

MITJA
MARATÓ
MENORCA



BRIEFING

MITJA MARATÓ-10K i CURSA POPULAR ILLA DE MENORCA

30 de octubre de 2022



BALEARIA



Bosch & Lozano

Quely

Autos Menorca





HORARIOS:

10:00 h - XXII Mitja Marató Illa de Menorca 21,097 km (2 voltas al circuit)
10K Illa de Menorca (1 volta al circuit)
Cursa Popular (4,5km)

12:30 h - Cursa Popular – Categoriás Baby, SUB-8, SUB-10, SUB-12 i SUB-14

RECOGIDA DE DORSALES:

- La entrega de dorsales se realizará en la tienda ATLEET – AB Esports ubicada en Ciudadela el sábado 29 de octubre de 10 h a 14 h. [Puedes consultar la ubicación aquí.](#)
- Para los no residentes, se podrá recoger el dorsal el mismo día de la carrera, el domingo 30 de octubre a partir de las 8:00h en la carpa habilitada en la [Plaza del Borne.](#)

ENTREGA DE TROFEOS:

- La entrega de premios será el domingo 30 de octubre a partir de las 13:30 horas en la Plaza del Borne.



RECORRIDOS

A continuación, pueden descargar el recorrido de vuestra carrera:

- **Mitja Marató 21,097 km (2 vueltas al circuito) [Descarga el track aquí](#)**
- **10 km Illa de Menorca (1 vuelta al circuito) [Descarga el track aquí](#)**
- **Cursa Popular (4,1 km) [Descarga el track aquí](#)**

La cursa Popular girará en la [calle de Sa Muradeta](#) para ir hacia la meta, en lugar de seguir hacia la plaza de Dalt es Penyals.

Estad atentos en llegar a este punto para no confundiros.

Mas información vía mail: contacto@elitechip.net



RECORRIDOS CARRERAS MENORES

A continuación pueden observar los recorridos de las carreras de las categorías menores:

- Carrera categoría Baby (150m aprox.) [Vea el recorrido aquí.](#)
- Carrera categoría Sub 8 (300 m aprox.) [Vea el recorrido aquí.](#)
- Carrera categoría Sub 10 (500 m aprox.) [Vea el recorrido aquí.](#)
- Carrera categoría Sub 12 (800 m aprox.) [Vea el recorrido aquí.](#)
- Cursa categoría Sub 14 (1.000 m aprox.) [Vea el recorrido aquí.](#)

Las carreras empezarán a partir de las 12:30 h.



AVITUALLAMENTOS:

Habrà avituallaments líquids (aigua) en els punts km 2-5-8-10-12-15-19 aproximadament.

Se recomana beure amb moderació abans de la sortida, per no començar la prova amb dèficit de líquids.

El la llegada encontreu més beguda i menja sòlida per reposar les forces.

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- Llevar roba y zapatillas adecuadas. No estrenen calzado nuevo el día de la carrera.
- Comer y beber adecuadamente el día antes de la carrera para poder llegar a la salida bien hidratado.
- Póngase vaselina en las zonas sensibles de rozamientos, axilas, entrepierna, pezones, etc.
- Coged vuestro ritmo previsto desde un principio, sobre todo los primeros kilómetros, ya que es muy fácil dejarse llevar, y esta energía malgastada la podéis necesitar al final de carrera.
- No tomen suplementos de alimentación (geles, barritas, etc.) que no haya probado antes.



- Para los participantes de la Mitja Marató (21 kilómetros) recordad que después del avituallamiento del kilómetro 15 vendrá el tramo mas largo hasta encontrar el siguiente avituallamiento. Son unos 4 km, en total, hasta el kilómetro 19. Hidrataros bien.
- En caso de cualquier síntoma de malestar o agotamiento, avisen rápidamente a alguien de la organización (voluntario, ciclista, policía, protección Civil) que encontraran por el recorrido.
- Disfrutad de la carrera. Es una competición o reto personal, pero también una fiesta del deporte.
- Lancen las botellas de agua en las zonas de los avituallamientos, si la lanza en otros sitios no serán recogidas y pueden ser descalificados.

Disfruten de las carreras

Gracias a todas y todos.