

Tanquem el 2020 amb la Cursa dels Nassos!

- **La Cursa dels Nassos es reinventa per adaptar-se a les mesures contra la covid-19**
- **Es vol batre un nou rècord del món femení de 5 km en modalitat mixta**
- **Una cursa solidària que col·labora amb la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio**

La Cursa dels Nassos 2020, una nova versió de la cursa de sempre

En un any marcat per la covid-19, la Cursa dels Nassos es reinventa amb un nou format que garanteix totes les mesures preventives i d'higiene que la situació exigeix.

La 22a edició de la Cursa dels Nassos, organitzada per l'Ajuntament de Barcelona amb la direcció executiva de La Sansi, se celebrarà el proper 31 de desembre a l'avinguda del Litoral. En aquesta edició se celebraran dues curses, una de 10km i una altra de 5km. Aquesta, excepcionalment, comptarà només amb atletes d'elit.

La cursa de 10km tindrà una sortida esglaonada en tres fases, amb 333 persones a cada fase, i tindran lloc a les 17.30 h, les 18.00 h i les 18.35 h. La distància entre persones dins de cada calaix serà d'1,5 metres.



Les inscripcions a la cursa s'obriran el 4 de desembre a les 18.00 hores i es tancaran a les 23.59 h del 20 de desembre o en arribar als 1000 inscrits/es.

Aquest nou format ja es va aplicar a la passada Cursa de la Mercè 2020 i va suposar tot un èxit organitzatiu i de participació.

Com a novetat, i amb caràcter excepcional, enguany se celebrarà també una cursa de 5 km en la qual només podran participar atletes d'elit, tant masculins com femenins, i on es vol batre un nou rècord del món femení de la distància.

L'última cursa d'un any de reptes

FITXA TÈCNICA CURSA DE 10K

DIA DE LA CURSA: 31 de desembre de 2020

SORTIDA: 17.30 h, 18.00 h, 18.35 h, av. Litoral / Josep Pla.

ARRIBADA: Pg. Marítim del Bogatell

DISTÀNCIA: 10 km en un circuit de 5 km en dues voltes.



RECORREGUT:

Sortida: esplanada de la platja de Llevant – avinguda del Litoral – carrer de Bac de Roda – passeig de Garcia Fària – passeig de Calvell (banda mar) – passatge de la Llacuna – carrer de Salvador Espriu – plaça dels Voluntaris

Olímpics – avinguda del Litoral – carrer de Bac de Roda (segona volta) –
passeig Marítim del Bogatell

Arribada: passeig Marítim del Bogatell, un cop passada la Base Nàutica.

Hi haurà un avituallament a l'arribada.

També hi haurà un servei de guarda-roba mòbil, el qual en el primer moment estarà ubicat en el punt de sortida de la cursa (cruïlla ronda Litoral / antiga plataforma del Zoo Marí), i que posteriorment es mourà cap el punt d'arribada de la cursa (pg. marítim del Bogatell). Es comptarà amb assistència sanitària al llarg de tot el circuit i amb una clínica mòbil a l'arribada.



