

**MITJA
MARATÓ
MENORCA**



BRIEFING

MITJA MARATÓ, 10k ILLA DE MENORCA i CURSA POPULAR

21 de novembre 2021



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA





Mesures Covid-19

L'obligatorietat de la mascareta seguirà les mesures vigents al dia de la prova.

RECOLLIDA DE DORSALS

- L'entrega de dorsals es realitzarà a la botiga AB Esports a partir del dimecres 17 de novembre per la tarda i fins el dissabte 20 de novembre al matí. Es farà l'entrega en horari comercial. [Pot consultar la ubicació aquí.](#)
- Els participants hauran de portar signat el document d'exoneració de responsabilitats ([enllaç per descarregar el document](#)) a la recollida de dorsals.





AVITUALLAMENTS

- S'ubicaran 7 avituallaments (líquid).
- Avituallament amb aigua.
- Els voluntaris col·locaran l'avituallament sobre la taula, serà el propi esportista que el recollirà de la taula.
- L'avituallament s'ampliarà a el màxim per evitar aglomeracions.
- Avituallaments en línia, mantenint un sentit d'entrada i sortida.
- El corredor no podrà tornar enrere.





META

- S'habilitarà una zona tancada de post meta per evitar aglomeracions a l'arribada dels esportistes.
- Es farà entrega de una Medalla i d'obsequi per part dels patrocinadors.
- Un cop a Meta, s'haurà d'abandonar la zona de meta el més aviat possible.

Curses i circuits

10 km Illa de Menorca (1 volta circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XXI Mitja Marató 21,097 km (2 voltes al circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XX Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega plànol circuit](#)



**MITJA
MARATÓ
MENORCA**



HORARIS CURSA:

**10:00 h - XXI Mitja Marató Illa de Menorca 21,097 km(2 voltes circuit) i
10K Illa de Menorca (1 volta circuit)**

13:00 h - Cursa Popular (4,5 km)



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA



**MITJA
MARATÓ
MENORCA**



ENTREGA DE DORSALS:

A partir del dimecres 17 de novembre a la tarda i fins al 20 de novembre s'entregaran els dorsals a la botiga d'AB Esports en horari comercial.

Recollida de dorsal a tercers. Si no pots venir a recollir el dorsal personalment, descarrega el comprovant d'inscripció mitjançant l'**APP ELITECHIP** i juntament amb el document d'exoneració signat ([descarrega](#)) el teu company o familiar podrà venir a recollir-lo per tu.

Et mostrem com fer-ho: [Enllaç vídeo](#)



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA





MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ EN LA RECOLLIDA:

- Dorsal amb xip incorporat
- Samarreta de la cursa
- Disposem d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal



**MITJA
MARATÓ
MENORCA**



CREU ROJA

Servei de creu Roja, Assegurança d'accidents i RC

ENTREGA DE TROFEIGS I PREMIS:

A la finalització de cada cursa es procedirà la cerimònia de lliurament dels premis absoluts i medalles.



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA



**MITJA
MARATÓ
MENORCA**



AVITUALLAMENTS:

Hi haurà avituallaments líquid (Aigua) en els punts km 2,5,8,10,12,15,19, aproximadament.

Es recomana beure abans de la sortida amb mesura, per tal de no començar amb dèficit de líquids.

A la arribada hi podreu trobar més beure per tal de recuperar forces.



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA





RECORREGUT

A continuació, podeu descarregar el recorregut de la vostra cursa:

10 km Illa de Menorca (1 volta circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XXI Mitja Marató 21,097 km (2 voltes al circuit) [Descarrega plànol circuit](#)

XX Cursa Popular (4,1 km) [Descarrega plànol circuit](#)

La cursa Popular enloc de baixar al port farà un recorregut dins el casc antic, i en el moment que el participant arribi al Bastió de sa Font, ha de girar a l'esquerra per enfilejar carrer de Sa Muradeta fins arribar a Meta.

Mes informació via mail: contacto@elitechip.net





RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- Portar roba i sabatilles adequades. No estreneu nou calçat pel dia de la cursa.
- Menjar i beure adequadament el dia abans de la cursa per poder arribar a la sortida ben hidratat.
- Poseu-vos vaselina a les zones on sigui sensible de fregaments, davall el braç entre les cames, i als pits.
- Agafeu el vostre ritme previst des d'un principi, sobretot els primers kilòmetres, ja que és molt fàcil deixar-se portar, i aquesta energia malgastada us pot fer falta al final de la cursa.
- No prengueu res en cursa (gels, barretes, etc) que no hagueu provat abans.





- Pels participants de la Mitja Marató (21 kilòmetres) recordeu que després l'avituallament del kilòmetre 15 vindrà el tram més llarg fins a trobar el proper avituallament. Són uns 4 kilòmetres, en total fins el 19. Hidrateu-vos bé.
- En cas de qualsevol símptoma de malestar o esgotament, aviseu ràpidament a algú de la organització (voluntari, Ciclista, policia, protecció Civil) que hi haurà pel recorregut.
- Gaudiu de la cursa. És una competició o repte personal, però també és una festa de l'esport.
- Tireu les botelles d'aigua a les zones dels avituallaments, si les llences a altres zones no seran recollides i podeu ser desqualificats.



MITJA
MARATÓ
MENORCA



SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE:

Podreu seguir la cursa en temps real a www.elitechip.net/mitjamenorca o mitjançant l'APP **ELITECHIP** que podreu descarregar:

APPLE STORE ([enllaç de descàrrega](#)) GOOGLE PLAY ([enllaç de descàrrega](#))



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA



**MITJA
MARATÓ
MENORCA**

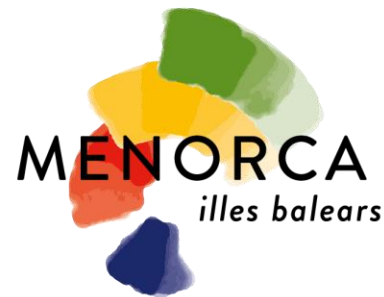


FOTO I VÍDEO A META:

S' enregistrarà 10 segons de vídeo i fotos de cada arribada en el moment que creueu l'arc de meta, recordeu somriure!

Els vídeos els compartirem, la setmana següent a la mateixa pàgina de classificacions que hi haurà a www.elitechip.net/mitjamenorca



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA



MITJA
MARATÓ
MENORCA



Gaudiu de les curses

Gràcies a totes i tots!



CONSELL INSULAR
DE MENORCA
www.cime.es



AJUNTAMENT DE
CIUTADELLA DE MENORCA



BALEARIA

