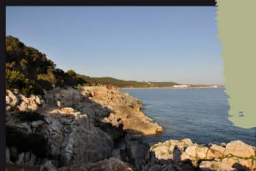


**VIVE la LEYENDA
LIVE the LEGEND**



CAMÍ de CAVALLS
www.trailmenorca.com

Menorca, 17-18-19 Mayo 2013

PRESENTACIÓN

Un desafío de Leyenda

Correr la trail Camí de Cavalls es entrar en la leyenda, desafiar al tiempo y vencer a la mente mientras descubres un rincón idílico del Mediterraneo. Cubrir algún tramo de los 185 kilómetros que dan la vuelta a Menorca es retarte hasta el extremo, saborear el lado menos conocido de esta roca, demostrarte de qué eres capaz. Un trazado mágico y cargado de historia. Un sendero cuyo origen no se conoce con precisión pero que seguramente está ligado a la salvaje y triste historia de Menorca, constantemente asediada primero por piratas y luego por flotas inglesas y francesas, que veían en el puerto de Maó un enclave perfecto para controlar todo el Mediterraneo.

A Challenge of Legends

Running through the trail of the "Cami de Cavalls" is like entering a legend, to defy time and overpower your mind whilst you discover the idyllic corner of the Mediterranean.. To cover some of the stretches of the 185 kilometres that go around Menorca is to challenge you to the extreme, to taste the less known side of this island, to demonstrate that you are capable.

A magical outline, full of history. A path whose exact origin is unknown but is most probably tied to the fierce and sad history of Menorca, constantly besieged, first by pirates and then by the French and English fleets that saw the harbour of Maó the perfect key to control the whole of the Mediterranean.



ENTREGA de DORSALES

Día 16 de Mayo de 16:00 a 20:00h Entrega de todos los dorsales, en Poliesportiu Sant Joan (Ciutadella)

Día 17 de Mayo de 16:00 a 20:00h Entrega de dorsales Costa Sud i Trekking Sud, en Poliesportiu d'Es Castell

BRIEFINGS

Día 16 de Mayo a las 19:00h Conferencia del doctor Daniel Brotons (Poliesportiu Sant Joan de Ciutadella)


Día 16 de Mayo a las 20:00h Presentación oficial y Briefing de todas la pruebas. A continuación se servirá una picada a los asistentes (Poliesportiu Sant Joan de Ciutadella)

Día 17 de Mayo a las 20:00h Briefing para Costa Sud i Trekking Sud (Poliesportiu d'Es Castell)


Día 19 de Mayo a las 12:00h Entrega de premios, pase de video y fotos de las diferentes pruebas. A continuación se servirá una picada a los asistentes (Poliesportiu Sant Joan de Ciutadella)

SALIDA

 **Trail Menorca Cami de Cavalls** (185 km) Día 17 de Mayo a las 09:00h en la Piscina Municipal descubierta de Ciutadella.

 **Trail Costa Nord** (100 km) Día 17 de Mayo a las 09:00 en la Piscina Municipal descubierta de Ciutadella.

 **Trail Costa Sud** (85 km) Día 18 de Mayo a las 08:00 en el Poliesportiu d' Es Castell

 **Trekking Sud** (55 km) Día 18 de Mayo a las 09:00 en el Centre Social de Calan Porter

GUARDAROPA

Día 17 de Mayo de 08:00 a 09:00h En piscina descubierta de Ciutadella
TMCdC - TCN Las bolsas entregadas en el guardarropa serán trasladadas de Ciutadella a Es Castell para los que se quieran cambiar de ropa.

Día 18 de Mayo de 07:00 a 08:00h En parking campo Futbol de Es Castell
TCS Las bolsa entregadas serán trasladadas hacia la meta de Ciutadella.

Día 18 de Mayo de 08:00 a 09:00h En local de l'associación de Vecinos de Es Castell
Trekking Sud Las bolsas entregadas serán trasladadas hacia la meta de Ciutadella



SEÑALIZACIÓN

El recorrido estará marcado por las marcas del GR-223, dónde hay colocadas más de 2200 fitas para el fácil seguimiento, igualmente se reforzara el marcaje con banderolas naranjas y carteles de señalización.

