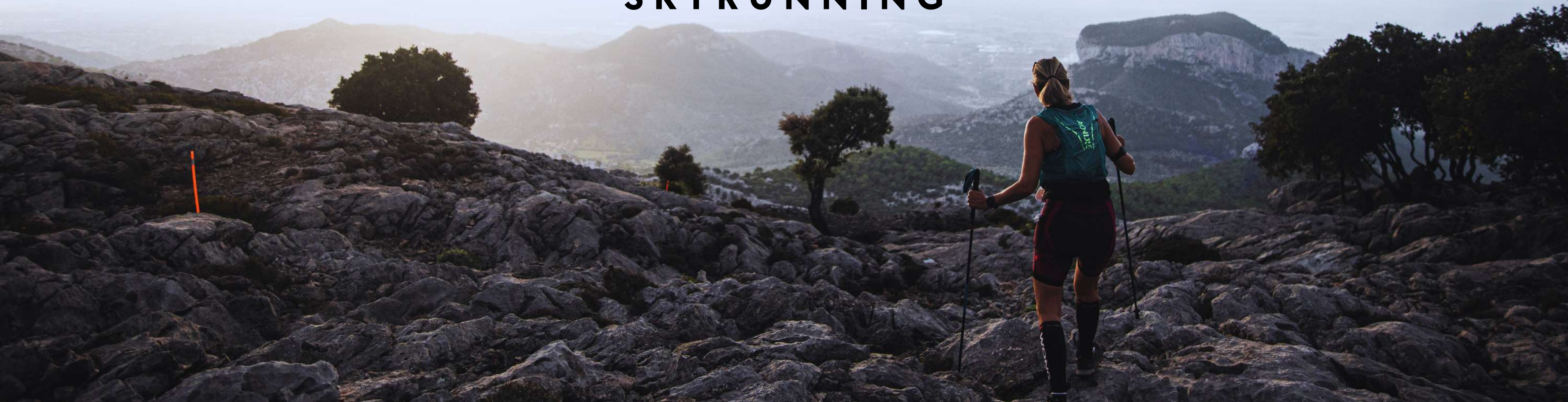




UNA CURSA ARRAN DEL CEL

Amer Mallorca 5000

SKYRUNNING



DATOS TÉCNICOS



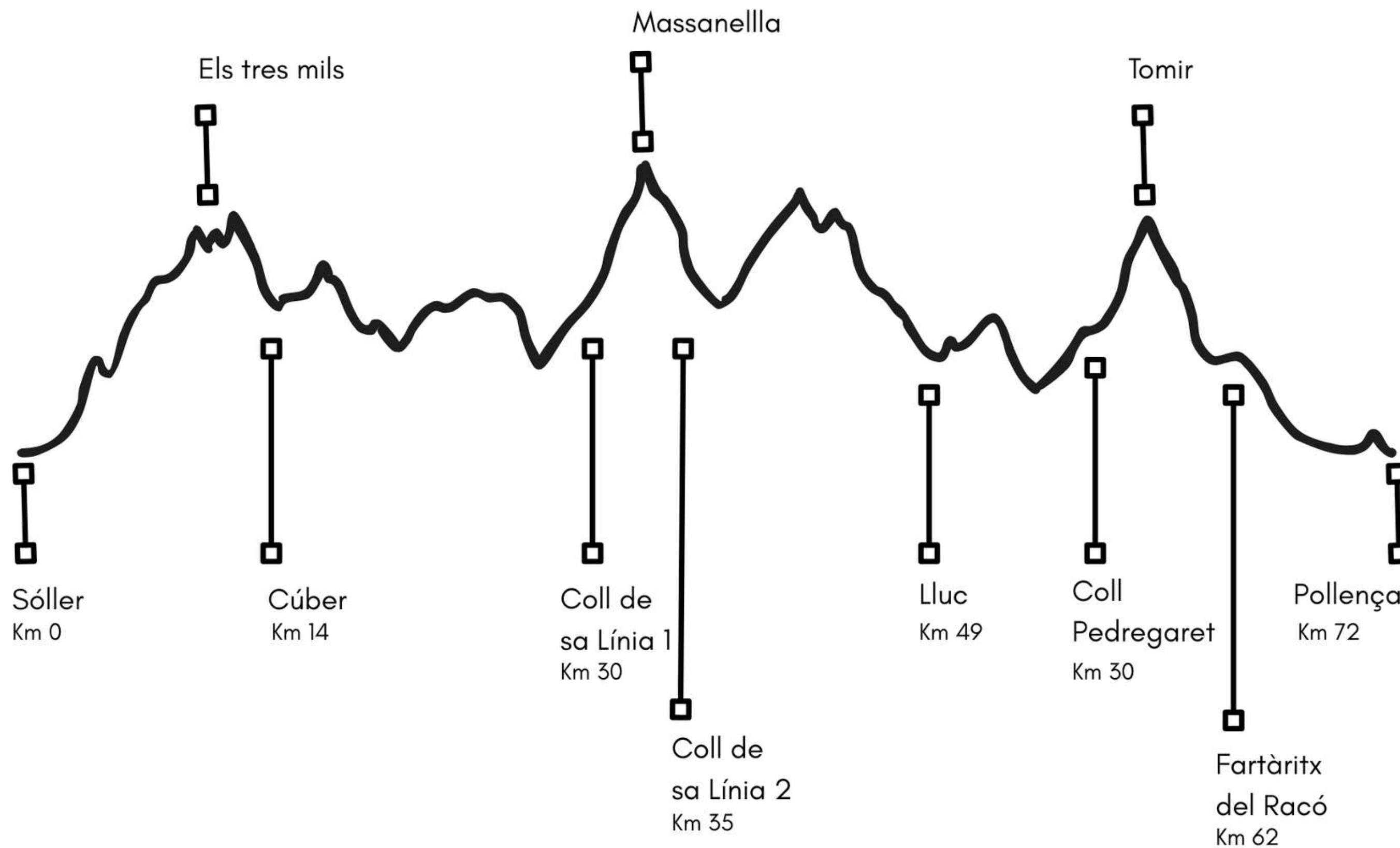
- KILÓMETROS: 72 Km
- DESNIVEL POSITIVO: 4.567,2
- DESNIVEL NEGATIVO: 4.560,8
- PUNTO DE SALIDA: Plaça de Sa Constitució (Sóller)
- HORA DE SALIDA: 6:00 A.M
- PUNTO DE LLEGADA: Claustre de Sant Domingo (Pollença)

RECORRIDO



Plaça de Sóller - Barranc de Biniaraix - Ofre - Franquesa - Rateta - Cuber - font des Prat - cases des Bosc - coll de sa Linia - font de s'Avenc - massanella - camí des neveters - coll de sa línia - Comafreda - es Prat - coll telègraf - voltes Galileu - Acolliment Lluc - Son Amer - ses Figueroles - aucanella - coll pedragueret - Tomir - coll des Puig des ca - can Huguet - Pollença – Calvari.

PERFIL



AVITUALLAMIENTOS

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PARCIAL	TIPO	TIEMPO CORTE
Presa de Cuber	14,3	14,3	Líquido y sólido	10:00
Coll de sa Línia	30,3/35,2	16	Líquido y semi sólido	
Acolliment Lluc	47,8	13	Sólido y líquido	17:30
Coll Pedregaret	57,1	9,3	Líquido y semi sólido	19:00
Fartàritx del Racó	62,4	6	Líquido y semi sólido	
Meta	72	8	Sólido y líquido	23:00

