



## COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

### CURSA DE BRÀFIM - 17 MARÇ 2024: 20ª EDICIÓ!!

Benvinguts a la XX edició de la CURSA DE BRÀFIM! Per celebrar-ho, l'Ajuntament de Bràfim us ha preparat un **VERMOUTH ELECTRÒNIC** a la zona de meta un cop finalitzi l'entrega de premis.

#### **RETIRADA DE DORSAL**

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **ZONA BRÀFIM: CENTRE CIVIC (Avinguda Catalunya, 30)**
    - **Dissabte 16 Març:**
      - De 18h a 20h
    - **Diumenge 17 Març:**
      - Horari: 07:45h a 09:30h\*
  - **Documentació a presentar\*:**
    - DNI o document acreditatiu.
    - Targeta Federativa vàlida qui en tingui (excepte Trek13k CAMINADORS i Start Trail que ho tenen inclòs en el preu).
- \*Nota:  
- Es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.

- En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal. L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de 2€.

#### **HORES DE SORTIDA**

Sortides en massa per distància/modalitat:

- **ZONA SORTIDA BRÀFIM: CENTRE CIVIC (Avinguda Catalunya, 30)**
  - **Diumenge 17 Març:**
    - **9H TRAIL 22K**
    - **9:30H TRAIL 13K LA CLÀSSICA**
    - **9:31H TREK 13K LA CAMINADA**
    - **9:45H START TRAIL 7K**

#### **SORTIDES-ARRIBADES I CRONOMETRATGE**

- Portareu 1 dorsal amb XIP (excepte 7k start trail)



- El dorsal no és reutilitzable.
- Cronometratge en directe: resultats a l'instant al web de la cursa (RESULTATS 2024). O bé en aquest link:
- RESULTATS AQUI: <https://www.runatica.com/event/trailseries-brafim-ermita-loreto-2024/clas>

## **AVITUALLAMENTS**

### **Cursa 7km START TRAIL:**

- Avi 1 – km 1.7: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles + galetes
- Avi 3 - km 5.4: Aigua + Coca-cola + BARRETES + taronja + fruits secs + gominoles + galetes + entrepans xocolata

### **Cursa 13km i caminadors:**

- Avi 1 – km 6.2: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles + galetes
- Avi 3 - km 11.4: Aigua + Coca-cola + BARRETES + taronja + fruits secs + gominoles + galetes + entrepans xocolata

### **Cursa 22km:**

- Avi 1 – km 6.2: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles + galetes
- Avi 2 – km 14: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles + galetes + mini entrepà
- Avi 3 - km 20.4: Aigua + Coca-cola + BARRETES APTONIA + taronja + fruits secs + gominoles + galetes + entrepans xocolata

**Avituallament Meta:** Fruits Secs / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquarios / Entrepans / Bolleria / Plàtan / Poma /



## MEDI AMBIENT

- **ATENCIÓ:** seguint les pautes mediambientals i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els/les esportistes, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. US RECOMANEM PORTAR SISTEMA PER PODER EMMAGATZEMAR AIGUA: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE O BIDONET.**



- Aquesta mesura no és per un estalvi econòmic. Es tracta de gaudir de la muntanya deixant el mínim impacte possible. Us demanem comprensió i col·laboració.
  - **No està permès beure al galet (a morro) per motius de salut pública.**
- **Respecteu la flora i la fauna** així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i estar fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcorre per zones obertes, pel que us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals. La cursa passa íntegrament per un Espai Natura 2000, amb alts valors ecològics que cal respectar.



## METEOROLOGIA

| 17 DE MARZO   |           |                               |                     |
|---|-----------|-------------------------------|---------------------|
| Mañana  |           | 17/3                          |                     |
|  | 20°       | RealFeel® 21°                 | RealFeel Shade™ 18° |
| Agradable, con nubes y sol  |           |                               |                     |
| Viento  | SE 7 km/h | Probabilidad de precipitación | 3 %                 |
| Ráfagas de viento   | 20 km/h   | Precipitaciones               | 0.0 mm              |
| Humedad   | 61 %      | Nubosidad                     | 97 %                |
| Punto de rocío  | 7°        | Visibilidad                   | 10 km               |

- Previsió provisional a 3 dies.
- En cursa entre 12º i 20ºC.
- Condicions FAVORABLES.

