



## **BRIEFING**

### **MALLORCA 5000 SKYRUNNING CAMPIONAT DE MALLORCA DE CXM D'ULTRADISTANCIA.**

#### **CARACTERÍSTICAS DE LA CARRERA**

La Mallorca 5000 Skyrunning es una carrera por montaña, de ultra distancia, organizada por el club Matinam x Somiar. Su distancia es de *66km* con *11.000m* acumulados y *5000m+*. Durante la carrera se subirán algunas de las cumbres más emblemáticas de Mallorca.

En esta edición, la marca Land, será el patrocinador de la carrera. Pasando a formar parte del circuito Land Sport en España.

El recorrido de esta carrera es de un alto nivel técnico, exigente y con tramos de mucha piedra, típica de la isla. Con este trazado, se descubrirán las zonas más salvajes de la Serra Tramuntana.

La salida será a las *6:00 a.m* en la plaza de la Contitución de Sóller y la llegada en el Claustre de Pollença, pero antes, tendréis que bajar los escalones del Calvari.

Para finalizar la prueba, dispondréis de *16h* siendo la hora de cierre las *23:00h*.

El trazado será el siguiente, pudiendo haber algunos cambios de última hora:

Plaza de Sóller - barranc de Biniaraix - Puig de l'Ofre - Puig de na Franquesa - Puig de sa Rateta - túneles - refugi de Tossals - font des Prat - cases des Bosc - coll de sa Linia - font de s'Avenc - Puig de Massanella - camí des neveters - coll de sa línia - Comafreda - es Prat - coll telègraf - voltes d'en Galileu - font coberta (Lluc) - coll de sa bataia - ses Figueroles - aucanella - coll pedragueret - Puig Tomir - coll des Puig des Ca - can Huguet - Pollença - Calvari.



**MUY IMPORTANTE:**

**EL TRAMO DE LA CANALETA DE MASSANELLA SERÁ NEUTRALIZADO, ES DECIR, SOLO SE PODRÀ CAMINAR. LOS MOTIVOS SON, POR SEGURIDAD DEL CORREDOR Y POR LA CONSERVACIÓN DE LA CANAL. APROVECHAR ESTE TRAMO PARA RECUPERAR, COMER, BEBER Y DISFRUTAR DE DICHA CANAL. ALLI HABRÁ 4 VOLUNTARIOS QUE VELARÁN POR VUESTRA SEGURIDAD Y CONTROLARÁN QUE TODOS LOS CORREDORES CUMPLAN CON LA NORMA.**

**SI ALGÚN CORREDOR CORRE O TROTA, EN ESTE TRAMO, PODRÁ SER PENALIZADO Y DESCALIFICADO.**



## MALLORCA 5000 SKYRUNNING



## MATERIAL OBLIGATORIO

- 1 litro de agua.
- Vaso o recipiente similar.
- Manta térmica.
- Móvil.
- Silbato.
- Frontal, con pilas.
- Barritas o comida para llevar.

## RECOMENDABLE

- Gorra o Buff.
- Se autoriza el uso de bastones, siempre y cuando se usen con tapones de goma y se lleven de repuesto.
- Bolsa de vida, se entregará en la salida de la carrera, en Soller, y se volverá a tener acceso a ella en es Coll de sa Bataia.

## AVITUALLAMIENTOS

Habrán 6 avituallamientos:

- Coll des Bosc (líquido).
- Refugi de Tossals (sólido y líquido).
- Cases des Bosc (líquido y algo sólido).
- Coll de la linia. (líquido).
- Coll de sa bataia, Lluc (sólido y líquido “importante”). \*\*
- Coll pedraueret (líquido).
- Farrarix des recó (líquido).

Los avituallamientos sólidos serán:

### REFUGI DE TOSSALS:

**Sólido:** Pan con jamón york o queso, cocas dulces, sándwich de nutella, galletas, fruta, plátanos, manzanas, golosinas, etc.

**Líquido:** Agua, aquarius, coca-cola, etc.



### **COLL DE SA BATAIA (LLUC):**

**Sólido:** Ensalada de pasta, ensalada de patata, sándwich nutella, cocas dulces, frutos secos, golosinas, fruta, etc.

**Líquido:** Agua, aquarius, coca-cola, etc.

Durante el recorrido os encontraréis carteles con este formato.



### **ESPECIFICACIONES**

- La inscripción implica el conocimiento del Reglamento de la Liga Balear de la Federación de Montaña y Escalada de Baleares.
- El corredor tiene la obligación de realizar el recorrido siguiendo íntegramente la señalización establecida por la organización, además deberá pasar por los avituallamientos y controles establecidos siguiendo en todo momento las instrucciones de los jueces-árbitros de carrera.



