

**26a CURSA DELS NASSOS BARCELONA**  
**31/12/24 SORTIDA A LES 17:15h.**

**Rècord d'inscrits i més de 12.000 dorsals esgotats 3 setmanes abans de la cursa, gràcies a vosaltres!!**

**HORARIS DE SORTIDA AL CARRER SELVA DE MAR.**

Sortida esportistes categoria cadira de rodes: **17:14 h.**  
Primera sortida (dorsal or, vermell, groc i verd): **17:15 h.**  
Segona sortida (dorsal BLAU I NEGRE): **17:21 h.**  
Tercera sortida (dorsal BLANC): **17:28 h.**

**Tems límit 1h 25 minuts.**

28 llebres de La Sansi i Funrunners  
Recorregut de 10 km ràpid i homologat per la FCA que passarà per llocs emblemàtics de Barcelona.  
Samarreta tècnica Luanvi de màniga llarga, amb tres estrelles pels tres rècords del món que tenim a la cursa.  
Guarda-roba a 100mts de la sortida/arribada a l'escola Grèvol.  
Recorregut marcat cada 500 metres.  
Puntua triple a la lliga @xipgroc  
Participaran dels millors atletes del món a la cursa Internacional de 5 km i arribaran a meta a les 16.30 h.  
Bossa d'obsequis que us entregarem amb el dorsal.

**MOLT IMPORTANT**

**La samarreta, el dorsal i el xip es recolliran:**

Poliesportiu de l'Escola Grèvol S.C.C.L. carrer Provençals, 9 (entrada poliesportiu tocant a Passeig Taulat)

No està permesa l'entrada de bicicletes ni animals.

**Horaris**

Dies 29 i 30, torn de matí de 11.00 a 15.00 h, i torn de tarda de 15.00 a 19.00 h.

Dia 31, torn de matí de 10.00 a 12.00 h. (només per a participants de fora de Barcelona que van reservar prèviament)

Cal respectar rigorosament el dia i la franja horària escollida.

**Si un/a esportista no pot anar a buscar el seu dorsal i xip dins de la franja horària triada, els podrà recollir una altra persona portant el comprovant d'inscripció i DNI (foto o fotocòpia), sempre respectant la franja horària escollida en fer la inscripció.**

No es faran canvis de samarretes sota cap circumstància. Però disposareu d'una carpa de trobament d'esportistes on podreu canviar la talla entre vosaltres.

Em vols canviar la talla de samarreta?

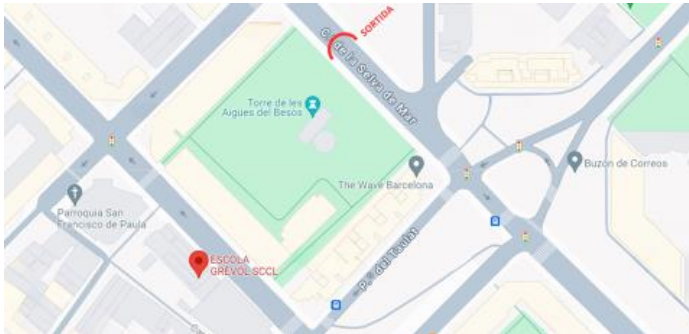
\*\*\*  
CURSA DELS  
NASSOS

Què necessites per entrar?

Per accedir i facilitar les tasques d'organització cal portar el següent:

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

### Ubicacions



### EL DIA DE LA CURSA ABANS DE SORTIR

Necessito:

- DORSAL (identifica i el seu color indica el posicionament en els calaixos de sortida).
- XIP (si és de lloguer caldrà retornar-lo en arribar a la meta).
- CALÇAT I ROBA ADEQUADA (Es recomana la samarreta Luanvi de la cursa).
- BOSSA O MOTXILLA (en cas de voler utilitzar el servei de guarda-roba).