Durante la noche no habrá problemas ara seguir el camino ya que iréis encontrando pegatinas reflectantes para el fácil seguimiento.

En las urbanizaciones la señalización del GR-223 és una marca raya y otra roja colocada en las señales.



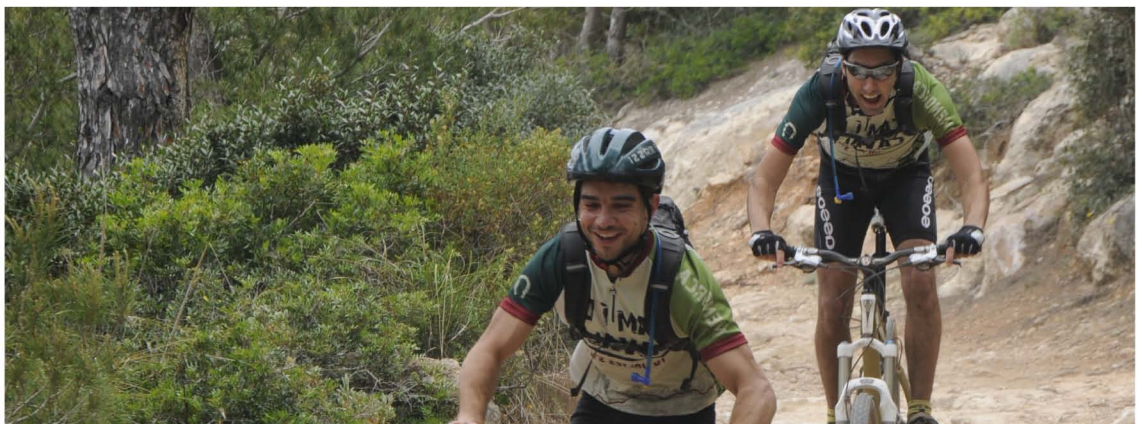
SEGUIMIENTO ONLINE

La carrera podrá seguirse de modo online en Internet en la página www.elitechip.net en el apartado de clasificación. También se realizará un seguimiento online a través de redes sociales (facebook y twitter) para los navegantes. Tambien si se da un teléfono de contacto para que reciba los mensajes se iran enviando mensajes de los pasos por los avituallamientos para el teléfono que habiliteís para dicho uso.



CICLISTAS ORGANIZACION

La organización ha dispuesto para el evento un grupo numeroso de Ciclistas que iran recorriendo los diferentes tramos del camino para poder velar por la seguridad de los corredores y poder avisar con más rapidez a la organización de cualquier incidencia.



CIRCULACION EN URBANIZACIONES Y CARRETERAS

La circulación en las urbanizaciones y carreteras estará abierta al tráfico, los participantes deberán cumplir las normas viales en las carreteras de uso público y poblaciones. También se prohíbe el ruido excesivo por la noche en las zonas urbanas.

FISIOTERÀPIA

Los atletas dispondrán de dos zonas para el masaje de los fisioterapeutas, el primer punto estará ubicada en el poliesportiu d'Es Castell en la zona de descanso y el segundo punto en la zona de Meta en la piscina descubierta Municipal de Ciutadella.

HORARIO ES CASTELL: de 18.00 a 05.00 horas

HORARIO CIUTADELLA: de 9.00 a 05.00 horas

CALA MORELL - KM. 20,3 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches, patas fritas, galletas

ELS ALOCS - KM. 33,8 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches, chuches, olivas, pastelitos

BINIMEL.LA – KM. 43,3 Agua, Coca Cola, Recuperation

CALA TIRANT – KM. 53 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, pasta fría, fruta, frutos secos, sándwiches, pepinillo, olivas, patatas fritas, galletas

ARENAL D'EN CASTELL – KM. 63,8 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches, chuches, pastelitos

FAVARITX – KM. 77 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches, olivas, galletas, patatas fritas

ES GRAU – KM. 85,3 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches, pepinillo, pastelitos

ES CASTELL – KM. 100,4. ZONA DE DESCANSO Y DUCHAS. Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, buffet caliente, fruta, frutos secos, sándwiches, chuches, patatas fritas, pastelitos

PUNTA PRIMA – KM. 109,9 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sandwiches, olivas, surtido de galletas

