

III CURSA INTERCOL·LEGIAL

Dissabte 12 de maig de 2012

INFORMACIÓ PER ALS CORREDORS



TOTA LA INFORMACIÓ DE LA III CURSA INTERCOL·LEGIAL LA TROBARÀS A...

WWW.CURSAINTERCOL.CAT

HORARI I LOCALITZACIÓ

La cursa infantil començarà a les **08.45 hores**, mentre que la cursa d'adults se celebrarà seguidament de la cursa infantil, a les **09.30 hores**.

La sortida de la prova es farà al **Moll de Mestral del Port Olímpic de Barcelona** (l'arc inflable de la sortida estarà ubicat davant del Pans&Company), darrera de la Torre Mapfre.



20 M2		Tarima i megafonia
20 M2		Dorsals
10 M2		Guarda-roba
10 M2		Creu Roja
10 M2		W.C.
30 M2		Massatges

⇒ La parada de metro més propera és Ciutadella/Vila Olímpica (L4)



RECOLLIDA DE DORSALS, XIPS I SAMARRETA

⇒ L'organització disposarà de carpes per lliurar els dorsals, xips (de préstec) i la samarreta commemorativa de la prova a tots els participants.

⇒ L'horari de recollida serà des de les 8.00 hores fins les 9.00 hores.

⇒ Ja pots mirar el disseny de la samarreta d'aquest any a www.cursaintercol.cat. Recorda que no s'admetran canvis de samarreta.

III CURSA INTERCOL·LEGIAL

Dissabte 12 de maig de 2012

INFORMACIÓ PER ALS CORREDORS



CIRCUIT

La distància de la carrera d'adults (categories open i sènior) és de **10 Km**, mentre que la cursa infantil té una distància de **4 Km**, en un circuit que transcorre entre el Port Olímpic i el Passeig de la Mar Bella.

Pots consultar el plànol del circuit al jpeg adjunt o a la pàgina web www.cursaintercol.cat.

- ⇒ La sortida es farà des del Moll de Mestral en direcció al Passeig de la Mar Bella.
- ⇒ El temps per a la realització de tot el recorregut és d'1:30 hores
- ⇒ El circuit estarà degudament senyalitzat en quant als girs en zones susceptibles d'equivocació i en punts quilomètrics.
- ⇒ Hi haurà avituallament d'aigües i cerveses sense alcohol per gentilesa de *Veri i Estrella Damm* i beguda isotònica. També s'oferirà una peça de fruita a l'arribada, per gentilesa de *Home Fruits*.
- ⇒ **Per tal de preservar el medi ambient i la neteja de la zona, es prega llençar les ampolles, taps i llaunes, en els contenidors que es troben a la zona d'avituallament.**

ENTREGA DE TROFEUS

- ⇒ Quan tots els corredors hagin retornat el xip, se celebrarà l'entrega de trofeus per categories: **3 x infantil**, **3 x open** (masculí i femení) i **3 x sèniors** (masculí i femení). S'entregaran un total de **15 trofeus** juntament amb un rellotge esportiu per gentilesa d'*Unión Suiza*.

BOSSA D'OBSEQUIS I SORTEIG DE PREMIS

- ⇒ La bossa amb els obsequis es podrà recollir una vegada s'hagi finalitzat la carrera, en la mateixa carpa d'entrega de dorsals i xips. **Serà obligatori retornar el xip, proporcionat per l'organització per poder rebre la corresponent bossa d'obsequis** per gentilesa de *Laboratoris Galènic, Mutua General de Catalunya, Atletia Pro, Regal, Cosmocaixa, entre d'altres col·laboradors*.
- ⇒ Una vegada finalitzada l'entrega de trofeus, tots els corredors participaran en el sorteig d'importants premis patrocinats pels nostres col·laboradors.
- ⇒ **Preguem que una vegada acabi la cursa, us quedeu al sorteig de premis, ja que TU pots ser un dels guanyadors d'una nit en habitació doble al Hotel Termes La Garriga, sopars/dinars en restaurants com Le Merdien o Oleum MNAC, una assessoria d'imatge, entre d'altres molts!!! T'ho perdràs?**

SERVEIS

- ⇒ L'organització disposarà, pels corredors, de serveis de WC a la zona de sortida i arribada.
- ⇒ Hi haurà servei de guarda-roba en una carpa habilitada que estarà situada al costat de la carpa d'entrega de dorsals i obsequis.
- ⇒ La seguretat al corredor durant tota la carrera està garantida pel RACC.

III CURSA INTERCOL·LEGAL

Dissabte 12 de maig de 2012

INFORMACIÓ PER ALS CORREDORS



LA INTERCOL·LEGAL ET PREPARA I ET CUIDA!

- ⇒ Aquells que ho vulguin, podran gaudir d'una **sessió de massatge** per gentilesa de Gesport.
- ⇒ **Atletapro** posarà a l'abast dels participants 4 tècnics que faran un preescalfament 45 minuts abans de començar la cursa. Tant mateix, durant la cursa d'adults els nens participants també podran gaudir de les activitats esportives encaminades a la iniciació de la tècnica de carrera, amb 2 tècnics Atletapro. Al finalitzar hi haurà **Masterclass** de 10 a 15 minuts d'abdominals e higiene postural.
- ⇒ **Atletapro** també oferirà un servei de llebres, de 45' - 50' - 55' -60'. Per la iniciació a la tècnica de carrera pels nens, es poden fer càrrec de màxim 10-15 nens per tècnic. (30').

LA 3CI POTS SER POSSIBLE GRÀCIES A...

> AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de Barcelona
Institut Barcelona Esports

> ORGANITZADORS:



> PATROCINADORS:



> COL·LABORADORS:



PROJECTE DE GESTIÓ:



Gestió integral d'esdeveniments esportius