

VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

Briefing Mitja maratón Illa de Menorca

XVII Mitja maratón Illa de Menorca 21,097 km (2 voltes al circuit)

VI 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

XVI Cursa Popular (4,5 km)

Curses categories menors (iniciació – Benjamí i Aleví, distàncies adaptades)

La categoria infantil podrà elegir entre els 4500 m o la cursa Aleví



VIU EL TEUREPTE



**MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA**

+10KM + CURSA POPULAR

HORARIS:

10:00 h XVII Mitja maratón Illa de Menorca 21,097 km (2 v circuit)

10:00 h VI 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

10:00 h XVI Cursa Popular (4,5 km)

12:30 h Curses categories menors (iniciació – Benjamí i Aleví)

- 12.30: Baby: Nascuts els anys 2012, 2013 i 2014.
- 12.35: Iniciació: Nascuts els anys 2010 i 2011.
- 12.40: Benjamí: Nascuts els anys 2008 i 2009.
- 12.45: Aleví: Nascuts els anys 2006 i 2007 i Infantils: Nascuts els anys 2004 i 2005, que no hagin corregut els 4,5KM. Aquests darrers podran elegir si córrer aquesta distància o la cursa de 4,5KM.

**Pregam venir amb
temps suficient per
poder sortir en hora.**



VIU EL TEU REPT



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

ENTREGA DE DORSALS:

Dissabte dia 28 d'octubre s'entregaran dorsals just devora la botiga [AB ESPORTS](#), al Carrer Sant Antoni Maria Claret, 101, a Ciutadella, de les 10 a les 14 hores.

Es regalarà un val de 15 per cent de descompte en qualsevol compra allà.

Qui no pugui recollir el dorsal, haurà d'enviar un mail a contacto@elitechip.net explicant el motiu.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ:

- Dorsal i xip pels que no tinguin xip propi.
- Etiqueta per guarda-roba.
- Samarreta obsequi, publicitat, Galetes Quely...

Disposen d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal i de velcros per col·locar-vos el xip al turmell.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

GUARDA-ROBA

Estarà situada as Born a partir de les 9:00 h, on podeu deixar les vostres pertinences a dins d'una bossa o motxilla identificada amb la tira adhesiva que us entreguem.

MASSATGES

A meta hi haurà zona de massatges.

Sereu atesos per ordre d'arribada.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

CREU ROJA

Servei de creu Roja, Assegurança d'accidents i RC

AVITUALLAMENT FINAL

A meta trobareu beguda i també alguns menjars sòlids.

Hi haurà beguda isotònica, fruita, bolleria industrial, Coca-Cola, Quelys, etc.



VIU EL TEU REPT



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

ENTREGA DE TROFEUS I PREMIS:

A partir de les 13:00 h. A la plaça del Born de Ciutadella.

SERVEI DE DUTXES:

L'organització habilitarà un servei de dutxes al poliesportiu municipal de Ciutadella. [\(Aquí\)](#). Per poder-ne fer ús haureu de mostrar el dorsal de la cursa acreditant que sou participants. La instal·lació estarà oberta fins a les 13.30 hores.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

AVITUALLAMENTS:

Hi haurà avituallaments líquid (Aigua) en els punts km 2,4,7,10,12,14,18, aproximadament.

Als punts d'avituallaments 4, 7, 14 y 18, aproximadament, hi haurà a més begudes isotòniques.

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 i menjar per tal de recuperar forces i comentar la cursa amb els vostres companys.



VIU EL TEUREPTE



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- Portar roba fresca 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.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

- Pels participants de la Mitja Marató (21 kilòmetres) recordeu que després l'avituallament del kilòmetre 14 vindrà el tram més llarg fins a trobar el proper avituallament. Són uns 4 kilòmetres, en total fins el 18. 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 TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE:

Podreu seguir la cursa en temps real a www.elitechip.net

La carrera de 10 KM serà una volta al circuit i la mitja maratón seran 2 voltes al circuit allargant el bucle de gir.

FOTO I VÍDEO A META:

Una de les novetats per aquest any és la instal·lació d'un sistema que enregistrarà 10 segons de vídeo de cada arribada en el moment que creueu l'arc de meta. Recordeu somriure. Els vídeos els compartirem en principi lluns a la mateixa pàgina de classificacions que hi haurà a www.elitechip.net.



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



Col·locació del xip



VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ
ILLADE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

Gaudiu de les curses

Gràcies a totes i tots!

