



BRIEFING

Pujada al Barranc de Biniaraix

DIUMENGE 3 D'AGOST



RECORREGUT

La cursa comença a la Plaça de Biniaraix. Des d'allà els participants es dirigiran cap el Barranc per ascendir els seus 1932 escalons i, a continuació, afrontar el tram de zona boscosa que condueix fins el Coll de l'Ofre.



RECORREGUT

DISTÀNCIA: 5'5 quilòmetres

DESNIVELL POSITIU: 701 metres

COTA MÍNIMA: 98 metres

COTA MÀXIMA: 877 metres



PROGRAMA

7 a 8:15 Lliurament de dorsals a la Plaça de Binieraix

8:30 Sortida dels primers participants.

11:30 Cerimònia lliurament de premis



DORSALS

En el moment de recollir el dorsal s'haurà de presentar la llicència federativa, a més del DNI, passaport o carnet de conduir.

Arribau d'hora a la recollida de dorsals per evitar cues i llargues esperes.



GUARDA-ROBA

**Abans de la cursa podreu dipositar la vostra
bossa al guarda-roba que trobareu
a la Plaça de Biniaraix.**

No deixeu objectes de valor dins les bosses.

L'organització no es fa responsable del seu contingut.



SERVEIS

Cada participant rebrà un regal commemoratiu en recollir el seu dorsal.

Els tres primers classificats absoluts, així com els tres primers de cada categoria, rebran un trofeu.



SENYALITZACIÓ

La cursa estarà marcada amb cintes reflectants de color blanc i vermell, i també amb cartells informatius als punts importants.

No sortiu del camí en cap moment i seguïu les indicacions del personal de la cursa.



SORTIDA

Podeu consultar l'horari de la vostra sortida a:

www.elitechip.net



LA PUJADA

Els corredors sortiran en grups de sis, amb una diferència d'un minut entre grups.

És responsabilitat de cada participant estar atent a l'horari i a la crida que es farà per megafonia.



AVITUALLAMENT

CAN SILLES: Líquid

COLL DE L'OFRE: Líquid i sòlid

BINIARAIX: Líquid i sòlid



CATEGORIES

CADET
JUVENIL
JÚNIOR
PROMESA
SÈNIOR

VETERANS A
VETERANS B
MÀSTER 55
VETERANS C



OBLIGATORI

Cada corredor haurà de dur el seu tassó o recipient per beure als avituallaments. No es serviran tassons.

S'ha dur el material suplementari marcat amb el número de dorsals.

Cal dur el xip correctament col.locat.



OBLIGATORI

Els participants han de dur el dorsal situat a la part frontal de la camiseta. Ha de ser visible tot el temps.

Cal participar a la prova amb un calçat adequat.



BASTONS

Els participants que emprin bastons els han de dur amb ells durant tot el recorregut de la cursa. A més, hauran de dur les puntes protegides, i dur damunt un joc de taps de recanvi.



IMPORTANT

**No està permesa la participació a la cursa
amb calçat minimalista o alternatiu.**

No està permès competir amb auriculars.



APARCAMENT

**L'accés a Biniaraix està restringit
exclusivament a veïnats.**

**Us recomanem estacionar els vostres vehicles a l'apar-
cament del carrer de Juli Ramis i arribar a peu a Bi-
niaraix (aproximadament un quilòmetre).**



HIDRATACIÓ

**Recordau que és important que us hidrateu bé, abans,
durant i després de la cursa.**

**Hidratau-vos bé als avituallaments i a les
fonts que trobareu al Barranc.**



MEDI AMBIENT

**No llanceu residus. Guardau-los a sobre
i dipositau-los als punts d'abocament
dels avituallaments.**

**Minimitzau la generació de renou
en els espais naturals.**



MEDI AMBIENT

En els avituallaments no trobareu tassons.

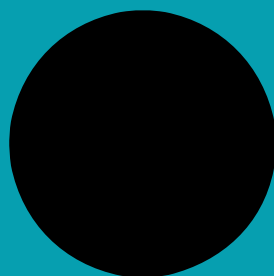
**Tots els participants estau obligats a dur
el vostre tassó damunt per
poder consumir aigua.**



**MOLTES GRÀCIES
I MOLTA SORT A TOTS
ELS PARTICIPANTS**



ORGANITZA



cmes

Club de Muntanya i
Escalada Sóller



Ajuntament de Sóller
Regidoria d'Esports