

## CURSA PRESENCIAL

### EL DIA DE LA CURSA

#### ABANS DE SORTIR DE CASA

Necessites:

- MASCARETA. Per utilitzar-la en els espais on sigui obligatòria.
- BIDÓ D'AUTOAVITUALLAMENT AMB AIGUA. Obsequiat a la fira del corredor. A la cursa no hi haurà servei d'avituellament. Al km 5 i a l'arribada es podrà reomplir el bidó. L'ús del bidó és opcional, però si en descartes l'ús, cal fer una bona hidratació prèvia.
- DORSAL. El dorsal identifica el dia de la cursa i la sèrie en què es participa. Fa les funcions d'acreditació per accedir a les zones restringides als esportistes.
- XIP. Si és de lloguer (color blanc) caldrà retornar-lo en arribar a la meta.
- CALÇAT I ROBA ADEQUADA. Es recomana que portis posada la samarreta de la cursa.
- BOSSA O MOTXILLA. Si vols utilitzar el servei de guarda-roba, no pots dur peces soltes.

#### EM DESPLAÇO FINS A LA CURSA

Transport públic: Parades del Metro de la Línia 4 Selva de Mar (sortida) i Poblenou (arribada)

Servei especial Bicing. Es posa a disposició dels/les participants que estiguin abonats/des al servei de Bicing una estació "provisional" de 150 places per a tothom que es vulgui desplaçar fins al punt de sortida. El servei estarà operatiu per a totes les sèries durant els dos dies i tan sols funcionarà com a punt de destí per anar a fer la cursa (entrega).

IMPORTANT: La sortida i l'arriba es troben en espais diferents i després d'arribar no s'ha de tornar a la sortida (el guarda-roba és itinerant). Així mateix, et recordem que els estacionaments del front marítim estan inhabilitats des de fa dos mesos.

#### ACCÉS ALS ESPAIS DE LA CURSA



La zona de sortida estarà composta de diverses càpsules o zones amb accés restringit a esportistes i el personal acreditat (no hi podran entrar acompanyants, públic...). L'accés a la zona de sortida es realitza per L'Avinguda del Litoral entre el Carrer de Josep Pla i el Fòrum (en l'anomenada esplanada del zoo marí). Per entrar-hi cal:

- Arribar dins de l'horari fixat per córrer la sèrie. Pots entrar des de 45 min abans de la cursa fins que quedin 15 minuts per a la teva sortida.
- Acreditar, amb el dorsal, que et correspon la sèrie de l'hora en què arribes.
- Respectar les marques de distància de seguretat per fer la cua.
- Tenir una temperatura corporal inferior a 37,5 graus (es mesurarà amb termòmetres digitals).
- Portar la mascareta correctament posada.
- Fregar-se les mans amb el gel hidroalcohòlic que et dispensarem abans d'entrar.

#### HORARIS D'ACCÉS SÈRIES:

Sortida de la cursa a les 08:00 h (l'horari d'entrada a la zona d'escalfament serà de 7:15 h fins a les 7:45 h)

Sortida de la cursa a les 08:45 h (l'horari d'entrada a la zona d'escalfament serà de 08:00 h fins a les 8:30 h)

Sortida de la cursa a les 09:30 h (l'horari d'entrada a la zona d'escalfament serà de 08:45 h fins a les 9:15 h)

Sortida de la cursa a les 10:30 h (l'horari d'entrada a la zona d'escalfament serà de 09:40 h fins a les 10:15 h)

#### CÀPSULA O ZONA D'ESCALFAMENT I SERVEIS

Després de passar el control d'accés, entres a la zona d'escalfament i serveis. És un espai molt ampli que permet realitzar l'escalfament i utilitzar els serveis de manera segura respectant les distàncies. Per escalfar tindràs un gran circuit senyalitzat per evitar aglomeracions.