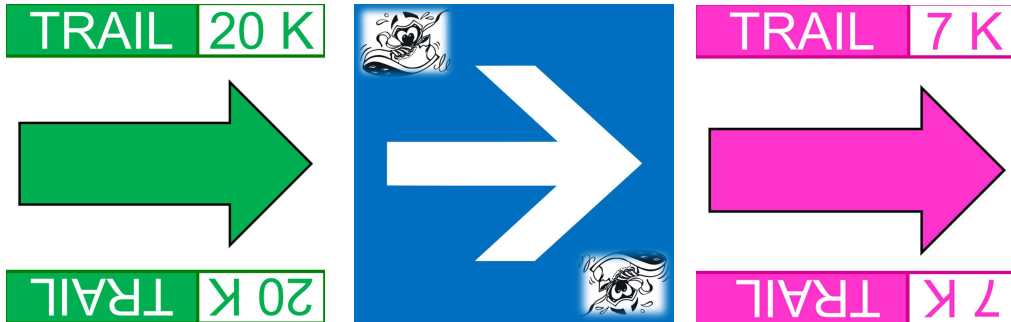
## MARCATGE

La cursa presenta dos marcatges:

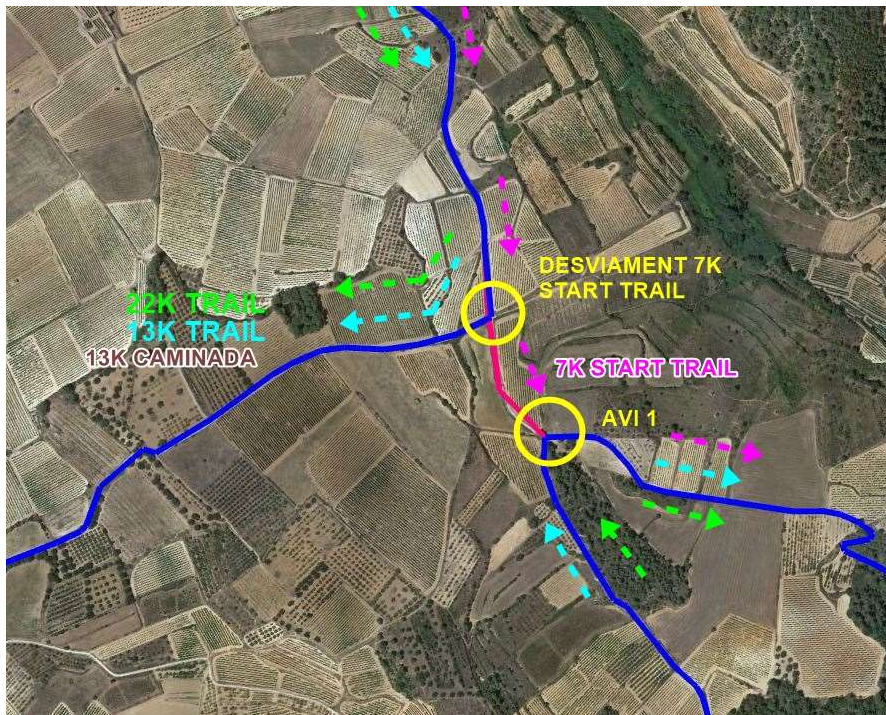
- Totes les curses estan marcades amb cinta color **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**

