

A stylized blue map of the Alella region, showing the coastline and major roads, serving as a background for the text.

GUIA DEL CORREDOR ALELLA 2017

TAYMORY

SPORT EVENTS

A logo consisting of two concentric red circles with the text '360°' in red, positioned to the right of the 'SPORT EVENTS' text.

360°



PROGRAMA

DISSABTE 8 ABRIL

Recollida de dorsals

10h a 14h – 16h a 18h

INSTITUT INS AV. DEL BOSQUET ALELLA

DIUMENGE 9 ABRIL

Obertura i lliurament de dorsals per als participants	7h00
Obertura de guarda-roba	7h15
Reunió tècnica amb els participants a la línia de sortida	8h15
Inici de la prova XTREM	8h30
Inici de la prova SHORT	9h00
Arribada estimada del guanyador SHORT	10h20
Arribada estimada del guanyador XTREM	10h45
Lliurament de premis SHORT	12h30
Lliurament de premis XTREM	12h45



TAYMORY **XTRAIL** SERIES

MATERIAL OBLIGATORI / RECOMANAT

MATERIAL	XTREM	SHORT
Calçat tancat	Obligatori	Obligatori
Telèfon mòbil amb bateria carregada	Recomanat	Recomanat
Sistema d'hidratació tipus camelback o bidó	Recomanat	Recomanat
Paravent o jaqueta amb caputxa a prova d'aigua en cas de mal temps	Recomanat	Recomanat
Petita reserva d'aliments	Recomanat	NO
Gorra, Buff o similar	Recomanat	Recomanat
Guants	NO	NO



TAYMORY **X**TRAIL SERIES

SERVEIS

ZONA TAULES



BAR



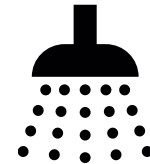
LAVABOS



FISIO



DUTXA



DISC JOCKEY



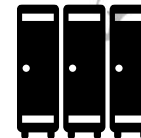
SPEAKER



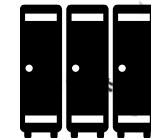
REPORTATGE
FOTOGRÀFIC



VESTIDORS



GUARDA
ROBA





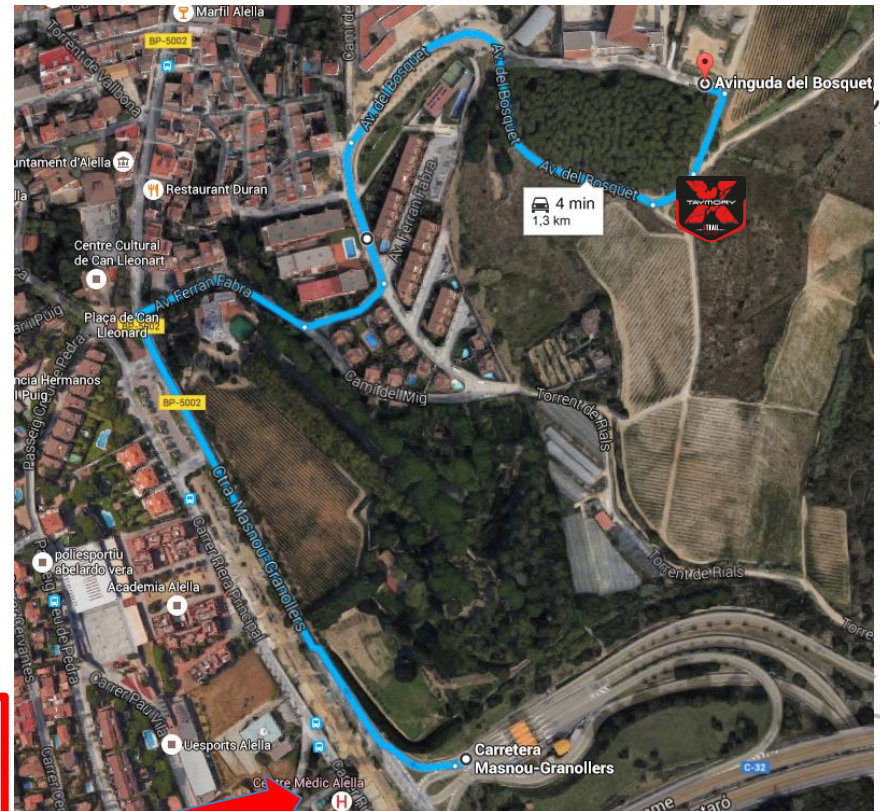
TAYMORY XTRAIL SERIES

ACCESSOS

**INSTITUT INS ALELLA
C/ AV. DEL BOSQUET S/N
ALELLA**

Autopista C-32 Mataró/Barcelona – Sortida 86. Alella
Rodalies Renfe estació Masnou