Serveis:

- WC amb senyalització de cues i dispensador de gel hidroalcohòlic abans d'entrar.
- GUARDA-ROBA. El guarda-roba serà itinerant. Es deixarà la bossa a la zona d'escalfament i es recollirà a la zona d'arribada (CEM Mar Bella). La teva bossa es posarà dins d'una bossa de plàstic transparent marcada amb el teu dorsal, d'aquesta manera l'organització no manipularà directament el material. A la recollida, un cop passat l'avituellament, s'obrirà la bossa transparent perquè agafis la teva bossa o motxilla.

#### HORARIS GUARDA-ROBA a la zona d'escalfament

Sortida de la cursa a les 08:00 h (l'horari del guarda-roba serà de 7:15 h fins a les 7:45 h).

Sortida de la cursa a les 08:45 h (l'horari del guarda-roba serà de 8:00 h fins a les 08:30 h).

Sortida de la cursa a les 09:30 h (l'horari del guarda-roba serà de 8:45 h fins a les 9:15 h).

Sortida de la cursa a les 10:30 h (l'horari del guarda-roba serà de 9:45 h fins a les 10:15 h).

### CÀPSULA DE CRIDA I ORDENACIÓ DE PARTICIPANTS

A 15 minuts de l'hora de sortida l'organització farà, per megafonia, la crida ordenada dels participants. En primer lloc, es realitzarà la càrrega dels 100 primers dorsals (per ordre de numeració) i així successivament de 100 en 100 (excepte la darrera), fins a completar els 375 inscrits/es de cada sèrie.

Quan et cridin et caldrà:

- Posar-te la mascareta abans d'entrar a la càpsula.
- Mantenir la distància de seguretat respectant la senyalització marcada a terra (mínim 1 metre i mig).

### CÀPSULA DE SORTIDA (CALAIX DE SORTIDA)

Serà necessari que segueixis les instruccions del personal d'organització per fer el pas d'una càpsula a l'altra.

La sortida es farà de manera esglaonada (6 participants en línia i separats per la distància de seguretat). Cada 5 segons s'anirà donant la sortida als participants de 6 en 6.

Molt important: malgrat es doni el tret de sortida, no has d'avançar en la filera fins que el punt de davant (marca a terra) no quedi lliure.

La mascareta te la podràs treure just quan passi per la sortida la línia de 6 esportistes que tinguis al davant, immediatament després has d'avançar fins a la línia de sortida (sense trepitjar la catifa de control de temps) i, passats 5 segons, sortiràs. Si us plau, tingues cura de la teva mascareta (vigila que no et caigui a terra durant la cursa).

### CURSA I CIRCUIT

La sortida esglaonada estirarà la cursa. Utilitza l'amplada de la calçada per realitzar avançaments amb seguretat.

ATENCIÓ: Et recordem que no hi ha avituallament en cursa (disposes del bidó d'autoavituallament que has de dur amb el líquid des de casa). En el cas de decidir no portar-lo, caldrà que facis una hidratació prèvia important.

El circuit de la cursa, amb els punts quilomètrics, és el següent:



### **CÀPSULA D'ARRIBADA**

L'arribada es fa a la pista d'atletisme del CEM Mar Bella (també estarà encapsulada amb ús restringit als participants i organització). NO hi podrà entrar públic, ni personal que no estigui acreditat.

Després de creuar la línia d'arribada podràs accedir als serveis:

RETORN XIP DE LLOGUER (si utilitzes xip blanc).

HIDRATACIÓ: Recollida d'una llauna d'Aquarius, i fonts d'aigua per reomplir el teu bidó. Si no portes bidó, et donarem un got de cartó.

OBSEQUI: galetes.

WC: Si l'utilitzes, respecta la senyalització de distància de seguretat i posa't gel hidroalcohòlic.

GUARDA-ROBA: Si has utilitzat aquest servei, has de recollir la bossa després d'haver utilitzat els altres serveis, perquè, un cop surtis de la càpsula, ja no podràs tornar-hi a entrar per recollir la bossa.

### **FIRA DE L'ESPORTISTA**

La fira del corredor és l'espai destinat a la recollida del dorsal i la samarreta.

