

# B100 CURSA DELS NASSOS

www.cursadenassos.barcelona #cursadelsnassos

31.12.2025

DÉPART À 17h15

Nombre record d'inscriptions avec plus de 13 000 participants — merci à tous !

HEURES	DE	DÉPART	SUR	LA	RUE	SELVA	DE	MAR
Athlètes	en	fauteuil	roulant	:	départ	à		17h14
Premier	départ	(dossards	or, rouge,	jaune	et	vert)	:	17h15
Deuxième	départ	(dossards	bleu	et	noir)	:		17h18
Troisième	départ	(dossards blanc)	: 17h24					

Limite de temps : 1 h 25 min.

Très important : la puce, qu'il s'agisse de la puce blanche de location ou de votre propre puce jaune, doit toujours être attachée à votre chaussure.

# B100 CURSA DELS NASSOS

★★★

SORTIDA 17:15H

Km 0 ➔ Sortida: C. Selva de Mar - Pl. Ramon Calsina

Km 1 ➔ Pg. Garcia 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

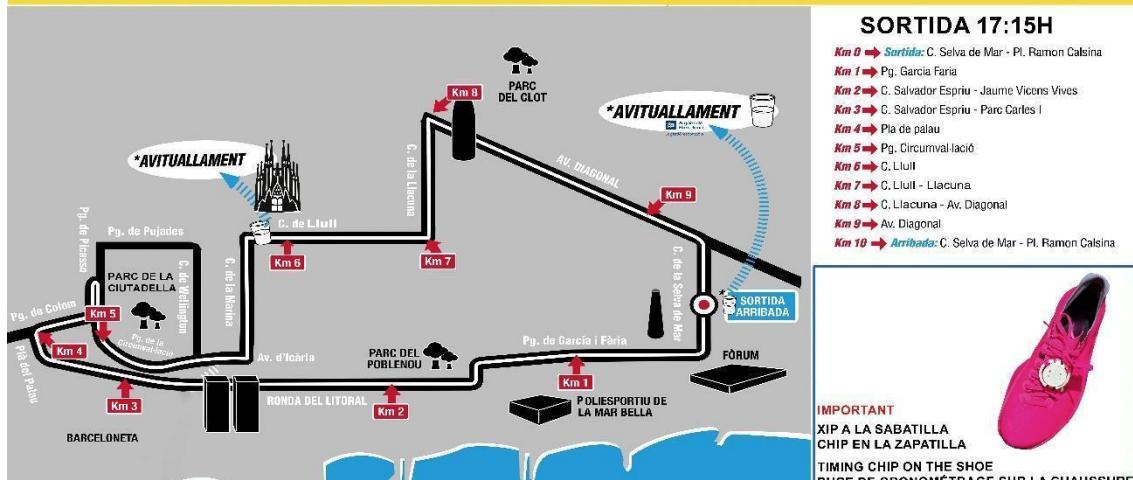
Km 6 ➔ C. Lluit

Km 7 ➔ C. Lluit - Llacuna

Km 8 ➔ C. Llacuna - Av. Diagonal

Km 9 ➔ Av. Diagonal

Km 10 ➔ Arribada: C. Selva de Mar - Pl. Ramon Calsina



Barcelona

- 28 pacers de La Sansi et Funrunners
- Parcours rapide de 10 km, officiellement certifié par la FCA, traversant des zones emblématiques de Barcelone.
- T-shirt technique à manches longues ALS Sports, avec quatre étoiles représentant les quatre records du monde de la course.
- Consigne située à 200 m du départ/arrivée, à côté de la station de métro Selva de Mar.
- Parcours balisé tous les 500 mètres.
- Points triples pour la Ligue @xipgroc.
- Les médaillés des grands championnats participeront à la course internationale de 5 km et devraient terminer à 16h33.
- Goodie bag fourni avec le dossard.

#### TRÈS

#### IMPORTANT

Le t-shirt, le dossard et la puce seront à récupérer à : Centre Sportif Grèvol S.C.C.L., rue Provençals, 9 (entrée du centre sportif à côté de Passeig Taulat).



