

# B100 CURSA DELS NASSOS

www.cursadenassos.barcelona #cursadelsnassos

31.12.2025

SALIDA A LAS 17:15 h.

Récord de inscripciones con más de 13.000, ¡gracias a todos!

## HORARIOS DE SALIDA EN LA CALLE SELVA DE MAR.

Salida	de	deportistas	en	categoría	silla	de	ruedas:	17:14	h.
Primera	salida	(dorsales	oro,	rojo,	amarillo	y	verde):	17:15	h.
Segunda	salida	(dorsales	azul	y	negro):	17:18	h.		
Tercera	salida	(dorsales	blanco):		17:24	h.			

**Tiempo**                    **límite**                    **1**                    **h**                    **25**                    **minutos.**

Muy importante el chip, ya sea de alquiler de color blanco o el propio de color amarillo, siempre en la zapatilla.

# B100 CURSA DELS NASSOS

★★★

## SORTIDA 17:15H

- Km 0 ➡ Sortida: C. Selva de Mar - Pl. Ramon Calsina
- Km 1 ➡ Pg. García Faria
- Km 2 ➡ C. Salvador Espriu - Jaume Vicens Vives
- Km 3 ➡ C. Salvador Espriu - Parc Carles I
- Km 4 ➡ Pla de palau
- Km 5 ➡ Pg. Circumvalació
- Km 6 ➡ C. Lluïs
- Km 7 ➡ C. Lluïs - Llacuna
- Km 8 ➡ C. Llacuna - Av. Diagonal
- Km 9 ➡ Av. Diagonal
- Km 10 ➡ Arribada: C. Selva de Mar - Pl. Ramon Calsina



Barcelona

- 28 liebres de La Sansi y Funrunners
- Recorrido de 10 km rápido y homologado por la FCA que pasará por lugares emblemáticos de Barcelona.
- Camiseta técnica ALS Sports de manga larga, con cuatro estrellas por los cuatro récords del mundo que tenemos en la carrera.
- Guardarropa a 200 m de la salida/llegada junto al metro de Selva de Mar.
- Recorrido marcado cada 500 metros.
- Puntúa triple en la Liga @xipgroc.
- Participarán medallistas en grandes campeonatos en la carrera internacional de 5 km y llegarán a meta a las 16:33 h.
- Bolsa de obsequios que se entregará con el dorsal.

#### **MUY IMPORTANTE**

La camiseta, el dorsal y el chip se recogerán en:

Polideportivo de la Escuela Grèvol S.C.C.L., calle Provençals, 9 (entrada del polideportivo junto al Passeig Taulat).



#### **Horarios**

- Días 29 y 30, turno de mañana de **10:00 a 15:00 h** y turno de tarde de **15:00 a 19:00 h**.
- Día 31, turno de mañana de **10:00 a 12:00 h** (solo para participantes que reservaron esta franja).

Se deberá respetar rigurosamente el día y la franja horaria elegida; **se solicitará el comprobante**.

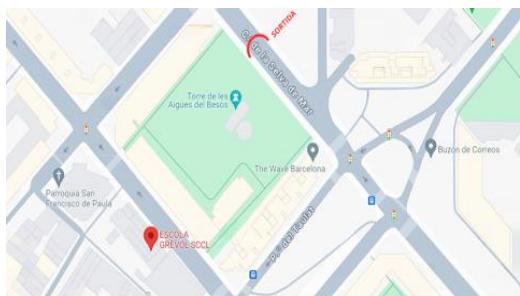
Para acceder y facilitar las tareas de organización, es necesario llevar lo siguiente:

DNI y/o **resguardo de inscripción** (se puede presentar mostrándolo desde el móvil). **Si un/a deportista no puede ir a recoger su dorsal y chip dentro de la franja horaria elegida, podrá recogerlos otra persona llevando el comprobante de inscripción y el DNI (o fotocopia), siempre respetando la franja horaria elegida al realizar la inscripción.**

No se realizarán cambios de camisetas. **Sin embargo**, se dispondrá de una carpeta de **encuentro** de deportistas donde podréis intercambiar tallas entre vosotros.



### Ubicaciones



### EL DÍA DE LA CARRERA ANTES DE SALIR

Necesito:

- DORSAL (identifica y su color indica el posicionamiento en los tramos de salida).
- CHIP (si es de alquiler, deberá devolverse al llegar a meta).
- CALZADO Y ROPA ADECUADA (se recomienda la camiseta ALS Sports).
- BOLSA O MOCHILA (en caso de querer utilizar el servicio de guardarropa).

### ME DESPLAZO HASTA LA CARRERA

**MUY IMPORTANTE:** a las **15:30 h** se cerrará el recorrido por la carrera internacional de 5 km, que comenzará a las **16:20 h**.

Se recomienda el uso del transporte público. Es conveniente llegar a la carrera con tiempo suficiente para poder orientarse en el espacio y realizar el calentamiento y estiramientos previos.

