



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



BRIEFING 2024



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



RECOGIDA DE DORSALES

- Viernes 16 de agosto de 09:30 a 13:30 en el Poliesportiu Municipal de Maó [Consultar la ubicación aquí](#)
- Viernes 16 de agosto de 18:00 a las 20:30 en el lugar de la salida y llegada en el campo de fútbol del Sporting Mahón. [Consultar la ubicación aquí.](#)



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



MATERIAL QUE SE ENTREGARÁ EN LA ENTREGA DE DORSALES:

- Camiseta de la carrera
- Bolsa reutilizable
- Dorsal
- Etiqueta para el guardarropa
- Obsequio cortesía de Quely.

*Disponemos de agujas imperdibles para sujetar el dorsal a la camiseta.



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



AVITUALLAMIENTOS

- Se ubicará 1 avituallamiento en mitad del recorrido en Llumesanés (líquido con agua e isotónico). Se recomienda traer un vaso propio o recipiente .
- Avituallamientos en línea, manteniendo un sentido de entrada y salida.
- Se recomienda beber antes de la salida con medida, para no empezar la carrera con déficit de líquidos
- En la llegada a meta podréis encontrar más bebida y comida con la finalidad de recuperar fuerzas.



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



META

- ¡¡En la zona de meta se encontrará un avituallamiento final con golosinas, fruta, frutos secos y polos!! También agua e isotónico para recuperar fuerzas.
- Además, habrá bocadillos fríos y calientes en el bar del Sporting de Mahón y bebidas como cerveza y refrescos a precios populares*.
- 22:00h - Música a cargo de un DJ.
- En la zona de meta habrá servicio de duchas y vestuarios en el campo de fútbol.

***Más información en la siguiente diapositiva.**



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



Post - Carrera

Bar Sporting Mahón

- Bebidas (cervezas, refrescos, agua, etc)
- Bocadillos fríos y calientes



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA

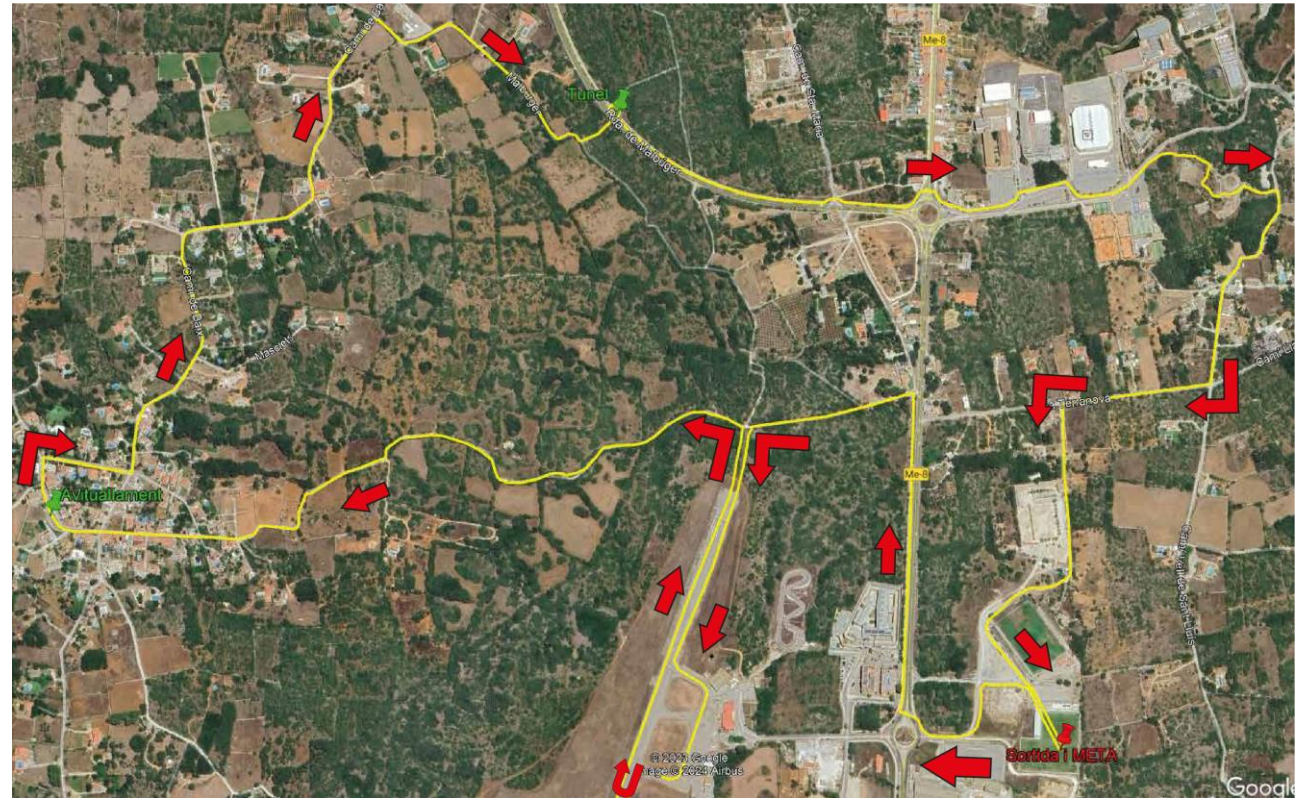


RECORRIDO Y CIRCUITO

Puedes consultar el circuito de la carrera [aquí](#)

Distancia 9 km

Más información via mail: contacto@elitechip.net



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



HORARIO DE LA CARRERA:

21:00 h - Salida de la carrera, distancia 9 km aprox

22:00 h - Musica en directo a cargo de un DJ en el campo de fútbol.



