

B100 CURSA DELS NASSOS

www.cursadenassos.barcelona #cursadelsnassos

31.12.2025

SORTIDA A LES 17:15 h.

Rècord d'inscripcions amb més de 13.000, gràcies a vosaltres!!

HORARIS DE SORTIDA AL CARRER SELVA DE MAR.

Sortida d'esportistes en categoria cadira de rodes: **17:14h.**

Primera sortida (dorsals or, vermell, groc i verd): **17:15h.**

Segona sortida (dorsals blau i negre): **17:18h.**

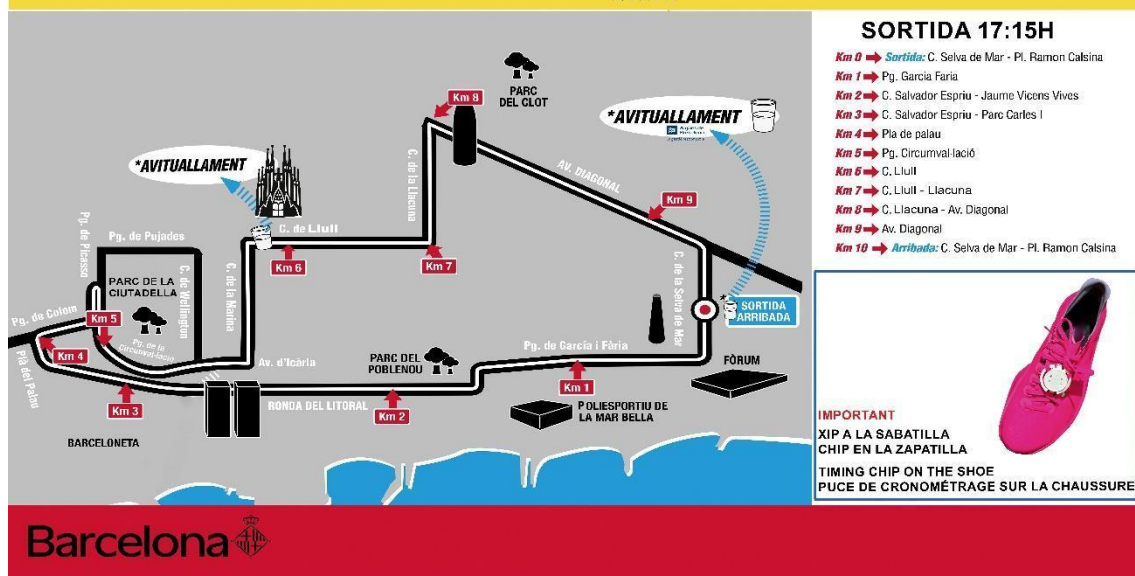
Tercera sortida (dorsals blanc): **17:24h.**

Temps límit 1h 25 minuts.

Molt important el xip, ja sigui de lloguer de color blanc o el propi de color groc, sempre a la sabatilla.

B100 CURSA DELS NASSOS

★★★★



- 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 ALS Sports de màniga llarga, amb quatre estrelles pels quatre rècords del món que tenim a la cursa.
- Guarda-roba a 200 m de la sortida/arribada al costat del metro de Selva de Mar.
- Recorregut marcat cada 500 metres.
- Puntua triple a la Lliga @xipgroc.
- Participaran medallistes a grans campionats a la cursa internacional de 5 km i arribaran a meta a les 16:33 h.
- Bossa d'obsequis que us entregarem amb el dorsal.

MOLT IMPORTANT

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

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

ENTREGA DE DORSALS
Escola Grèvol, carrer de Provençals, 9

29/12	10:00 - 15:00 h
29/12	15:00 - 19:00 h
30/12	10:00 - 15:00 h
30/12	15:00 - 19:00 h
31/12	10:00 - 12:00 h *per participants de fora de Barcelona

PER ACCEDIR AL RECINTE S'HAURÀ D'ACREDITAR L'HORARI RESERVAT AMB LA INSCRIPCIÓ.

No es podrà accedir al recinte amb gossos, ni bicis ni patinets

B100 CURSA DELS NASSOS
 ★★★★★

Horaris

- Dies 29 i 30, torn de matí de **10:00 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 que van reservar aquesta franja).