**CÓMO  
PLAN DE MOVILIDAD**

**LLEGAR**

**Y**

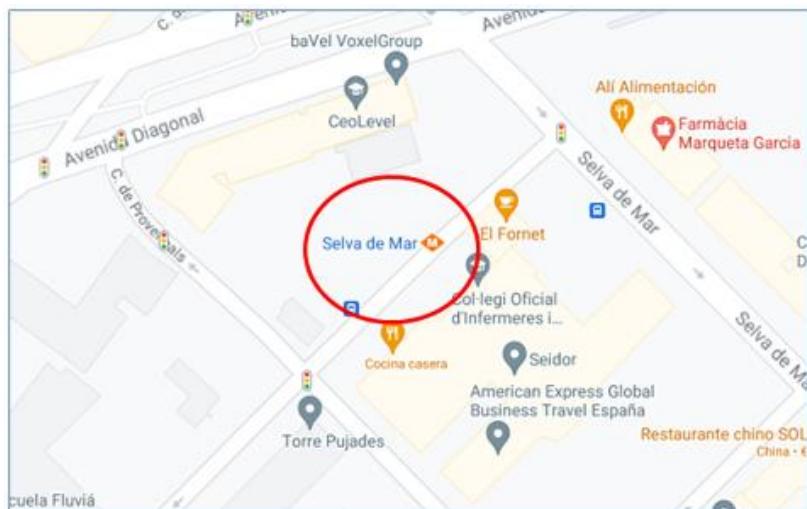
**APARCAMIENTO**

La organización de la carrera utilizará vehículos eléctricos para minimizar el impacto ambiental del evento.

Con la misma intención, recomendamos el acceso a la carrera utilizando el transporte público o vehículos de emisión cero. Si tenéis previsto desplazaros a la carrera en vehículo particular, **una opción es** el centro comercial situado a 500 metros de la salida.

#### Transporte colectivo subterráneo:

- Parada del Metro de Selva de Mar (Línea 4 – amarilla).



#### Transporte colectivo de superficie:

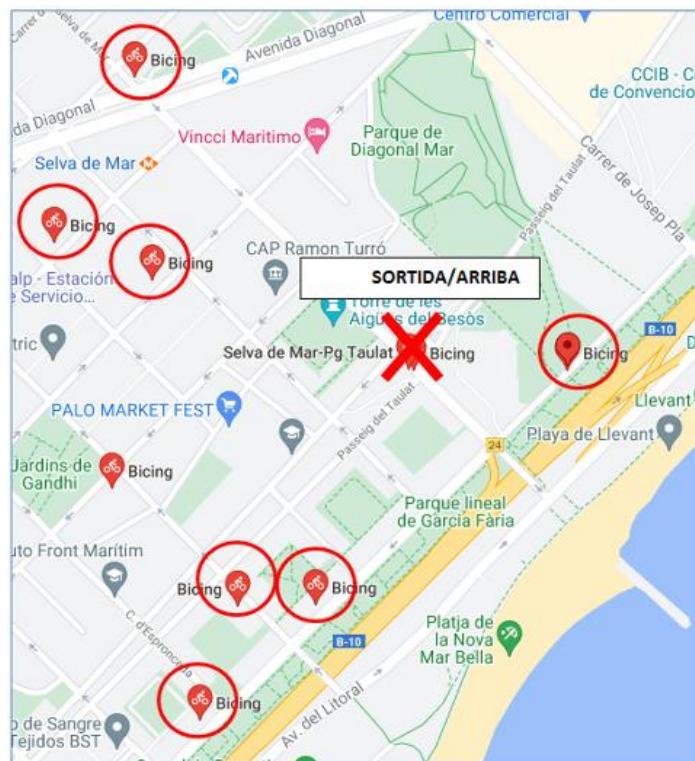
- Tram Besòs, parada de Selva de Mar.



- Línea 7 de bus (Fórum – Zona Universitaria).



- **Bicing:** Las paradas más cercanas a la zona de salida, llegada y al guardarropa quedan reflejadas en el siguiente gráfico:



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

#### **Accesibilidad:**

**Autobuses:** V31, V29, H16

**Metro:** Línea 4 (Selva de Mar)

**Tram:** T4 Ciutadella–Vila Olímpica – Estación de Sant Adrià (Parada Selva de Ma

#### **ACCESO A LOS ESPACIOS DE LA CARRERA**

Antes eran cajones de salida y ahora se denominan tramos. El acceso a la zona de salida se realiza en función del tramo asignado, que se corresponde con el color del dorsal. No está permitida la participación con patinetes ni con otros elementos de movilidad personal.

