

NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

BRIEFING 2023



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

RECOGIDA DE DORSALES

- Jueves 3 de agosto de 18:00 a 20:00 en la tienda deportiva AB Esports de Ciutadella ([consultar ubicación](#))
- Viernes 4 de agosto de 09:30 a 13:30 en el Poliesportiu Municipal de Maó ([consultar ubicación](#))
- Viernes 4 de agosto de 18:00 a las 20:30 en el lugar de la salida y llegada en el Pavelló Menorca ([Consultar Ubicación](#))



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ EN LA ENTREGA DE DORSALES:

- Camiseta de la carrera
- Gym Sack
- Dorsal
- Etiqueta para el guardarropa

*Disponemos de agujas imperdibles para sujetar el dorsal a la camiseta.



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

AVITUALLAMIENTOS

- Se ubicará 1 avituallamiento en la zona del Aeródromo de Mahón (líquido con agua e isotónico). Se recomienda traer un vaso propio o recipiente .
- Avituallamientos en línea, manteniendo un sentido de entrada y salida.
- Se recomienda beber antes de la salida con medida, para no empezar la carrera con déficit de líquidos
- En la llegada a meta podréis encontrar más bebida y comida con la finalidad de recuperar fuerzas.



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

META

- ¡¡En la zona de meta se encontrará un avituallamiento final con golosinas, fruta, frutos secos y polos!! También agua y isotónico para recuperar fuerzas.
- Además, contaremos con el bar de Sa Tintina con servicio de comida y otras bebidas como cerveza a precios populares*.
- 22:00h - Música con el DJ kike Sastre.
- En la zona de meta habrá servicio de duchas y vestidores en el Pavelló Menorca.

***Más información en la siguiente diapositiva.**



Post - Carrera

TIME OUT – SA TINTINA

- Todo tipo de bebidas (cervezas, vino, refrescos, agua, etc)
- Bocadillos fríos y calientes
 - Hamburguesas

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

Organitza:



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



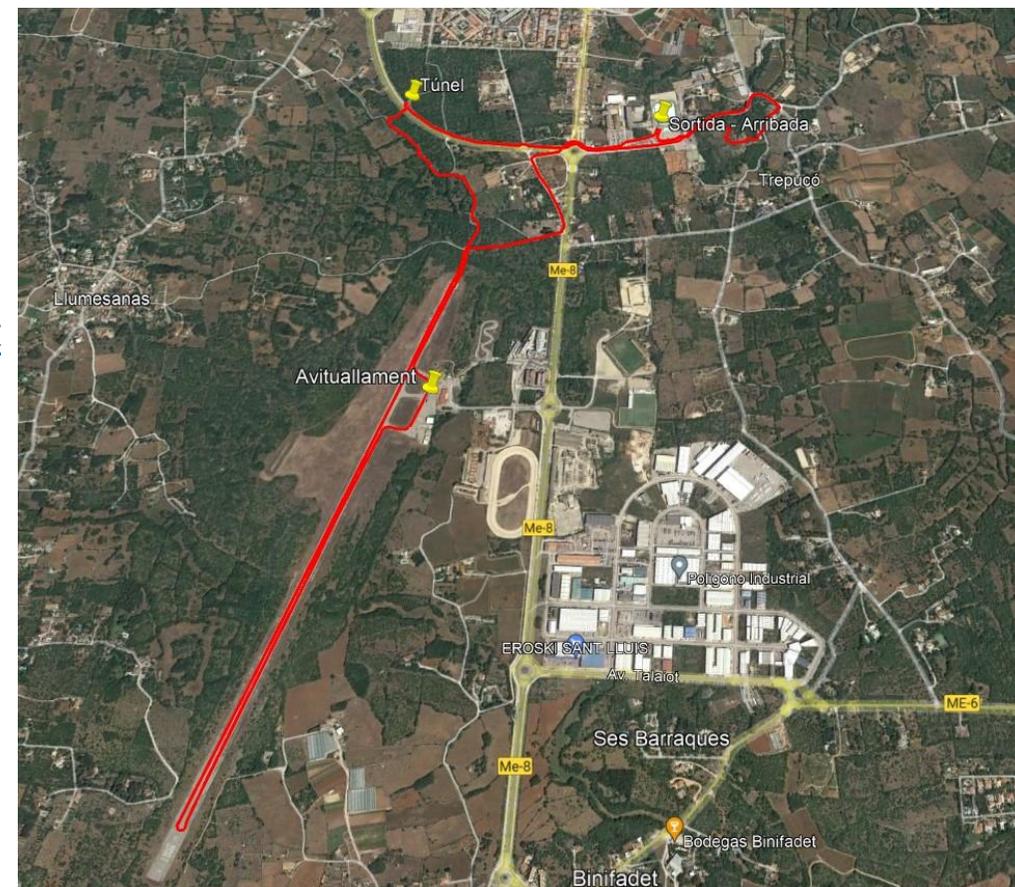
2023

RECORRIDO Y CIRCUITO

Puedes consultar el circuito de la carrera [aquí](#)

Distancia 8 km

Más información via mail: contacto@elitechip.net



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

HORARIO DE LA CARRERA:

21: 15 h - Salida de la carrera, distancia 8 km aprox.

22:00 h - Musica en vivo a cargo del DJ Kike Sastre.



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

GUARDARROPA

Habrà servicio de Guardarropa en la zona de meta

SERVICIOS SANITARIOS

La prueba contará con un médico de la carrera , el servicio de Clínic Balear y el Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil

*En caso de alguna necesidad especial, podéis consultarlo en el mail: web@elitechip.net



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

PARKING



**Las personas que estacionen en el parking de detrás del PAVELLÓ MENORCA, no podrán salir hasta que no llegue el último corredor a la meta



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- Es una carrera nocturna, por tanto, es **OBLIGATORIO** traer un **FRONTAL O PILA**. El circuito solo estará iluminado por la Luna Llena
- **TRAER UN VASO PROPIO** para intentar generar el mínimo de residuos posibles.
- Traer ropa y zapatillas adecuadas. No estrenéis un nuevo calzado el día de la carrera.
- Comer y beber adecuadamente el día de la carrera para poder llegar a la salida bien hidratados.
- Ponerse vaselina en las zonas más sensibles de rozaduras; debajo el brazo, entre las piernas y en los pechos.
- Coged vuestro ritmo previsto desde un principio, especialmente durante los primeros kilómetros, de esta forma será más fácil dejarse llevar, y esta energía desaprovechada puede ser necesaria en el final de la carrera.



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

- No toméis nada en carrera (geles, barritas, etc) que no hayáis probado previamente.
- En caso de cualquier síntoma de malestar o agotamiento, avisad rápidamente a alguien de la organización (voluntario, ciclista, policía, protección Civil) que habrá por el recorrido.
- Disfrutad de la carrera. Es una carrera NO competitiva, por tanto, es una fiesta del deporte.
- Tirad los residuos en las zonas de los avituallamientos, si los lanzas en otras zonas no serán recogidos y podéis ser descalificados.



NOU RECORREGUT

III CURSA LLUNA PLENA



2023

Disfrutad de la carrera!!

Gracias a tod@s!

