

MITJA
MARATÓ
MENORCA



BRIEFING

MITJA MARATÓ-10K i CURSA POPULAR ILLA DE MENORCA

29 d'octubre de 2023



BALEARIA



Bosch & Lozano

Quely

Autos Menorca





HORARIS:

9:30 h - XXII Mitja Marató Illa de Menorca 21,097 km (2 voltes circuit)
10K Illa de Menorca (1 volta circuit)
Cursa Popular (4,5km)

12:00 h - Cursa Popular – Categories Baby, SUB-8, SUB-10, SUB-12 i SUB-14

RECOLLIDA DE DORSALS:

- L'entrega de dorsals es realitzarà a la botiga ATLEET - AB Esports ubicada a Ciutadella el dissabte 28 d'octubre de 10h a 14h.
[Pots consultar la ubicació aquí.](#)
- Pels no residents, es podrà recollir el dorsal el mateix dia de la carrera, el diumenge 29 d'octubre a partir de les 8:00h en la carpa habilitada en la Plaça del Born.

ENTREGA DE TROFEUS:

- L'entrega de premis serà el diumenge 29 d'octubre a partir de les 13:30 hores a la Plaça del Born.



RECORREGUTS

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

- Mitja Marató 21,097 km (2 voltes al circuit) [Descarrega plànol circuit](#)
- 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit) [Descarrega plànol circuit](#)
- Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega plànol circuit](#)

La cursa Popular girarà al [carrer de Sa Muradeta](#) per anar cap a la meta, enlloc de seguir cap a la plaça de Dalt es Penyals.

Esteu atents en arribar a aquest punt per no confondre-us.

Mes informació via mail: contacto@elitechip.net



RECORREGUTS CURSES MENORS

A continuació poden observar els recorreguts de les curses de les categories menors:

- Cursa categoria Baby (150m aprox.) [Visualitzi el recorregut aquí](#)
- Cursa Categoria Sub 8 (300 m aprox.) [Visualitzi el recorregut aquí](#)
- Cursa Categoria Sub 10 (500 m aprox.) [Visualitzi el recorregut aquí](#)
- Cursa Categoria Sub 12 (800 m aprox.) [Visualitzi el recorregut aquí](#)
- Cursa Categoria Sub 14 (1.000 m aprox.) [Visualitzi el recorregut aquí](#)

Es començaran les curses menors a partir de les 12:00h



AVITUALLAMENTS:

Hi haurà avituallaments líquid (aigua) en els punts km 2-5-8-10-12-15-19 aproximadament.

Es recomana beure abans de la sortida amb mesura, per tal de no començar amb dèficit de líquids.

A l'arribada hi podreu trobar més beure per tal de recuperar forces.

RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- Portar roba 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.



- Pels participants de la Mitja Marató (21 kilòmetres) recordeu que després l'avituallament del kilòmetre 15 vindrà el tram més llarg fins a trobar el proper avituallament. Són uns 4 kilòmetres, en total fins el 19. 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.

Gaudiu de les curses

Gràcies a totes i tots!