

BASES

I CURSA RIExtrem 2025



BASES – I CURSA RIEXTREM 2025



DATA I HORARIS

Divendres 11 de juliol de 2025



20:15 h – Cursa



19:30 h - 21:00 h – Zona infantil



Sortida i arribada: Passeig de Son Mas – Santa Margalida



DESCRIPCIÓ

Una cursa d'obstacles única, on la resistència i la velocitat decidiran qui arriba a la final.

Durant 40 minuts, cada participant haurà de fer el màxim nombre de voltes possibles a un circuit exigent i ple de reptes físics i mentals.

Els **10 primers homes** i les **10 primeres dones** que completin més voltes accediran a la **GRAN FINAL**: una última volta explosiva on només compta una cosa — **ser el més ràpid**.

En cas d'empat en el nombre de voltes, passarà qui hagi completat el total en menys temps.

Qui dominarà l'estratègia, la força i la fatiga?

Tens 40 minuts per demostrar-ho... i una volta final per guanyar-ho tot.



INSCRIPCIONS I PREUS

Fins al mateix dia de la prova (amb recàrrec):

- **Cursa individual:**
 - 5 € fins al 10/07
 - 8 € el mateix dia
- **Zona infantil:** Gratuïta



OBSEQUI PEL CORREDOR

Es farà entrega d'una camiseta a les primeres 100 persones inscrites.

Les talles s'entregaran segons disponibilitat i per ordre d'arribada a la recollida del dorsal.



RECOLLIDA DE DORSALS

De 18:45 h a 19:45 h el mateix dia de la prova – Passeig de Son Mas



TEMPS DE CURSA

Durada: **40 minuts**



AVITUALLAMENT

Aigua disponible a la zona de sortida cada volta



RECORREGUT

El circuit es desenvolupa dins una superfície tancada i delimitada al Passeig de Son Mas i carrers de l'envoltant amb una distància aproximada de 1.500 metres. Està dissenyat perquè cada volta sigui una autèntica aventura, combinant velocitat, força, agilitat i resistència.

Hi trobaràs:

-  Bales de palla gegants per pujar-hi, botar o arrossegar-te
-  Rodes de cotxe per botar
-  Zones de rastreig per terra (gatejar o arronsar-se)
-  Trams amb aigua o fang per posar a prova la teva determinació
-  Obstacles d'equilibri
-  Trams ràpids per córrer i recuperar posicions

És un recorregut circular, dinàmic i repetible. La sortida i l'arribada són al mateix punt, facilitant el control de voltes i animant el públic a seguir l'espectacle de prop.



SUPERACIÓ D'OBSTACLES I PENALITZACIONS

- **Tots els obstacles s'han d'intentar superar.**
- **El número** d'obstacles es situa entre 10-12 durant tot el recorregut.
- En cas de **no aconseguir-ho a la primera**, el participant **tindrà dret a un segon intent**.
- Si **tampoc ho supera al segon intent**, haurà de realitzar **20 jumping jacks** com a penalització abans de continuar.
- Tens l'opció de fer els **20 jumping jacks** després d'intentar superar l'obstacle un cop.
- Els **jumping jacks** s'han de realitzar obrint els braços fins a l'altura de les espatlles i tornant a la posició inicial, amb els braços tocant el cos. Les cames s'han d'obrir fins a superar l'amplada de les espatlles i tornar a tancar fins a tocar-se.
- S'ha de contar en veu alta el número de jumping jacks que dus.

 *Aquesta norma també s'aplica durant la GRAN FINAL.*



CATEGORIES

- Cursa absoluta: Masculí / Femení

EDAT MÍNIMA

- Mínim: **16 anys** el dia de la prova
- Menors: Cal presentar **autorització signada i DNI**

PREMIS

- Premis pels **tres primers classificats** (masculins i femenins)

CRONOMETRATGE

- Ús **obligatori** de **xip** i **dorsal visible** a la part davantera

REGLAMENT

- Amb la inscripció s'accepten aquestes bases
- L'organització **no es fa responsable dels danys físics**
- La responsabilitat civil està coberta per l'Ajuntament
- Hi haurà **ambulància** durant tota la prova
- **Prohibit:**
 - No completar el recorregut
 - Botar-se obstacles
 - No dur dorsal visible
- L'organització es reserva el dret de sol·licitar el **DNI** per verificar la identitat dels participants

SEGURETAT I SERVEIS

- Suport de **Policia Local, Protecció Civil i voluntaris**
- **Ambulància** present durant l'esdeveniment

ANIMALS

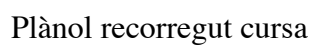
- No es permeten animals en cap modalitat

DRETS D'IMATGE

- Els participants autoritzen l'ús de les imatges per a la promoció i difusió de l'esdeveniment

ORGANITZACIÓ

-
- ## PLÀNOLS





Plànol zona infantil (color groc)