



BRIEFING CxM SERRA NORD



CxM SERRA NORD

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS CXM SERRA NORD

- DATA: 26/01/2018
- HORA DE SORTIDA: 8:00
- TEMPS LÍMIT: 9 HORES
- DISTÀNCIA: 44,7 QUILÒMETRES
- D+ ACUMULAT: 1854 METRES
- D- ACUMULAT: 1842 METRES
- ALTURA MÀXIMA: 1208 METRES
- ALTURA MÍNIMA: 37 METRES

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS CXM SERRA NORD XS

- DATA: 26/01/2018
- HORA DE SORTIDA: 12:00
- TEMPS LÍMIT: 5 HORES
- DISTÀNCIA: 18 QUILOMETRES
- D+ ACUMULAT: 193 METRES
- D- ACUMULAT: 731 METRES
- ALTURA MÀXIMA: 687 METRES
- ALTURA MÍNIMA: 37 METRES

HORARIS CXM SERRA NORD

- 23 DE GENER → RECOLLIDA DE DORSALS A LES OFICINES DE LA FBME (PALMA ARENA)
- 25 DE GENER → RECOLLIDA DE DORSALS AL CLUB POLLENÇA
- 26 DE GENER →
 - 6H SORTIDA DEL BUS AL PÀRQUING DEL PAVELLÓ DE POLLENÇA
 - 7:30H BRIEFING I ENTRADA A LA CAMBRA DE SORTIDA
 - 7:45H CONTROL MATERIAL
 - 8H SORTIDA DES DE SES ESCOLÀPIES
 - 13H, 15H 17:30H ENTREGA TROFEUS
 - 17H TANCAMENT DE META

HORARIS CXM SERRA NORD XS

- 23 DE GENER → RECOLLIDA DE DORSALS A LES OFICINES DE LA FBME (PALMA ARENA)
- 25 DE GENER → RECOLLIDA DE DORSALS AL CLUB POLLENÇA (18 A 20H)
- 26 DE GENER →
 - 9:30H SORTIDA DEL BUS AL PÀRQUING DEL PAVELLÓ DE POLLENÇA
 - 11:30H *BRIEFING* I ENTRADA A LA CAMBRA DE SORTIDA
 - 12:H SORTIDA DES DE LA PLAÇA DE LLUC
 - 17H TANCAMENT DE META

TALLS DE PAS

- FONT DEL NOGUER → 10:30H (2H 30MIN CURSA)
- SANTUARI DE LLUC → 14H (6H CURSA)
- META → 17H (9H | 5H DE CURSA)