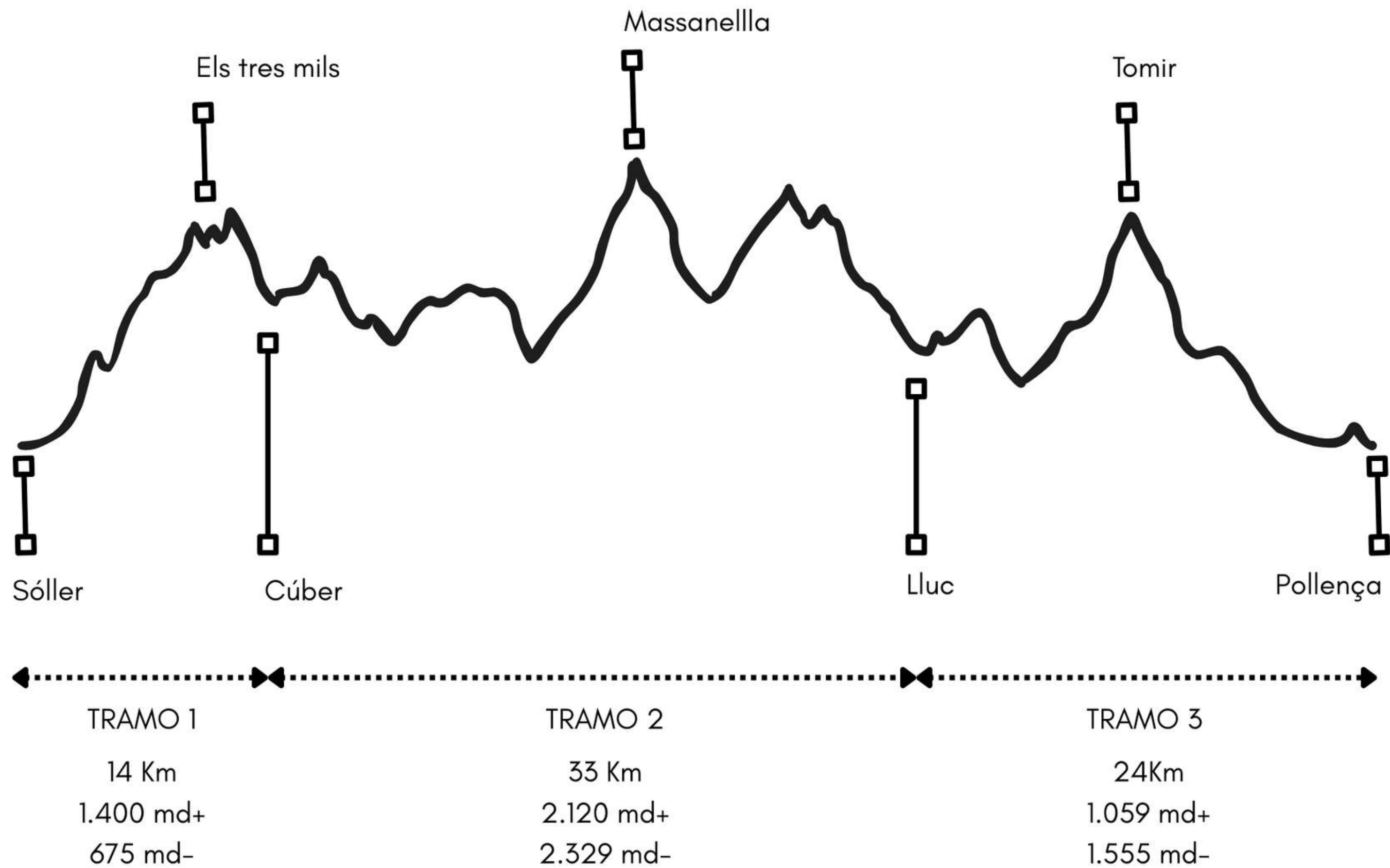
CONTENIDO AVITUALLAMIENTOS



CÚBER	CASES DES BOSC	COLL DE SA LÍNIA	COLL DE SA BATALLA	COLL PEDREGARET	FARTÀRITX RACÓ
CHUCHES, PAN CON ACEITE, CHOCOLATE, PLÁTANO, NARANJA, DÁTILES		GELES, CHUCHES, PAN CON ACEITE, CHOCOLATE, PLÁTANO, NARANJA, DÁTILES	COMIDA SÓLIDA, CALDO, PAN CON ACEITE, CHOCOLATE, PLÁTANO, NARANJA, DÁTILES, CHUCHES	CHUCHES, PAN CON NUTELLA, CHOCOLATE, PLÁTANO, NARANJA, DÁTILES	CHUCHES, PASTILLAS CHOCOLATE, PLÁTANOS, NARANJA, DÁTILES, MELÓ
AGUA, ISOTÒNIC MEGARAWBAR, COCA COLA	GRIFO	AGUA, COCA COLA	AGUA, ISOTÒNIC MEGARAWBAR, COCA COLA, AGUA CON GAS	AGUA, ISOTÒNIC MEGARAWBAR, COCA COLA	AGUA, ISOTÒNIC MEGARAWBAR, COCA COLA

