



### **NORMATIVA DE LA XIV PUJADA A LA FITA DEL RAM**

L'Ajuntament d'Esporles amb la col·laboració del Club de Muntanya Ermassets d'Esporles organitza un any més la pujada a La Fita del Ram d'Esporles, el proper diumenge 21 de maig de 2017.

El recorregut aproximat és de 14,6 Kms i +962 m de desnivell positiu, evoluciona pels antics camins i tiranys de carboners fins assolir el cim més alt de la mola de na Ferrana, prop de la Cova dels Ermassets, passant dos pics pel Pla de s'Ermita de Maristel·la, passant pel Pas de Son Vich, Pas Vell de Sa Granja, l'oliverar de Sa Granja, Font des Rafal i Camí des Correu.

Aquesta catorzena edició forma part de la Copa Balear de Curses de Muntanya de la FBME a la categoria de Mitja distància.

### **INSCRIPCIONS**

15€ pels federats (mínim modalitat B o superior) de la FBME, o equivalent nacional. Al formar part de la Copa Balear, **només podran participar corredors federats.**

La cursa serà cronometrada per ELITECHIP i serà indispensable portar un xip de cronometratge. Qui no en tingui n'haurà de llogar un, a retornar al final de la prova, per un import de 3€.

Inscripcions, el dilluns 8 de maig a les 20:00 **pels finalistes de la Copa Balear 2016**, per la resta el dimarts 9 de maig a les 20:00 h a [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net)

Els federats hauran de mostrar la targeta federativa i el DNI a l'organització per poder retirar el dorsal.

**S'oferiran 330 places.**

**No hi haurà cap llista d'espera. En qualsevol cas, el mateix dia de la cursa, quan acabi el procés de retirada de dorsals, i sense cap compromís per part dels organitzadors, si hi ha places lliures s'oferiran als corredors que se hagin presentat a la taula dels dorsals, just abans del breafing.**

**Si per qualsevol circumstància el corredor inscrit no pot participar a la cursa, ha d'enviar un correu informant de la incidència a la Federació Balear de Muntanya i Escalada, amb còpia a Elitechip i al club organitzador. Només se retornarà el 70% de la inscripció. Per retornar els doblers de la inscripció serà necessari el corresponent certificat metge o equivalent. Si no és així, no se retornarà.**

## DESENVOLUPAMENT

Recollida de dorsals i validació de xips el mateix dia de la cursa a partir de les 7:45h. a la Placeta des jardinet d'Esporles. A partir de les 8:45 h es realitzarà un briefing previ a la sortida, que es donarà a les 9:00 h.

La prova es desenvoluparà sota l'observació dels arbitres i personal de l'organització de la cursa que farà complir el reglament en vigor per l'any 2017.

Entrega de premis a les 12:00 h.

## LIMITACIONS

El participant ha de dur el dorsal ben visible durant tota la cursa i seguir l'itinerari marcat sense sortir-se'n del mateix (**no es permeten les dreceres**). Si el personal de la cursa detecta corredors fent dreceres, o sortint del camí marcat serà comunicat als jutges de cursa. **Així mateix serà sancionat al moment qualsevol participant que deixi brutor o envasos al seu pas, excepte als avituallaments marcats. Com marca el reglament NO HI HAURÀ TASSONS ALS AVITUALLAMENTS, CADA PARTICIPANT HA DE PORTAR EL SEU RECIPIENT. TAMPOC SE POT BEURE DIRECTAMENT DELS RECIPIENTS A MORRO.**

Hi haurà 3 punts d'avituallament líquid i dos d'ells amb fruita (A1, i A3), aproximadament al km 5 A1, al Km 9,8 A2, al km 11. No es permetrà treure cap tipus d'aliment fora de la zona d'avituallament. **Al km 11 i coincidint amb l'avituallament 3, al segon pas per l'ermita hi haurà un punt de tall, amb un temps màxim d'arribada a aquest punt de 2:10 h des del començament de la cursa**, tots els corredors que arribin a aquest punt amb un temps superior al mencionat seran desqualificats, i si segueixen el recorregut serà baix la seva responsabilitat, sense el suport del personal i voluntaris de la cursa. El mateix passarà amb els participants que a partir del km 11 siguin superats pel grup de tancament de la cursa que fan tot el recorregut a peu a bon ritme. El temps màxim per completar tot el recorregut serà de 3:00 h. A partir d'aquest moment es tancarà la classificació i se procedirà a l'entrega dels trofeus, quedant fora de cursa els corredors que encara no hagin finalitzat.