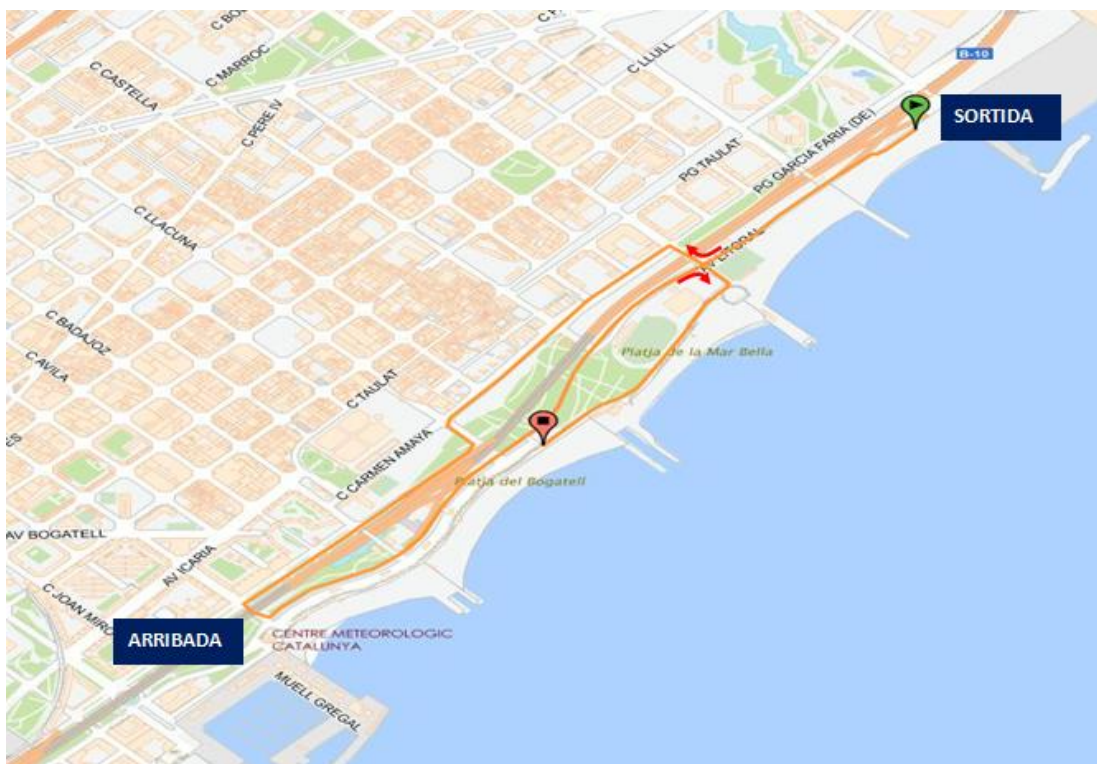
4

Per facilitar l'accés a la cursa, s'habilitarà una estació de Bicing temporal, per abonats/des de Bicing, que s'ubicarà a prop del punt de sortida (c. Josep Pla, entre pg. de García Faria i av. Litoral)), Estarà operativa de 16.30 a 18.30h i comptarà amb una capacitat màxima de 150 bicis.

5k per obtenir un nou rècord

Excepcionalment, en aquesta edició se celebrarà per primera vegada la Cursa dels Nassos internacional de 5 km, exclusivament per a atletes d'elit, tant masculins com femenins, amb l'objectiu de batre el rècord del món femení de 5 km ruta en modalitat mixta. Començarà a les 16.45 hores i el recorregut

s'iniciarà a l'esplanada de la platja de Llevant, passarà per l'av. del Litoral per arribar al pg. marítim del Bogatell.



Protocol sanitari de prevenció

La cursa es desenvoluparà segons un rigorós protocol sanitari de seguretat e higiene que contemplarà totes les mesures preventives contra el contagi per covid-19.

Algunes d'aquestes mesures són:

- Les infraestructures es desinfectaran abans de la celebració de la prova.
- El personal de l'organització estarà prèviament format i informat de totes les mesures preventives, vetllarà en tot moment per evitar l'aglomeració i la concentració massiva de gent, i controlarà els aforaments i el compliment de les normes per part dels i les participants.

- Els corredors/es hauran d'acceptar la declaració d'autoresponsabilitat en el moment de formalitzar la inscripció, assegurant que estan lliures de covid-19, i que, en el cas que el dia abans de la cursa tinguessin símptomes o confirmació d'infecció, renunciarien a presentar-se a la sortida de la prova.
- En els calaixos de sortida es mantindrà la distància d'1,5 metres entre participants i l'aforament màxim serà de 333 persones per a cada sortida.
- Hi haurà dispensadors de gel hidroalcohòlic a disposició dels i les participants.
- La mascareta serà d'ús obligatori abans de la sortida de la cursa i a l'arribada, moment en que l'organització repartirà noves mascaretes als i les participants. Durant la cursa, els corredors/es hauran de conservar la mascareta fins a l'arribada, on l'hauran de depositar en els contenidors de recollida segura de residus.
- Es contemplaran les normes generals de conducta per a la prevenció de la covid-19 establertes per l'Ajuntament de Barcelona (<https://www.barcelona.cat/covid19/ca>) i la normativa de la RFEA.



Inscripcions

El període d'inscripcions s'obrirà el 4 de desembre a les 18.00 hores i es tancarà a les 23.59 h del 20 de desembre o en arribar a les 1000 persones inscrites.

Les inscripcions, amb un preu de 15€ (IVA inclòs, sense xip), s'hauran de formalitzar per internet a través del web de Cursa dels Nassos:

<http://www.cursadenassos.barcelona/>

Campanya de reciclatge dels xips blancs

Com cada any, es posarà en marxa la campanya de recollida i reciclatge de xips blancs, important mesura mediambiental que evita la contaminació que provoquen els components dels xips. En aquesta ocasió, i degut a les mesures covid-19, la recollida es farà mitjançant la col·locació de contenidors a la zona d'arribada de la cursa on els/les corredors/res podran dipositar els seus xips. A més a més, enguany la seva recollida implicarà un donatiu de 80 cèntims per xip per a la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio 2020.



Una cursa solidària

Recaptació destinada a la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio per a la recerca sobre la covid-19

Enguany, l'aportació benèfica de les inscripcions de la Cursa dels Nassos, 5€ per inscripció, es destinarà a la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio, com ja es va fer amb la recaptació íntegra de les inscripcions de la Cursa de la Mercè 2020 i amb una part de l'import obtingut en la venda de les medalles *finisher* de la 42/7 Virtual Zurich Marató Barcelona.

A més, la recollida dels xips blancs també suposarà una aportació de 80 cèntims per xip a la mateixa causa.

Grans noms a la Cursa



En aquesta edició, la Cursa dels Nassos comptarà amb grans noms en les dues curses que es correran, de 10k i 5k. Per exemple, en la cursa de 5 km, en la qual s'aspira a batre el rècord del món en modalitat femenina, destaquen:

DONES

Hellen Obiri (Kenya): campiona del món 2017 i 2019 de 5000m, sots campiona Olímpica 2016 de 5.000m i actual campiona del món de cros. Nominada a millor atleta del món 2020.

