

MANUAL D'INSTRUCCIONS

ES PREGA MÀXIMA PUNTUALITAT EN RESPECTE A LA DE LA RESTA DE PARTICIPANTS I A LA DELS VOLUNTARIS DE L'ORGANITZACIÓ QUE PORTARAN HORES TREBALLANT PER QUE TOT SURTI BE.

PROGRAMA I RECOMANACIONS DURANT L'ACTIVITAT

De 08h30m a 09h30m: Registre

- Deixa el cotxe a l'aparcament municipal. Algú de l'organització t'esperarà allà per indicar-te com arribar a la TAULA DE BENVINGUDA
- Un cop a la taula de benvinguda, situada a la zona de les piscines municipals, identificat tant si ets corredor com caminador o acompanyant
- Lliurament de la "polsera taronja" (10€) que dona accés la bossa d'obsequis i al recinte Puigmal per l'àpat rústic borredanés de les 14h
- La participació a l'activitat esportiva es gratuïta, però no dona accés ni a la bossa d'obsequis ni a l'àpat
- Serveis WC, dutxa, vestidors-guardaroba i assistència infants als participants amb "polsera taronja"
- Busca el teu nom a les llistes penjades a la paret per saber en quin grup i a quina hora tens programada la sortida
- Es prega puntualitat britànica a la línia de sortida

De 8h30m a 010h30m: Esmorzar-buffet especial MTMM

- Servit a l'Espai Lúdic i Gastronòmic El Gat Blau, C/Manresa 13, darrera l'església
- Preu 5€

09h35m: Tancament inscripcions

09h45m: Briefing

- Briefing organització: benvinguda, itinerari, observacions, recomanacions, preguntes...

10h00m: Sortides programades per grups

De 12h50m a 13h10: Arribades

- A la plaça major. Recinte tancat. Al voltants poden circular vehicles i vianants. Atenció!
- Punt d'avituallament amb aigua (la típica font de poble)
- Al creuar la línia de meta, no marxeu. Els qui venen darrera vostre agrairan molt que els rebeu amb un fort aplaudiment. En un temps de 15-20 minuts està previst que tothom creui la línia d'arribada

De 13h15m a 14.00h: Dutxes i vestidors

- Piscines municipals (aigua calenta no garantida!)

14h15m: Entrega de la bossa amb obsequis i àpat rústic borredanès

- Local Puigmal, al davant de l'església
- Accés exclusiu als "polseres taronges": corredors, caminadors, acompanyants i voluntaris.
- Bosses i Obsequis exclusius pels corredors i caminadors
- Parlaments i agraïments (breus)

MICRO TRAIL MONT MARC 2011: TRAIL RUNNING & WALKING

- Aperitiu – Dinar rústic borradanés

16h30m / Cloenda: visita al poble i compres

- Ja que has vingut fins aquí, visita el poble, que no et portarà molt de temps!
- Si vols fe feliços als petits comerços que tenim, visita'ls. Potser trobaràs quelcom: embotits, pa artesà, licors i vins, carns...

RECOMANACIONS DURANT L'ACTIVITAT

- Els grups són els establerts per l'organització en funció de les dades facilitades pels participants (temps en 10 km) o afinitat (caminadors) i no poden ser canviats.
- Disposes d'un punt d'avituallament amb aigua a meitat de carrera i un altre a la meta. Però porta aigua!
- Tindrem la presència d'una unitat de la Creu Roja, dels Mossos d'Esquadra i els màxims representants de l'Ajuntament.
- Equipa't convenientment: gorra, ulleres de sol ... Pensa també en la possibilitat de pluja. El recorregut està senyalitzat amb cintes.
- En alguns punts del recorregut ha estat impossible separar els dos sentits de la ruta, sent la mateixa per pujar i per baixar.
- Al llarg del recorregut trobaràs marques blanques i vermelles (GR) i altres de blanques. El traçat de la MTMM2011 no sempre coincideix amb aquestes, així que segueix les cintes que ha posat l'organització.
- Si durant la cursa et caça algú més ràpid, deixa'l passar. Si per contra, ets tu qui caça, demana pas a la presa.
- Compte amb les pedres. És molt fàcil ensopegar.
- El tram de cim és complicat tècnicament, sobretot de baixada. És recomanable prendre-s'ho amb calma. En cas de pluja, aquest tram serà neutralitzat.
- Tenim uns 2 km de pista asfaltada oberta al trànsit. Ull al incorporar-se a la calçada perquè els cotxes poden venir des de qualsevol dels dos sentits de circulació. Circula per la teva esquerra. Per la teva seguretat, personal de l'organització es situarà estratègicament en els punts de connexió i desconnexió amb la carretera.
- Per les característiques del territori, si decideixes abandonar hauràs de fer-ho al avituallament d'aigua (km 6, aprox.).
- En cas d'accident o lesió, l'organització avisarà al servei de Creu Roja.
- L'organització no es fa responsable de les pèrdues, les lesions o els accidents que poguessis causar-te o causar a tercers o propietats.