Recuerda traer el plato o recipiente para el avituallamiento final comer los "Fideus de peix" y un vaso para la bebida

RELEVOS



ZONA DE CAMBIO DE RELEVO



	UBICACIÓN	KM	DESNIVEL
RELEVO 1	PRESA DE CÚBER	14	1.424 MD+ 709 MD+
RELEVO 2	ACOLLIMENT LLUC	47	2.400 MD+ 2.590 MD-

RELEVOS

- Los equipos de relevos tendrán un chip blanco para cada equipo que se entregará en la recogida de dorsales. Este chip se tendrá que traspasar al compañero/a de equipo en cada transición en las zonas de cambio de tramo.
- Los corredores que hacen la carrera individual, NO DEBEN LLEVAR EL CHIP AMARILLO
- No os olvidéis que el corredor/a que empieza en Sóller tendrá que llevar el chip desde la salida para entregárselo a sus compañero/a de equipo.
- El dorsal será diferente que los corredores/as que corran la Mallorca 5000 Skyrunning de 72km. El dorsal del equipo de relevos tendrá el mismo número, solo cambiará el nombre del corredor.
- El punto de agrupación de los relevos para entrar en meta será en la zona del Calvari para hacer los últimos metros juntos.

ASISTENCIA



- Los únicos puntos donde se puede recibir asistencia son Cúber i Acolliment de Lluc.
- Sólo se permite una persona de asistencia por participante.

BOLSA DE CORREDOR



BOLSA DE CORREDOR

- Se entregarán los días:
 - Viernes 25 de Septiembre en la presentación del Breafing. 18.30h
 - Miércoles 30 de Septiembre y Jueves 1 de Octubre. Horario de 8 a 13:30 y de 15h a 18h.
 - Viernes 2 d'Octubre de 8 a 14h
- Dónde
 - En las oficinas de Amer e Hijos, (Carrer Margers, 15, 07360 Lloseta)
- También se podrán entregar los dorsales 1h antes de la carrera si no se puede asistir antes

BOLSA DE CORREDOR



Y SI NO PUEDO RECOGER MI DORSAL Y BOLSA DE CORREDOR?

La persona que lo recoja ha de presentar la siguiente documentación:

- - Fotocopia del DNI, pasaporte o NIE del propietario del dorsal firmado.
- - Para aquellos que no hayan contratado el seguro obligatorio: Fotocopia de la tarjeta federativa que el propietario del dorsal haya indicado poseer durante la inscripción.
- - DNI, PASSAPORT o NIE original de la persona que recoge el dorsal.

GUARDA-ROPA



En la salida de Sóller podréis dejar una bolsa guarda-ropa que encontrareis a vuestra llegada a la zona de meta en Pollença.

IMPORTANTE!! Habrá bolsa de vida en Lluc sólo para modalidad individual.

Solo se permite dejar la bolsa negra que os entrega la organización con la etiqueta que encontrarán dentro del sobre del corredor

HORARIOS



- 3:50 Salida autobús polideportivo Puerto de Alcúdia.
- 4:10 Salida del autobús Parking pabellón Pollença.
- 4:30 Salida del autobús en la Parking del constancia.

- 5:40 Cámara de salida.
- 5:45 Briefing
- 6:00 Salida.

- 23:00 Cierre de carrera en meta.

**Recuerda traer el plato o recipiente para el avituallamiento final
comer los "Fideus de peix" y un vaso para la bebida**

Habrà duchas en el polideportivo de Pollença

ENTREGA DE TROFEOS



CATEGORÍA ABSOLUTA

Los premios se entregarán a medida que se completen los podios.

RESTO DE CATEGORÍAS DEL CAMPEONATO DE BALEARES

Los trofeos se entregarán en un acto posterior a la carrera.

Lugar y fecha: os informaremos próximamente.

IMPORTANTE



CORTE DE CARRETERA DE SOLLER HACIA CÚBER

HABRÁ CORTE DE LAS 7h hasta las 12.30h

EVENTO RALLY PUIG MAJOR

SE RECOMIENDA ACCEDER AL AVITUALLAMIENTO DE CUBER
POR LA ZONA DE LLUC PARA DAR ASISTENCIA Y CAMBIO DE RELEVO
O ACCEDER DESDE SOLLER ANTES DE LAS 7h

MATERIAL 5000 INDIVIDUAL



MATERIAL OBLIGATORIO

- Reserva líquida 1 litro
- Vaso o recipiente similar
- Manta térmica
- Impermeable con capucha*
- Móvil
- Silbato
- Teléfono móvil con batería cargada
- Frontal con pilas + recambio
- Barritas o comida para llevar
- DNI

MATERIAL RECOMENDADO

- Gorra o buff
- Bastones (si las puntas son metálicas deber ir cubiertas por tapones de goma + 1 juego de recambio)
- Crema solar
- Reserva de agua de 2L

***En función de la previsión meteorológica prevista para el día de la carrera, se deberá llevar un kit u otro (además del obligatorio). La organización lo comunicará con 24 horas de antelación.**

MATERIAL OBLIGATORIO 5000 RELEVOS



TRAMO 1 | TRAMO 3

- Reserva líquida 1 litro
- Vaso o recipiente similar
- Manta térmica
- Teléfono móvil con batería
- Impermeable con capucha*
- Silbato
- Frontal con pilas + recambio
- Zapatillas de montaña

TRAMO 2

- Reserva líquida 1 litro
- Vaso o recipiente similar
- Manta térmica
- Teléfono móvil con batería
- Impermeable con capucha*
- Silbato
- Zapatillas de montaña
- Reserva alimentaria

***En función de la previsión meteorológica prevista para el día de la carrera, se deberá llevar un kit u otro (además del obligatorio). La organización lo comunicará con 24 horas de antelación.**

ATENCIÓN ¡TRAMOS NEUTRALIZADOS!



En el tramo correspondiente a la **Canaleta de Massanella y Coll Puig de Ca - Casa de Neu**, **no estará permitido correr** para favorecer la conservación de este elemento etnológico.

Encontrareis señales al principio y al final del tramo y habrá personal de la organización para asegurar que se cumpla esta norma.

NORMATIVA GENERAL



La inscripción implica el conocimiento del reglamento de la FBME de CxM

Para recoger el dorsal, todos los participantes deberán presentar el dni y la tarjeta federativa si procede.

Todos los geles, barritas, etc. debidamente ,marcados con el número de dorsal.

El participante tiene la obligación de realizar el recorrido siguiendo íntegramente la señalización establecida por la organización y, además, deberá pasar los avituallamientos y controles establecidos siguiendo en todo momento las indicaciones de los jueces-árbitros de carrera.

Los abandonos se realizaran sobre los avituallamientos como puntos de evacuación, avisando inmediatamente a la organización de dicha situación y disponiendo de transporte a través de la ruta de transporte prevista por la organización.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD



Los voluntarios deberán comunicar los accidentes que se puedan producir.

1. Proteger el accidentado
2. Avisar al resto de corredores del peligro
3. Si es posible, no dejar el accidentado solo
4. Avisar directamente al Coordinador de Carrera o directamente al 112 si no hay cobertura.
5. En diferentes cruces de carretera el corredor **NO tendrá prioridad**

POR MOTIVOS DE SEGURIDAD, EL REGLAMENTO DE LA FBME SOLO PERMITE CORRER CON AURICULARES TRANSMISIÓN ÓSEA. SE PENALIZARÁ A AQUELLAS PERSONAS QUE CORRAN CON ELLOS

BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES



- La carrera se rige por los reglamentos de carreras por montaña de la Fbme, así como las zonas de protección y me comprometo a cumplirlos.
- Llevaré bastones cuando esté permitido y, en caso de hacerlo, lo haré con los tapones debidamente puestos.
- No chillaré ni haré ruidos innecesarios durante el recorrido, respetando así el entorno, ni en competición ni en los entrenamientos.
- Todos mis geles, barritas, etc. Los llevaré debidamente ,marcados con mi número de dorsal.

PATROCINADORES PRINCIPALES



timón
hotel



OTROS PATROCINADORES



ORGANIZA

