

Racebook Mitja Marató i 10 km. Figueres 2023



Racebook Mitja Marató i 10 km. Figueres 2023

Estimats corredors i corredores

Enguany afrontem la setena edició de la Mitja Marató de Figueres i dels 10 km de Figueres amb tota la il·lusió i empenta amb que hem organitzat les altres sis edicions.

Us oferim tot allò que tenim i que podem per tal que gaudiu d'aquest gran esdeveniment, l'organització del qual comporta mesos de feina i de preparació.

En aquest petit llibre de cursa, us donem tota la informació necessària sobre el programa de l'esdeveniment, recorreguts, serveis que oferim i recomanacions. Us demanem que el llegiu detingudament perquè pugueu planificar millor la vostra cursa i conèixer tot allò que implica.

La nostra oferta està basada en un circuit molt agradable i variat, molt planer i amb un desnivell negatiu dins dels marges permesos per la corresponent homologació de la FCA. Als corredors, us vull desitjar molta sort i que gaudiu del recorregut que passa per 4 localitats, en una única volta, ja que sabem que agraiu especialment el fet de no haver de fer varies voltes a un mateix circuit.

Valorant tant als primers corredors com als darrers, ja que tots feu un gran esforç de superació el dia de la cursa i els dies d'entrenaments silenciosos. Tant el que fa anys que correu com el que fa tan sols uns mesos.

Tot això, complementat amb tot el que podem oferir per tal de fer que l'esdeveniment esdevingui una gran festa. Volem que tots torneu contents a casa, que és la manera de repetir any rere any. Esperem que doneu el màxim de la vostra capacitat atlètica i que gaudiu de l'entorn i de la socialització que comporta.

Moltes gràcies per la vostra participació.

Lluís Rodríguez. President de l'Associació Atlètica Mitja Marató Figueres.

Racebook Mitja Marató i 10 km. Figueres 2023

PROGRAMA

Dia	Horari	Activitat	Lloc
Dijous 30 de novembre	23:59	Tancament d'inscripcions 21km i 10km	www.mitjafigueres.com
Dissabte 2 de desembre	10:00-14:00 i 16:30-19:00	Lliurament de dorsals - Photocall	Gimnàs Escola J. Pallach. c/Fossos, 1
	18:00	Cursa adaptada diversitat funcional	Plaça de la Palmera – c/ Monturiol
	18:10 a 18:40	Curses Infantils La Menuda	Plaça de la Palmera - Rambla
Diumenge 3 de desembre	08:00-09:30	Lliurament de dorsals - Photocall	Gimnàs Escola J. Pallach. c/Fossos, 1
	08:00-10:30	Servei de Guarda-roba	Plaça Catalunya
	10:30	Sortida 10 km i 21 km	Pujada del Castell. Torre Galatea
	11:00	Arribada primers corredors 10 km	Plaça Catalunya
	11:35	Arribada primers corredors 21 km	Plaça Catalunya
	12:00	Lliurament de premis	Plaça Catalunya
	13:00	Finalització de l'esdeveniment	Plaça Catalunya

INSCRIPCIÓ

Què inclou la inscripció?

- **Dorsal per a participar a la cursa respectiva, amb xip incorporat**
- **Avituallaments durant les curses (Vilabertran, Peralada, Cabanes)**
- **Avituallament final a l'arribada, amb entrepà, isotònic, fruita, aigua i cervesa**
- **Bossa del corredor amb descomptes, articles i promocions varies**
- **Samarreta tècnica HG**
- **Bidó metàl·lic d'hidratació Fisersa**
- **Trofeus per als guanyadors absoluts i de les categories**
- **Premis en metàl·lic per als guanyadors de la Mitja Marató i la cursa de 10 km**
- **Premi especial pel guanyador/a que a més faci el rècord de la prova de 21 km**
- **Obsequis marca HG Sport per als guanyadors.**
- **Guarda-roba**
- **Assegurança oficial amb la Federació Catalana d'Atletisme durant les curses**
- **Servei de Fisioteràpia a l'arribada.**
- **Ambulància i servei mèdic**
- **Dutxes al Pavelló municipal**