**Sortida 86
Alella**





TAYMORY XTRAIL SERIES

APARCAMENTS RECOMANATS



SORTIDA/
ARRIBADA



TAYMORY XTRAIL SERIES

AVITUALLAMENT SHORT 15 KM

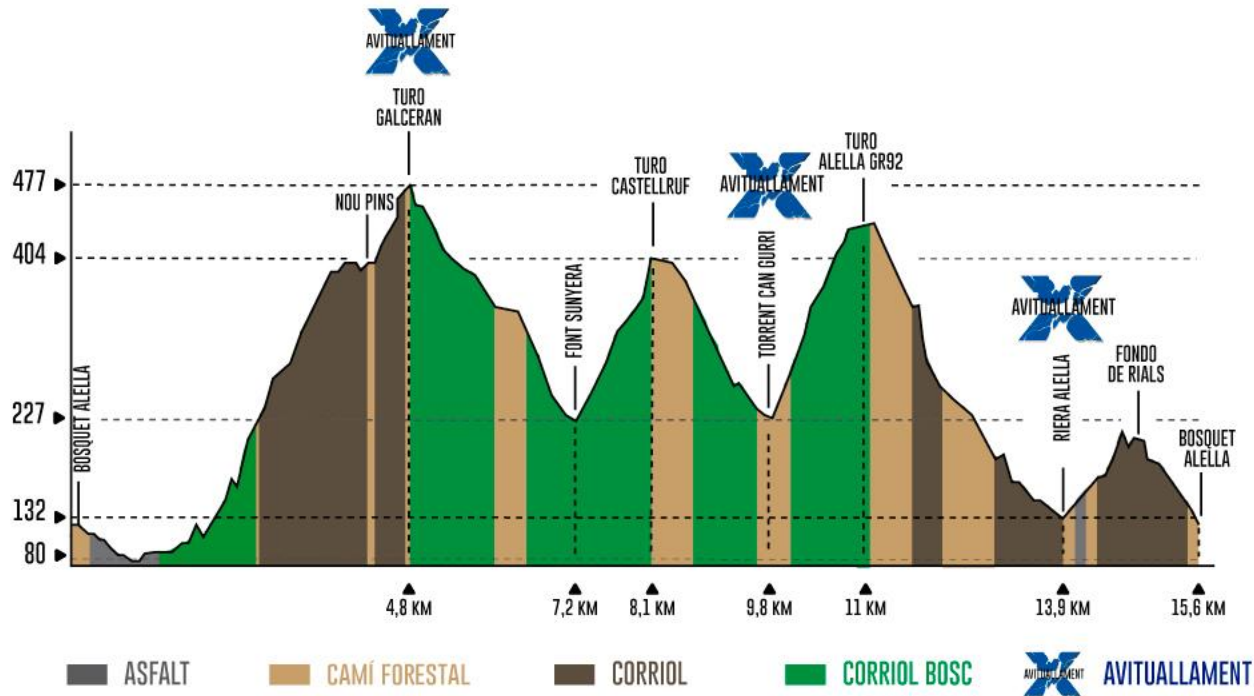
AVITUALLAMENT	AV 1	AV 2	AV 3
Aigua			
Beguda isotònica			
Coca cola			
Plàtans			
Taronges			
Síndria			
Xocolata			
Gominoles			
Pa de pasic			

L'organització es reserva el dret de realitzar algunes modificacions.



