

**“ BRIFING DE LES CURSES ”**

**3 - DESEMBRE - 2023**



**La Vall d'Albarca**

**10k**

**Puig Roig**

**22k**

**Puig Roig**

**Kids**



## III - CxM TRAIL PUIG ROIG - 22K

### DADES TÈCNIQUES

- Data: 3 decembre 2023
- Terme municipal: Escorca – Santuari de Lluc-
- Lloc sortida i meta: Plaça del Lledoner
- Hora sortida 9:30hrs
- Distància: 21.1 quilòmetres
- Terreny: camí de muntanya 45%, rocós 18% i pista 36%
- Desnivell positiu: 854metres
- Desnivell negatiu: 854metres
- Temps màxim: 5hores
- Avitullament: 2 + meta.
- Perill: pas canadenc: 5,5km, 18km, 18,5km i 19km.

### HORARIS

- Recollida de dorsals: 8:00hrs a 9:15hrs \*només per aquelles persones que no hagin pogut recollir el dorsal els dies previs.
- LLoc: Plaça del Lledoner, Santuari de Lluc -Escorca-
- Brifing: 9:20hrs.
- Sortida: 9:30hrs.

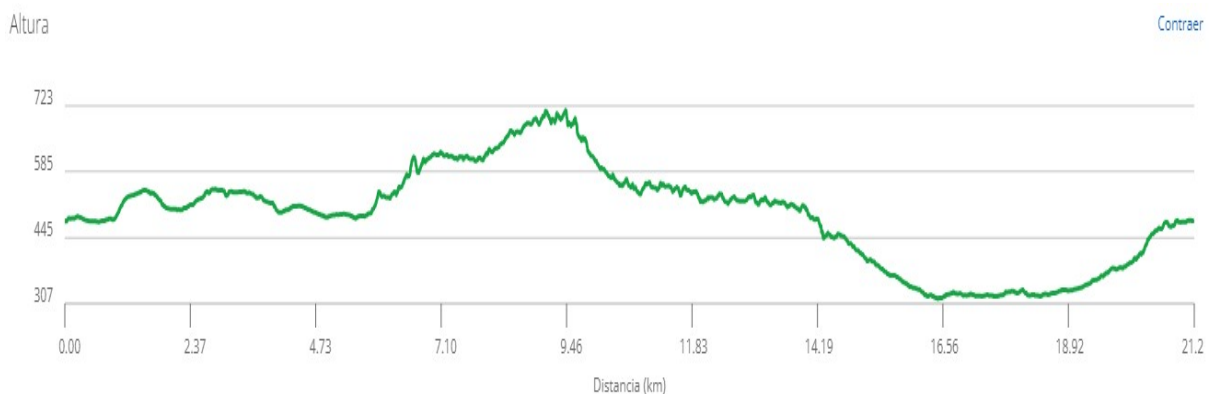
**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**



