

# VII PUJADA A SANT NOFRE 2019

Diumenge 20 d' Octubre de 2019 a les 10h

CURSA DE 13KM, 5KM I CAMINADA PPOPULAR

Organitza PEUS GROSSOS amb la col·laboració de l' AJUNTAMENT DE SANT JOAN.

Serà cronometrada per Elitechip i per participar a la cursa s'ha de dur el xip i el dorsal (excepte la caminada popular, que només duran dorsal)

El recorregut aproximat és de 13,2km i 470+ per a la prova llarga i de 5,2Km i 160+ per al recorregut més curt (La caminada popular fa el recorregut de 5,2Km)

Inscripcions el dia de la cursa fins les 9:30 (sense obsequi)

## RECOLLIDA DE DORSAL I XIPS

Es realitzarà de 8:30 a 9:30 a la Plaça Rei Joan Carles I (Bar Centro).

Es permet la participació a la cursa a partir dels 14anys (amb autorització firmada pels pares o tutor legal)

Per a recollir els dorsals tots els corredors hauran de presentar el DNI

Els xips llogats es tornaran a Elitechip en arribar a meta

## BRIEFING I NORMES

El director de cursa farà el **brífling a les 9:45** davant l'arc de sortida. Recordarà el recorregut, qüestions de seguretat i les normes bàsiques de la prova. Es donarà la sortida a les 10:00.

Els participants han de dur el dorsal visible davant durant tota la prova.

S'haurà de seguir l'itinerari marcat per l'organització i no es permet agafar dreces.

Tots els corredors que es retirin per voluntat pròpia ho han de comunicar a l'organització i fer entrega del seu dorsal al punt d'avituallament més proper.

Tots els participants hauran de portar un recipient per poder beure als avituallaments, ja que l'organització no proporcionarà gots de plàstic.

Queda expressament prohibit llençar envasos o brutor durant la cursa. Només es podrà fer al lloc assenyalat per l'organització als avituallaments i a meta.

El temps de tancament de la cursa serà de 2,5 hores. A les 12:30h es començarà amb l'entrega de trofeus.

Hi haurà un equip que farà el recorregut tancant la carrera i marcant el ritme per a poder acabar dins el límit establert.

### **RECORREGUT**

Degut a que es passa per finques privades, no es publicarà el track del recorregut per a evitar molèsties als propietaris.

A la zona de meta trobareu un mapa gros del recorregut

S' adjuntarà un document amb els mapes i perfils dels recorreguts

Recorregut circular que discorr per un terreny variat on es combinen camins de pinar molt ràpids i "juganers", trams muntanyers com el Puig de Sant Nofre i passos per coves espectaculars. Ambdues proves sortiran i arribaran a la plaça Joan Carles I

### **AVITUALLAMENTS**

L'organització té prevists 3 avituallaments al llarg del recorregut i un a meta:

- km 3: líquid.
- km 7: líquid.
- Km 11,2: líquid.

Aquesta distribució pot variar si l' organització ho troba oportú. En tot cas, abans de la cursa s' informarà als participants

•

### **TROFEUS**

Hi haurà les següents categories femenines i masculines:

Cursa de 13km:

- Absoluts
- Locals
- M40
- M50
- M60

Cursa de 5Km:

- Absoluts
- Locals

Els tres primers classificats femenins i masculins de cada categoria tindran un trofeu. Els trofeus no seran acumulables.

Premi de Muntanya:

La primera al·lota i el primer al·lot en fer cim al puig tendran un premi especial

## **SEGURETAT A LA CURSA**

Hi haurà policia local, voluntaris al llarg de tot el recorregut i ambulància.

## **SERVEIS**

- A la zona de sortida/meta hi haurà un servei de **guarda-roba** gratuït atès pels voluntaris de l'organització.
- A la plaça de la Constitució hi haurà WC disponibles pels corredors i dutxes