

## CURSA PER MUNTANYA CIUTAT DE PALMA

La CxM Ciutat de Palma, que pertany al calendari oficial de la FAIB (Federació d'Atletisme de les Illes Balears), consta de dues distàncies, 14 i 19 km. Així mateix, la cursa llarga de 19 km serà puntuable per la Lliga Mallorca de Curses per Muntanya de la FBME (Federació Balear de Muntanya i Escalada).

Aquesta cursa consta de dues distàncies: una d'uns 19 km i un desnivell positiu de 750 metres (puntuable per la Lliga Mallorca de Curses per Muntanya), i l'altra distància d'uns 14 km i un desnivell positiu de 530 metres.

L'organització serà a càrrec del Club Esportiu Blue Tribe juntament amb l'IME de l'Ajuntament de Palma.

### Dades tècniques:

<b>Director de cursa:</b>	Heri Hernández Perera
<b>DNI:</b>	43766706Y
<b>Correu:</b>	blue@thetribeconcept.com
<b>Teléfono:</b>	649416489

<b>Lloc:</b>	Serra de Son Marill - Serra de Son Campos - Puig dels Revells – Pujol des Gat
<b>Sortida:</b>	Instal·lacions esportives municipals de Son Roca
<b>Data:</b>	Diumenge 16 de febrer de 2020
<b>Entrega de dorsals:</b>	<p>TRIBE: C/ Gremi d'Hortolans, 15. Polígon de Son Rossinyol, Palma</p> <p>- Dissabte 15 de febrer: de 10.30 a 13.30 hores i de 17.00 a 20.00 hores</p> <p>A la SORTIDA: Instal·lacions esportives municipals de Son Roca</p> <p>- Diumenge 16 de febrer: de 7.45 a 8.45 hores</p>
<b>Cambra de sortida i reunió informativa:</b>	8.30 a 8.50 hores
<b>Hora de sortida:</b>	9.00 hores
<b>Entrega de premis:</b>	11.30 hores
<b>Hora de finalització:</b>	12.30 hores
<b>Cursa per Muntanya:</b>	2 distàncies: 14 i 19 km
<b>Desnivell acumulat positiu:</b>	530 m i 750 m

### **Descripció del recorregut:**

Es tracta d'un itinerari circular que discorre per les muntanyes de la zona Nord de Palma, concretament per la serra de Son Marill, la serra de Son Campos, passant pel Puig dels Revells i pel Pujol des Gat com a cim culminant.

El punt de partida de les curses estarà situat a les instal·lacions esportives municipals de Son Roca, ubicades al carrer del Cap Enderrocat. Des d'aquí, s'anirà pel carrer del Cap del Pinar i pel carrer de Son Puig, per tot d'una girar cap a la dreta i pujar per una pista forestal, voltant a la dreta per un sender que els portarà al puig de ses Aritges. Des d'aquí els corredors baixaran per un sender a una cantera restaurada a la possessió de Bunyolí Nou, i d'allà per una pista forestal, per després continuar per un sender fins al coll de Son Marill, al puig dels Revells (cota culminant del recorregut de 14 km) i al coll de Son Camps. Els corredors de la distància de 19 km es dirigiran al Pujol des Gat (cota culminat del recorregut de 19 km), i tornaran cap al puig de Sa Coma Fosca fins arribar una altra vegada al coll de Son Camps.

A partir d'aquí, ja continuam amb el recorregut de les dues distàncies. Es seguirà per les pedreres de Son Quint, després es girarà cap a l'esquerra i es pujarà en direcció al puig Rodó, per baixar cap a la Vall del Silenci en direcció a la urbanització de Son Puig, i dirigir-se un altre cop a les instal·lacions esportives municipals de Son Roca, on estarà l'arribada.

### **Inscripcions:**

Les inscripcions es realitzaran a la pàgina web [www.sportmaniacs.com](http://www.sportmaniacs.com)

Les inscripcions s'obriran el dimecres 8 de gener de 2020, a les 20 hores.

S'ofereiran 500 places.

