

VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Briefing Mitja maratón Illa de Menorca

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

IV 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

XI Cursa Popular (4,5 km)

Curses categories menors (iniciació - Benjamí i Aleví)

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



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Horaris:

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

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

10:00 h XIV 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



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

ENTREGA DE DORSALS:

Diumenge dia 1 de novembre es farà entrega de dorsals a la mateixa sortida de les 8:00 h a les 9:30 h.

Se vos enviarà un mail on podreu consultar el vostre número de Dorsal



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Material que s'entregarà:

- Dorsal i xip pels que no tinguin xip propi
- Etiqueta per guarda-roba
- Samarreta (obsequi), publicitat, Galletes Quely

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



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+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 entregam.

MASSATGES

A meta hi haurà zona de massatges.

Sereu atesos per ordre d'arribada.



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

CREU ROJA

Servei de creu Roja, Assegurança d'accidents i RC

BAR A meta trobareu beguda i també alguns menjars sòlids.

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

ENTREGA DE TROFEUS I PREMIS:

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



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Avituallaments:

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

no es preveu posar isotònic als avituallaments de cursa, ni avituallament sòlid, ja que per una distància de 21 km no és necessari.

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 REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Recomanacions bàsiques:

Porta roba fresca, i sabatilles adequades. No estreneu nou calçat pel dia de la cursa.

Menja i beu adequadament el dia abans de la cursa, arriba a la sortida ben hidratat

Posau-vos vaselina a les zones on sigui sensible de fregaments, davall el braç entre les cames, i als pits.



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJA MARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Agafeu el vostre ritme previst des d'un principi, sobretot els primers kms, ja que és molt fàcil deixar-se portar, i aquesta energia malgastada pot esser, us faci falta al final

Pels participants de la mitja maratón recordeu que després l'avituallament del km 14 vindrà el tram més llarg fins a trobar el proper avituallament, a uns 4 km en total fins el 18 km, recordeu a hidratar-vos bé.

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

Qualsevol símptoma de malestar o esgotament, avisa ràpidament a algú de la organització (voluntari, Ciclista, policia, protecció Civil) que hi haurà pel recorregut.



VIU EL TEU REpte



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Disfrutau de la cursa, és una competició o repta personal, però també és una festa de l'esport.

No oblideu a llençar les botelles d'aigua a les zones dels avituallaments, si les llences a altres zones no seran recollides.



VIU EL TEU REPT



XV MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Seguiment de la cursa on-line:

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

També s'enviarà un sms amb el temps oficial

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.

Per millorar la forma de consultar els resultats incloem un codi QR en el dorsal perquè després de la cursa pugueu accedir de seguida a la classificació final.



VIU EL TEU REPTÉ



XV MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR



Col·locació del xip



VIU EL TEU REpte



XV MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA 2015

+10KM + CURSA POPULAR

Disfrutau de les curses

Gracies a Tots/es

