



XXV MITJA
MARATÓ
MENORCA

+10 KM +CURSA
POPULAR 2025

BRIEFING

MITJA MARATÓ-10K i CURSA POPULAR

ILLA DE MENORCA

2 de Novembre de 2025



RECOLLIDA DE DORSALS:

- L'entrega de dorsals es realitzarà a la botiga [ATLEET – AB Esports](#), ubicada a **Ciutadella**, el **dissabte 1 de novembre de 10.00 h a 14.00 h**.

Es recomana recollir el dorsal el dissabte.

- Es podrà recollir el mateix dia de la cursa, el **diumenge 2 de novembre**, a partir de les **8:00 h** a les **9.00h**, a la **carpa habilitada a la [Plaça del Born](#)** i a partir de les **11.00 h** fins a les **11.45 h** per a les curses de Menors (*Baby – Sub08 – Sub10 – Sub12 – Sub14*).

HORARIS DE LES PROVES – Diumenge 2 de novembre

9:30 h

- XXV Mitja Marató Illa de Menorca – 21,097 km (2 voltes al circuit) – *Circuit homologat Campionat Balear*
- 10K Illa de Menorca (1 volta al circuit)
- Cursa Popular – 4,1 km

12:00 h

- Cursa Popular – Categories Baby, SUB-8, SUB-10, SUB-12 i SUB-14

ENTREGA DE TROFEUS:

- L'entrega de premis serà a partir de les **12:30 h** a la **Plaça des Born**, seguida d'un **SORTEIG** (*Tots els participants entraran en el sorteig amb el seu número de dorsal*)



RECORREGUTS

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

- Mitja Marató 21,097 km – **Circuit homologat Campionat Balear** (2 voltes al circuit) [Descarrega el track aquí](#)
- 10 km Illa de Menorca (1 volta al circuit) **Circuit homologat** [Descarrega el track aquí](#)
- Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega el track aquí](#)

La Cursa Popular girarà al carrer Sa Muradeta per anar cap a la meta en lloc de continuar cap a la plaça de Dalt es Penyals.
Estigueu atents en arribar a aquest punt per no confondre-us.

Més informació per correu electrònic: contacto@elitechip.net



RECORREGUTS

Per garantir una sortida *fluida i segura*, la Mitja Marató, els 10 km i la Cursa Popular comptaran amb **TRES BOXES** de sortida segons el ritme de cada corredor. Durant la cursa, podreu seguir les **llebres** per mantenir el vostre ritme objectiu.





RECORREGUTS

A continuació podeu descarregar els recorreguts de les curses de les categories menors: [recorreguts cursas menors](#)

Cursa categoria **Baby** (150 m aprox.)

Cursa categoria **Sub 8** (300 m aprox.)

Cursa categoria **Sub 10** (500 m aprox.)

Cursa categoria **Sub 12** (800 m aprox.)

Cursa categoria **Sub 14** (1.000 m aprox.)

Les curses començaran a partir de les **12.00 h.**

Recordem que NO hi ha classificació a les categories menors — rebran una medalla a l'arribada.



META

Per motius de seguretat, **NO** es permetrà creuar la línia de meta acompanyat (família, mascota, etc.).

L'últim **avituallament** estarà situat just després de la meta, accessible directament només per **als participants** un cop l'hagin creuada.

(Es permetrà un acompanyant a les curses Baby – Sub08 – Sub10 – Sub12).

Recordeu que **NO** es podrà tornar a accedir a la zona d'avituallament un cop s'hagi sortit.





AVITUALLAMENTS:

- Hi haurà avituallaments líquids (aigua) als punts **km 2-5-8-10-12-15-18** aproximadament.
- Es recomana beure amb moderació abans de la sortida, per no començar la prova amb dèficit de líquids.
- A l'arribada trobareu un avituallament de productes locals.

RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- Porteu roba i calçat adequat. No estreneu calçat nou el dia de la cursa.
- Menjau i beveu adequadament el dia abans de la cursa per poder arribar a la sortida ben hidratats.
- Poseu-vos vaselina a les zones sensibles de fregaments: axelles, engonals, mugrons, etc.
- Agafeu el vostre ritme previst des del principi, sobretot els primers quilòmetres, ja que és molt fàcil deixar-se endur, i aquesta energia desaprofitada la podeu necessitar al final de la cursa.
- No prengueu suplementes alimentaris (gels, barretes, etc.) que no hagueu provat abans.



- Pels participants de la Mitja Marató (21 quilòmetres), recordeu que després de l'avituellament del quilòmetre 15 arribarà el **tram més llarg** fins a trobar el següent avituallament. Són uns 4 km en total, fins al quilòmetre 19. Hidrateu-vos bé. A partir del km 10, s'oferirà **ISOTÒNIC** als avituallaments.
- En cas de qualsevol símptoma de malestar o esgotament, avisau ràpidament algú de l'organització (**voluntari, ciclista, policia, Protecció Civil**) que trobareu pel recorregut.
- **Gaudiu** de la cursa. És una competició o un repte personal, però també una festa de l'esport.
- **Llançeu els gots d'aigua a les zones d'avituellament**; si els llanceu en altres llocs, no seran recollits i podeu ser desqualificats.



Estem d'aniversari, celebrem 25 anys!

Enguany celebrem el 25è aniversari de l'edició de la **Mitja Marató Illa de Menorca** i, per a l'ocasió, hem decidit promoure la cultura i la gastronomia de Menorca:

Avituallament de meta: **amb productes locals**

SORTEIG

- *Viatge en vaixell amb cotxe + 1 inscripció a la Mitja Marató de Palma el 22 de març de 2026*
- *Inscripció Mitja Marató Palma*
- *Inscripció 10k Palma*
- *Inscripció 10k Menorca*
- *Inscripció 21k Menorca*
- *Lots de Formatge Maó*
- *Lots de Productes Locals Can Bep*
- *Lots Abesports-Atleet Ciutadella*



Gaudiu de les curses!
Gràcies a totes i a tots