Cal respectar rigorosament el dia i la franja horària escollida; **es demanarà el comprovant**.

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

DNI i/o **resguard d'inscripció** (es pot presentar mostrant-lo des del mòbil). **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 (o fotocòpia), sempre respectant la franja horària escollida en fer la inscripció.**

No es faran canvis de samarretes. **Però** disposareu d'una carpa de **trobada** d'esportistes on podreu canviar la talla entre vosaltres.



Ubicacions



EL DIA DE LA CURSA ABANS DE SORTIR

Necessito:

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

EM DESPLAÇO FINS A 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**.

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.

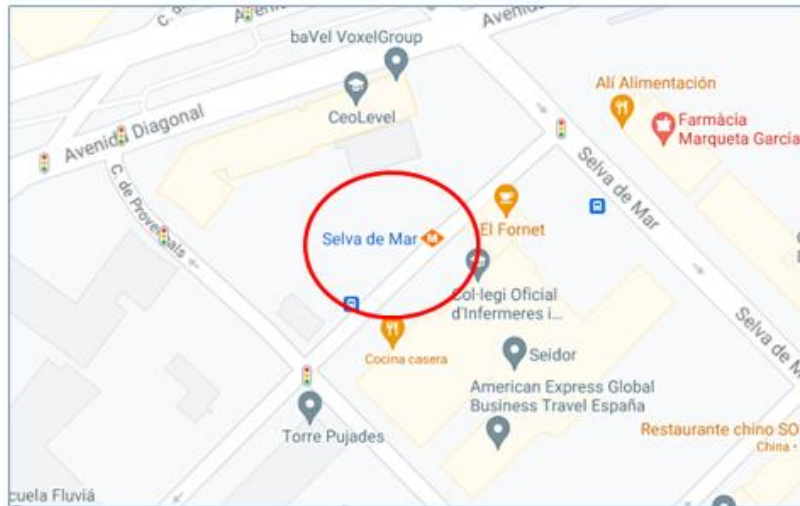
COM S'HI ARRIBA I APARCAMENT PLA DE MOBILITAT

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. Si teniu pensat desplaçar-se a la cursa amb vehicle particular, **una opció és** el centre comercial a 500 metres de la sortida.

Transport col·lectiu subterrani:

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



Transport col·lectiu de superfície:

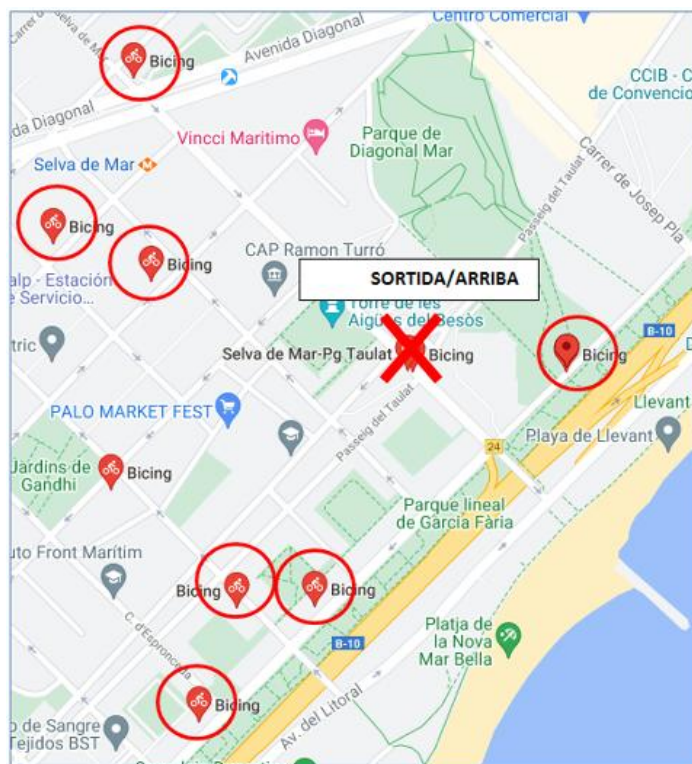
- Tram Besòs parada de la Selva de Mar.



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



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



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

Accessibilitat:

Autobusos: V31, V29, H16

Metro: Línia 4 (Selva de Mar)

Tram: T4 Ciutadella-Vila Olímpica – Estació de Sant Adrià (Parada Selva de Mar)

ACCÉS ALS ESPAIS DE LA CURSA

Abans eren calaixos de sortida i ara es diuen trams.

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

Per accedir al tram caldrà:

- Arribar dins de l'horari i amb suficient temps per accedir al tram corresponent, uns 15 minuts abans de la cursa.
- Acreditar, amb el dorsal o polsera, que et correspon el tram corresponent.

CURSA: SERVEIS I CIRCUIT

SERVEIS:

- WC: a diferents punts.
- Guarda-roba: situat al costat del Metro Selva de Mar, a 200 m de la sortida/arribada.
- L'horari del guarda-roba serà de **15:30 h a 19:15 h**.
- 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, l'has de portar imprès.



Bescanvia gratuïtament aquest val per un bitllet d'anada i tornada a Barcelona des de qualsevol estació del servei de rodalia de Barcelona amb venda a taquilles.

Vàlid exclusivament fins les 17:00h del 31 de desembre 2025

*Aquest val per si mateix no és vàlid com a títol de transport.

Canjea gratuitamente este vale por un billete de ida y vuelta a La Barcelona desde cualquier estación del Servicio de cercanías de Barcelona con venta en taquillas.

Válido exclusivamente hasta las 17:00h del 31 de diciembre de 2025

*Este vale por si mismo no es valido como titulo de transporte.

És obligatori presentar el bitllet imprès físicament,
NO VÀLID VIRTUALMENT

Rodalies Renfe és patrocinador oficial de la mobilitat de la cursa
Fomentem el transport públic com a mitjà de transport



Ritmes de les llebres de Funrunners i 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
i fi de cursa. Moltes es repeteixen a diferents trams.

La Cursa dels Nassos 2025 de 5K, exclusiva per atletes **internacionals**, podrà seguir-se en directe a: www.barcelona.cat/esports i www.cursadenassos.barcelona, o personalment en directe davant del gimnàs Novaicaria a les **16:20 h**, amb arribada al carrer Selva de Mar a les **16:33 h**, amb atletes de nivell mundial.

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

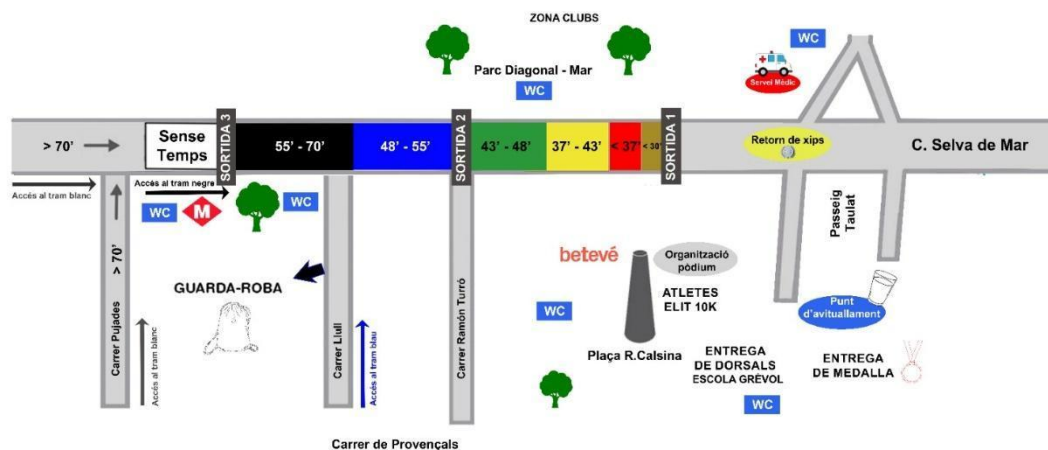
Cada tram estarà identificat amb un color; només hi podran accedir corredors/es que tinguin el dorsal o la polsera del color distintiu de cada tram. En cas de no disposar de marca acreditada en alguna carrera oficial, se sortirà a la 3a sortida des del tram blanc (l'últim tram). Al lliurament de dorsals, pots acreditar una marca en alguna cursa oficial homologada i t'entregarem una polsera de color per sortir del tram corresponent.

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

Molta sort a totes i tots!