TAYMORY XTRAIL SERIES

PERFIL SHORT 15 Km





TAYMORY XTRAIL SERIES

DESNIVELL

0 – 5 Km	5 – 12 Km	12 – 15 Km
400 ↑	180 ↑	280 ↑
45 ↓	400 ↓	415 ↓

* Valors aproximats

DESNIVELL TOTAL=873m+



TAYMORY XTRAIL SERIES

AVITUALLAMENT XTREM 28 KM

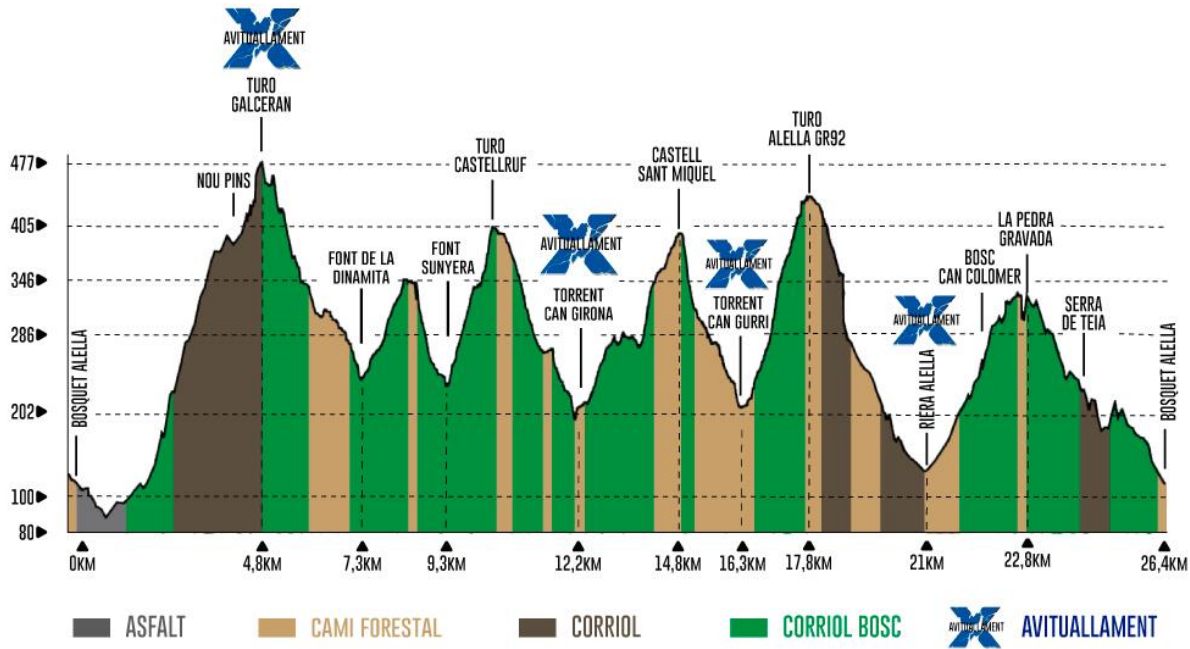
AVITUALLAMENT	AV 1	AV 2	AV 3	AV 4
Aigua				
Beguda isotònica				
Coca cola				
Gels Nutrisport				
Barretes Nutrisport				
Plàtans				
Taronges				
Síndria				
Xocolata				
Gominoles				
Pa de Pasic				

L'organització es reserva el dret de realitzar algunes modificacions.



TAYMORY XTRAIL SERIES

PERFIL XTREM 28 Km





TAYMORY XTRAIL SERIES

DESNIVELL

0 – 5 Km	5 – 10 Km	10 – 15 Km	15 – 20 Km	20 – 26 Km
400	297	230	256	216
45	328	428	360	250

