

BRIEFING TÈCNIC

CURSA TOMIR

CAMPIONAT DE BALEARS



Federació Balear de Muntanyisme
i Escalada



ESPECIFICACIONS DE LA CURSA

- ▶ LLOC DE SORTIDA I ARRIBADA: **ESCALONADA DEL CALVARI**
- ▶ DISTÀNCIA CRONOMETRADA **42,6 Km**
- ▶ DISTÀNCIA TOTAL **45,1 km**
- ▶ ALTURA DEL PUNT DE SORTIDA I ARRIBADA **42 metres**
- ▶ DESNIVELL POSITIU ACUMULAT **2577 metres**
- ▶ DESNIVELL NEGATIU ACUMULAT **2577 metres**
- ▶ ALTURA MÀXIMA **1103 metres**
- ▶ ALTURA MÍNIMA **42 metres**
- ▶ PENDENT MITJÀ PUJADA **12,36 %**
- ▶ PENDENT MITJÀ BAIXADA **11,42 %**

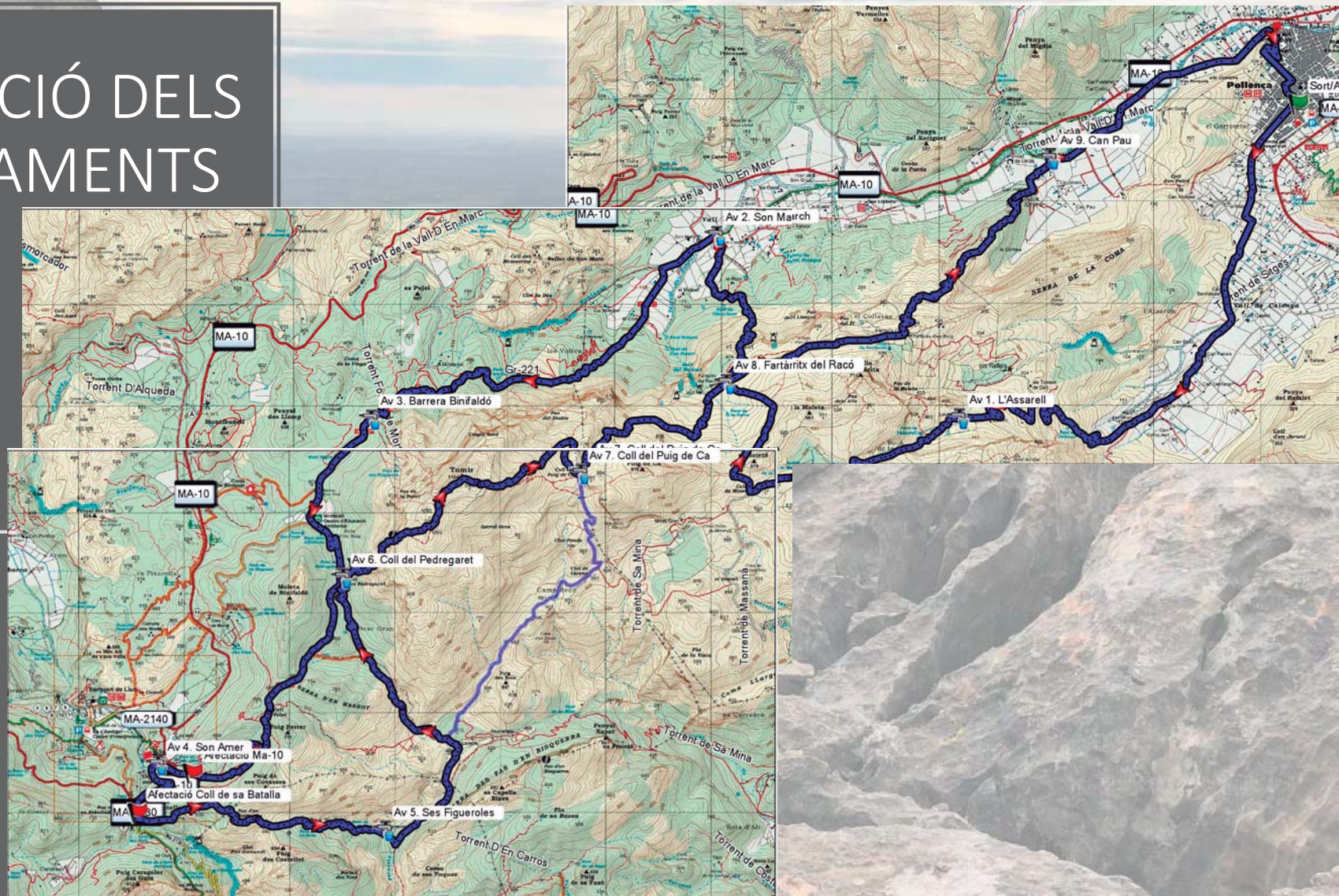
RECORREGUT

Calvari- Roser Vell-Can Bosch-Can Cusset-L' Assarell
(A1)-Coll de la Mola- Coll de Miner- Fartàritx del
Racó- Son March (A2)- Camí Vell de Lluc- Barrera
Binifaldó- Coll Pedregaret (A3)- Refugi de Son Amer
(A4)- Coll de Sa Batalla- Ses Figueroles (A5)-
Aucanella- Coll Pedregaret (A6)- Cim Tomir-Coll del
Puig de Cà(A7)-Casa de Neu-Fartàritx del Racò (A8)-
Can Huguet- Can Pau(A9)-Coll den Gruat-Calvari



UBICACIÓ	DISTÀNCIA CURSA	PARCIAL	TIPUS	COORDENADES
L'Assarell	6	6	Líquid	X: 2.9786 Y: 39.8477
Son March	13	7	Líquid i sòlid	X: 2.9525 Y: 39.8640
