

# VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## Briefing Mitja maratón Illa de Menorca

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

V 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

XV 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 TEU REpte



**MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA**

+10KM + CURSA POPULAR

## Horaris:

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

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

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

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

12:30 Iniciació - 12:35 Benjamí - 12:45 Aleví

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



# VIU EL TEU REPT



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## ENTREGA DE DORSALS:

**Dissabte dia 30 d'octubre s'entregaran dorsals a 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.**

**Diumenge dia 31 d'octubre es farà entrega de dorsals a la mateixa sortida de les 8:00 h a les 9:30 h.**



# VIU EL TEU REPT



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+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...

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



# VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## GUARDA-ROBA

Estarà situada a 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



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+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



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## ENTREGA DE TROFEUS I PREMIS:

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





# VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## AVITUALLAMENTS:

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

Als punts d'avituellaments 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 TEU REpte



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+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.



# VIU EL TEU REpte



MITJA MARATÓ  
ILLA DE 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.

No prengueu res en cursa (gels, barretes, etc) que no hagueu provat prèviament.

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.

Disfruteu de la cursa. És una competició o repta 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  
ILLA DE MENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE:

Podreu seguir la cursa en temps real a [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net)

Us remetem mapa de la carrera, recordar que la carrera de 10 Km. serà una volta al circuit i la mitja maratón seran 2 voltes al circuit allargant el bucle de gir.



# VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



## Col·locació del xip



# VIU **EL** TEU REPTE



MITJAMARATÓ  
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

## Gaudiu de les curses

## Gràcies a tots i totes