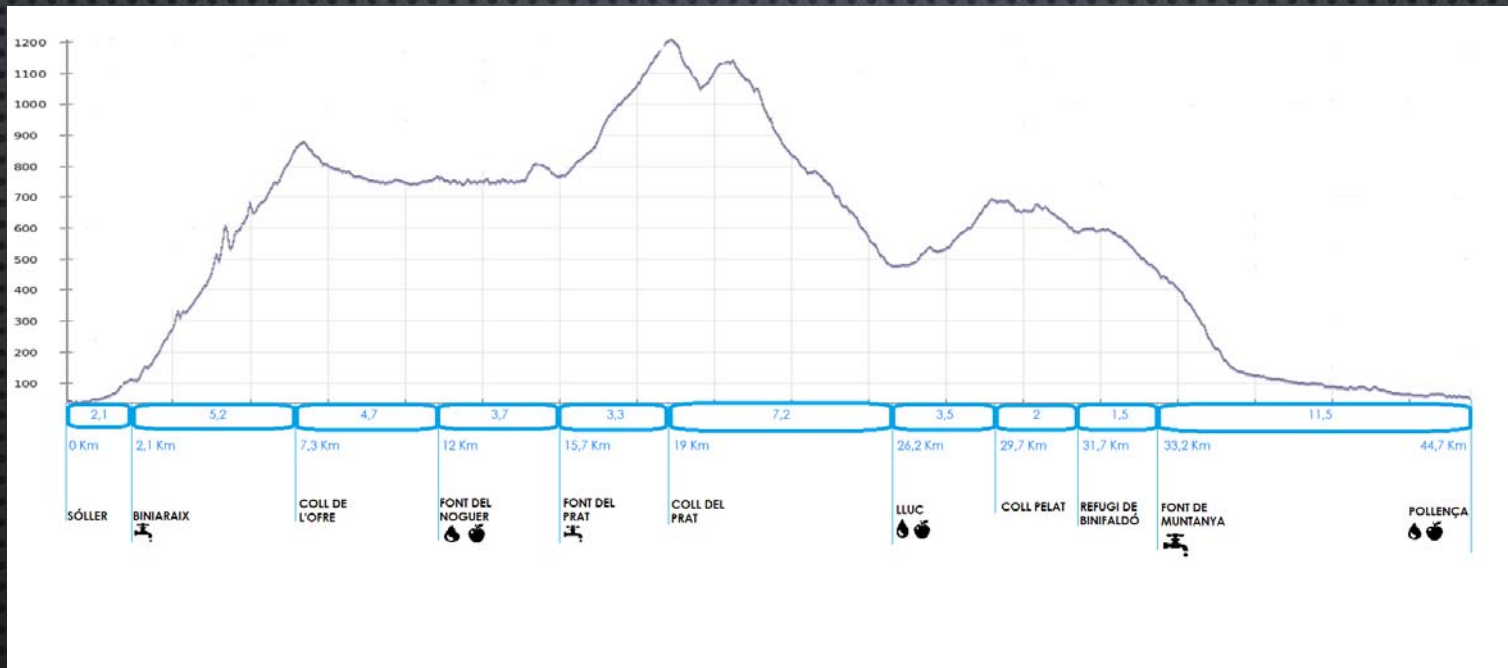
RECORREGUT CXM SERRA NORD



RECORREGUT DE LA SERRA NORD-GR221
SOBRE EL MAPA TOPOGRÀFIC DE LES ILLES BALEARS



PERFIL CXM SERRA NORD

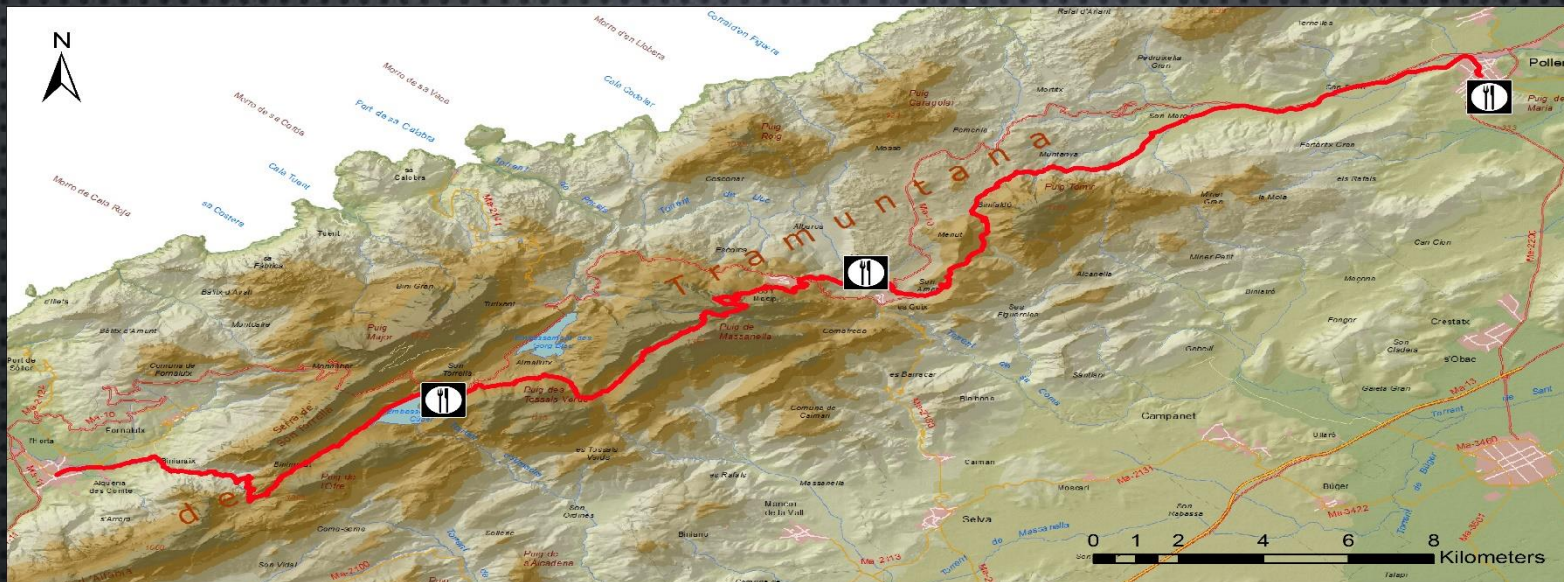


AVITUALLAMENTS CXM SERRA NORD

- **RECORDAU QUE ÉS UNA CURSA DE SEMI-AUTOSUFICIENCIA!!!!**

UBICACIÓ	DISTÀNCIA CURSA	TIPUS	COORDENADES
Àrea recreativa de la Font del Noguer	12	Sòlid i líquid	39º 47'14.2"N 2º 47'57.5"E
Santuari de Lluc	26,2	Sòlid i líquid	39º 49'17.6"N 2º 53'05.2"E
Pollença (Meta)	44,7	Sòlid i líquid	39º 52'37.1"N 3º 00'58.6"E