### EM DESPLAÇO FINS LA CURSA

**MOLT IMPORTANT** a les 15:30 h. tancaran el recorregut per la cursa internacional de 5 km que començarà a les 16:20 h. amb medallistes Olímpics com Beatrice Chebet.

Es recomana l'ús del transport públic. És convenient arribar a la cursa amb temps suficient per poder-se orientar en l'espai i poder escalfar i fer estiraments previs.

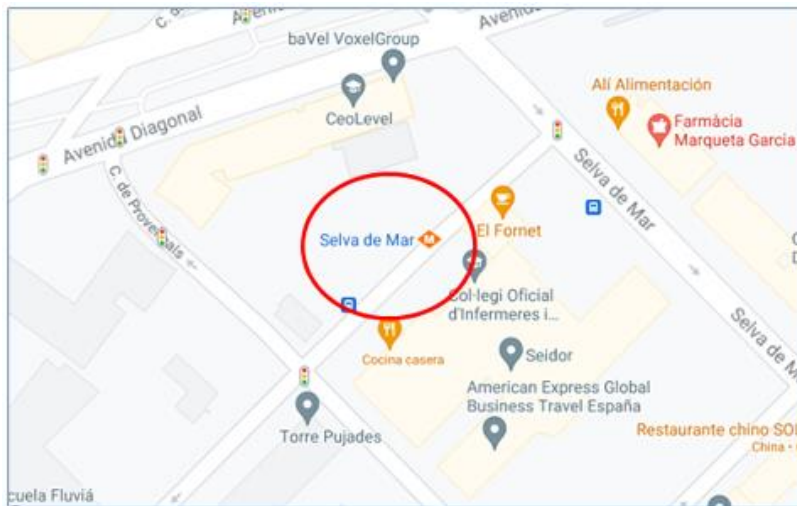
## COM S'HI ARRIBA I APARCAMENT PLA DE MOBILITAT

L'organització de la cursa utilitzarà vehicles elèctrics per tal de minvar l'impacte ambiental de l'esdeveniment.

Amb la mateixa intenció, recomanem l'accés a la cursa utilitzant el transport públic o vehicles d'emissió zero. Així mateix, cal tenir en compte que els aparcaments situats a sobre de les platges de la Nova mar Bella i de Llevant estan inutilitzats i no es permet l'accés de vehicles particulars en aquests espais. Per tant, si algú té pensat desplaçar-se a la cursa, amb vehicle particular, haurà de preveure la dificultat que suposa aparcar el vehicle a la ciutat. Una opció és el centre comercial a 500 metres de la sortida.

### Transport col·lectiu subterrani:

- Parada de Metro de Selva de Mar (Línia 4 – groga).



### Transport col·lectiu de superfície:

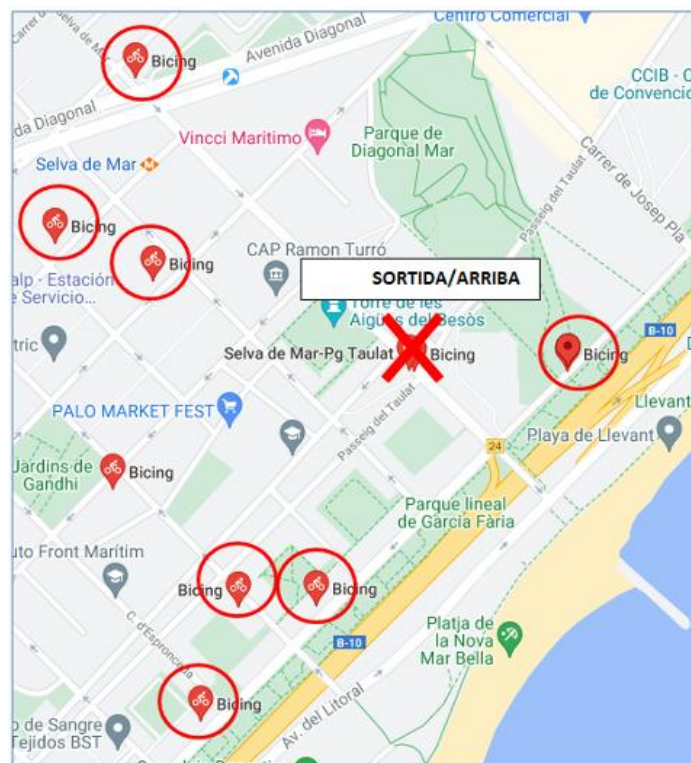
- Tram Besòs parada Selva de Mar.