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



GUARDARROPA

Habrà servicio de Guardarropa en la zona de meta

SERVICIOS SANITARIOS

La prueba contará con un médico de la carrera , el servicio de Clínic Balear y el Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil

*En caso de alguna necesidad especial, podéis consultarlo en el mail: contacto@elitechip.net



Organitza:

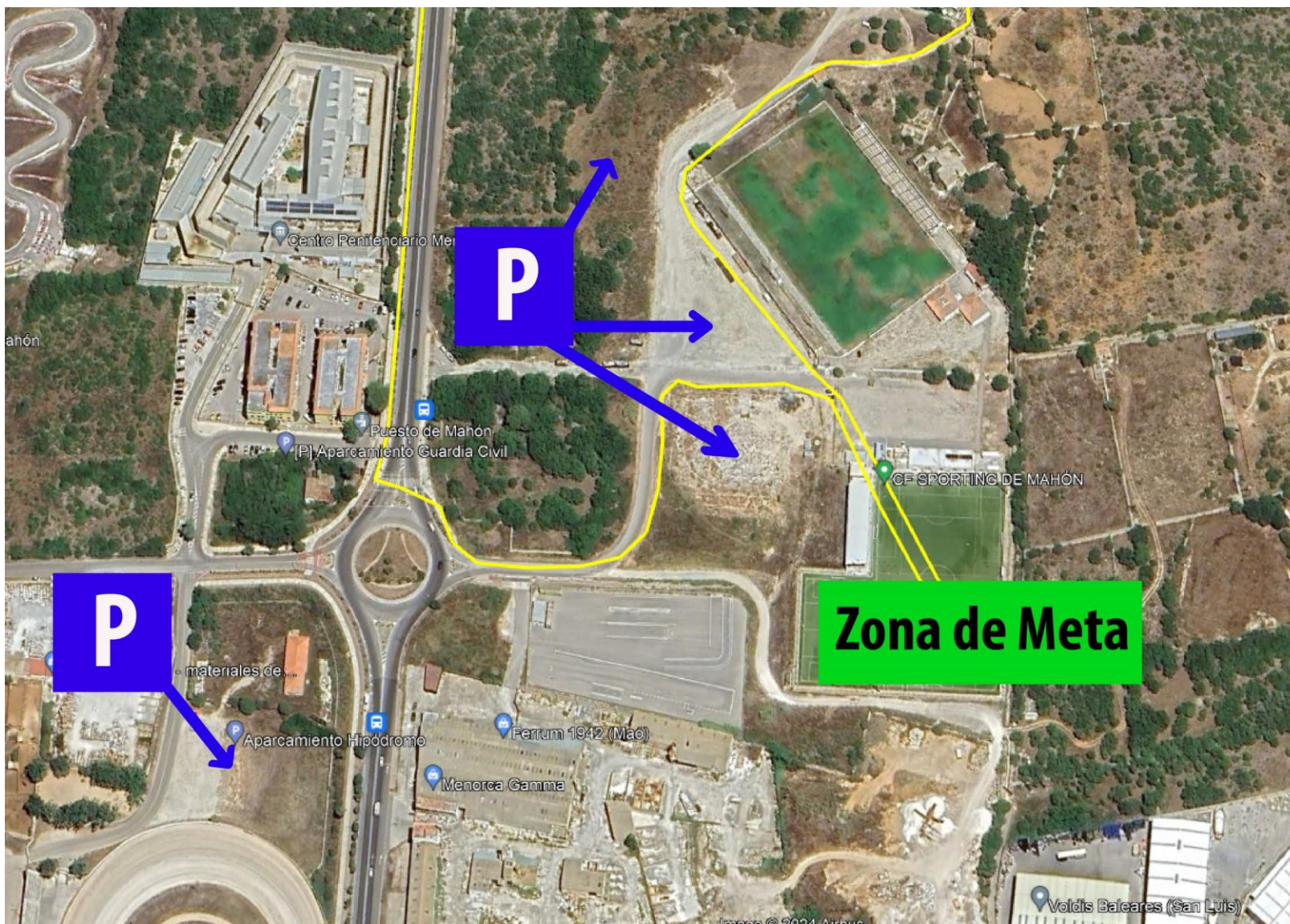


Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



ZONAS PARKING





Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



RECOMENDACIONES BÁSICAS:

- Es una carrera nocturna, por tanto, es **OBLIGATORIO** traer un **FRONTAL O PILA**. El circuito solo estará iluminado por la Luna Llena
- **TRAER UN VASO PROPIO** para intentar generar el mínimo de residuos posibles.
- Traer ropa y zapatillas adecuadas. No estrenéis un nuevo calzado el día de la carrera.
- Comer y beber adecuadamente el día de la carrera para poder llegar a la salida bien hidratados.
- Ponerse vaselina en las zonas más sensibles de rozaduras; debajo el brazo, entre las piernas y en los pechos.
- Coged vuestro ritmo previsto desde un principio, especialmente durante los primeros kilómetros, de esta forma será más fácil dejarse llevar, y esta energía desaprovechada puede ser necesaria en el final de la carrera.



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



- No toméis nada en carrera (geles, barritas, etc) que no hayáis probado previamente.
- En caso de cualquier síntoma de malestar o agotamiento, avisad rápidamente a alguien de la organización (voluntario, ciclista, policía, protección Civil) que habrá por el recorrido.
- Disfrutad de la carrera. Es una carrera NO competitiva, por tanto, es una fiesta del deporte.
- Tirad los residuos en las zonas de los avituallamientos, si los lanzas en otras zonas no serán recogidos y podéis ser descalificados.



Organitza:



Ajuntament de Maó

IV CURSA 2024 LLUNA PLENA



Disfrutad de la carrera!!

Gracias a tod@s!



Organitza: