



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



# BRIEFING 2024



Organitza:



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## RECOLLIDA DE DORSALS

- Dimecres 21 d'agost de 09:30 a 13:30 al Poliespotiu Municipal de Maó ([consultar ubicació](#))
- Dimecres 21 d'agost de 18:00 a 20:00 al lloc de la sortida i arribada al Camp de futbol de l'Sporting de Mahón ([Consultar ubicació](#))



Organitza:



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## MATERIAL QUE S'ENTREGARÀ A L'ENTREGA DE DORSALS:

- Samarreta de la cursa.
- Gym Sack.
- Dorsal.
- Etiqueta per el guarda-roba.
- Obsequi cortesia de Quely

\*Disposem d'agulles imperdibles per enganxar-vos el dorsal.



**Organitza:**



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## AVITUALLAMENTS

- S'ubicarà 1 avituallament a la meitat del recorregut a Llucaçanes (líquid amb aigua i isotònic), es recomana portar got propi.
- Avituallaments en línia, mantenint un sentit d'entrada i sortida.
- Es recomana beure abans de la sortida amb mesura, per tal de no començar amb dèficit de líquids.
- A l'arribada hi podreu trobar més beure i menjar per tal de recuperar forces.



**Organitza:**



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## META

- La zona de meta constarà d'un avituallament final on hi haurà "xuxes", fruita, fruits secs, i polos!! També aigua i isotònic per recuperar forces.
- A més, hi haurà entrepans freds i calents al bar de l'Sporting de Mahón i begudes com cervesa i refrescos a preus populars.
- A les 22:00 música en directe a càrrec de DJ Óscar Tortosa.
- A la zona de meta trobareu serveis de dutxa i vestidors al camp de futbol.



**Organitza:**



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA

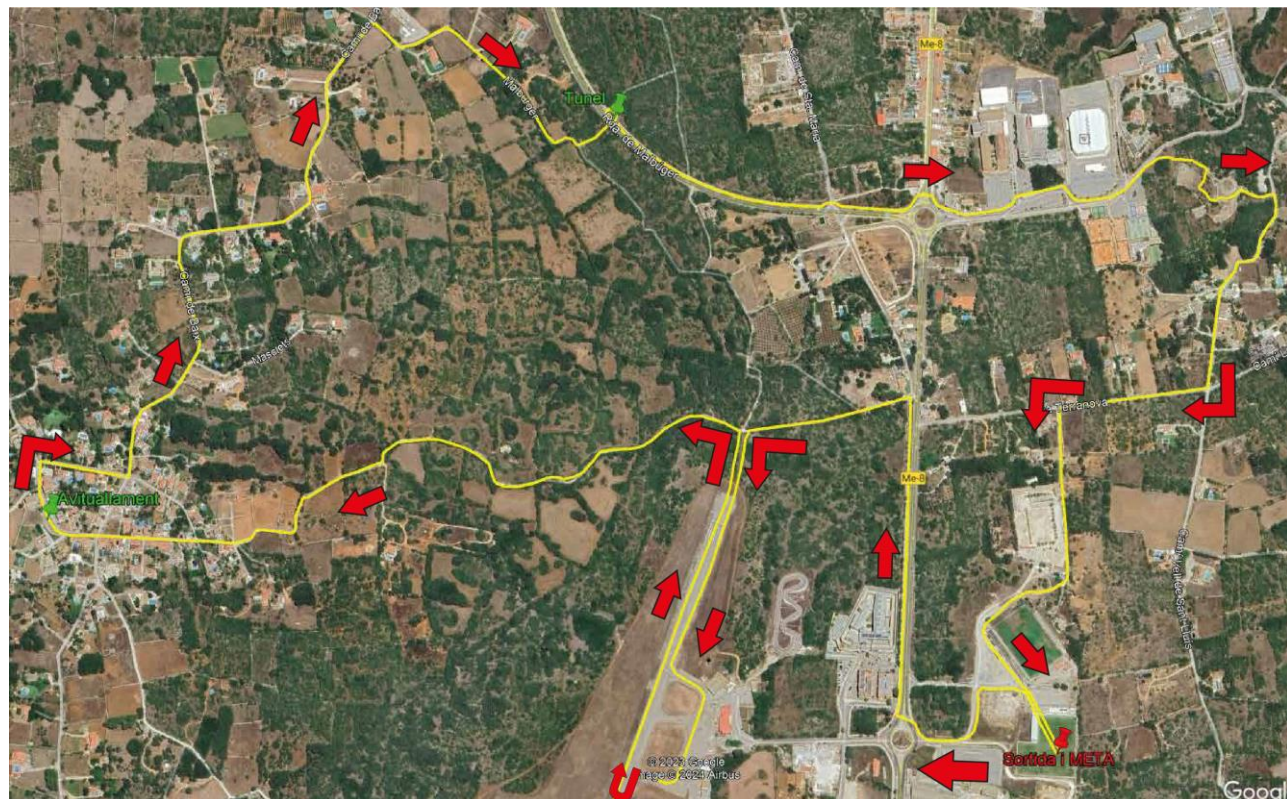


## RECORRIDO Y CIRCUITO

Pots constatar el circuit de la cursa [aquí](#)

Distància 9 km

Més informació via mail: [contacto@elitechip.net](mailto:contacto@elitechip.net)



Organitza:



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## HORARIS DE LA CURSA:

**20:30 h - Sortida de la cursa, distància 9 km aprox**

**22:00 h - Música a càrrec de DJ al camp de futbol**



**Organitza:**



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## GUARDA-ROBA

Hi haurà servei de guarda-roba a la zona de meta.