CALEN PORTER – KM. 129,6 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sandwiches, chuches, pepinillo, patatas fritas

SANT TOMAS – KM. 144,3 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, pasta fría, fruta, frutos secos, sándwiches, pastelitos

CALA GALDANA – KM. 155,5 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sandwiches, chuches, olivas, pepinillo, galletas, patatas fritas

SON SAURA – KM. 165,5 Agua, Coca Cola, Recuperation

CAP D'ARTRUIX – KM. 173,3 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, fruta, frutos secos, sándwiches

CIUTADELLA – KM. 185,4 Agua, Coca Cola, Recuperation, zumo, buffet caliente, fruta, frutos secos, sándwiches, pepinillo, olivas, patatas fritas, galletas

Los buffets calientes, estará compuestos con pasta, pollo, ensalada o similares

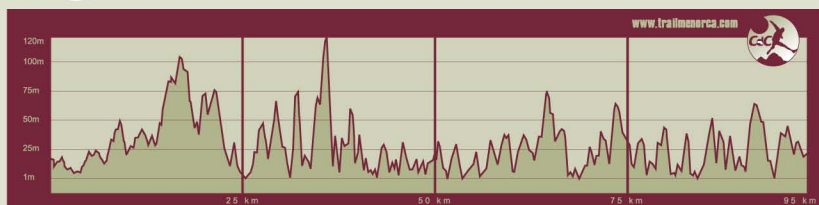



ALTIMETRIAS

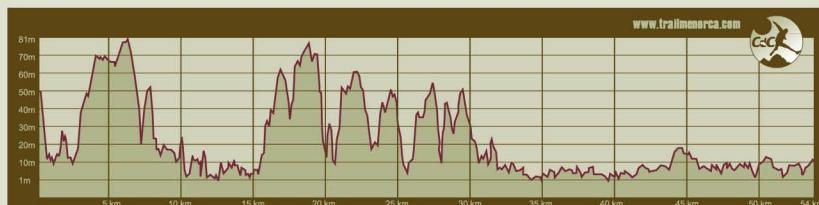
- 1**  **Trail Menorca Camí de Cavalls (TMCDC) con 185 Km y 2863 m d+ (D+: 2.705 m. - D-: 2.705 m.)**



- 2**  **Trail Menorca Costa Nord (TMCN) con 94,2 Km y 1796 m d+ (D+: 1.740 m. - D-: 1.730 m.)**




- 3**  **Trail Menorca Costa Sud (TMCS) con 91 Km y 1124 m d+ (D+: 965 m. - D-: 976 m.)**



- 4**  **Trekking Costa Sud con 54,5 Km y 529 m d+ (D+: 716 m. - D-: 755 m.)**





1  **Trail Menorca Camí de Cavalls (TMCDC) con 185 Km y 2863 m d+**
 (Inicio 9:00 Viernes 17 de Mayo - Cierre 07:00 Domingo 19 Mayo)

2  **Trail Menorca Costa Nord (TMCN) con 94,2 Km y 1796 m d+**
 (Inicio 09:00 Viernes 17 de Mayo - Cierre 08:00 Sábado 18 Mayo)

3  **Trail Menorca Costa Sud (TMCS) con 91 Km y 1124 m d+**
 (Inicio 08:00 Sábado 18 de Mayo - Cierre 07:00 Domingo 19 Mayo)

4  **Trekking Costa Sud con 54,5 Km y 529 m d+**
 (Inicio 9:00 Sábado 18 de Mayo - Cierre 21:00 Sábado 18 Mayo)



TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS I TRAIL COSTA NORD

LUGAR	KILÓMETRO	CORTE
Cala Morell	km. 20,3	dia 17 a las 12:50
Ets Alocs	Km. 33,8	dia 17 a las 16:00
Binimel.la	Km. 43,3	dia 17 a las 18:15
Cala Tirant	Km. 53	dia 17 a las 20:30
Arenal de'n Castell	Km. 63,8	dia 17 a las 23:00
Favaritx	Km. 77	dia 18 a las 02:30
Es Grau	Km. 85,3	dia 18 a las 04:35
Es Castell	Km. 100,4	dia 18 a las 08:00

TRAIL MENORCA CAMI DE CAVALLS I TRAIL COSTA SUD

LUGAR	KM TOTAL	KM TRAIL	CORTE
Punta Prima	Km. 109,9	Km. 10	dia 18 a las 10:40
Calan Porter	Km. 129,6	Km. 29	dia 18 a las 15:45
Sant Tomas	Km. 144,3	Km. 43	dia 18 a las 19:15
Cala Galdana	Km. 155,5	Km. 55	dia 18 a las 22:00
Son Saura	Km. 165,5	Km. 66	dia 19 a las 00:40
Cap d'Artruix	Km. 173,3	Km. 72	dia 19 a las 03:20
Ciutadella	Km. 185	Km. 85	dia 19 a las 07:00

TREKKING SUD

LUGAR	KILÓMETRO	CORTE
Sant Tomas	Km. 14	dia 18 a las 11:30
Cala Galdana	Km. 26	dia 18 a las 13:40
Son Saura	Km. 36	dia 19 a las 16:00
Cap d'Artruix	Km. 44	dia 19 a las 17:40
Ciutadella	Km. 55	dia 19 a las 20:00

TIEMPOS **de** CORTE

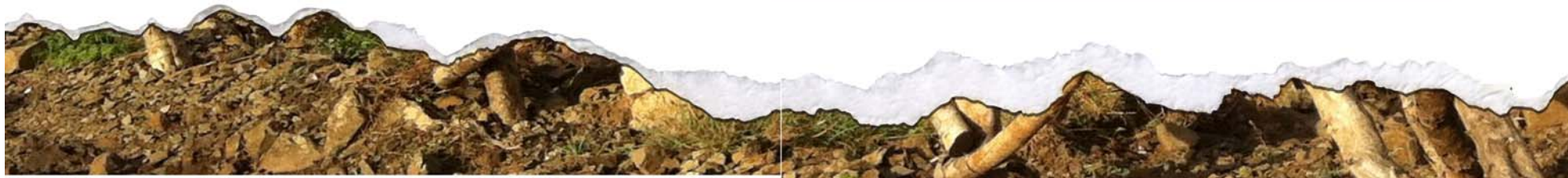
HORARIOSBUSES

PUNTOS DE CORTE	TIEMPO DE CORTE	17 DE MAIG					18 DE MAIG										
		1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	
Cala Morell	12:50																
Els Alocs	16:00	16:00															
Binimela	18:15	17:00	18:00														
Cala Tirant	20:30	17:20	18:20	19:20	20:20												
Arenal den Castell	23:00	17:40	18:40	19:45	20:40	21:40	22:40	23:40									
Favaritx	02:30	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00						
Es Grau	04:35	18:20	19:20	20:20	21:20	22:20	23:20	00:20	01:20	02:20	03:20	04:20					
Maó	08:00	18:45	19:45	20:45	21:45	22:45	23:45	00:45	01:45	02:45	03:45	04:45	05:45	06:45	07:45	08:45	

H O T E L

PUNTOS DE CORTE	TIEMPO DE CORTE	18 DE MAIG										19 DE MAIG									
		16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª	27ª	28ª	29ª	30ª	31ª	32ª	33ª	34ª	35ª
Punta Prima	10:40	10:40	10:40																		
C. Porter	15:45	11:10	11:10	13:10	14:10	15:10	16:10														
St. Tomàs	19:15	11:35	11:35	13:35	14:35	15:35	16:35	17:35	18:35	19:35											
Cala Galdana	22:00	12:05	12:05	14:05	15:05	16:05	17:05	18:05	19:05	20:05	21:05	22:05									
Son Saura	00:40	12:50	12:50	14:50	15:50	16:50	17:50	18:50	19:50	20:50	21:50	22:50	23:50	00:50							
Cap d'Artrutx	03:20	13:20	13:20	15:20	16:20	17:20	18:20	19:20	20:20	21:20	22:20	23:20	00:20	01:20	02:20	02:20	03:20				
Ciutadella	07:00	13:40	13:40	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40	20:40	21:40	22:40	23:40	00:40	01:40	02:40	02:40	03:40	04:20	05:40	06:40	07:40

H O T E L



Trail Costa Nord (95 km. – 23 horas)

Inicio 9:00 hrs. viernes 17/05/2012 - Cierre 08:00 sábado 18/05/2012

Salida bus transfer a las 7.00 h del Poliesportiu Municipal d'Es Castell hacia la salida de Ciutadella. Si fuese necesario realizar alguna parada más pararecooger a los participantes locales no habría ningún problema.

Vueltas: Ver hoja de regresos

Trail Costa Sud (91 km. – 23 horas)

Inicio 8:00 hrs. sábado 18/05/2012 - Cierre 07:00 domingo 19/05/2012.

Salida bus transfer a las 6.00 h de la Piscina Municipal descubierta de Ciutadella hacia la salida d'Es Castell. Si fuese necesario realizar alguna parada más pararecooger a los participantes locales no habría ningún problema.

Vueltas: Ver hoja de regresos

Treking Costa Sud (52 km. – 10 horas)

Salida bus transfer a las 7.00 h de la Piscina Municipal descubierta de Ciutadella hacia la salida de Cala'n Porter. Si fuese necesario realizar alguna parada más pararecooger a los participantes locales no habría ningún problema.

Vueltas: Ver hoja de regresos

puntos UTMB



La prueba de Trail Menorca Camí de Cavalls dará 4 puntos para la prueba del Ultra Trail de Mont Blanc. En el caso de llegar hasta Mahon y no finalizar la prueba se concederían 2 puntos como Finisher de la Costa Nord.

El Trail Costa Nord i el Trail Costa Sud darán 2 puntos para la participación en el Ultra Trail de Mont Blanc.



MATERIAL

AYUDA EXTERNA

Se trata de pruebas en semi-autosuficiencia.

Habr  avituallamientos pero alejados entre ellos y eso har  imprescindible que los participantes lleven provisiones propias de comida y agua.

Al ser una prueba competitiva, para respetar la igualdad de oportunidades entre los participantes, no se permite recibir ayuda externa, como por ejemplo, utilizar conocidos o familiares para dejar o recoger comida o material durante el transcurso de la prueba, tampoco esconderlo en puntos del recorrido.

Tampoco está permitido utilizar "liebres" durante el recorrido.

La  nica excepción es recibir ayuda en caso de una condición médica de emergencia.

GUARDAROPA

Los atletas tendrán a su disposición el servicio de guardarropa antes del inicio de su prueba que será trasladado hasta la zona de meta de su prueba.

Los corredores de la prueba Trail Menorca Cami de Cavalls tienen la posibilidad de dejar una bolsa para cambiarse (ropa, zapatos, etc) en el avituallamiento de Es Castell.

MATERIAL

El material obligatorio para la prueba es el siguiente:

Luz frontal y luz roja trasera (excepto en el Trekking sud), manta térmica o impermeable, móvil con saldo y batería, reserva de agua de mínimo 1L, vaso o bote para líquido (no se servirán vasos en los avituallamientos) Dorsal, chip y silbato.

También recomendamos llevar: Reserva de alimento, crema solar, esparadrapo, vendaje, vaselina, dinero, pañuelos, calzado de montaña, ropa técnica, gorra/o, reloj o puls metro. Tobilleras para usar en caso de torceduras/esguinces



ORGANIZACIÓN:
676 035 552

EMERGENCIAS: 112

DIRECCIÓN CARRERA:
Victor Truyol 690 367 808
Miquel Torres 679 917 360

AVITUALLAMIENTOS: Eva Truyol 687 059 976
MONTAJE: Nofre Benejam 686 851 914
CRUZ ROJA Maria Antonia 650 916 488 / 659 960 579
RESPONSABLE EMERGENCIAS 630 165 746

POLICIA MAÓ: 971 36 39 61
POLICIA FERRERIES: 606 37 23 55 / 971 15 51 77
POLICIA ES MIGJORN GRAN: 620 92 59 49
POLICIA ES CASTELL: 971 36 27 47
POLICIA SANT LLUIS: 971 15 17 17
POLICIA ALAIOR: 971 37 13 20
POLICIA ES MERCADAL: 971 37 52 51
POLICIA CIUTADELLA: 971 38 08 09

BOMBERS CIUTADELLA: 971 38 08 09
BOMBERS MAÓ: 971 35 10 11

4 AVENTURAS 1 LEYENDA
ADVENTURES 1 LEGEND



www.trailmenorca.com

GRÀCIAS A:

