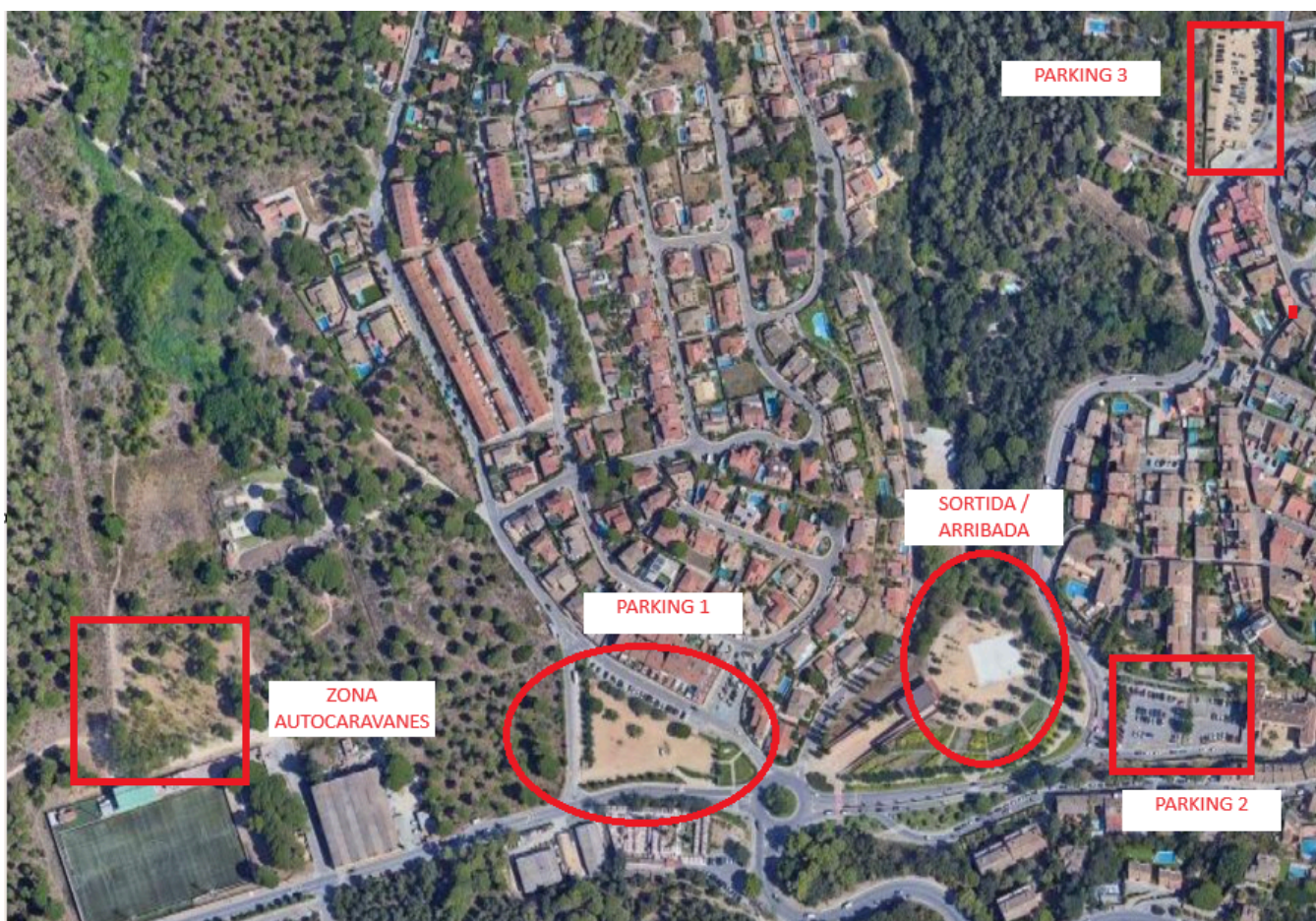


BACANARD TRAIL - BRIEFING

Atenció participants,

A continuació us facilitem un seguit d'informacions indispensables pel bon funcionament de la nostra prova.