### SEPARACIÓ DE CURSES:

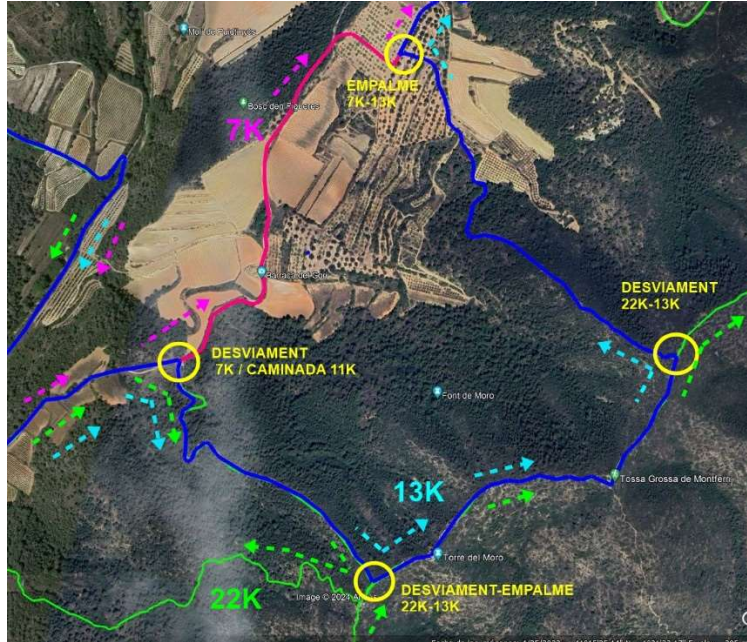
- Els punts on es separen i uneixen recorreguts hi haurà personal de l'organització. Aquets només us indicarà en cas de dubte.
- Aquests punts estaran marcats amb les següents fletxes:



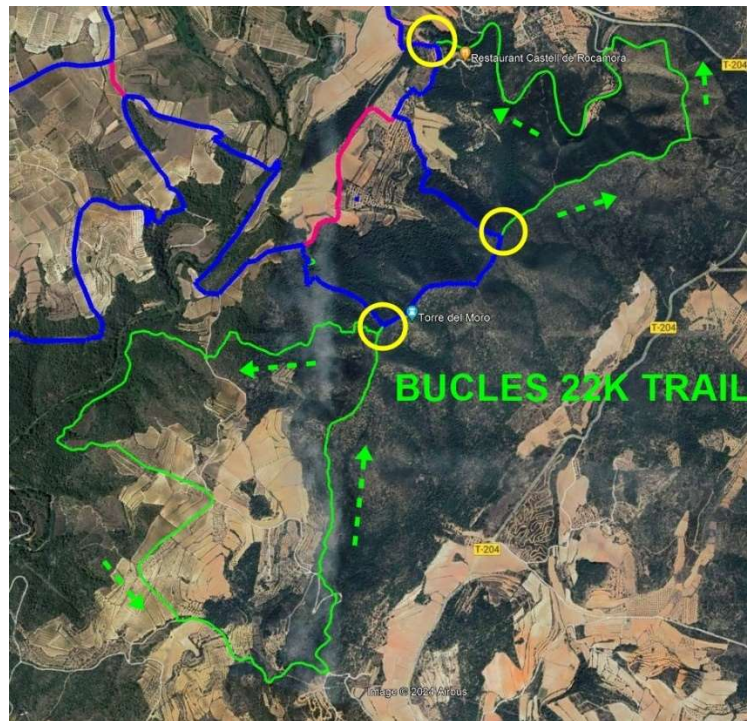
- Reviseu els mapes de cursa al web abans de la sortida.
- SEPARACIÓ CURSES SITUACIÓ 1 (KM 1,5)



- SEPARACIÓ CURSES ZONA TORRE DEL MORO (A PARTIR KM 8,5 PER 22K/13K I KM 4 PER 7K)
  - En aquest punt els caminadors de 13k poden decidir no pujar la Torre del Moro i continuar pel recorregut de 7k START TRAIL.



➤ **TRAIL 22K: BUCLES**





## **SEGURETAT I MATERIAL OBLIGATORI**

- **Recorregut:** el recorregut combina trams de pista amb corriols ben marcats, així com corriols més “aventurers” amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra i ulleres protectores**.
- **Processionària:** Vigileu els nius d’aquestes erugues.
- **ATENCIÓ PAS DE RIU:** A 1km després del Avi 1, hi ha un riu a creuar. Hi baixa poca aigua. Aneu amb precaució. Hi ha unes pedres per passar per si no us voleu mullar els peus, però cal anar amb compte que poden relliscar. Es posarà un pont de fusta per creuar-lo.