Para acceder al tramo será necesario:

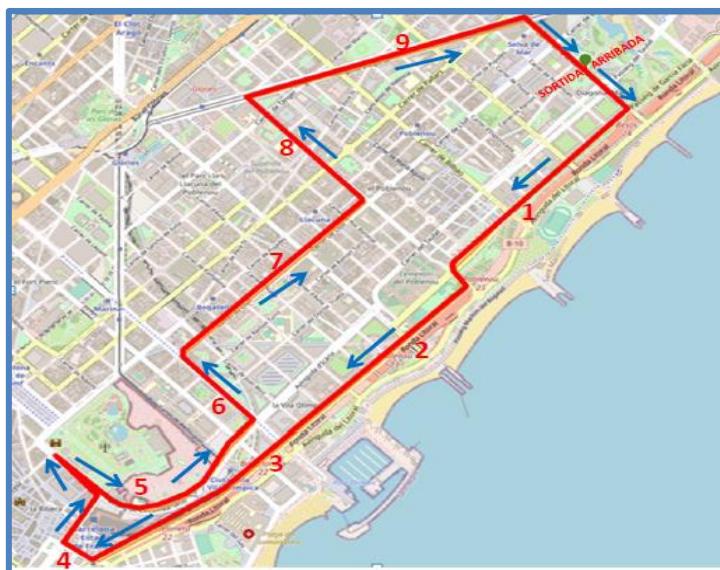
- Llegar dentro del horario y con suficiente antelación para acceder al tramo correspondiente, unos 15 minutos antes de la carrera.
- Acreditar, con el dorsal o pulsera, que corresponde el tramo asignado.

## CARRERA: SERVICIOS Y CIRCUITO

### SERVICIOS:

- WC: en diferentes puntos.
- Guardarropa: situado junto al Metro Selva de Mar, a 200 m de la salida/llegada.
- El horario del guardarropa será de 15:30 h a 19:15 h.
- Cualquier prenda deberá entregarse en una bolsa o mochila.
- Servicios sanitarios: Cruz Roja.
- Avituallamiento líquido: con vaso de agua compostable, unos metros antes del km 6.
- Avituallamiento final post-meta con hidratación (vaso de agua compostable + Aquarius + plátano de la Fundación Ametller).

El circuito de la carrera, con los puntos kilométricos marcados cada 500 metros, es el siguiente:



Tren gratuito con este vale, debes llevarlo impreso.



Rodalies Renfe és patrocinador oficial de la mobilitat de la cursa

Fomentem el transport públic com a mitjà de transport



Ritmos de las liebres de Funrunners y La Sansi: 28:25; 32:00; 35:00; 37:00; 40:00; 42:00; 45:00; 48:00; 50:00; 52:00; 55:00; 60:00; 65:00; 70:00 y fin de carrera. Muchos se repiten en diferentes tramos.

La Cursa dels Nassos 2025 de 5K, exclusiva para atletas internacionales, podrá seguirse en directo en: [www.barcelona.cat/esports](http://www.barcelona.cat/esports) y [www.cursadenassos.barcelona](http://www.cursadenassos.barcelona), o presencialmente frente al gimnasio Nova Icaria a las 16:20 h, con llegada a la calle Selva de Mar a las 16:33 h, con atletas de nivel mundial.

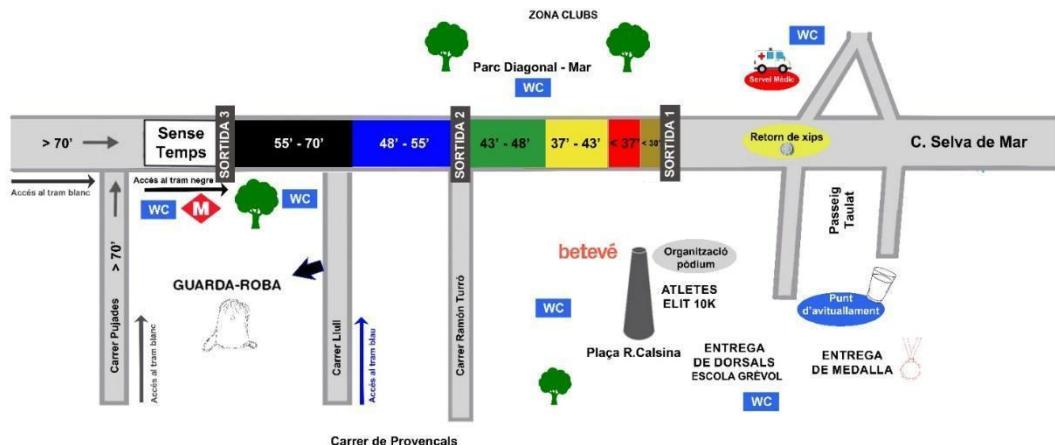
La salida de la Cursa dels Nassos está diseñada por tramos, en función de vuestra mejor marca acreditada en 10 kilómetros en las carreras homologadas de @xipgroc durante los dos últimos años.

Cada tramo estará identificado con un color; solo podrán acceder corredores/as que tengan el dorsal o la pulsera del color distintivo de cada tramo. En caso de no disponer de marca acreditada en alguna carrera oficial, se saldrá en la 3.<sup>a</sup> salida desde el tramo blanco (el último tramo). En la entrega de dorsales, puedes acreditar una marca en alguna carrera oficial homologada y te entregaremos una pulsera de color para salir desde el tramo correspondiente.

# B100 CURSA DELS NASSOS

★★★

LLEBRES	
28' / 32' / 35' / 37'	45' / 50' / 55' / 60' / 65'
37'30 / 40' / 42'	50' / 55' / 60' / 65'
40' / 45'	
40' / 45' / 50' / 55'	



Barcelona

¡Mucha suerte a todas y todos!