#### Horaires

- Jours 29 et 30 : service du matin de **10h00 à 15h00**, service de l'après-midi de 15h00 à 19h00.
- Jour 31 : service du matin de **10h00 à 12h00** (uniquement pour les participants ayant réservé ce créneau).

Le jour et le créneau choisis doivent être strictement respectés ; **un justificatif sera demandé**.

Pour accéder et faciliter l'organisation, vous devez apporter : carte d'identité et/ou **preuve d'inscription** (peut être présentée sur téléphone portable).

**Si un participant ne peut pas récupérer son dossard et sa puce dans le créneau choisi, une autre personne peut les récupérer en présentant la preuve d'inscription et une pièce d'identité (ou photocopie), en respectant toujours le créneau choisi.**

Aucun échange de taille de t-shirt ne sera autorisé. **Cependant**, il y aura une tente de **réunion** pour athlètes où vous pourrez échanger les tailles entre vous.



## Lieux



## LE JOUR DE LA COURSE AVANT LE DÉPART

Vous aurez besoin de :

- DOSSARD (identifie le coureur et sa couleur indique le segment de départ attribué).
- PUCE (si louée, doit être rendue à la ligne d'arrivée).
- CHAUSSURES ET VÊTEMENTS APPROPRIÉS (t-shirt ALS Sports recommandé).
- SAC OU SAC À DOS (si vous souhaitez utiliser le service de consigne).

## COMMENT SE RENDRE À LA COURSE

**TRÈS IMPORTANT : à 15h30, le parcours sera fermé en raison de la course internationale de 5 km, qui commence à 16h20.**

L'utilisation des transports en commun est recommandée. Il est conseillé d'arriver suffisamment tôt pour vous orienter, vous échauffer et vous étirer.

## COMMENT S'Y RENDRE ET STATIONNEMENT

### PLAN DE MOBILITÉ

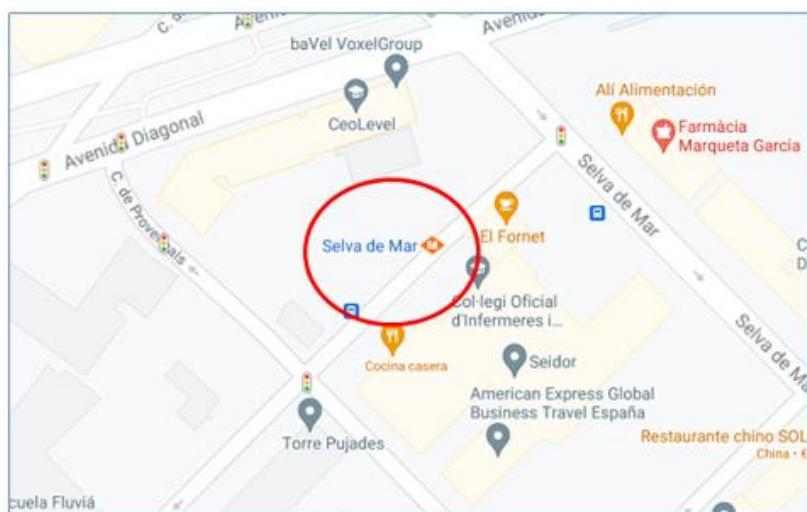
L'organisation utilisera des véhicules électriques pour réduire l'impact environnemental de l'événement.

Dans le même objectif, nous recommandons d'accéder à la course par transport public ou véhicules zéro émission.

Si vous prévoyez de venir en voiture privée, **une option** est le centre commercial situé à 500 m du départ.