LOCALITZACIÓ AVITUALLAMENTS



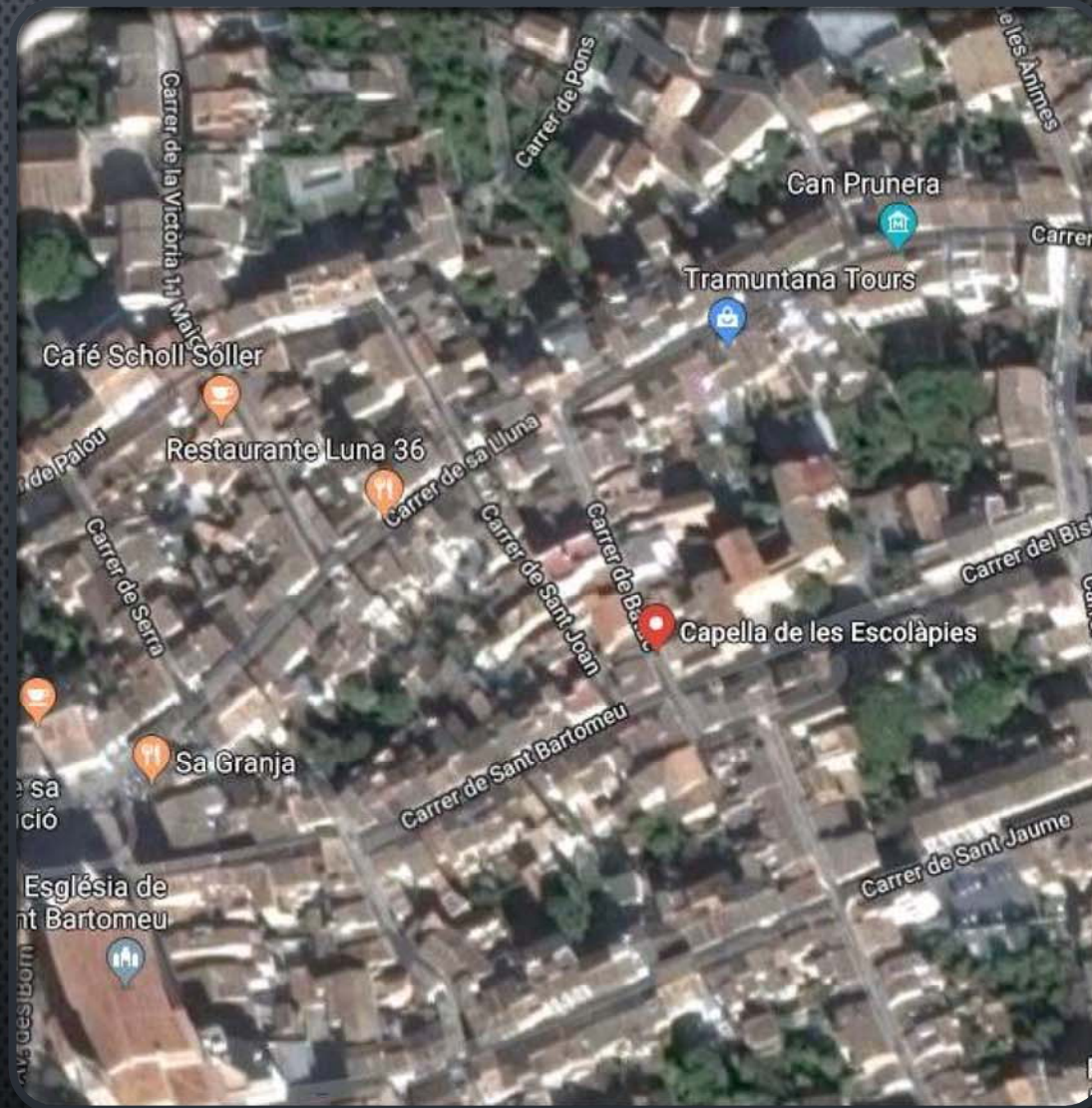
LOCALITZACIÓ DELS PUNTS D'AVITUALLAMENT

1. FONT DEL NOGUER - Km 12 - SÒLID I LÍQUID
2. SANTUARI DE LLUC - Km 26 - SÒLID I LÍQUID
3. POLLENÇA - Km 44 - SÒLID I LÍQUID

