

# Briefing Puig Roig 2024



& **VALL** D'ALBARCA

"El desig ben gestionat, mou muntanyes"

# **IV - CxM TRAIL PUIG ROIG - 22K**

## **DADES TÈCNIQUES**

- Data: 24 de novembre 2024
- Terme municipal: Escorca – Monesteri de Lluc-
- Hora sortida 9:30hrs
- Distància: 21.1 quilòmetres
- Terreny: camí de muntanya 45%, rocós 18% i pista 36%
- Desnivell positiu: 760 metres
- Temps màxim: 5 hores minuts
- Avituallament: 2 + meta, líquid i sòlid.
- Trams neutralitzats: 5.60 km i 7.50 km
- Perill: pas canadenc: 1.2km, 2,5km i 3,5km

## **RECOLLIDA DORSALS 22K**

- Recollida de dorsals divendres 22:
  - Viratge Esports a Muro. C/ Joan Carles I, 26  
Horari 10hr a 13hr & 16hr a 20 hr.
- Recollida de dorsals diumenge 24:
  - Plaça del ladroner, Santuari de Lluc -Escorca-  
Horari: 8:00hrs a 8:45hrs

## **RECORREGUT PUIG ROIG 22K**

- Santurai de Lluç – Camp de futbol – Es Camell – Pixarells – Finca de Mossa – Coll des Ases – Pas d'en Segarra – Cingle Pla- Cases de Cosconar – Clot d' Albarca - Pujada Camí Vell de Lluç – Santuari de Lluç.
- Al km nº 5,6 , just després del primer avituallament de Mossa, hi haurà un tram neutralitzat d' uns 150m
- Al km nº 7,5 , hi haurà un tram neutralitzat d' uns 50m

## **AVITULLAMENT PUIG ROIG 22K**

- Nº 1 - Finca de Mossa, avituallament líquid, km 4,4.
- Nº2 - Cases de Cosconar, avituallament líquid i sòlid, km 12,5.
- Nº3 - Meta, plaça del lladroner, km 22.

## **PLÀNOL**

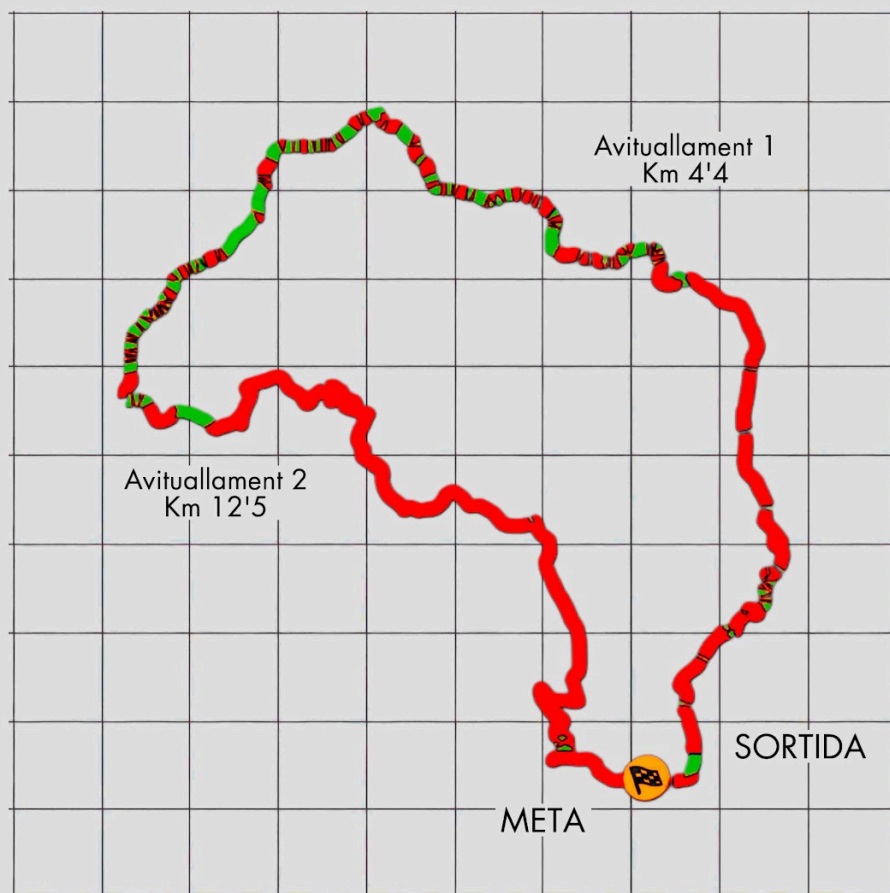


# PUIG ROIG 22K

DISTÀNCIA  
21'1km

DIFÍCULTAT  
TÈCNICA  
3'3Km Mitja/alta  
5'2Km Mitja  
12'6Km Baixa

DESNIVELL  
557m +  
557m -



● Altura  
750.0

500.0

250.0



## **II - LA VALL D' ALBARCA 10k**

### **DADES TÈCNIQUES**

- Data: 24 de novembre 2024
- Termer Municipal: Escorca –Monesteri de Lluc-
- Hora sortida 9:45hrs
- Distància: 10km
- Terreny: pista de montanya.
- Desnivell positiu: 228 metres
- Desnivell negatiu: 228 metres
- Temps màxim: 2 hores 30 minuts
- Avitullament: a meta. Líquid i sòlit
- Perill: pas canadenc: 1.2km, 2,5km I 3,5km
- Perill: cursa en doble sentit constant.
- Realitzar la cursa pel lateral dret, sentit cursa.