RECORREGUT I TEMPS DE TALL

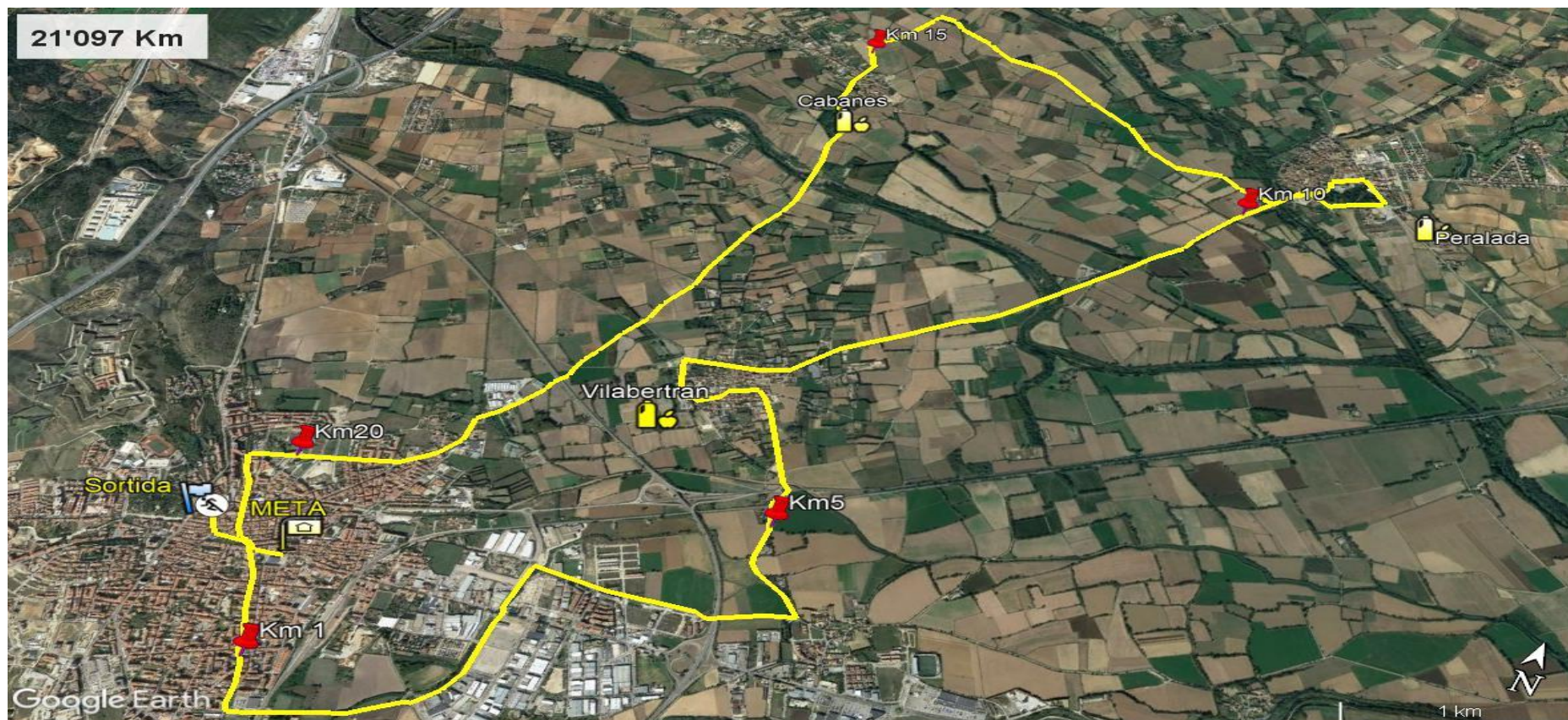
Recorregut

- **Cal córrer sempre dins del circuit marcat. En alguns trams està tancada tota la calçada i en altres trams només un carril, que pot ser el dret o l'esquerre**
- **Cal seguir les indicacions dels agents i voluntaris**
- **Per participar a la cursa és obligatori portar el dorsal -que porta el xip incorporat- a la part davantera del corredor**

Temps de tall i tancament:

- **Per ambdues curses, al km 5,2, rotonda N-260 entrada Vilabertran, als 35 min. de la sortida de la cursa**
- **A l'arribada:**
- **Per a la cursa de 10 km, 1,25 h. Per tant, la cursa es tanca a les 11:55 h.**
- **Per a la cursa de 21 km, 2,30 h. Per tant, la cursa es tanca a les 13:00 h.**

Recorregut de la Mitja Marató



<https://ca.wikiloc.com/rutes-correr/mitja-marato-de-figueres-2022-recorregut-oficial-30235450>