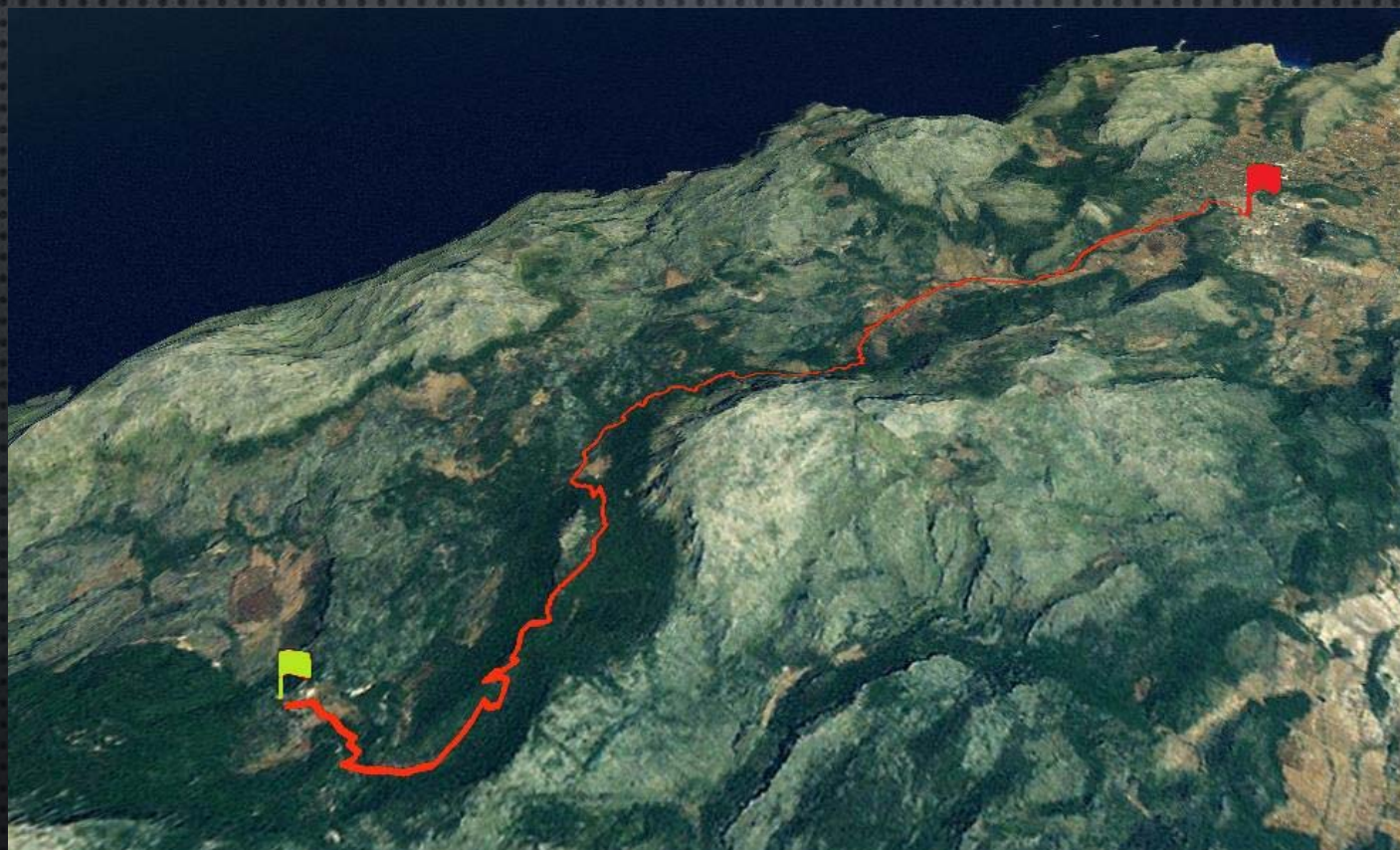


UBICACIÓ DE LA SORTIDA CXM SERRA NORD

- SES ESCOLÀPIES
(SÓLLER)



RECORREGUT CXM SERRA NORD XS





PERFIL CXM SERRA NORD XS

SENYALITZACIÓ



FINAL
AVITUALLAMENT
CXM SERRA NORD

CURSA DE MUNTANYA
PER FAVOR, NO RETIRAR
SENYALITZACIÓ
CARRERA DE MONTAÑA
POR FAVOR, NO RETIRAR
SEÑALIZACIÓN
CXM SERRA NORD
MOUNTAIN RACE PLEASE, DON'T
REMOVE SIGNALS

MATERIAL OBLIGATORI CXM SERRA NORD

- TASSÓ O RECIPIENT PER BEURE ALS AVITUALLAMENTS
- XIP
- DORSAL VISIBLE A LA PART DAVANTERA DE LA CAMISETA
- PARAVENTS (MOLT RECOMANABLE IMPERMEABLE)
- TELÈFON MÒBIL AMB BATERIA CARREGADA
- MANTA TÈRMICA
- CALÇAT ADEQUAT PER AQUESTA PROVA (NO ES POT CÓRRER AMB CALÇAT MINIMALISTA, NI DESCALÇ)
- RESERVA LÍQUIDA DE MÍNIM 1/2 LITRE
- SIULET

MATERIAL OBLIGATORI CXM SERRA NORD XS

- TASSÓ O RECIPIENT PER BEURE ALS AVITUALLAMENTS
- XIP
- DORSAL VISIBLE A LA PART DAVANTERA DE LA CAMISETA
- PARAVENTS
- TELÈFON MÒBIL AMB BATERIA CARREGADA
- MANTA TÈRMICA
- CALÇAT ADEQUAT PER AQUESTA PROVA (NO ES POT CÓRRER AMB CALÇAT MINIMALISTA, NI DESCALÇ)
- RESERVA LÍQUIDA DE MÍNIM ½ LITRE
- SIULET