* Valors aproximats

DESNIVELL TOTAL=1491 m+



TAYMORY **XTRAIL** SERIES

TELÈFONS D'EMERGÈNCIES I CONTACTE



DIRECTOR DE LA CURSA – David de la Plaza
info@sportevents360.com
+34 607 792 814

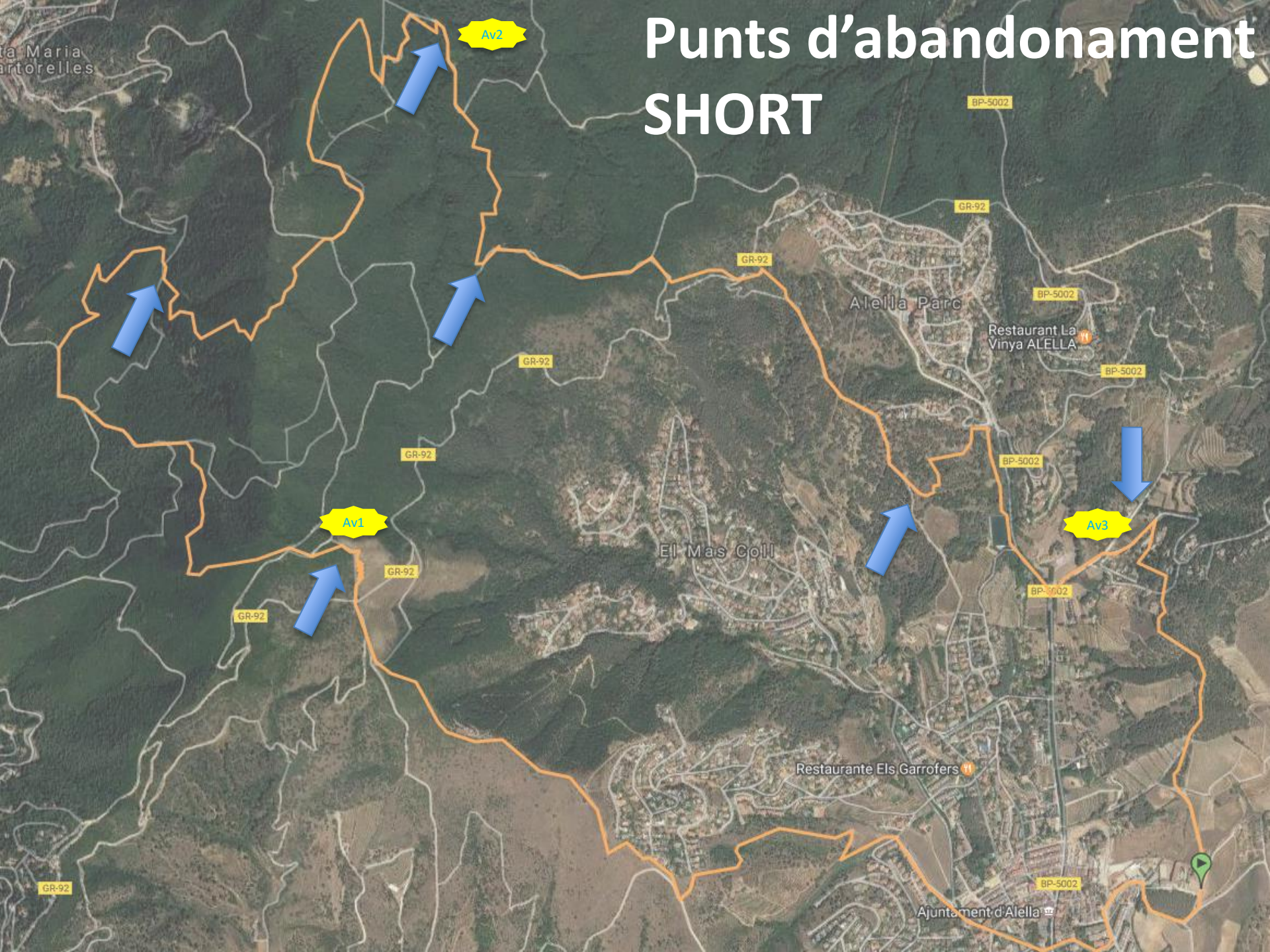


CONTROL DE CURSA – Juan Carlos Chumillas
Juancarlos.chumillas@sportevents360.com
+34 610 980 739