#### Transports publics souterrains :

- Station de métro Selva de Mar (Ligne 4 – jaune)



#### Transports publics de surface :

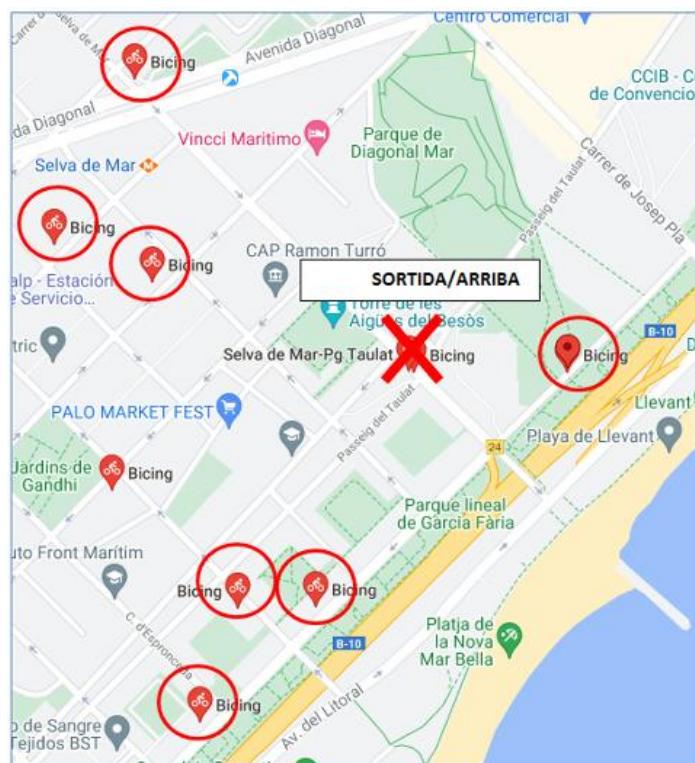
- Tram Besòs, arrêt Selva de Mar



- Bus ligne 7 (Fòrum – Zone Université)



- **Bicing** : Les stations les plus proches du départ, de l'arrivée et de la consigne sont indiquées sur la carte ci-dessous.



\*La station située directement sur la zone de départ sera hors service.

#### Accessibilité :

**Bus** : V31, V29, H16

**Métro** : Ligne 4 (Selva de Mar)

**Tram** : T4 Ciutadella–Vila Olímpica – Station Sant Adrià (arrêt Selva de Mar)

#### ACCÈS AUX ZONES DE COURSE

Anciennement appelées « boxes de départ », elles s'appellent maintenant segments.

L'accès à la zone de départ dépend du segment attribué, correspondant à la couleur du dossard.

La participation avec trottinettes ou autres dispositifs de mobilité personnels n'est pas autorisée.

Pour accéder au segment, vous devez :

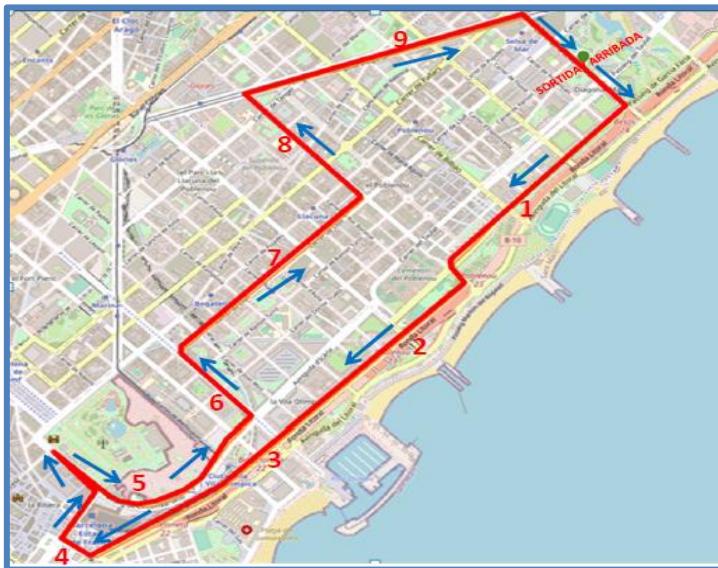
- Arriver à l'heure et suffisamment en avance pour accéder à votre segment attribué, environ 15 minutes avant la course.
- Montrer votre dossard ou bracelet pour vérifier le segment attribué.