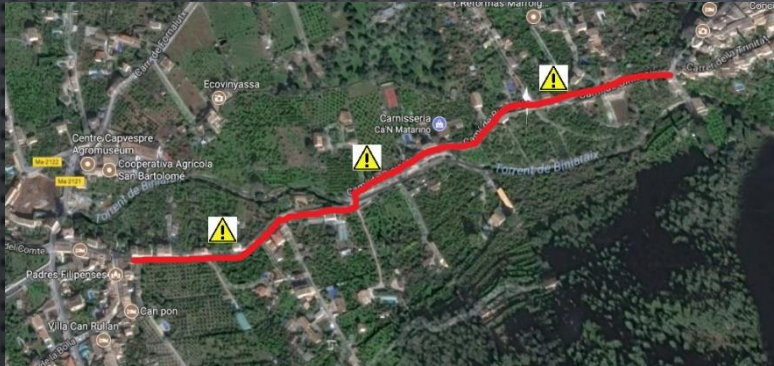
NORMATIVA GENERAL

- **ENVOLTORIS MARCATS** AMB EL NÚMERO DE DORSAL
- **DORSAL A LA PART DAVANTERA** I VISIBLE DURANT TOTA LA CURSA
- PERMESOS ELS **BASTONS** PERÒ AMB **TAMPS DE GOMA** I UN PARELL DE **TAPS DE RECANVI**
- **PROHIBIT DUR APARELLS DE REPRODUCCIÓ ACÚSTICA**
- **NO ES POT TREURE CAP ALIMENT DELS AVITUALLAMENTS**
- **NO** ESTÀ PERMESA L'**AJUDA EXTERNA** EN CAP MOMENT
- ESTÀ COMPLETAMENT **PROHIBIT DEIXAR RESIDUS** EN CAP MOMENT LLEVAT DELS PUNTS ESPECÍFICS
- S'HA DE TENIR EN TOT MOMENT UNA ACTITUT DE **RESPECTE I EXEMPLAR**
- HI HAURÀ **SERVEI DE GUARDA-ROBA** A LES DUES SORTIDES I ES PODRÀ RECOLLIR A POLLENÇA AL C/ MUNAR

NORMATIVA GENERAL

- EN CAS DE VOLER **RETIRAR-SE**, EL CORREDOR LI HO HAURÀ DE COMUNICAR AL RESPONSABLE DE L'AVITUALLAMENT I LI HAURÀ DE FACILITAR EL SEU NÚMERO DE DORSAL.
- EL COORDINADOR AVISARÀ AL RESPONSABLE DE CURSA QUE HO NOTIFICARÀ ALS JUTGES.

CREUERS DE CARRETERA



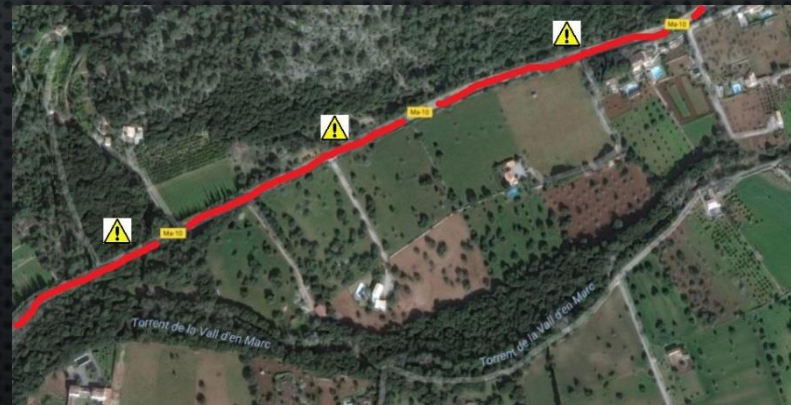
CAMÍ DE BINIARAIX



CREUER SON MACIP



CREUER SON AMER



CARRETERA LLUC-POLLENÇA

TRAM NEUTRALITZAT

- LA BAIXADA DEL COLL DES PRAT CAP AL COLL DEL TELÈGRAF PRESENTA UN ELEVAT RISC D'EROSIÓ I ÉS MOLT IMPORTANT QUE TRANSITEU PEL CAMÍ MARCAT SENSE FER DRECERES.
- PER AIXÒ, I PER ASSEGURAR EL MANTENIMENT DE L'ESTAT D'AQUEST CAMÍ, AQUESTA BAIXADA SERÀ NEUTRALITZADA ÉS A DIR, NO PODREU AVANÇAR A LA CORREDORA O CORREDOR QUE US VAGI DAVANT



PLA DE SEGURETAT

- **PLA DE SEGURETAT: PROTOCOL D'ACTUACIÓ**

ELS VOLUNTARIS HAURAN DE COMUNICAR ELS ACCIDENTS QUE ES PUGUIN PRODUIR.

- 1. PROTEGIR L'ACCIDENTAT
- 2. AVISAR A LA RESTA DE CORREDORS DEL PERILL
- 3. SI ES POSSIBLE, NO DEIXAR L'ACCIDENTAT TOT SOL
- 4. AVISAR DIRECTAMENT AL COORDINADOR DE CURSA (XISCO FANALS) O DIRECTAMENT AL 112 SI NO HI HA COBERTURA.

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 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 ACCEPT ELS REGLAMENTS DE CURSES PER MUNTANYA DE LA FBME, AIXÍ COM LES ZONES DE PROTECCIÓ I EM COMPROMET A COMPLIR-LOS.
- CONEC I ACCEPT LES NORMES ESPECÍFIQUES DE LA CURSA I EM COMPROMET A COMPLIR-LES.

GRÀCIES I MOLTA SORT!