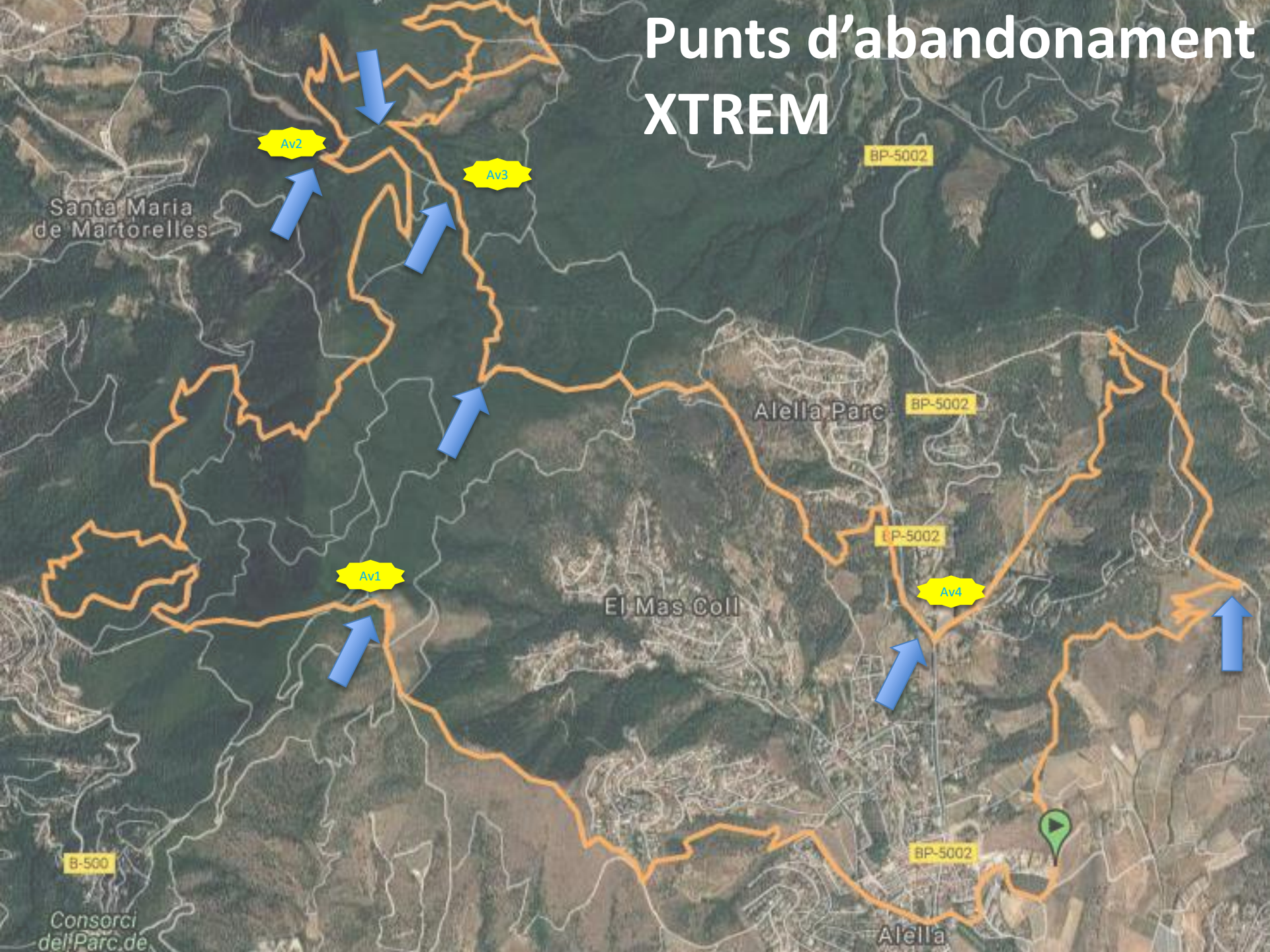


El telèfon general d'emergències és el **112**

Punts d'abandonament SHORT



Punts d'abandonament XTREM



Santa Maria de Martorelles

Av2

Av3

BP-5002

Alella Parc

BP-5002

BP-5002

Av1

El Mas Coll

Av4

B-500

Consorti del Parc de

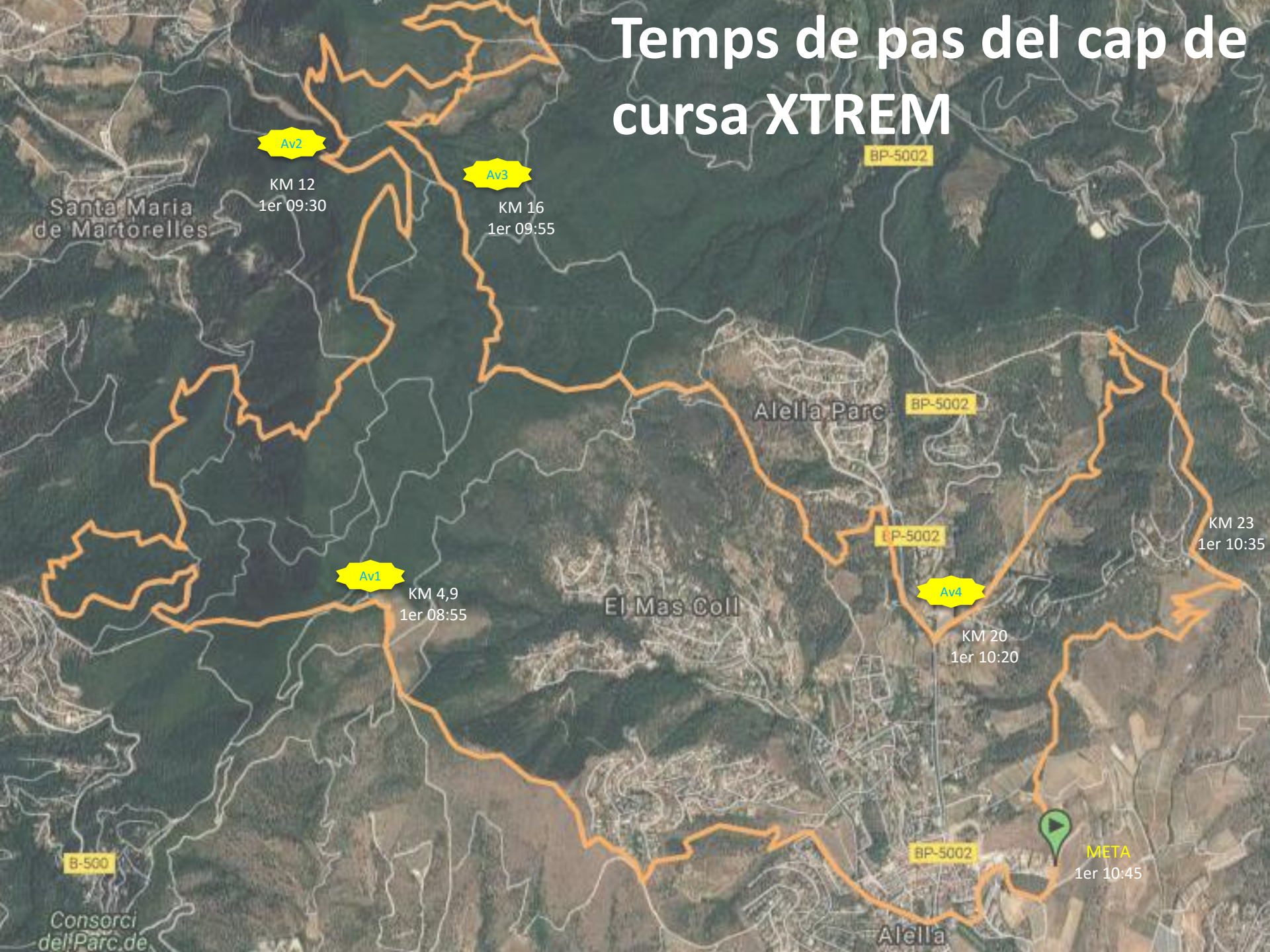
BP-5002

Alella

Temps de pas del cap de cursa SHORT



Temps de pas del cap de cursa XTREM





TAYMORY **XTRAIL** SERIES

CONTROLS

CONTROLS DE PAS

És obligat el pas per tots els controls de la prova.

Caldrà ensenyar el dorsal per tal que el control faci el control.

La manca d'un sol control implica la desqualificació de la prova.

El km 7 de la Xtrem hi ha control de pas obligatori.