Recorregut de la cursa de 10 km



<https://ca.wikiloc.com/rutes-correr/cursa-10-km-figueres-2022-homologada-recorregut-oficial-30786642>

RECOLLIDA DE DORSALS

Al Gimnàs de l'Escola Josep Pallach. Carrer Fossos, 1. Figueres

Dissabte 2 de desembre de 2023 de 10:00 a 14:00 i de 16:30 a 19:00 hores

Diumenge 3 de desembre de 08:00 a 09:30 hores

Per retirar el dorsal i la bossa del corredor cal:

- **Presentar un document identificador, tal com DNI, passaport, carnet de conduir o targeta de residència**
- **En cas de menors d'edat (de 13-18 anys a 10 km o de 16-18 anys a 21 km) cal venir acompanyat de la mare/pare o tutor que empleni la corresponent autorització, que us podeu descarregar a:**
- **De 21 km: <https://mitjafigueres.com/Portals/0/Docs/Autoritzacio%20menors.pdf>**
- **De 10 km: <https://mitjafigueres.com/Portals/0/Docs/Autoritzacio%20menors%2010%20km.pdf>**
- **Per retirar el dorsal en nom d'una altra persona cal aportar una autorització signada i/o còpia del DNI del titular del dorsal**

- **Per consultar el reglament de la cursa de 21 km:**
- **<https://mitjafigueres.com/Portals/0/Docs/Reglament%20Mitja.pdf>**

- **Per consultar el reglament de la cursa de 10 km:**
- **<https://mitjafigueres.com/Portals/0/Docs/Reglament%2010%20km.pdf>**

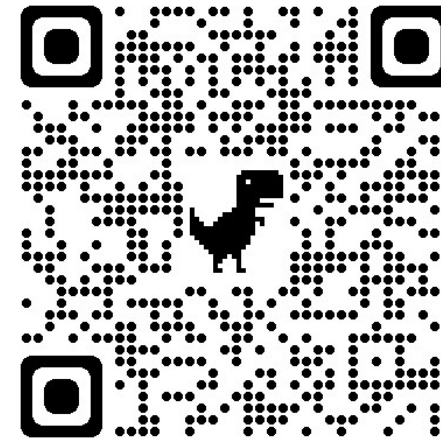
SERVEIS I CONSELLS

- **Hi haurà servei de guarda-roba per a tots els corredors a la plaça de Catalunya (arribada de les curses)**
- **Hi haurà serveis de dutxes al Pavelló municipal de Figueres fins a les 14:00**
- **Classificacions, diplomes i fotos de la cursa a <https://sportmaniacs.com/ca/services/inscription/mitja-marato-de-figueres-i-10-km-figueres-homologada>**
- **L'únic element obligatori que cal portar per córrer és el corresponent dorsal oficial, que ja porta el xip incorporat**
- **En cas de pluja, vent fort o temperatura molt baixa s'aconsella portar una samarreta interior tèrmica, guants, gorra o buff i un paravent i/o impermeable esportiu, així com roba d'abric per a l'arribada**
- **En cas de trobar durant la cursa un corredor/a amb problemes, us preguem que ho aviseu a qualsevol membre de l'organització**

APARCAMENT

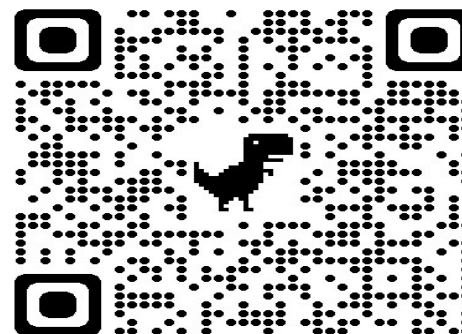
Aparcament gratuït a la carretera N-260 (carretera de Llançà a l'entrada de Figueres)

42.271196, 2.971101



Racebook Mitja Marató i 10 km. Figueres 2023

Aparcament gratuït al carrer El Far (carretera de Roses a l'entrada de Figueres)



Aparcament de pagament a la mateixa pl. de Catalunya on hi ha l'arribada de la cursa (accés fins 8:30 hrs)

Aparcament de pagament Saba Garrigal (prop de la sortida, accés fins 9:30 hrs).

Aparcament de pagament Empark Passeig Nou (obert)