- Línia 7 de BUS (Fòrum – Zona Universitària).



- BICING. Les parades més properes a la zona de sortida i arribada i al guarda-roba queden reflectides en el gràfic següent:



\*Queda inhabilitada la parada situada en plena zona de sortida.

Accessibilitat:

**Autobusos:** V 31, V 29 H 16

**Metro:** Línia 4 (Selva de Mar)

**TRAM:** T 4 Ciutadella-Vila Olímpica-Estació de sant Adrià (Parada Selva de Mar)

## ACCÉS ALS ESPAIS DE LA CURSA

L'accés a la zona de sortida es realitza en funció del calaix assignat i que es correspon amb el color del dorsal. No està permesa la participació amb patinets, ni altres elements de mobilitat personal.

Per accedir al calaix caldrà:

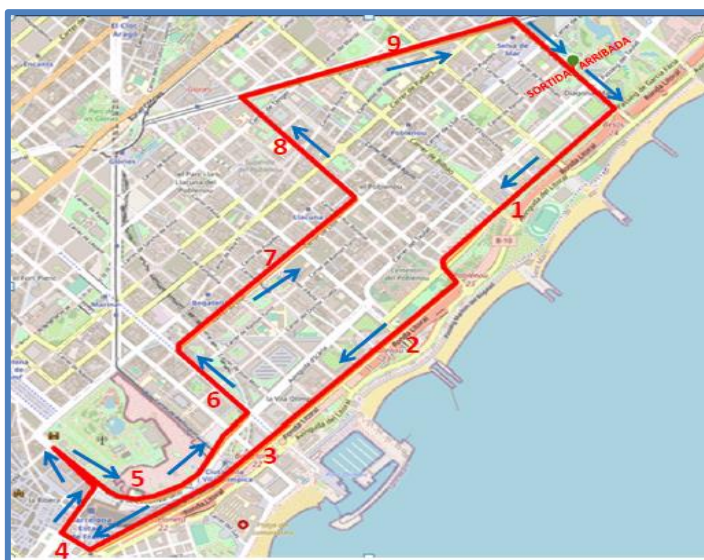
- Arribar dins de l'horari i amb suficient temps per accedir al calaix corresponent
- Acreditar, amb el dorsal o polsera, que et correspon el calaix corresponent.

## CURSA: SERVEIS I CIRCUIT

SERVEIS:

- WC: amb senyalització de cues.
- GUARDA-ROBA : situat a l'ESCOLA GRÈVOL S.C.C.L Carrer de Provençals,9 Barcelona A 100mts de la sortida /meta  
L'horari del guarda-roba serà de 15:30h a 19:15h.  
Qualsevol peça s'ha d'entregar en una bossa o motxilla
- Serveis sanitaris CREU ROJA
- Avituallament líquid, amb got d'aigua compostable, uns metres abans del Km 6.
- Avituallament final post meta amb hidratació (got d'aigua compostable + Aquarius + plàtan de la Fundació Ametller.

El circuit de la cursa, amb els punts quilomètrics marcats cada 500 metres és el següent:



## Tren gratuït amb aquest val



Els participants inscrits a La Cursa dels Nassos podran obtenir un bitllet senzill gratuït d'anada i tornada des de qualsevol estació de servei de rodalia Barcelona, dimarts 31 de desembre, anada fins les 17.00h i tornada a qualsevol hora del dia.