Tots els corredors que se retirin ho han de comunicar al CAPS DE AVITUALLAMENTS de la cursa, i al control d'arribada.

**Aquesta prova és una cursa de muntanya i com a tal apte, només per esportistes amb la preparació, aptituds i entrenament adient.**

L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, encara que intentarà evitar-los.

L'organització es reserva el dret de modificar el recorregut o suspendre la cursa si les condicions meteorològiques així ho aconsellen.

Els participants seguiran les instruccions que els siguin donades per l'organització, estant obligats a retirar-se si qualque responsable de la prova així els ho indica.

Aquesta prova es regeix pel reglament de la COPA BALEAR DE CURSES PER MUNTANYA. La inscripció en aquesta prova comporta l'acceptació del present reglament i la normativa (consultar [www.fbmweb.com](http://www.fbmweb.com)).

## RECORREGUT DE LA CURSA

El recorregut de la cursa HA CANVIAT respecta a altres edicions, amb el fi d'aconseguir un recorregut més viable, ecològic i sostenible envers el medi

ambient, evitant passar per zones erosionades per altres activitats. El nou recorregut va alternant pujades i baixades, amb la presència de una forta pujada amb molt de desnivell entre el km 6 i el 7. Degut a que la cursa transita per finques privades amb bestiar a lloure, i per zones d'alt valor ecològic no està previst facilitar el recorregut de la cursa pel seu entrenament. La cursa passa per dos portells que només estaran oberts el dia de la cursa. Perdoneu les molèsties que aquest fet comporta en benefici del medi, i al bon enteniment amb els propietaris. TAMPOC SE DEIXARÀ PASSAR EL DIA DE LA CURSA A CORREDORS SENSE DORSAL PELS TRAMS QUE PASSEN PER FINQUES PRIVADES QUE NOMÉS HAN DONAT PERMÍS DE PAS ALS CORREDORS DE LA CURSA.

## CATEGORIES

**A més dels premis absoluts masculí i femení, hi haurà les següents categories no acumulables.**

- Cadets dones i homes:** per a participants entre 15 i 17 anys
- Junior dones i homes:** per a participants entre 18 i 20 anys
- Promesa dones i homes:** per a participants entre 21 i 23 anys.
- Sènior dones i homes:** per a participants d'entre 24 i 39 any
- Veterà dones i homes :** per a participants d'entre 40 i 49 anys
- Master 50 dones i homes:** per a participants d'entre 50 i 54 anys
- Master 55 dones i homes:** per a participants d'entre 55 i 59 anys
- Màster 60 dones i homes:** per a participants de més de 60 anys

Premis pels tres primers classificats de la general i pels guanyadors de les diferents categories, que no seran acumulables.

Premi especial Pep Terrassa al millor **ERMASSET/A**, entenent com a tal qualsevol soci/a federat amb el nostre club.

Enguany la nostre cursa serà també el Campionat Balears per Clubs.

Tots els participants tindran un recordatori de la cursa.

## SERVEIS PELS CORREDORS

La organització posa a disposició dels corredors:

- Regal commemoratiu.
- Estants comercials de Foracorda, Nutrisport, Cervesa Banyarriquer.
- Avituallaments de beguda i fruita durant la cursa i a l'arribada
- Beguda Isotònica
- Servei de guarda-roba
- Servei de fisioteràpia, massatge i recuperació ofert per Fisioplanet.
- Assistència mèdica.
- Servei de dutxa a la piscina municipal i al refugi de Son Trias.

**Esporles a 20 d'abril de 2017**

**La direcció de cursa**