El cost de la inscripció serà de 14 euros per a la distància de 14 km i de 19 euros per a la distància de 19 km.

La cursa serà cronometrada per SPORTMANIACS.

Els corredors hauran de mostrar el DNI (o carnet de conduir o passaport) a l'organització per poder retirar el dorsal. Tots els menors d'edat ho faran entregant una autorització paterna signada a l'organitzador de la prova.

No hi haurà cap llista d'espera. En qualsevol cas, el mateix dia de la cursa, quan acabi el procés de retirada de dorsals, i sense cap compromís per part dels organitzadors, si hi ha places lliures, s'ofereiran als corredors que se hagin presentat a la taula dels dorsals, just abans del briefing.

### Desenvolupament:

La recollida de dorsals es durà a terme a Tribe, al carrer Gremi d'Hortolans, 15 del Polígon de Son Rossinyol de Palma, el dissabte 15 de febrer de 10.30 a 13.30 hores i de 17.00 a 20.00 hores, i el diumenge 16 de febrer de 7.45 a 8.45 hores a la sortida, a les instal·lacions esportives municipals de Son Roca.

A les instal·lacions esportives municipals de Son Roca, a les 8.30 hores, es farà el control de dorsals i Briefing previ a la sortida, que es donarà a les 9.00 hores.

La prova es desenvoluparà sota l'observació dels àrbitres i personal de l'organització de la cursa.

### Taula resum avituallaments, punts km, temps estimat de pas dels primers corredors, hores de tall i contingut:

CURSA LLARGA 19 KM				
Avituallaments	Punt km	Temps primers corredors	Hora tall de pas	Contingut
1	4,7	30 min	-	Liquid
2	10,2	55 min	2 h des de sortida cursa	Liquid i sòlid
3	15	1 h 20 min	3 h des de sortida cursa	Liquid i sòlid
4 (arribada)	19	1 h 40 min	3 h 30 min des de sortida cursa	Liquid i sòlid

CURSA CURTA 14 KM				
Avituallaments	Punt km	Temps primers corredors	Hora tall de pas	Contingut
1	4,7	30 min	-	Liquid
2	10	55 min	3 h des de sortida cursa	Liquid i sòlid
3 (arribada)	14	1 h 5 min	3 h 30 min des de sortida cursa	Liquid i sòlid

En el punt d'avituellament 2 de la cursa llarga, hi haurà un de tall de pas de dues hores. Els corredors que passades aquestes dues hores arribin a l'avituellament se'ls retirarà el dorsal, podent aquests seguir la prova baix la seva responsabilitat.

En el punt d'avituellament 3 de la cursa llarga, i 2 de la cursa curta, hi haurà un de tall de pas de tres hores. Els corredors que passades aquestes tres hores arribin a l'avituellament se'ls retirarà el dorsal, podent aquests seguir la prova baix la seva responsabilitat.

El tancament del control d'arribada de la cursa serà a les tres hores i trenta minuts, a comptar des de l'inici de la cursa, per tant, el corredors que arribin passat aquest temps seran desqualificats.

L'entrega de premis serà a les 11.30 hores, dels 3 primers classificats i de totes les categories que tinguem a meta, i al final de la cursa la resta de podiums.

### **Guarda-roba:**

Hi haurà servei de guarda-roba a la sortida. L'organització no es farà responsable dels objectes de valor (per això es recomana no portar-ne a la bossa).

### **Limitacions:**

En el cas en que la seguretat dels participants i els organitzadors es pugui comprometre, es reunirà el Comitè de Competició, que serà el màxim òrgan, per prendre una decisió. Tindrà la potestat de canviar el recorregut, escurçar-lo i fins i tot anul·lar la cursa.

L'organització de la cursa haurà de suspendre-la, quan les condicions meteorològiques ho aconsellin, per declarar-se Alerta Vermella a la zona del recorregut i aprovant-se pel Comitè de Competició, prèvia informació de la direcció general d'emergències (que pot aconsellar suspendre la mateixa amb Alerta Taronja).