- Los abandonos se realizarán sobre los avituallamientos como punto 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 filas con el único cometido de ir cerrando la carrera, progresando al ritmo límite y neutralizando a los corredores que en los puntos de corte no cumplan el horario.
- Se dispondrá de dos equipos de evacuación sanitaria desplegados Por todo el trazado.
- No se entregaran vasos por parte de la organización.
- El dorsal se llevará visible y en la parte delantera.

### **RECOGIDA DE DORSALES.**

Se podrán recoger los dorsales de 10:00h a 13:30h y de 17:00h a 20:00h el Jueves día 27 y el Viernes día 28 de Septiembre en la tienda Can Blancos, plaza d'Orient nº1, Inca. También 1 hora antes de la salida en Sóller, de 5:00 am a 5.45 am.

Para acreditar la recogida a un familiar, amigo, etc. será necesario presentar una fotocopia del DNI y una autorización del corredor. A través de whatsapp, enviado foto del DNI y con un mensaje de recogida, también será válido.

Os dejamos la localización de la tienda:

<https://www.google.com/.../data=!4m6!4m5!1m0!1m2!1m1!1s0x1297...>



### Horarios de recogida del autobús lanzadera:

- **3.50 a.m recogida en el polideportivo de puerto de Alcudia.**
- **4.10 a.m recogida en el polideportivo de Pollença.**
- **4.30 am recogida en la cafetería Anthony's (Inca).**

## CORTES DE PASO

- SOLLER 6:00H - REFUGI TOSSALS 11:00H
- REFUGI TOSSALS 11:00H - COLL DE SA LINIA 14:00H
- COLL DE SA LINIA 14:00H - COLL DE SA BATAIA 18:30H
- COLL DE SA BATAIA 18:30 - POLLENÇA 23:00

## HORARIOS DE LA MALLORCA 5000 SKYRUNNING

- JUEVES 27 SEPTIEMBRE DE 10:00H-14:00H / 17:00H-20:00H RECOGIDA DE DORSALES, EN CAN BLANCOS (INCA).
- VIERNES 28 DE SEPTIEMBRE DE 10:00H-14:00H / 17:00H-20:00H RECOGIDA DE DORSALES, EN CAN BLANCOS (INCA).
- VIERNES 28 DE SEPTIEMBRE A LAS 18.00H BRIEFING, CASAL DE JOVES "SA FABRICA" D'INCA, AVINGUDA DE LLUC Nº299, INCA.
- SÁBADO 29 DE SEPTIEMBRE DE 5:00H - 5:45H RECOGIDA DE DORSALES EN LA SALIDA, PLAÇA DE SA CONSTITUCIÓ, SOLLER.
- SÁBADO 29 DE SEPTIEMBRE A LAS 5:50H BRIEFING CORTO DE LA MALLORCA 5000 SKYRUNNING.
- SÁBADO 29 DE SEPTIEMBRE A LAS 6.00H SALIDA MALLORCA 5000 SKYRUNNING, 2018.



## ***DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS***

- 1-** Respetaré siempre el entorno. No dañaré los recursos naturales tanto en zonas protegidas como en no protegidas, ni en elementos etnológicos.
- 2-** Respetaré y seguiré en todo momento el itinerario del camino marcado por la organización, evitando salir del recorrido, cuando entrene iré siempre por caminos señalizados y evitaré los campos a través.
- 3-** Respetaré todos los miembros de la organización, a los otros corredores, jueces, voluntarios y todas las personas involucradas en la carrera.
- 4-** Todos mis geles, barritas, etc., los llevaré debidamente marcados con mi número de dorsal.
- 5-** No tiraré ninguna clase de residuo (envoltorios de geles, barritas, alimentos o materiales) fuera de los sitios habilitados por la organización.
- 6-** Llevaré los bastones siempre que este permitido y, si los llevo, lo haré con los tapones correctamente puestos.
- 7-** No emitiré señales luminosas durante el recorrido, a excepción de la iluminación frontal y posterior (luz roja) en los tramos nocturnos.
- 8-** No gritaré ni haré ruido innecesario durante el recorrido, respetando el entorno, ni en competición ni en los entrenamientos.
- 9-** Conozco y acepto el reglamento de las carreras de montaña de la FEDME, así como las zonas de protección y me comprometo a cumplirlos.
- 10-** Conozco y acepto las normas específicas de la carrera y me comprometo a cumplirlas.

## **UNA CURSA ARRAN DEL CEL**