### • **ATENCIÓ TALL HORARI CURSA 22KM**

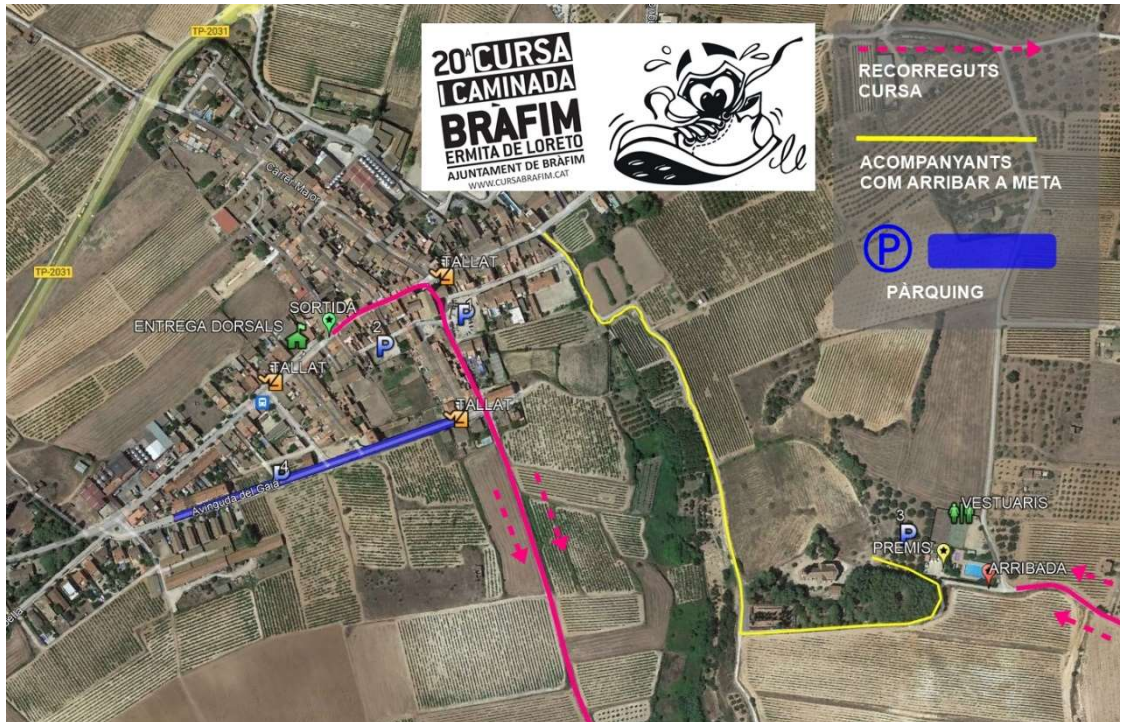
- A la **Cursa de Bràfim 22km** hi haurà **tall horari**:
  - al **km 9.2 – Inici del primer bucle de 22k**. El temps màxim per passar és de **1H 15M** des de la sortida. Els/les corredors/es que no el superin, seran desviats al recorregut curt de 13k i desqualificats de 22k. Hora límit: les **10h i 15 minuts!**
- **MATERIAL:**
  - **Obligatori:**
    - **Mínim 0,5 litres aigua**. Recomanat 1 litre per persona.
    - **Got reutilitzable**.
  - **Recomanat:** paravent o protecció tèrmica per seguretat / ulleres protectores / visera.

## **GENERAL**

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot **Programa i Reglament**.
- **Entrega de premis.** A partir de les **11.30h**. A les Piscines – zona meta.
- **Dutxes, vestuaris:** A les Piscines, zona meta. Aigua calenta no garantim que arribi per tots els corredors.
- **WC:** A la sortida (Centre Civic) i a meta.



- **PÀRQUING:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartiu vehicle** entre participants per disminuir-ne el volum. De totes maneres podreu aparcar a la zona de meta o bé dins el poble. Respecteu les propietats i no deixeu els vehicles en zones de sortida de cases i garatges.



**Bona Cursa a tots/es!!!**

