



XI PUJADA A SANT NOFRE 2024

Diumenge 20 d' octubre a les 10h

CURSA DE 13KM, 6KM I CAMINADA POPULAR

Organitza PEUS GROSSOS ASSOCIACIÓ ESPORTIVA amb la col·laboració de l' AJUNTAMENT DE SANT JOAN i forma part del calendari de la *Lligueta des Pla no és pla*.

Serà cronometrada per Elitechip i per participar a la cursa s'ha de dur el xip i el dorsal (excepte la caminada popular, que només duran dorsal)

El recorregut aproximat és de 13km i 500+ per a la prova llarga i de 6Km i 200+ per al recorregut més curt (La caminada popular fa el recorregut de 6Km)

CATEGORIES:

Hi haurà les següents categories femenines i masculines:

Cursa de 13km:

- Absoluts, Locals, Màster40, Màster50, Màster60, Sub20

Cursa de 6Km:

- Absoluts, Locals, Sub12, Sub16

Les cursa de 13km puntua per la Lligueta d' "es Pla no és pla".

*Les categories de la cursa de sant nofre no tenen perquè coincidir amb la classificació de la lligueta "es Pla no és pla".

INSCRIPCIONS

Les inscripcions és faran a la plataforma d' Elitechip:

<https://www.elitechip.net/index.php?zwshow=compdet&idcomp=7216098>

Fi d' inscripcions dia 18 d' octubre a les 21:00h

No se faran inscripcions el dia de la cursa



Preu d' inscripció:

13 Km: 17€ + 2€ lloguer de xip

6 Km: 11€ + 2€ lloguer de xip

Caminada Popular: 6€

RECOLLIDA DE DORSAL, XIPS I SORTEIG DE REGAL

Es realitzarà a les 9:00 a la Plaça Rei Joan Carles I (Bar Centro).

Per a recollir els dorsals tots els corredors hauran de presentar el DNI

Els xips blancs es tornaran a Elitechip en arribar a meta

El dia 19 d' octubre és farà un sorteig entre tots els participants per repartir els regals aportats pels col·laboradors de la cursa.

BRIEFING I NORMES

El director de cursa farà el brífung a les 9:45 davant l'arc de sortida. Recordarà el recorregut, qüestions de seguretat i les normes bàsiques de la prova. Es donarà la sortida a les 10:00.

Els participants han de dur el dorsal visible davant durant tota la prova.

S'haurà de seguir l'itinerari marcat per l'organització i no es permet agafar dreceres.

Tots els corredors que es retirin per voluntat pròpia ho han de comunicar a l'organització i fer entrega del seu dorsal al punt d'avituallament més proper.

Tots els participants hauran de portar un recipient per poder beure als avituallaments, ja que l'organització no proporcionarà gots de plàstic.

Queda expressament prohibit llençar envasos o brutor durant la cursa. Només es podrà fer al lloc assenyalat per l'organització als avituallaments i a meta.

El temps de tancament de la cursa serà de 2,5 hores. A les 12:30h es començarà amb l'entrega de trofeus.



Hi haurà un equip que farà el recorregut tancant la carrera i marcant el ritme per a poder acabar dins el límit establert.

RECORREGUT

Degut a que es passa per finques privades, no es publicarà el track del recorregut per a evitar molèsties als propietaris.

A la zona de meta trobareu un mapa gros del recorregut

S'adjuntarà un document amb els mapes i perfils dels recorreguts

Recorregut circular que discorr per un terreny variat on es combinen camins de pinar molt ràpids i "juganers" i trams muntanyers com el Puig de Sant Nofre. Ambdues proves sortiran i arribaran a la plaça Joan Carles I

AVITUALLAMENTS

L'organització té prevists 2 avituallaments al llarg del recorregut i un a meta:

- km 5: líquid.
- km 8: líquid.

Els participants portaran el seu tassó i els voluntaris els hi ompliran.

**Aquesta distribució pot variar si l'organització ho troba oportú. En tot cas, abans de la cursa s'informarà als participants

TROFEUS

Hi haurà les següents categories femenines i masculines:

Cursa de 13km:

- Absoluts
- Locals
- M40
- M50
- M60
- Sub20
- Premi de muntanya



Cursa de 6Km:

- Absoluts
- Locals
- Sub12
- Sub16

Els tres primers classificats femenins i masculins de cada categoria tindran un trofeu. Els trofeus no seran acumulables.

Premi de Muntanya:

Hi ha un premi especial a la primera al·lota i el primer al·lot en recórrer el segment cronometrat de la zona del Puig de Sant Nofre (aprox. 3km). L' inici i el final del tram cronometrat estarà senyalitzat.

SEGURETAT A LA CURSA

Hi haurà policia local, Protecció Civil, voluntaris al llarg de tot el recorregut i ambulància.