GUIA DEL CORREDOR
CURSA NOCTURNA DELS MUSSOLS 2024

PROGRAMA

Dissabte 16 de març:

12:00h a 14:00h: Lliurament de dorsals al poliesportiu Purificació Salas Xandri.

17:00h: Lliurament de dorsals al poliesportiu Purificació Salas Xandri.(els dorsals es podran recollir fins just abans que comenci la cursa)

18:00h: Sortides esglaonades per categories de les Curses dels Mussolets.

18:00h : Sortida de Infantils i Cadets

18:05h : Sortida de Prebenjamins

18:40h : Sortida de Benjamins i Alevins

19:00h: Lliurament de premis Infantil-Cadet al poliesportiu i repartiment de botifarres a tots els corredors/es infantils.

19:30h: Hora de sortida de la Cursa Nocturna dels Mussols.

20:00h: Hora de sortida de la Cursa Nocturna dels Mussols amb Amics.

20:30h: Començarem a repartir botifarres als corredors/es de la Cursa.

21:00h: Lliurament de premis al poliesportiu de la Cursa dels Mussols i dels Amics.

Activitats i serveis paral·leles:

- Servei de guarda-roba al poliesportiu.
- Botifarrada. Qui no hagi corregut, podrà comprar una botifarra + got amb beguda per 5€
- Recordeu que no hi haurà gots per ningú, qui vulgui beguda haurà de comprar un got de trail reutilitzable per 3€ o un got de plàstic per 1€i el podrà omplir tantes vegades com vulgui.

1€

3€

- Al pavelló hi haurà servei de dutxes en acabar.

- Servei de massatgistes en arribar.

- MUSSOLS PER LA SERRA DE GALLINERS: Recordeu que si us trobeu algun mussol, agafeu-lo i no el deixeu marxar perquè ben segur tindreu una bona recompensa!!

- Tram STRAVA. Aquell corredor o corredora que durant la cursa faci millor temps en el tram Strava d'aquest any, també tindrà premi. El tram es diu "Cursa Nocturna dels Mussols 2024" https://www.strava.com/segments/36460032

PLÀNOL I LOCALITZACIONS:

Poliesportiu Purificació Salas Xandri:

Ronda d'Arraona, 9512

08192, Sant Quirze del Vallès

https://goo.gl/maps/RRYiBtUuQDKgjaQJA

TEMPS DE TALL

Cursa Nocturna dels Mussols (13,8 km): qui no hagi passat pel kilòmetre 9,2 (segon avituallament) abans de 2 hores i 15 minuts de la sortida, haurà d'abandonar la cursa o podrà seguir corrent, però fora de la cursa i sota la seva responsabilitat.

Cursa Nocturna dels Mussols amb Amics (6,9 km): No hi ha temps de tall.

Cursa Mussolets: No hi ha temps de tall.

AVITUALLAMENTS

Cursa Nocturna dels Mussols:

Hi haurà 2 punts d'avituallament líquid (aigua, isotònic) i sòlid (fruita, xocolata, gominoles i fruits secs), un al km 3,100 i un al km 9,600 del recorregut.

Cursa Nocturna dels Mussols amb Amics:

Hi haurà 1 punt d'avituallament líquid (aigua i isotònic) i sòlid (fruita, xocolata, gominoles i fruits secs), al km 3,100 del recorregut.

MATERIAL OBLIGATORI I ACONSELLABLE

Material obligatori:

- Frontal
- Got o recipient per veure en els avituallaments. Recordeu que els avituallaments no disposaran de gots per responsabilitat ecològica

Material aconsellable:

- Jaqueta impermeable i manta tèrmica
- Telèfon mòbil.

En cas d'urgència es pot trucar al 112 o en cas de necessitar assistència sanitària també al mòbil de l'organització 663 434 884 (també estarà indicat en el dorsal).

En cas de previsió de molt mal temps o que hagi plogut més d'una determinada quantitat, l'organització pot haver de canviar els recorreguts seguint el Codi de

bones pràctiques al que estem adherits per preservar l'entorn pel qual passem. Aquests recorreguts poden ser totalment diferents dels originals.