Esther Guerrero (Espanya): campiona d'Espanya de 800 i 1500 (2020), amb diferents rècords catalans i millor atleta catalana de l'any.

HOMES

Jimmy Gressier (França): actual recordman europeu de 5km ruta amb 13'18"; 2a millor marca europea de tots els temps als 10km amb 27'43"; 3 cops campió de Europa de cros sub23.

Djilali Bedrani (França): 5è al campionat del món de 3.000 metres obstacles a Doha 2019. Millor marca 8'05". Millor marca als 10km 27'50".



La cursa comptarà amb classificació absoluta i classificació de persones amb diversitat funcional, en cas que hi hagi 3 participants de cada categoria.

Guanyadors/es de 1999 al 2019

Campions Cursa dels Nassos

1999	Daniel Browne(USA)	24'33	Lea Kiprono (Kenia)	27'47	8km
2000	Titus Munji (Kenya)	28'13	Jacqueline Martín	31'56	9,7km
2001	Pol Guillem	29'16	Eva Sanz	33'26	
2002	Daniel Browne(USA)	29'02	Priscah Jepleting (Kenia)	32'32	
2003	Ayad Landasem (MAR)	29'08	Eva Sanz	33'01	
2004	Carles Castillejo	28'48	Rosa Morató	32'31	
2005	Philip Kipkoech	29'03	Nancy Kiprop (Kenia)	32'48	
2006	Kiprono Menjo (Kenia)	29'24	Tiki Gelana (Etiopia)	32'57	
2007	Peter Bono (Kenia)	29'19	Pamela Porton (Kenia)	33'16	
2008	José Ríos	28'42	Anna Incerti (Kenia)	32'12	
2009	Carles Castillejo	28'41	Rosa Morató	32'06	Rècord d'Espanya
2010	Ilias Fifa (MAR)	29'39	Monica Rosa (Portugal)	33'16	
2011	Carles Castillejo	29'29	Lidia Rodriguez	33'24	
2012	Carles Castillejo	28'29	Lidia Rodriguez	33'20	
2013	Ilias Fifa (MAR)	29'30	Lidia Rodriguez	33'04	
2014	Ilias Fifa (MAR)	28'57	Lidia Rodriguez	32'47	
2015	Carles Castillejo	28'37	Lidia Rodriguez	33'06	
2016	Carles Castillejo	28'45	Marta Galimany	33'47	
2017	Carles Castillejo	28'45	Marta Galimany	33'29	
2018	Arthur Bossy	28'47	Marta Galimany	32'48	
2019	Arthur Bossy	28'52	Marta Galimany	32'59	



Serveis per als/les corredors/es

Recollida de dorsal, bidonet d'aigua, xip i samarreta

El dorsal, el bidonet d'aigua, el xip i la samarreta es recolliran a la botiga ADIDAS de passeig de Gràcia, 3.

Per recollir aquest material de la cursa, **caldrà portar el comprovant** conforme s'ha realitzat la inscripció i el DNI o passaport de la persona interessada. En cas que es reculli aquest material de cursa en nom d'una altra persona caldrà presentar, també, el comprovant de la inscripció d'aquell/a i una fotocòpia del seu DNI o passaport. En nom d'una altra persona només es podrà recollir un

material de cursa, sempre que es respecti el dia i l'hora de recollida d'aquella persona, i que ambdues formin part del mateix grup de convivència.

Per **accedir a la botiga d'ADIDAS** i facilitar les tasques d'organització cal portar el següent:

- Mascareta
- Resguard d'inscripció (es pot presentar mostrant-lo des del mòbil)
- DNI

Degut a les mesures covid-19, enguany només hi haurà avituallament d'aigua en el punt d'arribada. Els/les corredors/res hauran de portar els bidonets d'aigua plens per tal d'hidratar-se durant la cursa. Podran tornar a recarregar-los d'aigua quan arribin al punt d'arribada de la cursa.

Lloc i horaris

Botiga ADIDAS. Ubicada al passeig de Gràcia, 3



Horaris

- Dia 28, 29 i 30, torn de matí de 10.00 a 14.00 h, i torn de tarda de 16.00 a 20.00 h.
- Dia 31, torn de matí de 10.00 a 14.00 h.
- Cal respectar rigorosament el dia i la franja horària escollida.
- No es faran canvis de samarretes sota cap circumstància. Les samarretes es lliuraran embossades al corredor tal com dictaminen els protocols sanitaris amb motiu de la pandèmia. És molt important que consulteu les mides de la samarreta abans de fer la inscripció a la pàgina web. Es recomana triar una talla menys de l'habitual.

TOTA LA INFORMACIÓ AL WEB: www.cursadenassos.barcelona

Organització



Direcció tècnica esportiva



Patrocinador tècnic



Patrocinador institucional



Avituallament oficial



La gestió responsable

Col·laboradors



Recaptació