Bescanvia gratuïtament aquest val imprés **(IMPRESCINDIBLE VAL FÍSIC, NO VÀLID VIRTUALMENT)**, per un bitllet d'anada i tornada fins a Barcelona a qualsevol estació del servei de rodalia de Barcelona amb venda a taquilles.

**Aquest val és personal per a cada participant.**

**NOM:**

**DNI:**



## Ritmes de les llebres de Funrunners i La Sansi

28:45; 32:30; 35:00; 37:00; 40:00; 42:00; 45:00; 48:00; 50:00; 52:00; 55:00; 60:00; 65:00; 70:00 i fi de cursa. Pràcticament totes repetides en diferents calaixos.

**La Cursa dels Nassos 2024 de 5K** exclusiva per atletes Internacionals podrà seguir-se en directe a través dels webs: [www.barcelona.cat/esports](http://www.barcelona.cat/esports) i [www.cursadenassos.barcelona](http://www.cursadenassos.barcelona) o personalment en directe, davant del gimnàs Novaicaria a les 16.20 h i amb arribada al carrer Selva de Mar a les 16.33h valdrà la pena s'intentarà el rècord del món i d'Europa, amb atletes de nivell mundial.

La sortida de la Cursa dels Nassos està dissenyada per calaixos en funció de la vostra millor marca acreditada en 10 quilòmetres a les carreres homologades de @xipgroc en els dos darrers anys.

Cada calaix estarà identificat amb un color, només hi podran accedir corredors/es que tinguin el dorsal o la polsera del color distintiu de cada calaix.

En cas de no disposar de marca acreditada en alguna carrera oficial, se sortirà a la 3a sortida des del calaix blanc (l'últim calaix).

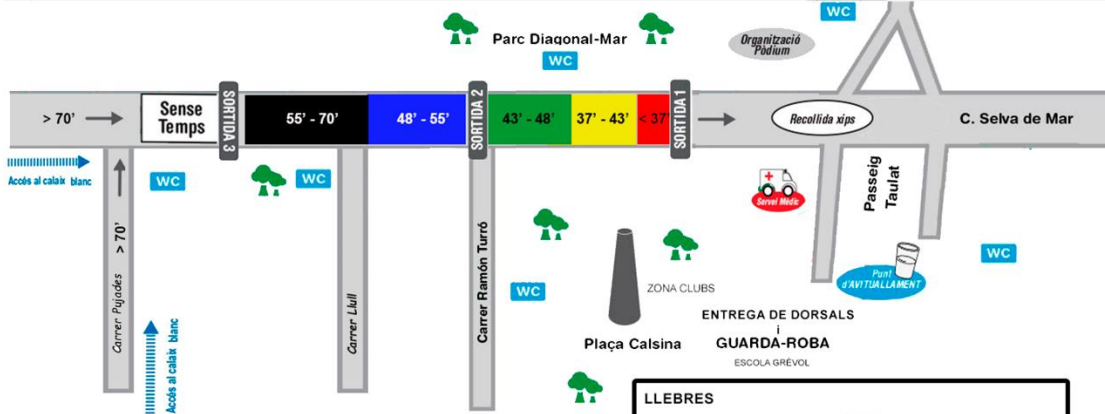
Al lliurament de dorsals pots acreditar una marca en alguna cursa oficial homologada i t'entregarem una polsera de color per sortir del calaix corresponent.



# ☆☆☆ CURSA DELS MASSOS

## BARCELONA

### SORTIDA - ARRIBADA



**HORA SORTIDA 17:15H**

LLEBRES	
Red	28' / 32' / 35' / 37'
Black	40' / 50' / 55' / 60' / 65'
Yellow	37' / 30' / 40' / 42'
White	45' / 50' / 55' / 60' / 65'
Green	40' / 45'
Blue	45' / 50' / 55'



# ☆☆☆ CURSA DELS MASSOS BARCELONA



**Molta sort a totes i tots!**