

# CxM Trail Puig Roig 22k

03/12/2023 Escorca

Cursa de Lliga Balear FBME organitzada per Sa Riba Club, Federació de Muntanya i l'Ajuntament d'Escorca.

**DATA:** Diumenge 3 de desembre de 2023

**DISTÀNCIA:** 22 km

**DESNIVELL:** 694 m+

**HORA DE SORTIDA:** 9.30h

**TEMPS MÀXIM:** 5 h

**LLOC SORTIDA I ARRIBADA:** Plaça del Lledoner, (Lluc)

# La Vall d'Albarca 10k

Pista per muntanya

**DATA:** Diumenge 3 de desembre de 2023

**TERRENY:** Camí d'asfalt i pista.

**DISTÀNCIA:** 10km

**DESNIVELL:** 228 m+

**HORA SORTIDA:** 9:35 h

**TEMPS MÀXIM:** 3 h

**LLOC SORTIDA I ARRIBADA:** Plaça del Lledoner, (Lluc)

# Puig Roig KIDS

**DATA:** Diumenge 3 de desembre de 2023

**DISTÀNCIA:** 200m a 4km. aprox. (segons categoria)

**HORA SORTIDA:** Puig Roig KIDS 11:00h

**LLOC SORTIDA I ARRIBADA:** Plaça del Lledoner, (Lluc)

## INSCRIPCIONS

- Inici d'inscripcions: 20 d'octubre de 2023 a les 20:00h
- Tancament d'inscripcions: **29 de novembre a les 21:00h.**
- També es podran inscriure el mateix dia: de les 08:00h a les 09:15h per la Puig Roig i La Vall d' Albarca. Per a la Puig Roig KIDS, de les 10:00h a 10:45h.

## RECOLLIDA DE DORSALS

- Recollida de dorsals: **30 de novembre i 1 de desembre a Viratge Esports de Muro.** (horari de 16:00h a 20:00h)
- Recollida de dorsals per tercers (Qui no pugui recollir el seu dorsal, ho podrà fer una altra persona amb una autorització firmada)
- **També s' entregaran dorsals el mateix dia de la cursa, 1 hora abans.**

## NORMATIVA

- **Aquesta cursa estarà regida pel reglament de Lliga Balear de CxM de la FBME.**
- Material obligatori:
  - Tassó o recipient per beure als avituallaments
  - Dorsal visible a la part davantera de la camiseta

- XIP
- Manta d'emergència
- Xiulet
- Telèfon mòbil amb bateria carregada
- Calçat adequat per aquesta prova (no es permetrà participar amb calçat minimalista, ni descalç)
- Reserva mínima de líquid ½ litre

-Podran participar federats amb llicència AU-2, CxM-AUT, B o superior. Obligatori mostrar llicència i DNI en recollir els dorsals

-Podran participar No Federats pagant l'assegurança d'un dia.

-Està permès l'ús de bastons amb puntes de goma i se n'hauran de dur uns de recanvi.

-Tots els envoltoris aniran marcats amb el número de dorsal

-Es respectaran les indicacions dels àrbitres de CxM i del personal de la organització

-Està totalment prohibit rebre ajuda externa durant tot el recorregut

-Hi haurà servei de guarda-roba

**-En cas d'alerta vermella meteorològica es suspèn timerà la cursa**

## **CATEGORIES PUIG ROIG I LA VALL D'ALBARCA**

- Absolut dona i home
- Sub 23 dona i home
- Senior dona i home
- Veterà A dona i home
- Veterà B dona i home
- Màster 55 dona i home
- Veterà C dona i home
- Juvenil 17/18 anys - Vall d'Albarca 10km
- Junior 19/20 anys - Vall d'Albarca 10km
- 

## **CATEGORIES PUIG ROIG KIDS**

- Sub 6 - 200m aprox.
- Sub 8 - 600m aprox.
- Sub 10 - 1km aprox.
- Sub 12 - 1,5km aprox.
- Infantil 13/14 anys - 3km aprox.
- Cadet 15/16 anys - 4km aprox.

## AVITUALLAMENTS

- 1 Finca Mossa, líquid (km 4,4)
- 2 Cases Cosconar, líquid (km 12'5)
- Vall d'Albarca 1 avituallament (km 5)
- Sòlid i líquid a meta.

## PREUS

- Federats: 25€ + donatiu 1.5€ (santuari de Lluch) Puig Roig
- No federats: 30€ inclou assegurança del dia + donatiu 1.5€ (santuari de Lluch) Puig Roig
- Federats: 15€ + donatiu 1.5€ (santuari de Lluch) Vall d'Albarca
- No Federats: 18€ inclou assegurança del dia + donatiu 1.5€ (santuari de Lluch) Vall d'Albarca
- Puig Roig Kids 5€ inclou assegurança del dia
- **El donatiu destinat al Santuari de Lluch es destinarà a la recuperació del "jardí botànic"**

## PERILLS PREVISTOS

- Meteorologia adversa (hipotèrmies)
- Trams urbans (els vehicles tenen preferència)
- Trams tècnics

## DRETS D'IMATGE

Els participants autoritzen a l'organització, Elitechip i la FBME a la publicació de fotografies i classificacions realitzades durant la cursa a les xarxes socials, cedint aquestes imatges gratuïtament.

Recordar que la major part de la cursa transcorre per finques privades, pregam que no penjeu el track després de la cursa per xarxes socials. En les quals només s'hi pot accedir els diumenges.