



INFORMACIÓ DE LA XIII PUJADA A SA FITA DES RAM

L'Ajuntament d'Esporles amb la col·laboració del Club de Muntanya Ermassets d'Esporles organitza un any més la pujada a Sa Fita del Ram d'Esporles, el proper diumenge 22 de maig de 2016.

El recorregut aproximat és de 16 Kms i 1050 m de desnivell positiu, evoluciona pels antics camins i tiranys de carboners fins assolir el cim de la mola de Na Ferrana, passant dos pics pel pla de s'Ermita de Maristel·la, i tornant pel pas de Son Vich, l'oliverar de Sa Granja, Font des Rafal i Camí des Correu.

Aquesta tretzena 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 2 de maig a les 20:00 **pels finalistes de la Copa Balear 2015**, per la resta el dimarts 3 de maig a les 20:00 h a 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 mail 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 de personal de la cursa que farà complir el reglament en vigor per l'any 2016.

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.**

Hi haurà quatre punts d'avituellament líquid i dos d'ells amb fruita (A1, i A3), aproximadament al km 5 A1, al Km 9 A2, al km 11 A3 i al km 14 A4. No es permetrà treure cap tipus d'aliment fora de la zona d'avituellament. **Al km 11 i coincidint amb l'avituellament 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 personal 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 qualche 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).

RECORREGUT DE LA CURSA

El recorregut de la cursa és exactament el mateix que l'edició de 2014,i 2015 alternant pujades i baixades, amb la presència de una forta pujada amb molt de desnivell entre el km 9,5 i el km10,5. Degut a que la cursa transita per finques privades amb bestiar a lloure, i per zones amb perill d'erosió i alt valor ecològic

no està previst facilitar el recorregut de la cursa pel seu entrenament. Perdonau les molèsties que aquest fet comporta en benefici del medi.

CATEGORIES

- 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 **corredor local**, masculí i femení.

Tots els participants tindran un recordatori de la cursa.

SERVEIS PELS CORREDORS

La organització posa a disposició dels corredors:

- Regals commemoratius patrocinats pel Refugi de Son Trias i Tunel de Mallorca.
- Stand comercial de Foracorda.
- Avituallaments de beguda i fruita durant la cursa i beguda i fruita a l'arribada
- Beguda Isotònica Nutrisport.
- Servei de guarda-roba
- Servei de fisioteràpia, massatge i recuperació, a càrrec de Fisioplanet.
- Assistència mèdica.
- Tirador de Cerveses Banyarriquer.

Esporles a 20 d'abril de 2016

La direcció de cursa