

Hola Trail Runner's ¿Estáis preparados?

Quedan ya solo unos días para vivir una de vuestras aventuras por tierras Menorquinas. Primero daros las gracias por confiar en este evento, desde la organización estamos ultimando todos los detalles para que tengáis todos los servicios que os podamos añadir a vuestro Pack, y convertir vuestra estancia en la isla de Menorca en un recuerdo inolvidable.

Ya solo queda indicaros y recordar los últimos detalles de horarios, transportes y compra de traslados (Bus transfers, que os desplazara a las salidas), briefing, avituallamientos, material obligatorio y nos ofrecemos a resolver cualquier duda ante un trail que se presenta como un reto único, no de mucho desnivel, pero si cargado de variedad de terrenos; arena, rocas, playa, repechos, riachuelos, zonas húmedas, bosques, que estamos seguros os van a gustar.

El GR-223, es una ruta que por sí sola está totalmente señalizada, no vais a tener excesivos problemas para poder seguir la ruta ya que dispone de 2200 fitas (postes de señalización), más o menos una cada 80 m. Como norma general el recorrido está marcado en su totalidad con el distintivo de GR-223 o una marca roja y blanca, aunque reforzaremos algunos tramos con señalización propia para garantizar que no os desviéis de la ruta, sobre todo en las zonas urbanas que son las que pueden presentar más dudas. En el briefing también explicaremos detalladamente la señalización.

Otro apartado es el avituallamiento, adjuntamos un documento con los controles. Recomendamos llevar consigo mucha agua y sobretodo suplementos de sales, ya que la mayoría del recorrido se realiza cerca del mar y la humedad puede pasar factura. En los avituallamientos encontrareis, agua, Coca-Cola, bebida isotónica, frutos secos salados, chocolate, pan con embutido, pastas, galletas y fruta. En Es Castell en el pabellón Polideportivo ofreceremos un buffet caliente con comedor para los corredores del CdC, donde encontraran algo de proteína como pollo. También habrá zona de duchas, vestuarios, zona de descanso para dormir por si alguien quiere echar una cabezadita.

Otro apartado importante es la recogida de dorsales y seguidamente briefing, que se realizará en el Polideportivo Sant Joan, al lado del Instituto M^a Cardona, el jueves día 17 de 16:00 a 20:00h i el viernes día 18 en la zona del Polideportivo de Es Castell (zona de avituallamiento) de 16:00 a 20:00 h. Recordar la importancia de asistir a los briefings ya que cualquier duda o aclaración debe ser resuelta en estos espacios.

También os hemos preparado un servicio de autobús, que os llevará desde zona de Meta de cada etapa al punto de salida de vuestra prueba, además con una amplia cobertura de horarios de recogida en los puntos de avituallamiento en caso de necesitarlo por motivos de retirada o similar, que indicamos en el documento adjunto, y que esperamos se ajusten a vuestras necesidades,. Este servicio requiere de una amplia logística, pero entendemos necesario para la correcta movilidad de los participantes. Si no lo habíais contratado al formalizar tu inscripción (4 €), todavía estáis a tiempo de contratarlo. Podéis indicarlo mediante mail a contacto@elitechip.net antes del día 16 de mayo y lo abonarás en la recogida de dorsales.





4 AVENTURAS 1 LEYENDA
ADVENTURES 1 LEGEND



VIVE la LEYENDA
LIVE the LEGEND

Menorca. 17-18-19 Mayo 2013

www.trailmenorca.com

Por último, esto es una prueba de resistencia, cada participante debe saber hasta dónde puede llegar, y pese a que no nos hacemos responsables de la retirada de los participantes, sabéis que dispondréis de asistencia para regresar al punto de Meta. Es muy importante que sigáis las indicaciones del personal de Staff, solo así conseguiremos que todo funcione según lo previsto

Servicios a los Participantes

SEGUIMIENTO ON-LINE DE LA RUTA

En www.trailmenorca.com o www.elitechip.net vais a encontrar los resultados parciales de la prueba en tiempo real, al igual que habrá un servicio de sms al número que se indicó en el momento de formalizar la inscripción, solo avisar que el 2º control en els Alocs puede sufrir retrasos, ya que la cobertura en esa zona es muy deficiente, y no se ha podido subsanar, el resto debe funcionar correctamente.

AVITUALLAMIENTOS

Como ya sabéis, el isotónico oficial es recuperation, muy indicado en pérdidas de sales mediante la sudoración, un recuperador de sales numero 1 a nivel mundial. El resto de avituallamiento será lo normal que podéis encontrar en cualquier otro evento, Agua, Coca-cola, frutos Secos, sándwich, fruta, chuches, etc. Además vais a encontrar Pasta fría en Cala Tirant i Sant Tomas, que son los avituallamientos que están a la mitad de la zona norte y la zona sur respectivamente. Como no, en Es Castell, habrá un plato de pasta con salsa caliente, y una pieza de Pollo, para cada participante, además de todo lo que se presenta en un avituallamiento normal.

ENTREGA DE DORSALES, CONFERENCIA Y BREEFING

Este año como novedad en la entrega de dorsales el próximo jueves día 16 de Mayo, donde ubicaremos una mini-Fira, donde podréis adquirir algunas prendas u otros materiales. Además se hará la presentación oficial y tendremos al Dr Daniel Brotons que nos va impartir una conferencia sobre "CONTROL MEDICO DEL DEPORTISTA DE ULTRAFONDO". Totalmente recomendable debido a los grandes conocimientos del Dr Brotons en este tipo de distancias.

Posteriormente se hará la charla técnica, y una vez finalizado se servirá una picada fría como bienvenida, a base de pan, embutidos menorquines, pastas típicas, y un refresco.

Este acto está abierto a todos los participantes.

El viernes en el polideportivo de Es Castell se hará entrega de los últimos dorsales y seguidamente de un mini-briefing para los participantes que no puedan venir el jueves.

ENTREGA DE PREMIOS

Como final de fiesta, tenemos la entrega de premios que se realizará en el Polideportivo de Sant Joan, (mismo lugar de la entrega de dorsales), donde proyectaremos las primeras imágenes y video de la carrera, para vuestro disfrute, aparte se realizara la ceremonia de entrega de trofeos. Una vez finalizada, y posteriores parlamentos, lo celebraremos con una picada fría, y unos refrescos.

