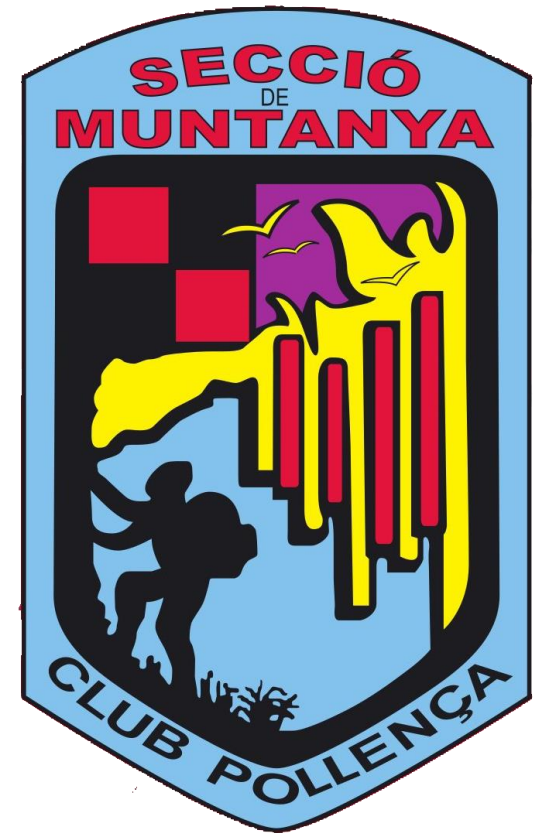


BRIEFING CxM VERTICAL TRAMUNTANA

SECCIÓ DE MUNTANYA DEL CLUB POLLENÇA

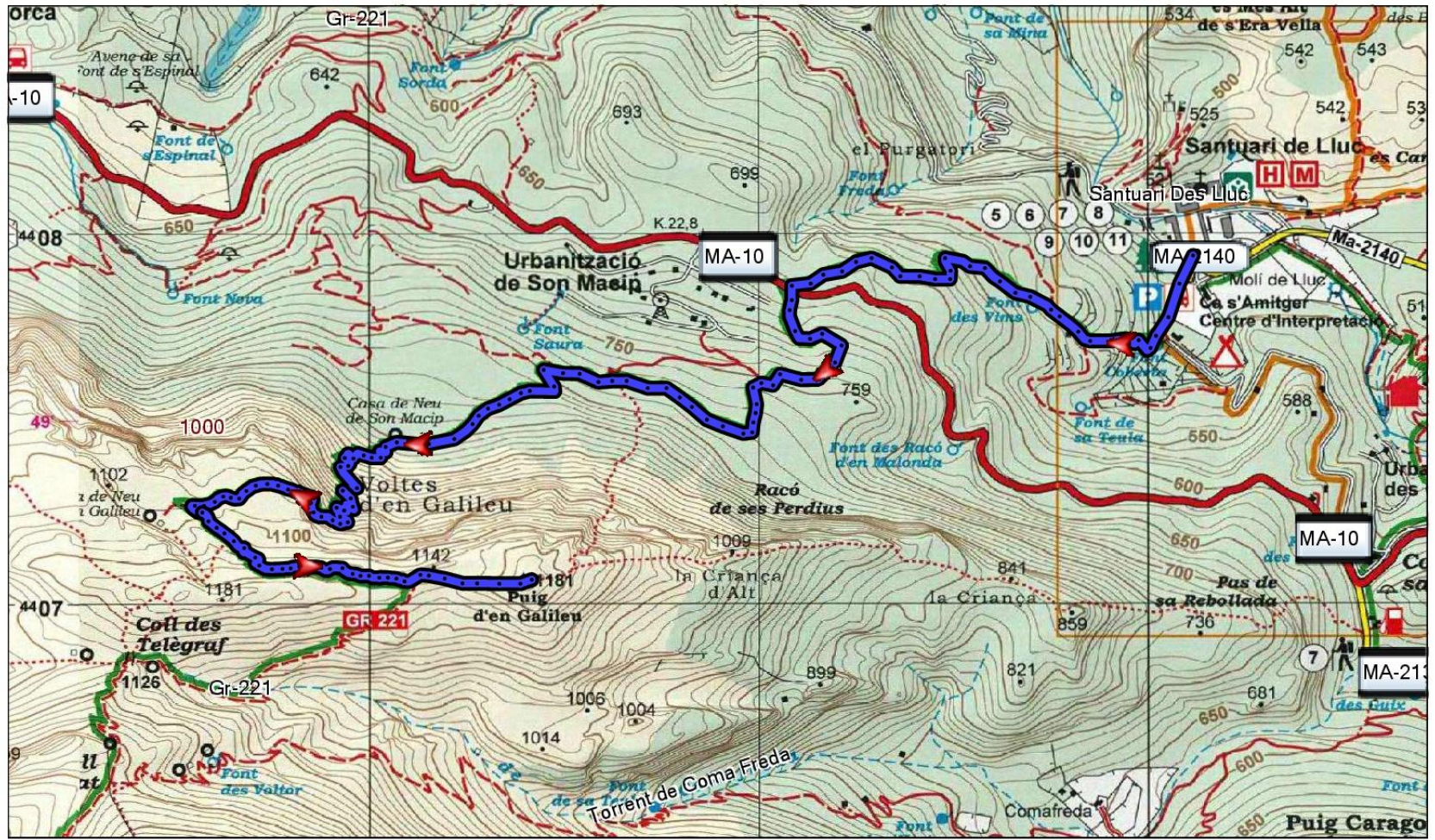


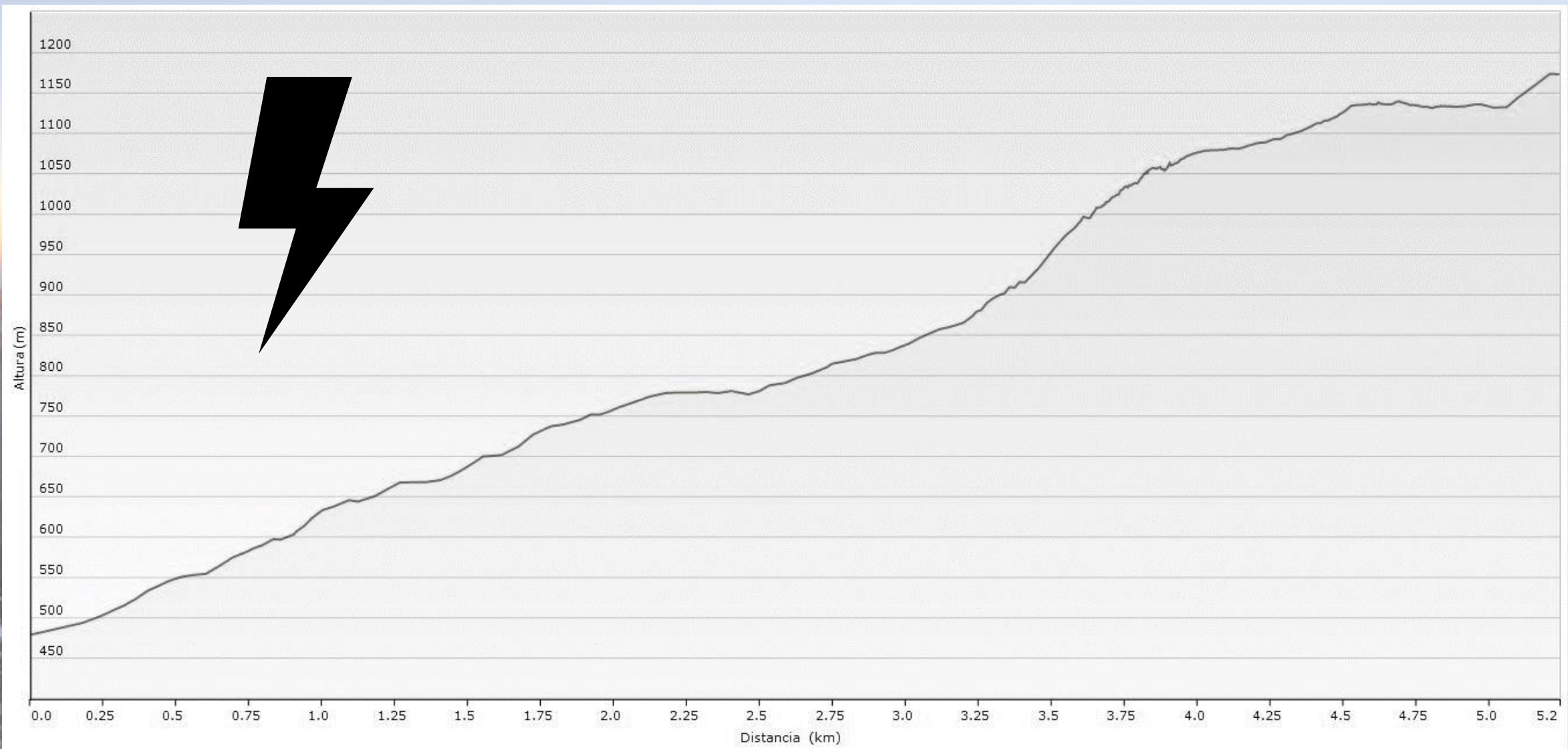
DADES TÈCNIQUES

- DATA: 18 D'AGOST DEL 2019
- Distància: 5,2 Km
- Desnivell positiu: 739 metres
- Altura mínima: 479 metres
- Altura màxima: 1.174 metres
- AVITUALLAMENT: CASA DE NEU DE SON MACIP (KM 3,2)



RECORREGUT







HORARIS

HORARIS

- 8 – 8:45 h. Entrega de dorsals i obsequis.
- 8:30 – 9 h. CURSES INFANTILS.
- 9 – 9:15 h. Briefing pre-cursa.
- 9:15 h. Sortida del primer participant (del dorsal més baix al més alt).
- 12:30 h. Entrega de premis

A scenic mountain landscape at sunset or sunrise. The sky is a mix of light blue and orange, with a soft glow over the horizon. In the foreground, there are snow-covered rocks and a rocky slope. The middle ground shows a valley with green trees and a few mountains in the distance. The overall atmosphere is peaceful and majestic.