Coll Pedregaret	19	6	Líquid	X: 2.9123 Y: 39.8339
Refugi Son Amer	23	5	Líquid i sòlid	X: 39.8174 Y: 2.8921
Ses Figueroles	27	4	Líquid	X: 2.9180 Y: 39.810
Coll Pedregaret	30	3	Líquid i sòlid	X: 2.9123 Y: 39.8339
Coll Puig de Ca	34	4	Líquid	X: 2.9387 Y: 39.8435
Fartaitx Racó	37	3	Líquid i sòlid	X: 2.953 Y: 39.8509
Can Pau	41	4	Líquid	X: 2.9886 Y: 39.8705

LOCALITZACIÓ DELS AVITUALLAMENTS





7:00-7:30 - RECOLLIDA DE DORSALS. ESCALONADA DEL CALVARI

7:30-7:45 – BRIEFING

7:45-7:55 – CAMBRA DE SORTIDA

8:00 – SORTIDA NEUTRALITZADA

13:30 – TEMPS DE TALL COLL PEDREGARET



MATERIAL OBLIGATORI

- Recipient per beure
- Dorsal
- Xip
- Jaqueta impermeable
- Calçat adequat
- Manta tèrmica

MATERIAL RECOMANAT

- Reserva líquida
- Barretes, gels, etc.
- Buff
- Gorra
- Telèfon mòbil
- Guants

NORMATIVA GENERAL

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**

NORMATIVA GENERAL

- En cas de voler **retirar-se**, el corredor li ho haurà de comunicar al responsable de l'avituellament i li haurà de facilitar el seu número de dorsal.
- El coordinador avisarà al responsable de cursa que ho notificarà als jutges.

