



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



BRIEFING

MITJA MARATÓ DE FORNELLS

17 d'Abril 2021



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



MESURES COVID-19

Recomenam llegir les mesures anti-covid publicades a la web [Descarregar aquí](#)

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.



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



- No prengueu res en cursa (gels, barretes, etc) que no hagueu provat abans.
- 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 llencaes a altres zones no seran recollides i podeu ser desqualificats.



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



RECOLLIDA DE DORSALS

- **Divendres 16 abril de 17:00 a 20:30.** AB Esports, c/ Sant Antoni M^a Claret, 101. Ciutadella
- **Dissabte 17 d'abril de 10:00 a 14:00 h.** Hostal Jeni, c/ Mirada del Toro, 81. Es Mercadal.
- Els participants hauran de portar signat el document d'exoneració de responsabilitats ([enllaç per descarregar el document](#)) a la recollida de dorsals.

Recollida de dorsal a tercers. Si no pots venir a recollir el dorsal personalment, descarrega el comprovant d'inscripció mitjançant l'APP ELITECHIP que podràs descarregar a: APPLE STORE ([enllaç de descàrrega](#)) GOOGLE PLAY ([enllaç de descàrrega](#)) i juntament amb el document d'exoneració signat ([descarrega aquí](#)) el teu company o familiar podrà venir a recollir-lo per tu. Et mostrem com fer-ho: [VIDEO AQUÍ](#)



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



Material que s'entregarà:

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

HORARIS SORTIDA BUS

- 16:30 h - Sortida pels 21k des de la parada de busos de Fornells. Consulta ubicació [AQUÍ](#)
- 17:00 h - Sortida pels 10k des de la parada de busos de Fornells. Consulta ubicació [AQUÍ](#)

HORARIS CURSA:

- 17:30 h - Sortida dels 21km as Mercadal entre l'Avinguda Mestre Garí i el Carrer Lepanto.
- 17:30 h - Sortida dels 10 Km. serà a les 17:30 des del camí de Tramuntana, a l'alçada del camí de Cavalleria.

Pregam venir 1h abans de l'inci de la cursa per poder ubicar els



MITJA MARATÓ DE FURNELLS

corredors als caixons i sortir a l'hora indicada



SORTIDES CURSES

- Les sortides es realitzaran en format Rolling Start. (sortides per tandes de corredors)
- Ordenades per temps estimat de finalització:

Cursa de 10k

- 1er caixó, corredors amb temps estimat de -43 minuts
- 2on caixó, corredors amb temps estimat de 44 minuts a 50 minuts
- Resta de caixons, corredors amb temps estimat de +50 minuts

Cursa de 21k

- 1er caixó, corredors amb temps estimat de 1:35:00 minuts
- 2on caixó, temps de 1:35:00 a 1:50:00 i fins a completar caixó



MITJA MARATÓ DE FORNELLS

➤ 3r i 4t dia, a partir de 1:50:00



Les sortides es realitzaran en tandes de 50 persones cada 1 minut i una separació entre corredors de 1,5 m

Recordam que el temps de cursa per efectuar la classificació sempre serà el temps real, o sigui el que marqui el chip de estora de sortida i estora d'arribada serà l'oficial.