## SERVEIS SANITARIS

Metge en carrera, servei de Clínic Balear, Assegurança d'Accidents i Responsabilitat Civil.

\*En cas d'alguna necessitat especial, podeu consultar a: [contacto@elitechip.net](mailto:contacto@elitechip.net)



Organitza:



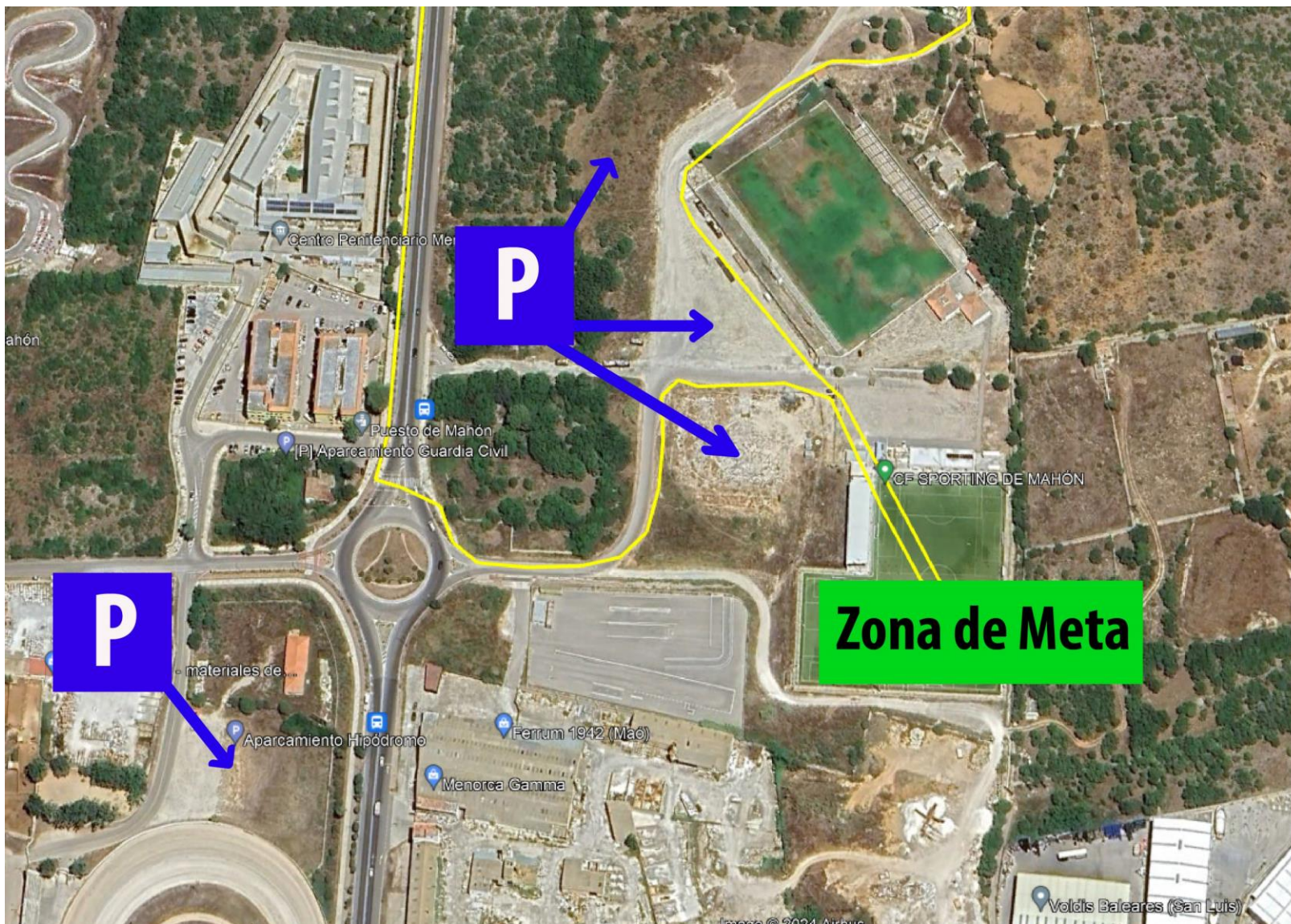


Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## ZONAS PARKING





Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



## RECOMANACIONS BÀSIQUES:

- És una cursa nocturna, per tant, és **OBLIGATORI** portar un **FRONTAL O PILA**. El circuit només estarà il·luminat per la Lluna Plena.
- **PORTAR UN GOT PROPI** per intentar generar el mínim de residus possibles.
- Portar roba i sabatilles adequades. No estreneu nou calçat pel dia de la cursa.
- Menjar i beure adequadament el dia 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 emportar i aquesta energia malgastada us pot fer falta al final de la cursa.



Organitza:



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



- 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 cursa NO competitiva, per tant, 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.



**Organitza:**



Ajuntament de Maó

# IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



**Gaudiu de la cursa  
Gràcies a tothom!**



**Organitza:**