CONTROLS DE PAS SORPRESA

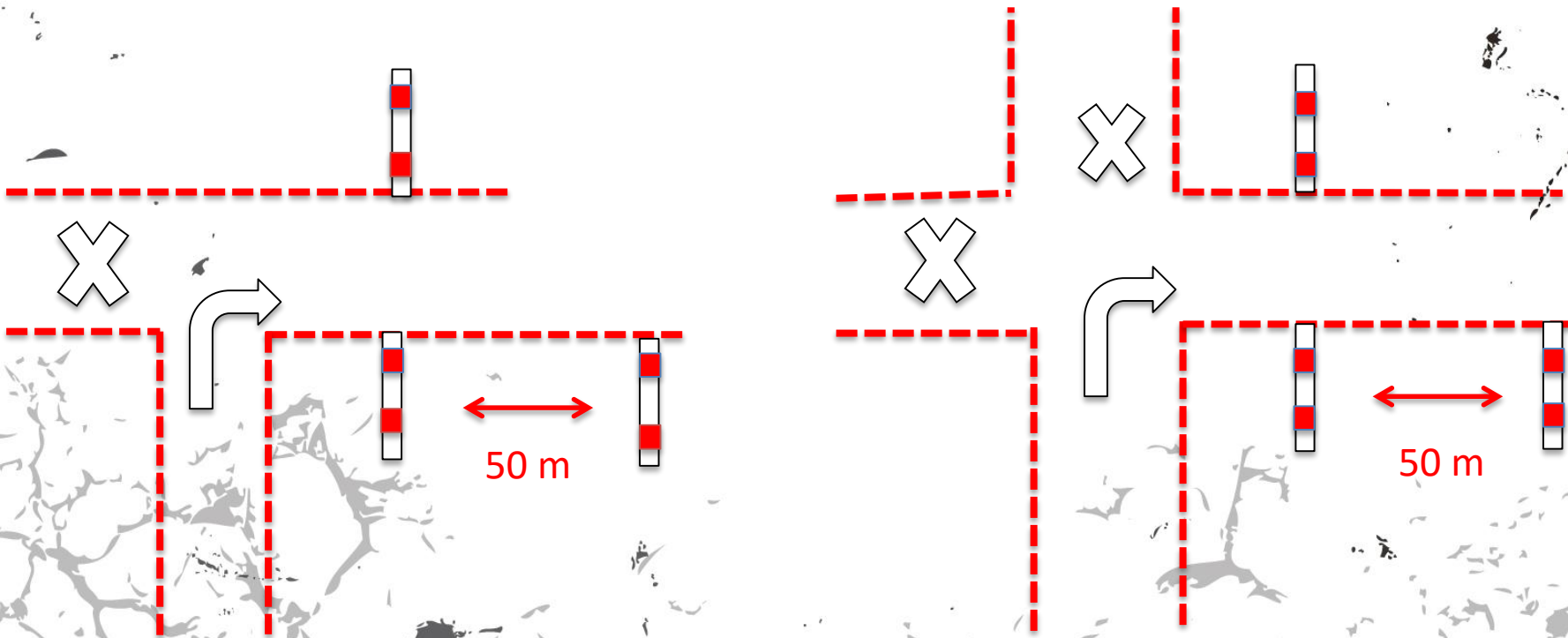
L'organització posarà un o varis controls sorpresa al llarg de la prova.

La manca de qualsevol control sorpresa implica la desqualificació del corredor/a.



TAYMORY XTRAIL SERIES

SENYALITZACIÓ



Utilitzem senyalització vertical amb cintes de balissament cada 50 metres



TAYMORY **XTRAIL** SERIES

ALTRES PUNTS IMPORTANTS

La senyalització la col·loquem a la vista del corredor i a la seva trajectòria.

En cas d'abandonar, serà obligatori comunicar-ho a l'organització.

Si vols fer ús del cotxe escombra, caldrà arribar a un punt recollida.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova l'organització es reserva el dret de suspendre-la o modificar-la si així ho estima convenient.

Es pot recollir la bossa del corredor i el dorsal d'un company presentant el seu DNI.



TAYMORY **XTRAIL** SERIES

ESTUDI EN CORREDORS DE MUNTANYA

Es necessiten **corredors voluntaris** per fer un senzill test de salt de 5-10'.

El test serà previ a la cursa i serviria com a escalfament, no provoca fatiga.

L'estudi s'anomena: La influència de força i potència de la musculatura extensora del tren inferior en corredors de muntanya.

El test es realitzarà a l'Institut Avinguda del Bosquet (recollida de dorsals).
S'haurà de ser 1 hora abans de l'inici de la prova.

Interessats: enviar un correu a **fcovaro8@hotmail.com**, **pcovaro@gmail.com**

Adjuntar les dades: nom i cognoms, data de naixement, pes, alçada i nivell competitiu.