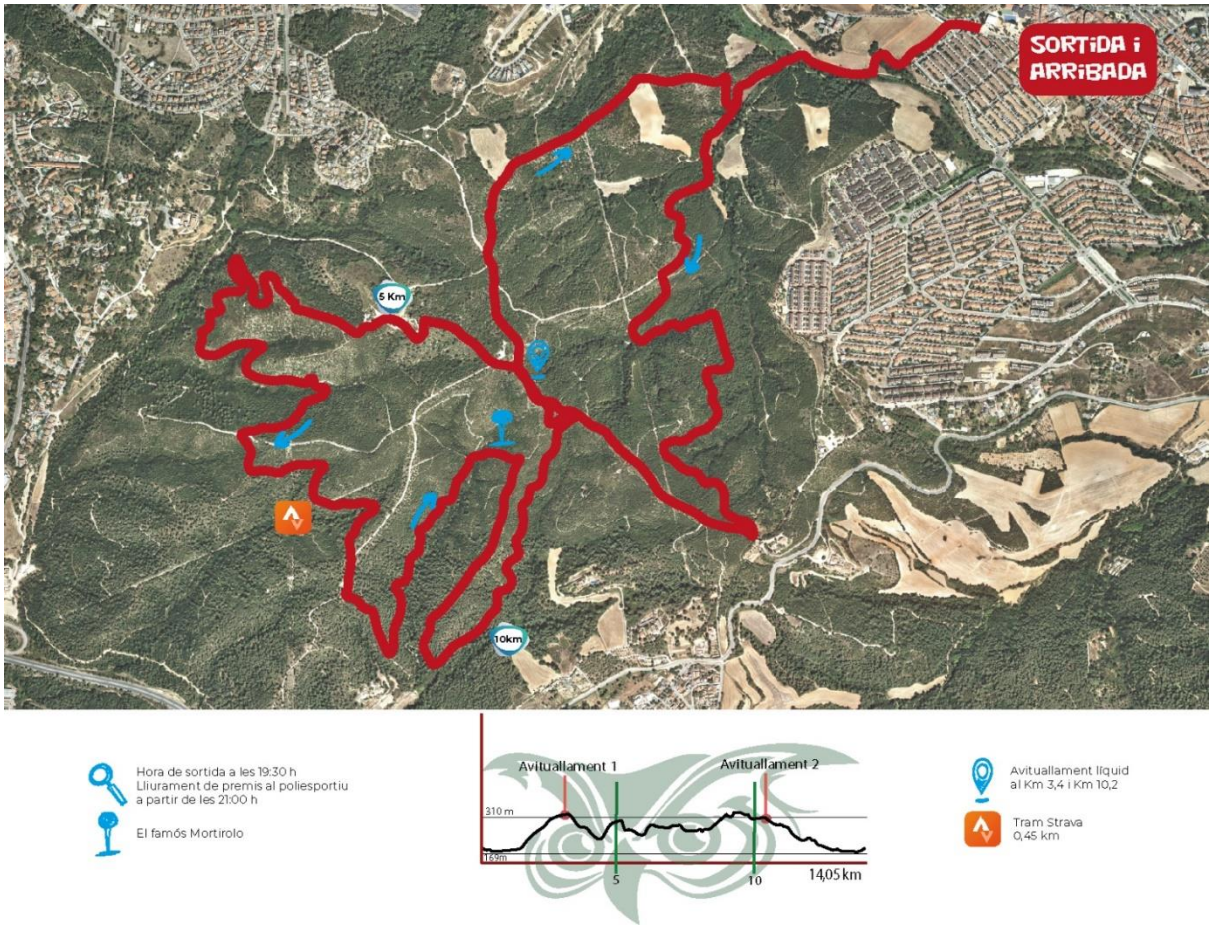
RECORREGUTS

Cursa Nocturna dels Mussols

Junior, Sèniors, Veterans i Màsters:

13.650 m amb 367 m de desnivell positiu:

https://ca.wikiloc.com/rutes-cursa-de-muntanya/cursa-nocturna-dels-mussols-2022-97022493



GUIA DEL CORREDOR
CURSA NOCTURNA DELS MUSSOLS 2024

Cursa Nocturna dels Mussols amb Amics

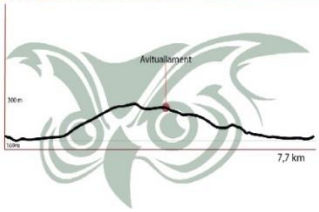
En aquesta cursa, no hi ha categories, ja que es per equips: Tots els integrants de l'equip hauran d'haver nascut el 2011 o anterior. Com a mínim l'equip haurà de tenir 2 integrants i podrà ser mixta.

Recorregut de 6.900 m amb 161 m de desnivell positiu:

https://ca.wikiloc.com/wikiloc/spatialArtifacts.do?event=setCurrentSpatialArtifact&id=90033740

Hora de sortida: A les 20.00 h
Lliurament de premis: Al poliesportiu a partir de les 21:00 h

Avituallament líquid al km 3,4 i km 10,2



Cursa dels Mussolets

Prebenjamí: Recorregut de 920 m amb 13 m de desnivell positiu:

https://ca.wikiloc.com/rutes-cursa-de-muntanya/cursa-dels-mussolets-prebenjami-2024-156062119

Benjamí i aleví: Recorregut de 1.660 m amb 21 m de desnivell positiu:

https://ca.wikiloc.com/rutes-cursa-de-muntanya/cursa-dels-mussolets-benjami-i-alevi-2024-156062022

Infantil i cadet: Recorregut de 4.050 m amb 72 m de desnivell positiu:

https://ca.wikiloc.com/rutes-cursa-de-muntanya/cursa-dels-mussolets-infantil-i-cadet-2024-156062186

CATEGORIES

Prebenjamí: Nascuts/nascudes entre el 2017 i 2018.

Benjamí: nascuts/nascudes el 2015 o 2016.

Aleví: nascuts/nascudes el 2013 o 2014.

Infantil: nascuts/nascudes el 2011 o 2012.

Cadet: nascuts/nascudes el 2009 o 2010.

Junior: Nascuts/nascudes el 2007 o 2008 (amb autorització tutors).

Sènior: Nascuts/nascudes entre el 2006 i el 1985.

Veterans: Nascuts/nascudes entre 1984 i el 1975.

Màsters: Nascuts/nascudes el 1974 o abans.

Absolut

PREMIS

Primer atleta masculí local i primera atleta femenina local.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines de categoria absoluta.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines categoria Junior.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines majors de Màster.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines majors de Veterans.

3 primers equips de la Cursa dels Mussols amb Amics.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines de categoria Infantil.

3 primers atletes masculins i les 3 primeres atletes femenines de categoria Cadet.

L'únic trofeu acumulable és el de millor atleta local i la millor atleta local. Els altres trofeus no són acumulables.

Prebenjamí, Benjamí i Aleví seran curses NO competitives i, per tant, no hi haurà cronometratge ni podi però si rebran una medalla.