- La Bacanard Trail se celebra el diumenge 24 de març de 2024.
- El punt de trobada i lloc de sortida de les proves és el Parc de l'Arbreda de Begur.



Parc de l'Arbreda: <https://goo.gl/maps/RELLDCKahQfcQ9e29>

JORNADA GRATUÏTA D'ACTIVACIÓ

Punt de trobada: Parc de l'Arbreda de Begur.

- Dissabte de 17 a 18h. No cal inscripció, cal ser puntual.
- Distància aproximada: 6 km.

RECOLLIDA DE DORSALS I BOSSA DEL CORREDOR/A

Local del Parc de l'Arbreda de Begur.

- Dissabte de 17 a 20h. Recollida dorsals tots els recorreguts.
- Diumenge de 7:15 a 8:15h. Recollida dorsals recorregut 23 km.
- Diumenge de 8:15 a 9:15h. Recollida dorsals recorregut 13 km.

Per tal d'evitar aglomeracions, es recomana recollir els dorsals i la bossa del corredor dissabte.

SORTIDES I BRIEFING

- Recorregut 23 km

8:15h: Entrada zona de sortida i briefing.

8:30h: Sortida cursa de 23km.

- Recorregut de 13 km

9:15h: Entrada a la zona de sortida i briefing.

9:30h: Sortida cursa 13 km.

INFORMACIONS DE LES PROVES

PROVA 23 KM



La distància d'aquesta prova és de 23 km i 1000 metres de desnivell positiu.

El recorregut estarà marcat amb cintes i/o guix.

La prova consta de 3 avituallaments (km.6,5 / km.15 / km.19) i un quart avituallament a l'arribada.

Material obligatori: Telèfon mòbil, sistema d'hidratació de 500 ml (mínim), manta tèrmica i xiulet.

Recomanable: Portar el track de la prova carregat en el dispositiu GPS.

PROVA 13 KM



La distància d'aquesta prova és de 13 km i 600 metres de desnivell positiu.

El recorregut estarà marcat amb cintes i/o guix.

La prova consta de dos avituallaments (km.5 / km.9) i un tercer avituallament a l'arribada.

Material obligatori: Telèfon mòbil connectat i sistema d'hidratació de 250 ml (mínim).

Recomanable: Portar el track de la prova carregat en el dispositiu GPS.

ALTRES CONSIDERACIONS A TENIR EN COMPTE

El temps màxim per a realitzar el recorregut és de 4:30h per qualsevol de les dues curses.

S'ha determinat un temps màxim de pas a la platja de Sa Riera (km 18 de la cursa de 23km / km 8 de la cursa de 13km). Tots els participants que passin més tard de les 12:00h del migdia per aquest punt seran redirigits a un recorregut alternatiu i seran desqualificats.

Tots els avituallaments disposen de líquid (aigua, isotònic, coca-cola), sòlid (plàtan, taronja, fruits secs, lliminadures, fuet)

La Bacanard vol ser sostenible amb el medi ambient i per això els avituallaments no disposaran de gots. Caldrà que cada participant porti el seu got o bidó d'hidratació.

No és permès córrer amb gos.

Si algú abandona durant la prova, té l'obligació d'informar a l'organització en els avituallaments o punts de control.

La cursa transcorre per trams asfaltats, camins, corriols i pistes forestals. La circulació de vehicles no estarà tancada, tenint aquests preferència. Respecteu la natura i seguiu el recorregut.

No seguir les normes de trànsit, actituds no esportives, no dur el material obligatori i/o llençar deixalles serà motiu de desqualificació immediata.

La prova disposarà de servei de lavabos i guarda-roba.

Gràcies per la vostra col·laboració, esperem que gaudiu moltíssim d'aquesta experiència.