**COURSE** : **SERVICES** ET **PARCOURS**

**SERVICES :**

- Toilettes : disponibles à différents points.
- Consigne : située à côté de la station de métro Selva de Mar, à 200 m du départ/arrivée.  
Horaires de consigne : de **15h30 à 19h15**. Tous les objets doivent être déposés dans un sac ou un sac à dos.
- Services médicaux : Croix-Rouge.
- Rafraîchissement liquide : gobelet compostable d'eau quelques mètres avant le km 6.
- Rafraîchissement final après l'arrivée avec hydratation (gobelet compostable d'eau + Aquarius + banane de la Fundació Ametller).

Le parcours de la course, avec points kilométriques tous les 500 mètres, est le suivant :



**Train gratuit avec ce bon — doit être imprimé.**



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



**Temps des pacers de Funrunners et 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 et fin de course. Beaucoup sont répétés dans différents segments.

La Cursa dels Nassos 2025 5K, exclusivement pour les athlètes **internationaux**, peut être suivie en direct sur : [www.barcelona.cat/esports](http://www.barcelona.cat/esports) et [www.cursadenassos.barcelona](http://www.cursadenassos.barcelona), ou en personne devant le gymnase Nova Icaria à **16h20**, arrivée sur la rue Selva de Mar à **16h33**, avec des athlètes de classe mondiale.

Le départ de la Cursa dels Nassos est organisé par segments selon votre meilleur temps certifié sur 10 km dans des courses officielles @xipgroc au cours des deux dernières années. Chaque segment sera identifié par une couleur ; seuls les coureurs ayant le dossard ou le bracelet de couleur correspondante pourront accéder à chaque segment. Si vous n'avez pas de temps certifié d'une course officielle, vous partirez dans le 3e départ du segment blanc (dernier segment). Lors de la récupération du dossard, vous pourrez présenter un temps officiel certifié et recevrez un bracelet de couleur pour partir du segment correspondant.

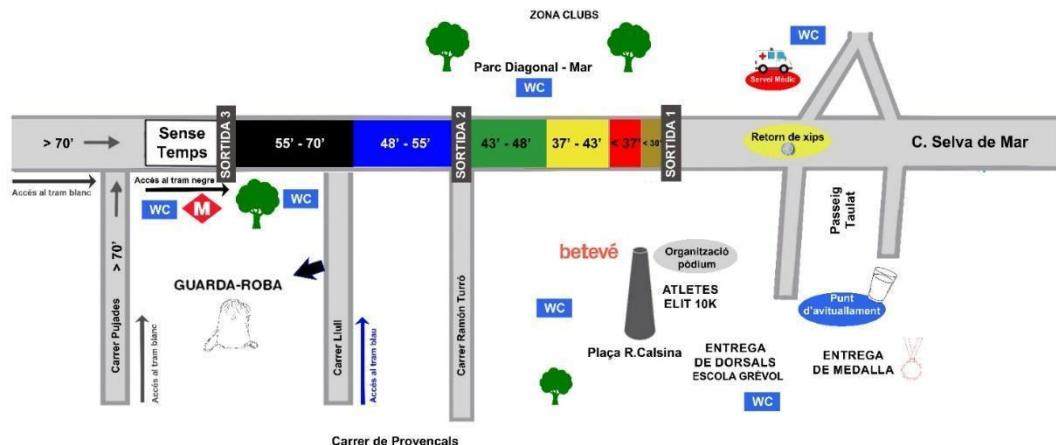
# B100 CURSA DELS NASSOS

★★★

## LLEBRES

■ 28' / 32' / 35' / 37'  
■ 37'30" / 40' / 42'  
■ 40' / 45'  
■ 40' / 45' / 50' / 55'

■ 45' / 50' / 55' / 60' / 65'  
■ 50' / 55' / 60' / 65'



Barcelona

Bonne chance à tous !