Per motius de seguretat, si t'has apuntat a les dues modalitats de cursa (presencial i virtual) hauràs de fer per separat els dos recorreguts de recollida començant un després de realitzar l'altre. De la mateixa manera, si vols recollir més d'un dorsal (amb l'autorització corresponent) hauràs de fer els dos circuits si s'han fet inscripcions a les dues modalitats. Et demanem paciència, ja que les mesures sanitàries ens obliguen a ser escrupolosos i fer el procés de recollida per separat.

### **ABANS DE SORTIR DE CASA**

Per poder accedir a la fira de l'esportista i facilitar les tasques d'organització cal:

- Mascareta
- Resguard d'inscripció (es pot presentar mostrant-lo des del mòbil)
- DNI
- Recordar el dorsal assignat (el llistat es penjarà al web de la cursa i tindràs un mail informatiu amb el teu número de dorsal)
- En cas de recollir altres dorsals, a més del propi, caldrà l'autorització corresponent (fotocopia o foto del DNI de la persona).

## LLOC I HORARIS

Lloc: CEM Mar Bella, Av. del Litoral, 86, 08005 Barcelona



### Horaris:

- Dia 17, torn de matí de 10 a 15 h i torn de tarda de 15 a 20 h.
- Dia 18, torn de matí de 10 a 15 h i torn de tarda de 15 a 20 h.

S'ha de respectar el dia i la franja horària escollida en el moment de realitzar la inscripció.

## CIRCUIT DE RECOLLIDA

Abans d'entrar a la fira, et prendrem mesura de la temperatura corporal amb termòmetre digital. L'accés estarà restringit a totes les persones que tinguin una temperatura per sota de 37,5° C.

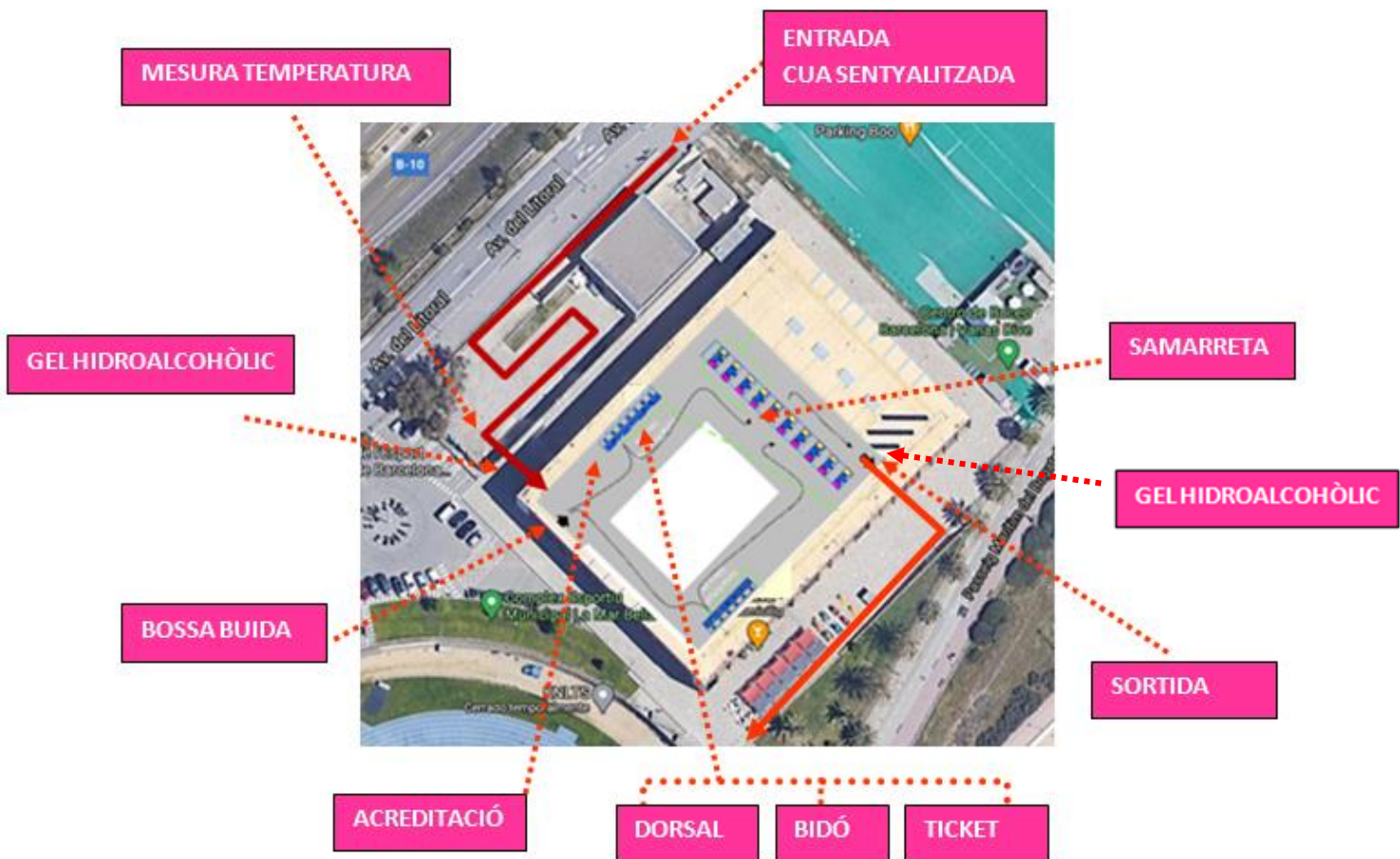
Després de la mesura de la temperatura, es dispensarà gel hidroalcohòlic.