TRAMS DE PERILL

COLL DE SA BATALLA



SON AMER





BAIXADA CAMÍ DEL
NINOT



BAIXADA CASA DE NEU

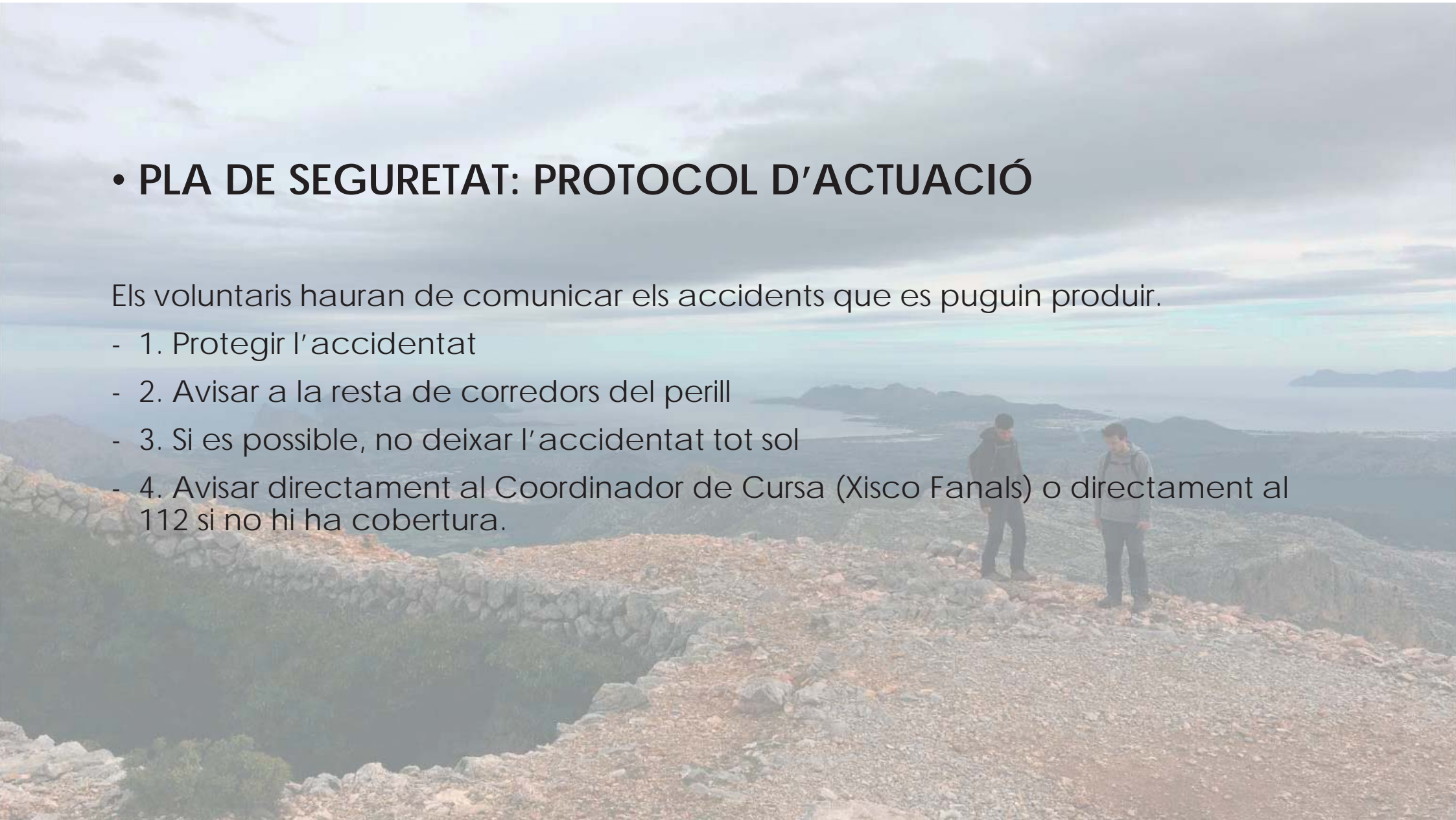


PLA DE SEGURETAT

• 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!



Ajuntament de Pollença



Federació Balear de Muntanyisme
i Escalada