



XXV MITJA
MARATÓ
MENORCA

+10 KM +CURSA
POPULAR 2025

BRIEFING

MITJA MARATÓ-10K i CURSA POPULAR

ILLA DE MENORCA

2 de Novembre de 2025



RECOGIDA DE DORSALES:

- La entrega de dorsales se realizará en la tienda [ATLEET – AB Esports](#) (*pulsa el link para ver ubicación*) ubicada en Ciutadella el **sábado 1 de Noviembre de 10.00h a 14.00 h.**
Se recomienda recoger el dorsal el sábado
- Se podrá recoger el dorsal el mismo día de la carrera, el **domingo 2 de Noviembre de 8:00h a 09:00 h** en la carpa habilitada en la [Plaça del Born](#) y a partir de las **11.00h** hasta las **11.45h** para las carreras de Menores (*Baby – Sub08 – Sub10 – 12 – 14*).

HORARIOS de la PRUEBAS – Domingo 2 de noviembre

- **9:30h**
*XXV Mitja Marató Illa de Menorca 21,097 km (2 vueltas al circuito) - **Circuito homologado Campeonato Balear***
*10K Illa de Menorca (1 vuelta al circuito) **Circuito homologado***
Cursa Popular 4,1km
- **12:00h** - Cursa Popular – Categorías Baby, SUB-8, SUB-10, SUB-12 i SUB-14

ENTREGA DE TROFEOS:

- La entrega de premios será a partir de las **12:30h** en la [Plaça del Born](#) + **SORTEO** (*Todos los participantes entrarán en el sorteo con su número de dorsal*)



RECORRIDOS

A continuación, pueden descargar el **recorrido** de vuestra carrera:

- Mitja Marató 21,097 km – **Circuito homologado Campeonato Balear** (2 vueltas al circuito) [Descarga el track aquí](#)
- 10 km Illa de Menorca (1 vuelta al circuito) **Circuito homologado** [Descarga el track aquí](#)
- Cursa Popular (4,1 km) [Descarga el track aquí](#)
- La cursa Popular girará en la [calle de Sa Muradeta](#) para ir hacia la meta, en lugar de seguir hacia la plaza de Dalt es Penyals.
Estad atentos en llegar a este punto para no confundiros.

Mas información vía mail: contacto@elitechip.net



RECORRIDOS

Para garantizar una **salida fluida y segura**, la Media Maratón, los 10 km y la Cursa Popular contarán con **TRES BOXES** de salida según el ritmo de cada corredor. Durante la carrera, podréis seguir a las **liebres** para mantener vuestro ritmo objetivo.





RECORRIDOS

A continuación, pueden observar aquí : [recorridos de las carreras de las categorías menores.](#)

Carrera categoría **Baby** (150m aprox.)

Carrera categoría **Sub 8** (300 m aprox.)

Carrera categoría **Sub 10** (500 m aprox.)

Carrera categoría **Sub 12** (800 m aprox.)

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

Las carreras empezarán a partir de las **12:00h**

Recordamos que NO hay clasificación en las categorías menores – recibirán una medalla a la llegada



META

Por motivos de seguridad, **NO** se permitirá cruzar la línea de meta acompañado (familiar, mascota, etc.).

El **último avituallamiento** estará ubicado justo después de la meta, accesible directamente tras cruzarla **únicamente para los participantes** (Se aceptará un acompañante en las carreras Baby – Sub08 – Sub10-12).



Recordad que **NO** se podrá volver a acceder a la zona de avituallamiento una vez se haya salido.



AVITUALLAMENTOS:

- Habrá avituallamientos líquidos (agua) en los puntos **km 2-5-8-10-12-15-18** aproximadamente.
- Se recomienda beber con moderación antes de la salida, para no empezar la prueba con déficit de líquidos.
- En la llegada encontraréis un avituallamiento de productos locales.

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- Llevar ropa y zapatillas adecuadas. No estrenen calzado nuevo el día de la carrera.
- Comer y beber adecuadamente el día antes de la carrera para poder llegar a la salida bien hidratado.
- Póngase vaselina en las zonas sensibles de rozamientos, axilas, entrepierna, pezones, etc.
- Coged vuestro ritmo previsto desde un principio, sobre todo los primeros kilómetros, ya que es muy fácil dejarse llevar, y esta energía malgastada la podéis necesitar al final de carrera.
- No tomen suplementos de alimentación (geles, barritas, etc.) que no haya probado antes.



- Para los participantes de la Mitja Marató (21 kilómetros) recordad que después del **avituallamiento** del kilómetro 15 vendrá el **tramo mas largo** hasta encontrar el siguiente avituallamiento. Son unos 4 km, en total, hasta el kilómetro **19**. Hidrataros bien. A partir del **km10**, se pondrá **ISOTONICO** en los avituallamientos.
- En caso de cualquier síntoma de malestar o agotamiento, avisen rápidamente a alguien de la organización (**voluntario, ciclista, policía, protección Civil**) que encontraran por el recorrido.
- **Disfrutad** de la carrera. Es una competición o reto personal, pero también una fiesta del deporte.
- Lancen los **vasos de agua en las zonas de los avituallamientos**, si lo lanza en otros sitios no será recogida y pueden ser descalificados.



¡ Estamos de aniversario, se celebran 25años!

Este año celebramos el 25 aniversario de la edición de la **Mitja Marató Illa de Menorca** y por la ocasión hemos decidido promover la cultura y la gastronomía de Menorca:

Avituallamiento de meta: **con productos locales**

SORTEO

- *Viaje en barco con coche + 1 inscripción a la media maratón de Palma el 22 de marzo*
- *Inscripción media maratón Palma*
- *Inscripción 10k Palma*
- *Inscripción 10k Menorca*
- *Inscripción 21k Menorca*
- *Lotes de Queso Mahon*
- *Lotes de productos locales Can Bep*
- *Lots Abesports-Atleet Ciutadella*



¡Disfruten de las carreras!

Gracias a todas y todos.