Accions que se succeeixen a partir d'aquest moment:

1. Bossa
2. Acreditació

3. Dorsal
4. Peces del bidó d'avituallament
5. Tiquet descompte 12 euros d'El Corte Inglés
6. Samarreta Compressport
7. Gel hidroalcohòlic
8. Sortida (si es vol recollir un dorsal de la cursa virtual, caldrà donar la volta a la instal·lació per anar a la cua de la cursa virtual)

Esquema de les accions a la fira de l'esportista:



## PROTOCOL DE PREVENCIÓ I SEGURETAT

### AJUDA'NS A FER UNA CURSA SEGURA

Hem dissenyat una cursa que compleix totes les mesures de seguretat. Ajuda'ns a aconseguir-ho. Com a organització et demanem la teva col·laboració en el respecte d'unes normes bàsiques que ja són del coneixement de tothom:

- Ús de la mascareta en els espais on és obligatòria

- Mantenir la distància de seguretat i evitar aglomeracions
- Higiene de mans periòdica

Et demanem molta concentració a l'hora de respectar aquestes normes. Per tant, cal que evitis situacions que es deriven de trobar-se amb amistats i gent coneguda, com ara fer fotografies de grup, generar reunions i grups que es desplacin junts.

Et recordem el que ja hem publicat al web de la cursa:

La cursa complirà amb totes les mesures preventives contra el contagi de la COVID-19.

En els calaixos de sortida es mantindrà la distància d'1,5 m entre corredors, l'aforament màxim serà de 375 persones per a cada sortida.

Les infraestructures hauran estat desinfectades abans de la celebració de la prova.

El personal d'organització haurà estat prèviament format i informat de les mesures preventives.

Hi haurà dispensadors de gel hidroalcohòlic a disposició dels participants.

La mascareta serà d'ús obligatori abans de la sortida de la cursa i a l'arribada.

L'organització les repartirà entre els participants a l'arribada; per a la sortida, les hauran de portar.

Un cop donada la sortida, queda prohibit llençar la mascareta a terra, tant al principi com al llarg del recorregut. El corredor/a l'haurà de conservar fins a l'arribada, quan la dipositarà en contenidors adequats i li serà substituïda per una de nova.

El personal de l'organització vetllarà en tot moment per evitar aglomeracions i concentracions massives de gent, controlaran els aforaments i el compliment de les normes per part dels participants.