del pit



# VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



Gaudiu de les curses  
Gràcies a totes i tots!

