

# **PUIG ROIG CxM Trail**

## **BRIFING DE LA CURSA**



### **DADES TÈCNIQUES**

- *Data: 2 octubre 2022*
- *Hora de sortida: 09:00h.*
- *Distància: 21,1Km.*
- *Desnivell positiu: 854m.*
- *Desnivell negatiu: 854m*
- *Temps màxim: 5 hores*
- *Avituallament: 2 + meta*

### **HORARIS**

- *Recollida de dorsals: 08:00 – 08:45 \*només per aquelles persones que no hagin pogut recollir el dorsal els dies previs.*
- *Brifing: 08:45h.*
- *Sortida: 09:00h.*

## **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 - Pujada Camí Vell - Lluc.*
- *Al km nº6 just després del primer avituallament de Mossa, hi haurà un tram neutralitzat duns 150m.*



## **AVITUALLAMENTS**

- *Nº 1 – Finca de Mossa, avituallament líquid, km 4,4.*
- *Nº 2 – Cases de Cosconar, avituallament líquid i sòlid, km 12,5.*

## **MATERIAL OBLIGATORI**

- *Tassó o recipient equivalent*
- *Dorsal visible a la part anterior de la camiseta*
- *Xip*
- *Paravent o impermeable si les condicions metereològiques són adverses*
- *Manta d'emergència*
- *Xiulet*
- *Telèfon mòvil amb bateria carregada*
- *Calçat adequat*
- *Reserva líquida de ½ litres*

## **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 número 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.*
- *En cas d'alerta vermella meteorològica es suspendrà la cursa.*

## **DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES**

- *Respectaré sempre l'entorn i no faré malbé els recursos naturals, tant en zones protegides com no protegides ni als elements etnològics.*
- *Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, dels senders marcats i no aniré camp a través.*
- *Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades amb la cursa.*
- *Tots els meus gels, barretes, etc... els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.*
- *No tiraré cap tipus de residu, fora dels llocs habilitats per l'organització.*
- *Duré bastons sempre que estigui permès, i quan els utilitzi ho faré adequadament amb els taps posats.*
- *No emetré senyals lluminoses 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'etorn.*
- *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.*

# **MOLTA SORT!!!**

