

BRIFING DE LA CURSA

# CxM Trail Puig Roig



# DADES TÈCNIQUES

- Data: 3 octubre 2021
- Hora de sortida: 9:00
- Distància: 21,1 Km
- Desnivell positiu: 854 m
- Desnivell negatiu: 854 m
- Temps màxim: 5 hores
- Avituallaments: 2 + meta

# HORARIS

- Recollida dorsals: 8:00 – 8:45 \*només per aquelles persones que no hagin pogut recollir el dorsal els dies previs.
- Brifing: 8:45
- Sortida: 9:00



# RECORREGUT

- Lluc - Camp de Futbol - Es Camell – Pixarells - Finca de Mossa  
- Coll des Asses - Pas d'en Segarra - Cingle Pla - Cases de  
Cosconar - Clot d'Albarca - Lluc



# AVITUALLAMENTS

Nº	Punt	Tipus	Km
1	Finca Mossa	Líquid	4,4,
2	Cases de Cosconar	Liquid i sòlid	12,5

# MATERIAL OBLIGATORI

- Tassó o recipient equivalent
- Dorsal visible a la part davantera de la camiseta
- Xip
- Paravent o impermeable si les condicions meteorològiques són adverses.
- Manta d'emergència
- Xiulet
- Telèfon mòbil amb bateria carregada
- Calçat adequat
- Reserva líquida de ½ litre

Abans de la sortida hi haurà revisió de material obligatori. Es cridaran a dorsals de forma aleatòria que hauran de passar per la taula arbitral per el control de material.

# NORMATIVA

- La cursa està regida pel reglament de la Copa Balear de Curses per Muntanya – Trail de la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada.
- Només podran participar persones federades. Serà obligatori mostrar DNI i llicència per recollir el dorsal.
- Tots els envoltoris aniran marcats amb el numero de dorsal.
- Es respectaran les indicacions dels àrbitres i del personal de l'organització.
- Està totalment prohibit rebre ajuda externa durant tot el recorregut.
- Hi haurà servei de guarda-roba.
- Es cas d'alerta vermella meteorològica es suspendrà la cursa.
- No es podrà competir amb auriculars posats ni amb cap element de reproducció acústica i que pugui distreure durant la prova.



# DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES

- 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 del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camps 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 comprometo a complir-los.
- Conec i accepto les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.

MOLTA SORT!

