

NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

# BRIEFING 2023



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## RECOLLIDA DE DORSALS

- Dijous 3 d'agost de 18:00 a 20:00 a la botiga esportiva AB Esports de Ciutadella ([consultar ubicació](#))
- Divendres 4 d'agost de 09:30 a 13:30 al Poliespotiu Municipal de Maó ([consultar ubicació](#))
- Divendres 4 d'agost de 18:00 a 20:30 al lloc de la sortida i arribada al Pavelló Menorca ([consultar ubicació](#))



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ A L'ENTREGA DE DORSALS:

- Samarreta de la cursa.
- Gym Sack.
- Dorsal.
- Etiqueta per el guarda-roba.

\*Disposem d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal.



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## AVITUALLAMENTS

- S'ubicarà 1 avituallament a la zona de l'aeròdrom (líquid amb aigua i isotònic), es recomana portar got propi.
- Els voluntaris col·locaran bidons amb aigua i isotònic sobre la taula, però serà el propi participant que es servirà la beguda.
- Avituallaments en línia, mantenint un sentit d'entrada i sortida.
- 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 i menjar per tal de recuperar forces.



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## META

- La zona de meta constarà d'un avituallament final on hi haurà "xuxes", fruita, fruits secs, i polos!! També aigua i isotònic per recuperar forces.
- A més, contarem amb es Bar Sa Tintina que servirà menjar i altres begudes com cervesa a preus populars\*.
- A les 22:00 música en directe a càrrec de DJ Kike Sastre.
- A la zona de meta trobareu serveis de dutxa i vestidors al Pavelló Menorca.

\* Més informació a la diapositiva següent





# Post - Cursa

## TIME OUT – SA TINTINA

- Tot tipus de begudes (cerveses, vi, refrescos, aigua, etc)
- Entrepans freds i calents
  - Hamburgueses

DESPRÉS DE SA III CURSA DE SA LLUNA PLENA A MAÓ

**DIVENDRES 4 D'AGOST DES DE LES 22 H**

# FESTA DE SA LLUNA PLENA

ENTRE EL PAVELLÓ MENORCA I TIME OUT

**MENJAR I BEURE** SA TINTINA MENORCA **MÚSICA AMB DJ KIKE SASTRE**

Logos of sponsors and organizers: Ajuntament de Maó, Menorca Talahívia, Consell Insular de Menorca, Menorca Illa de l'Esport, Balearia, Maó, cecome, Tintina, Balearia, Estrella, fibraLink, Quely, fruites jover, everbin, Organitza: elitechic, and EliteTracks.

NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



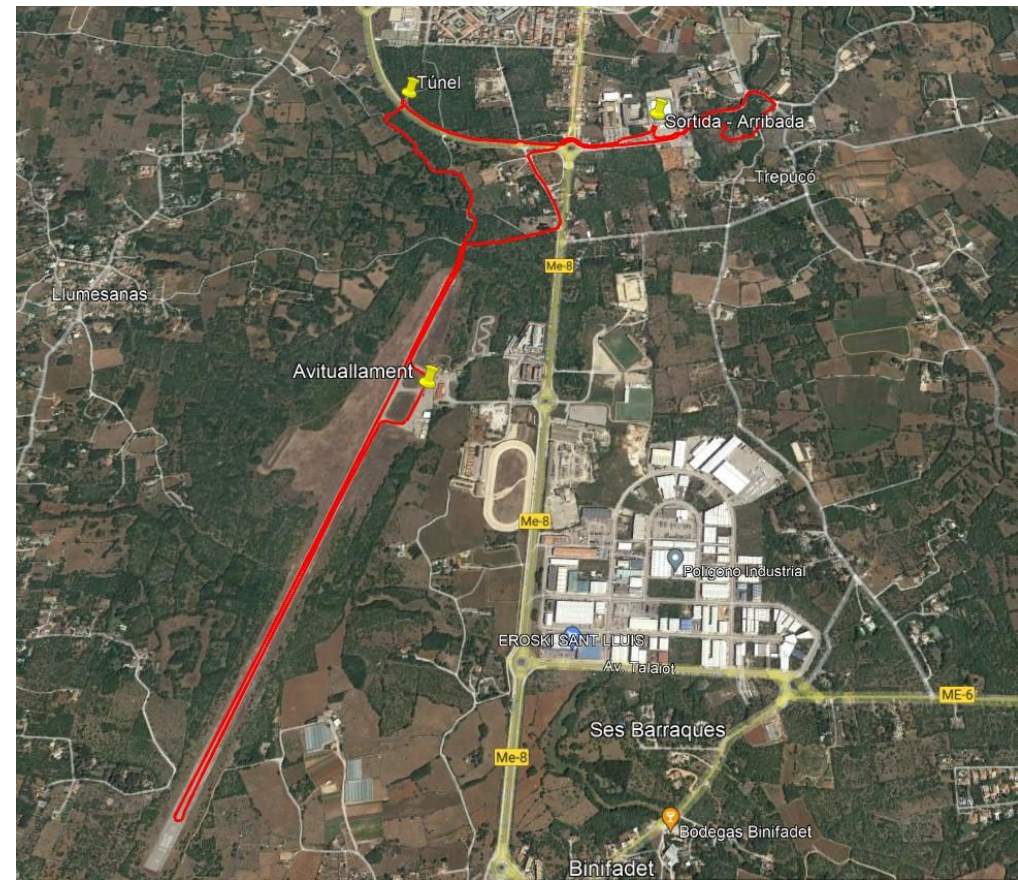
2023

## CURSA I CIRCUIT

Pots consultar el circuit de la cursa [aquí](#).

**Distància 8 km aprox.**

Mes informació via mail: [contacto@elitechip.net](mailto:contacto@elitechip.net)



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## HORARIS DE LA CURSA:

**21:15 h - Sortida distància 8 km**

**22:00 h - Música a càrrec de DJ Kike Sastre**





NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## GUARDA-ROBA

Hi haurà servei de guarda-roba a la zona de meta.

## SERVEIS SANITARIS

Metge en carrera, servei de Clínic Balear, Assegurança d'Accidents i Responsabilitat Civil.

\*En cas d'alguna necessitat especial, podeu consultar a: [web@elitechip.net](mailto:web@elitechip.net)



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## PÀRQUING



\*\* Les persones que estacionin en el pàrquing de darrere el PAVELLÓ MENORCA no podran sortir fins que no hagin passat tots els corredors per meta



NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

## RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- És una cursa nocturna, per tant, és **OBLIGATORI** portar un **FRONTAL O PILA**. El circuit només estarà il·luminat per la Lluna Plena.
- **PORTAR UN GOT PROPI** per intentar generar el mínim de residus possibles.
- Portar roba i sabatilles adequades. No estreneu nou calçat pel dia de la cursa.
- Menjar i beure adequadament el dia 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 emportar i aquesta energia malgastada us pot fer falta al final de la cursa.





NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

- No prengueu res en cursa (gels, barretes, etc) que no hagueu provat abans.
- 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 cursa NO competitiva, per tant, 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.





NOU RECORREGUT

# III CURSA LLUNA PLENA



2023

**Gaudiu de la cursa  
Gràcies a totes i tots!**

