



VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

Briefing Mitja marató Illa de Menorca

XVIII Mitja marató Illa de Menorca 21,097 km (2 voltes al circuit)

VII 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

XVII Cursa Popular (4,1 km)

Curses categories menors (Baby - iniciació – Benjamí i Aleví, distàncies adaptades)

La categoria infantil podrà elegir entre els 4100 m o la cursa Aleví



BALEARIA





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

HORARIS:

09:30 h XVIII Mitja marató Illa de Menorca 21,097 km (2 v circuit)

09:30 h VII 10 km Illa de Menorca (1 volta circuit)

09:30 h XVII Cursa Popular (4,5 km)

11:30 h Curses categories menors (Baby -iniciació – Benjamí i Aleví)

- 11.30: Baby: Nascuts els anys 2014, 2015, 2016 i 2017.
- 11.35: Iniciació: Nascuts els anys 2012 i 2013.
- 11.40: Benjamí: Nascuts els anys 2010 i 2011.
- 11.45: Aleví: Nascuts els anys 2008 i 2009 i Infantils: Nascuts els anys 2006 i 2007, que no hagin corregut els 4,1KM. Aquests darrers podran elegir si córrer aquesta distància o la cursa de 4,1KM.

Pregam venir amb temps suficient per poder sortir en hora.





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

ENTREGA DE DORSALS:

Dissabte dia 3 de novembre s'entregaran dorsals just devora la botiga [AB ESPORTS](#), al Carrer Sant Antoni Maria Claret, 101, a Ciutadella, de les 10 a les 14 hores.

Es regalarà un val de 15 per cent de descompte en qualsevol compra allà.

Qui no pugui recollir el dorsal, haurà d'enviar un mail a contacto@elitechip.net explicant el motiu.





VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ:

- Dorsal i xip pels que no tinguin xip propi.
- Etiqueta per guarda-roba.
- Samarreta obsequi, publicitat, Galetes Quely...

Disposem d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal i de velcros per col·locar-vos el xip al turmell.





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

GUARDA-ROBA

Estarà situada as Born a partir de les 8:30 h, on podeu deixar les vostres pertinences a dins d'una bossa o motxilla identificada amb la tira adhesiva que us entreguem.

MASSATGES

A meta hi haurà zona de massatges.

Sereu atesos per ordre d'arribada.





VIU EL TEU REPT



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

CREU ROJA

Servei de creu Roja, Assegurança d'accidents i RC

AVITUALLAMENT FINAL

A meta trobareu beguda i també alguns menjars sòlids.

Hi haurà beguda isotònica, fruita, bolleria industrial, Coca-Cola, Quelys, etc.





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

ENTREGA DE TROFEUS I PREMIS:

A partir de les 12:30 h. A la plaça del Born de Ciutadella.

SERVEI DE DUTXES:

L'organització habilitarà un servei de dutxes al poliesportiu municipal de Ciutadella. [\(Aquí\)](#). Per poder-ne fer ús haureu de mostrar el dorsal de la cursa acreditant que sou participants. La instal·lació estarà oberta fins a les 13.30 hores.





VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

AVITUALLAMENTS:

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

Als punts d'avituallaments 5, 8, 15 y 19, aproximadament, hi haurà a més begudes isotòniques.

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 i menjar per tal de recuperar forces i comentar la cursa amb els vostres companys.





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

NOU RECORREGUT

Aquest any degut a les obres del Port de Ciutadella, hem disenyat un nou recorregut, es molt important conèixer be el recorregut, reviseu els mapes adjunt més avall, i podeu descarregar l'arxiu en Google Earth a

www.elitechip.net/mitjamenorca .

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 enfilear carrer de Sa Muradeta fins arribar a Meta.

Les categories Menors, com sempre faran un recorregut adaptat a les seves edats a la plaça del Born i el carrer de Sant Nicolau.

Mes informació via mail: web@elitechip.net





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

Nou recorregut Mitja Marato Illa de Menorca 2018
Mitja Marató - 2 voltes
10 km - 1 volta
Cursa Popular - 1 volta circuit casc antic de 4,1 km



XVIII MITJAMARATÓ
ILLA DE MENORCA
+10KM + CURSA POPULAR
4 NOVEMBRE 2018
9.30H CIUTADELLA





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

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.





VIUELTEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

- 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.





VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE:

Podreu seguir la cursa en temps real a www.elitechip.net/mitjamenorca

La carrera de 10 KM serà una volta al circuit i la mitja marató seran 2 voltes al circuit allargant el bucle de gir a camí de sa farola.

FOTO I VÍDEO A META:

Una de les novetats per aquest any és la instal·lació d'un sistema que 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 en principi Dilluns a la mateixa pàgina de classificacions que hi haurà a www.elitechip.net/mitjamenorca





VIU EL TEUREPTE



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR



Col·locació del xip
important retornar el chip de color blanc





VIU EL TEU REpte



MITJAMARATÓ
ILLADEMENORCA

+10KM + CURSA POPULAR

Gaudiu de les curses

Gràcies a totes i tots!



BALEARIA