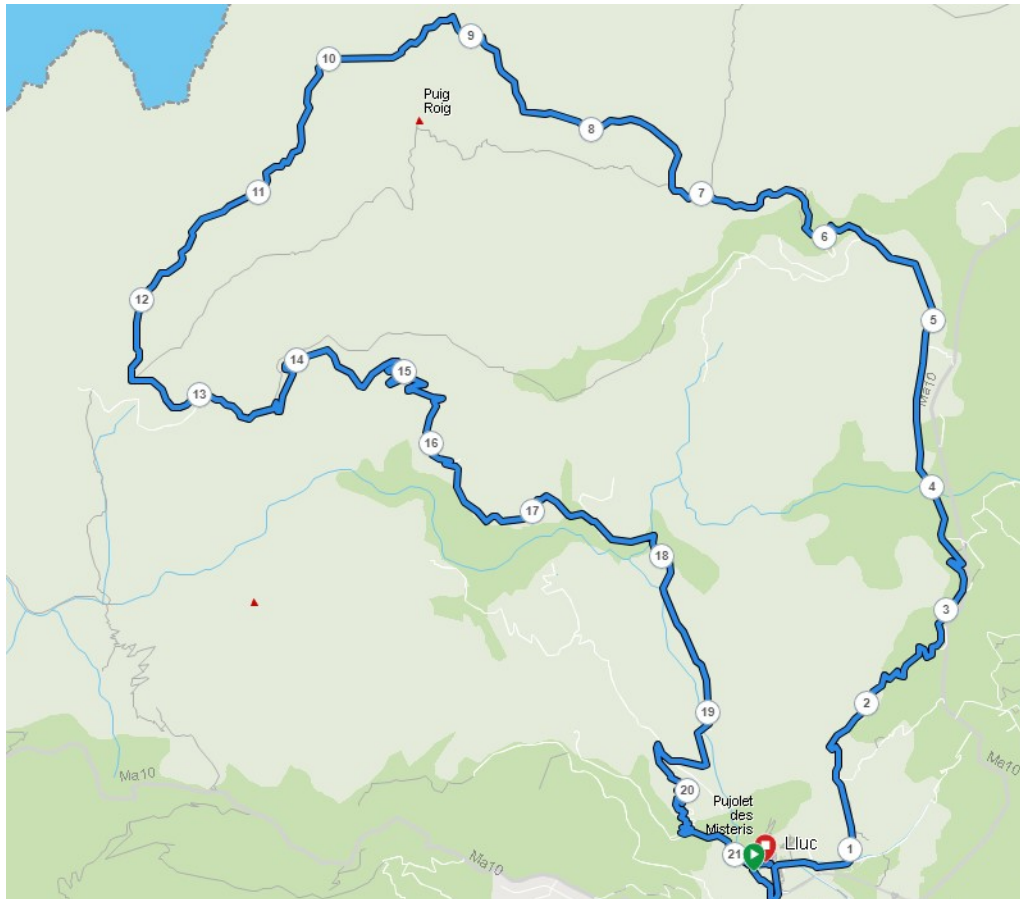
## RECORREGUT

- Santurai de Lluç – Camp de futbol – Es Camell – Pixarells – Finca de Mossa – Coll des Ases – Pas d'en Segarra – Cingle Pla- Cases de Cosconar – Clot d' Albarca - Pujada Camí Vell de Lluç – Santuari de Lluç.
- Al km nº 6, just després del primer avituallament de Mossa, hi haurà un tram neutralitzat d' uns 150m
- Recordar que la major part de la cursa transcorre per finques privades, pregam que no penjeu el track després de la cursa per xarxes socials. En les quals només s'hi pot accedir els diumenges.

## PLÀNOL



**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**



### AVITULLAMENT

- Nº 1 - Finca de Mossa, avitullament líquid, km 4,4.
- Nº2 - Cases de Cosconar, avitullament líquid i sòlid, km 12,5.
- Nº3 - Meta, Plaça del Lledoner, km 22.

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**



# I - LA VALL D' ALBARCA 10k

## DADES TÈCNIQUES

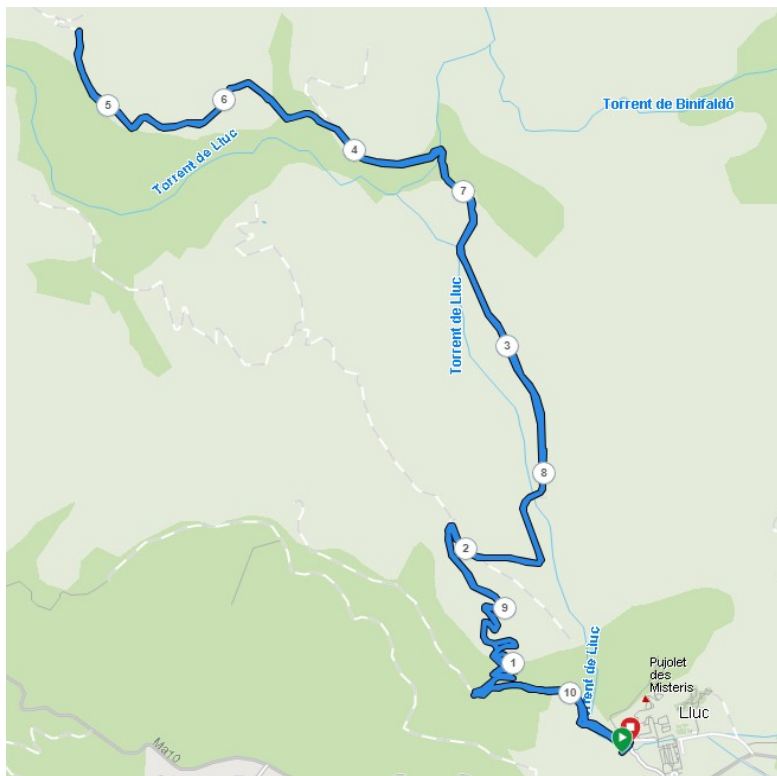
- Data: 3 desembre 2023
- Termer Municipal: Escorca –Santuari de Lluc-
- Lloc sortida i meta: Plaça del Lledoner
- Hora sortida 9:35hrs
- Distància: 10km
- Terreny: pista de muntanya.
- Desnivell positiu: 228 metres
- Desnivell negatiu: 228 metres
- Temps màxim: 3 hores.
- Avitullament: 1 + meta.
- Perill: pas canadenc: 2,5km, 3,2km i 3,5km
- Perill: cursa en doble sentit constant.
- Realitzar la cursa pel lateral dret, sentit cursa.

## RECORREGUT

- Santurari de Lluc – Plaça del Lledoner – Clot d' Albarca – Son Llobera- fins el punt quilometric 5.5km desde Lluc. Just aquí s' afectarà un canvi de sentit que retornarà a la Plaça del Lledoner per el mateix camí.
- Tot aquest track, es el mateix que es fa servir per la arribada de la cursa Volta al Puig Roig 22k.

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**

## PLÀNOL



## AVITULLAMENT

- Nº 1 – Clot d'albarca, avitullament líquid, km 6.
- Nº2 - Meta, Plaça del Lledoner, líquid i sòlid, km 10.

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**



# I - PUIG ROIG KIDS

## DADES TÈCNIQUES

- Data: 3 decembre 2023
- Termer Municipal: Escorca –Santuari de Lluc-
- Lloc sortida i meta: Plaça del Lledoner
- Hora sortida 11:00hrs
- Distància: segons categoria\*
- Terreny: circuit urbà i arenós
- Avitullament: meta.

## DISTÀNCIES

- Categories:
  - Sub 6 200mts aprox.
  - Sub 8 600mts aprox.
  - Sub 10 1000mts aprox.
  - Sub 12 1500mts aprox.
  - Infantil 13-14 anys 3000mts aprox.
  - Cadet 15-16 anys 4000mts aprox.

## RECORREGUT

Plaça dels Peregrins – Camp de futbol – Plaça dels Peregrins

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**



## MATERIAL OBLIGATORI

### PUIG ROIG 22K - LA VALL D'ALBARCA 10K

- Tassó o recipient equivalent
- Dorsal visible a la part anterior de la samarreta
- Xip
- Paravents o impermeable si les condicions metereològiques són adverses.
- Manta d' emergència.
- Xiulet
- Telèfon mòvil amb bateria carregada.
- Calçat adequat
- Reserva líquida de ½ litres.

## NORMATIVA

- La cursa està regida pel reglament de la Lliga FBME de curses per Muntanya. Trail de la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada.
- Podrà participar persones federades i no federades. **És obligatori adquirir l' assegurança del dia, per les persones no federades.**
- Serà obligatori mostrar DNI i llicència per recollir el dorsal.
- Tots el envoltoris aniran marcats amb el número de dorsal.
- Es respectaran els indicacions del àrbitres i del personal de l' organització.
- Està totalment prohibit rebre ajuda externa durant tot el recorregut.
- Hi haurà servei de guarda-roba.
- En cas d' alerta vermella metereològica es suspendrà la cursa.

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**





## DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES

- Respectaré sempre l'entorn i no faré malvé els recursos naturals, tant en zones protegides com no protegides ni als elements etnològics.
- Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, dels senders marcats i no aniré cap a través.
- Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades amb la cursa.
- Tots els meus gels, barretes, etc... els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
- No tiraré cap tipus de residu, fora dels llocs habilitats per l'organització.
- Duré bastons sempre que estigui permès, i quan els utilitzi ho faré adequadament amb els taps posats.
- No emetré senyals lluminoses durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
- No cridaré ni faré renou incessant durant el recorregut, respectant així l'entorn.
- Conec i accepto els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em comprometo a complir-los.
- Conec i accepto les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.

**“ EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES ”**

# ANEM A FER LES COSES BÉ

RESPECTEM LA NORMATIVA DE L'ESPAI  
NATURAL PROTEGIT.

NO DEIXAR RESIDUS EL MEDI.

RESPECTEM ELS CAMINS I NO SORTIR DEL  
TRACK SENYALITZAT, SOBRETOT A LES  
FINQUES PRIVADES.

Puig Roig

NO CRIDAR NI FER RENOUS INECESSARIS.

MOLTA SORT A TOTS I TOTES!