### **RECOLLIDA DORSALS 10k**

- Recollida de dorsals divendres 22:
  - Viratge Esports a Muro. C/ Joan Carles I, 26  
Horari 10hr a 13hr & 16hr a 20 hr.
- Recollida de dorsals diumenge 24:
  - Plaça del ladroner, Santuari de Lluc -Escorca-  
Horari: 8:00hrs a 8:45hrs

## **RECORREGUT: LA VALL D' ALBARCA 10K**

- La Cursa, és realitza per un traçat d' anada i tornada pel mateix camí.
- Santurai de Lluc – Plaça del Lladroner – Clot d' Albarca – Son Llobera- fins el punt quilometric 5.5km desde Lluc. Just aquí s' afectarà un canvi de sentit que retornarà a la Plaça del Lladroner per el mateix camí.
- Tot aquest track, es el mateix que es fa servir per la arribada de la cursa Volta al Puig Roig 22k.

## **AVITULLAMENT LA VALL D'ALBARCA 10k**

- Nº 1 - Serà a Meta, plaça del lladroner, km 10.

## **PLÀNOL**



# LA VALL D'ALBARCA

DISTÀNCIA  
10km

5KM

DIFÍCULTAT  
TÈCNICA  
0'3km Baixa  
9'7km Molt Baixa

SORTIDA

META  
10KM

DESNIVELL

228m+  
228m-



## **MATERIAL OBLIGATORI: 22K & 10K**

- **Tassó o recipient equivalent.**
- Dorsal visible a la part anterior de la samarreta.
- Xip
- Paravents o impermeable si les condicions metereològiques són adverses.
- Manta d' emergència.
- Xiulet
- Telèfon mòvil amb bateria carregada.
- Calçat adequat
- Reserva líquida mínima de ½ litre.
- L'organització pot implantar altres materials segons meteorologia.

## **HORARI SORTIDES I PREMIS**

- Briefing de les Curses: 9:00 hrs
- Sortida CxM Puig Roig 22k, 9:30 hrs
- Sortida CxM La Vall d'Albarca 22k, 9:45 hrs
- Sortides Puig Roig KIDS: 11 hrs
- Entrega de Premis: 12:30 hrs.
  - Podis Puig Roig 22k
  - Podi La Vall d' Albarca 10k
  - Podis especials:
    - Podi Local Club Sa Riba, 10k & 22k.
    - Podi al Major Club participatiu.
    - Podi Graneres.



## NORMATIVA

- La cursa està regida pel reglament de la **COPA BALEAR** de la FBME de curses per Muntanya.
- Només podran participar persones federades o amb l'assegurança del dia en vigor.
- Serà obligatori mostrar **DNI i llicència** per recollir el dorsal.
- Tots el envoltoris aniran marcats amb el número de dorsal.
- Es respectaran els indicacions del àrbitres i del personal de l'organització.
- Està totalment prohibit rebre ajuda externa durant tot el recorregut.
- Hi haurà servei de guarda-roba.
- En cas d' alerta vermella metereològica es suspendrà la cursa.
- En cas d'alerta groga o taronja, l'organització avaluarà la situació i prendrà les mesures necessàries per protegir els Corredors i Voluntaris i el seu benestar.
- L'organització pot implementar noves mesures de seguretat (material obligatori, canvis de recorregut, ajustaments horaris,...) per garantir un esdeveniment segur per a tots/es.

## **DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES**

- Respectaré sempre l'entorn i no faré malbé els recursos naturals, tant en zones protegides com no protegides ni als elements etnològics.
- Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, dels senders marcats i no aniré cap a través.
- Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades amb la cursa.
- Tots els meus gels, barretes, etc... els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
- No tiraré cap tipus de residu, fora dels llocs habilitats per l'organització.
- Duré bastons sempre que estigui permès, i quan els utilitzi ho faré adequadament amb els taps posats.
- No emetré senyals lluminoses durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
- No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn.
- Conec i accepto els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em comprometo a complir-los.
- Conec i accepto les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.

# ANEM A FER LES COSES BÉ

RESPECTEM LA NORMATIVA DE L'ESPAI  
NATURAL PROTEGIT.

NO DEIXAR RESIDUS EL MEDI.

RESPECTEM ELS CAMINS I NO SORTIR DEL  
TRACK SENYALITZAT, SOBRETOT A LES  
FINQUES PRIVADES.

Puig Roig

NO CRIDAR NI FER RENOUS INECESSARIS.

MOLTA SORT A TOTS I TOTES!