COL·LOCACIÓ DEL XIP

- El xip es col·locarà fermat, al calçat



MITJA MARATÓ DE FORNELLS

MENORCA
illes balears



Ajuntament
des Mercadal

EliteTracks
www.elitetracks.es

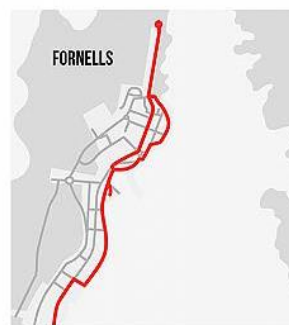


elitechip
www.elitechip.net

MITJA MARATÓ DE FORNELLS

17 D'ABRIL DE 2021

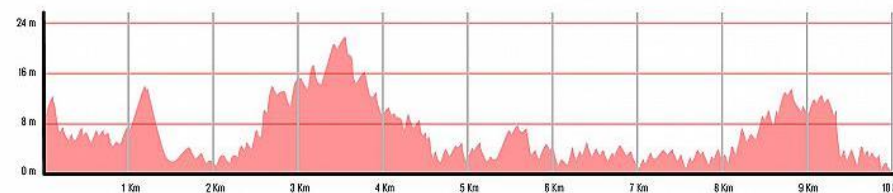
10 KM



RECORREGUT DINS FORNELLS

Es participants del 10.000 surten des del Camí de Tramontana i audiran d'un traçat aferrat a un mar que rares vegades acostuma a perdre la tranquil·litat. Unes vistes idíl·liques, envoltades de mar abracen una arribada a meta carregada de sensacions que tenyixen un esforç que ens recorda que la vida és allò que passa entre quilòmetre i quilòmetre. I tot això als peus de El Toro, la muntanya més alta de la illa amb els seus 358 metres des dels que un pren consciència no solament que està en una illa sinó que es troba en un lloc de somni.

Recorregut 10k





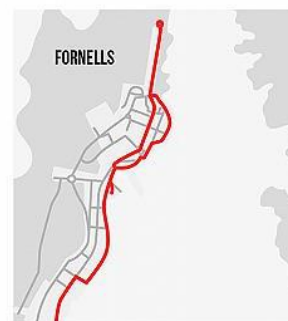
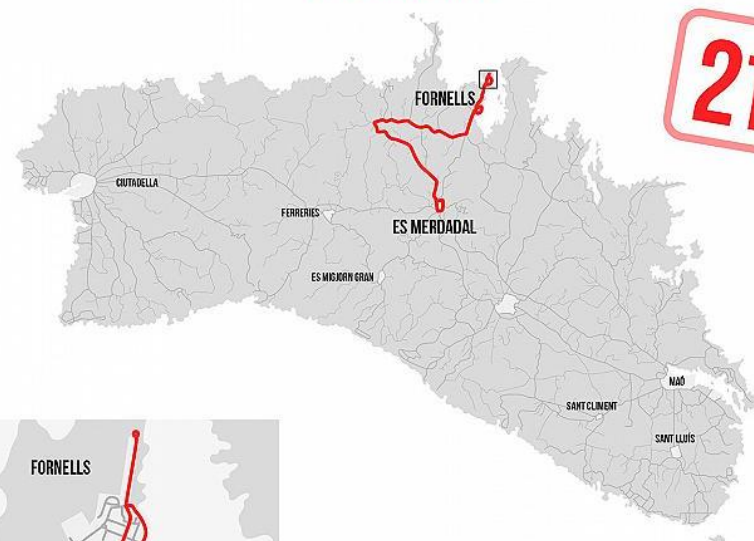
MITJA MARATÓ DE FORNELLS



MITJA MARATÓ DE FORNELLS

17 D'ABRIL DE 2021

21KM



DE MERCADAL A FORNELLS

La sortida tindrà lloc en la cèntrica població des Mercadal, on els atletes faran un volt pels seus carrers, abans de prendre el camí de Tramuntana, en direcció a Fornells. Aquest traçat transcorre per una zona humida declarada d'alt interès per la Unió Europea. El circuit dels poc més de 21 quilòmetres es completa amb el pas a la carretera que porta a Fornells, on els corredors cobreixen un passeig per la badia d'aquesta localitat de pescadors repleta de punts en els quals gaudir de la gastronomia local reposant forces després de la carrera

Recorregut 21k





MITJA MARATÓ DE FORNELLS



AVITUALLAMENTS

- S'ubicaran 3 avituallaments al km5, km10 i km15 (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.



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



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.

GUARDA-ROBA, MASSATGES, FISIOTERÀPIA I DUTXES

Guarda Roba: Punt de recollida a les sortides de les dues curses. Retorn a l'arribada.
Seguint les indicacions de les Autoritats sanitàries i per tal d'evitar al màxim possible el contacte entre persones, no hi haurà servei massatges i fisioteràpia.

En cas de alguna necessitat especial, podeu consultar a: web@elitechip.net



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



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, serà un acta senzill, per evitar al màxim de públic possible.

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/mitjafornells21



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE

Podreu seguir la cursa en temps real a www.elitechip.net/mitjafornells21 o mitjançant l'APP ELITECHIP que podreu descarregar mitjançant:

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



MITJA MARATÓ DE FORNELLS



Ajuntament
des Mercadal



Gaudiu de les curses

Gràcies a totes i tots!