### **Obligacions dels participants:**

El participant ha de dur el dorsal ben visible durant tota la cursa i seguir l'itinerari marcat sense sortir-se'n del mateix. Si el personal de la cursa detecta corredors fent dreceres, o sortint del camí marcat serà comunicat als jutges de cursa i sancionats.

També serà motiu de sanció el corredor que deixi brutor o envasos al seu pas, excepte als avituallaments marcats. Com marca el reglament **NO HI HAURÀ TASSONS** als avituallaments, cada participant ha de portar el seu tassó o recipient i el farà servir. Tampoc se pot beure directament dels recipients a morro o amb les mans.

Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la cursa i de l'àrbitre de cursa. En cas de desobeir el recorregut indicat i les directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor podrà ser sancionat per l'àrbitre de cursa.

Tots els participants tenen la obligació d'assistir i/o donar socors i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.

Els corredors que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control més proper al lloc de la retirada.

Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa i disposar de la condició física mes adequada, recomanada amb una revisió mèdica esportiva realitzada dins el propi any de la temporada en vigor (especialment a les categories promoció, junior, veterans/es i màster). Per aquest motiu, els corredors no podran córrer descalç, o fer ús de calçat minimalista o alternatiu.

Tots els participants hauran de portar el següent **material obligatori**:

- Manta tèrmica.
- Telèfon mòbil i amb la bateria carregada.
- Un tassó o un recipient de boca ampla (no se disposarà de tassons als avituallaments)
- Paravent. En cas d'alerta per pluja serà obligatori un impermeable transpirable a curses amb alerta meteorològica.

Els participants que portin bastons amb punta metàl·lica, els duran protegits amb taps de goma, i hauran de portar taps de goma de recanvi. No se permetrà la sortida amb bastons al participant que no porti els taps de recanvi. Els arbitres o responsables dels punts de pas retiraran als bastons als que no els portin correctament. a qualsevol punt del recorregut.

Per mesures de seguretat, no es podrà competir amb auriculars posats, ni amb cap element que pugui distreure de la competició, ni amb cap sistema de reproducció acústica.

Tots els corredors portaran marcat amb el seu número de dorsal tot el material suplementari que portin a sobre.

No estarà permès córrer amb el torç descobert.

Tots els participants tindran una actitud respectuosa cap al medi ambient, organitzadors, agents de medi ambient, emergències, àrbitres, públic, participants i delegats federatius. L'incompliment d'aquest punt serà motiu de desqualificació. Es recomana llegir el decàleg de bones pràctiques a CxM i el reglament de la Lliga.

### **Drets d'imatge:**

El participants autoritzen a l'organització i a SPORTMANIACS a la publicació de fotografies i classificacions realitzades durant la cursa a les xarxes socials, cedint aquestes imatges gratuïtament.

### **Reclamacions:**

Les reclamacions dels participants es duran a terme a través d'un model de reclamació, que facilitarà l'organització, pagant un dipòsit de 50 euros (que es retornarà si aquesta prospera) al final de cada cursa i tan sols dins el mateix dia de la prova.

**Premiats:**

**Cursa llarga 19 km:**

Als tres primers de les següents categories, masculí i femení:

- Categoria absoluta masculí, femení: a partir de 21 anys.
- Subcategoria promesa masculí, femení: entre 21 i 23 anys.
- Subcategoria sènior masculí, femení: entre 24 i 39 anys.
- Subcategoria Veterans/es A masculí, femení: entre 40 i 49 anys.
- Subcategoria Veterans/es B masculí, femení: entre 50 i 54 anys.
- Subcategoria Master 55 masculí, femení: entre 55 i 59 anys.
- Subcategoria Veterans/es C masculí, femení: a partir de 60 anys.

L'edat a tenir en consideració serà la que el participant tindrà el dia 31 de desembre de l'any de la competició.

**Cursa curta 14 km:**

Als tres primers classificats, masculí i femení.

**LA CURSA I MEDIAMBIENT:**

La cursa NO afecta a cap area de Xarxa Natura 2000, ni cap area de especial proteccio ambiental.