MATERIAL OBLIGATORI

MATERIAL OBLIGATORI

A scenic view of a mountain range at sunset or sunrise. The sky is a mix of soft orange, pink, and light blue. The mountains are covered in snow, and the valley below is filled with dark green trees. The overall atmosphere is calm and serene.

- Tassó o recipient equivalent
- Calçat adequat
- Xip propi
- Dorsal visible



PUNTS D'ESPECIAL ATENCIÓ

PUNTS D'ESPECIAL ATENCIÓ

- Cruïlla MA-10

Atenció a aquest punt ja que els participants no teniu prioritat.

Hi haurà una estora de control abans i després de la carretera per neutralitzar aquest tram i així no perdeu temps en cas de que us hagueu d'aturar.

PUNTS D'ESPECIAL ATENCIÓ

- CRUILLES SON MACIP

No s'ha d'abandonar el gr-221 en cap moment fins a l'hora de pujar al galileu.

Tots aquests punts estaran degudament senyalitzats i hi haurà personal voluntari.

PUNTS D'ESPECIAL ATENCIÓ

- CRUÏLLA CASES DE NEU DEL GALILEU

No s'ha d'abandonar el gr-221 en cap moment fins a l'hora de pujar al galileu.

AQUEST PUNT ESTARÀ DEGUDAMENT SENYALITZAT I REFORÇAT AMB PERSONAL VOLUNTARI.

PUNTS D'ESPECIAL ATENCIÓ

- CRUÏLLA PUJADA AL GALILEU

EN AQUEST PUNT HAUREU D'ABANDONAR EL GR-221 PER COMENÇAR LA PUJADA AL CIM DEL GALILEU.

AQUEST PUNT ESTARÀ DEGUDAMENT SENYALITZAT I REFORÇAT AMB PERSONAL VOLUNTARI.

A wide-angle landscape photograph of a mountain range during the 'golden hour' of sunset or sunrise. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. In the foreground, several large, dark rocks are partially covered in a layer of white snow. Below the rocks, a dense forest of evergreen trees fills a valley. In the distance, multiple mountain peaks are visible, some with patches of snow, and a thin layer of clouds or mist hangs in the air between the ranges. The overall mood is serene and majestic.

NORMATIVA GENERAL

NORMATIVA GENERAL

- Els participants hauran de seguir les indicacions dels voluntaris/es i del personal de l'organització en tot moment.
- S'haurà de dur el dorsal visible durant tota la cursa.
- Els participants hauran de seguir l'itinerari senyalitzat sense sortir-se del mateix i sense fer dreceres.
- Està prohibit córrer amb auriculars o altres sistemes de reproducció acústica.
- La organització es reserva el dret a modificar el recorregut o suspendre la cursa si les condicions meteorològiques així ho aconsellen.
- SI UN/A PARTICIPANT ES VOL RETIRAR, LI HO HAURÀ DE COMUNICAR AL PERSONAL VOLUNTARI I AQUEST AVISARÀ A DIRECCIÓ DE CURSA



PROTOCOL DE SEGURETAT

PROTOCOL DE SEGURETAT



- ELS VOLUNTARIS HAURAN DE COMUNICAR ELS ACCIDENTS QUE ES PUGUIN PRODUIR
- EL PROTOCOL A SEGUIR EN CAS D'ACCIDENTE CONSTA DE 4 FASES:
 1. PROTEGIR L'ACCIDENTAT
 2. AVISAR LA RESTA DE CORREDORS DEL PERILL
 3. SI ES POSSIBLE, NO DEIXAR L'ACCIDENTAT SOL
 4. AVISAR DIRECTAMENT AL COORDINADOR DE CURSA O DIRECTAMENT AL 112 SI NO HI HA COBERTURA



DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS

DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS

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

APARCament santuari de lluc



- COM SABEU L'APARCAMENT DE LLUC TÉ PLACES LLIMITADES, PER AIXÒ US RECOMANEM QUE COMPARTIGUEU COTXE
- AIXI CONTRUBUIM A REDUIR LES EMISIONS DE CO2!

A wide-angle landscape photograph of a mountain range during the "golden hour" of sunset or sunrise. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. In the foreground, several large, dark rocks are partially covered in a layer of white snow. Below the rocks, a deep valley is filled with a dense forest of dark green trees. In the distance, multiple mountain peaks are visible, some with patches of snow. The overall scene is serene and majestic.

MOLTA SORT!