

Cerca de 11.000 dorsales agotados gracias a vosotros!!



25 aniversario de Carrera

28 liebres de Funrunners y La Sansi

Recorrido de 10km rápido y homologado por la FCA que pasará por lugares emblemáticos de la ciudad

Camiseta técnica Luanvi de manga larga, con dos estrellas por los dos récords del mundo que tenemos en la carrera de 5 km.

Guardarropa a 100mts de la salida/llegada a la escuela Grèvol.

Recorrido marcado cada 500 metros.

Puntuá triple en la liga @chipgroc

Participarán de los mejores atletas del mundo en la carrera de los 5km que llegarán a meta a las 16.13h

Bolsa de obsequios que le entregaremos con el dorsal

MUY IMPORTANTE

La camiseta, el dorsal y el chip se recogerán:

Lugar

ESCUELA GREVOL S.C.C.L - C. DE PROVENÇALS, 9, 08019 BARCELONA

A 100 metros de la llegada.

Horarios

Días 29 y 30, turno de mañana de 11:00 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. (sólo para participantes de fuera de Barcelona)

Es necesario respetar rigurosamente el día y la franja horaria escogida.

Si un/a deportista no puede ir a buscar su dorsal y chip dentro de la franja horaria elegida, podrá recogerles otra persona llevando el comprobante de inscripción y DNI (o fotocopia), siempre respetando la franja horaria escogida al hacer la inscripción.

No se realizarán cambios de camisetas bajo ninguna circunstancia. Pero dispondrá de una carpa de encuentro de deportistas donde podrá cambiar la talla entre ustedes.



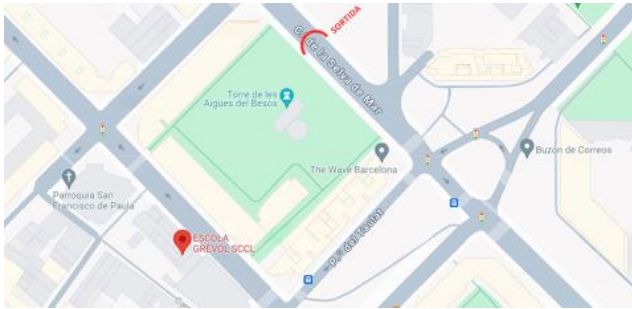
¿Qué necesitas para entrar?

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

Resguardo de inscripción (se puede presentar mostrándolo desde el móvil).

DNI.

Ubicaciones



ANTES DE SALIR

Necesito:

- DORSAL (identifica y su color indica el posicionamiento en los cajones de salida)
- CHIP (si es de alquiler habrá que devolverlo al llegar a la meta).
- CALZADO Y ROPA ADECUADA (Se recomienda la camiseta Luanvi de la carrera).
- BOLSA O MOCHILA (en caso de querer utilizar el servicio de guardarropa).

ME DESPLAZO HASTA LA CARRERA

MUY IMPORTANTE a las 15.30h cerrarán el recorrido, por la carrera internacional de 5 km que empezará a las 16.00h los hombres y 16.25h las mujeres, con parte de los mejores atletas del mundo.

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

CÓMO LLEGA Y APARCAMIENTO

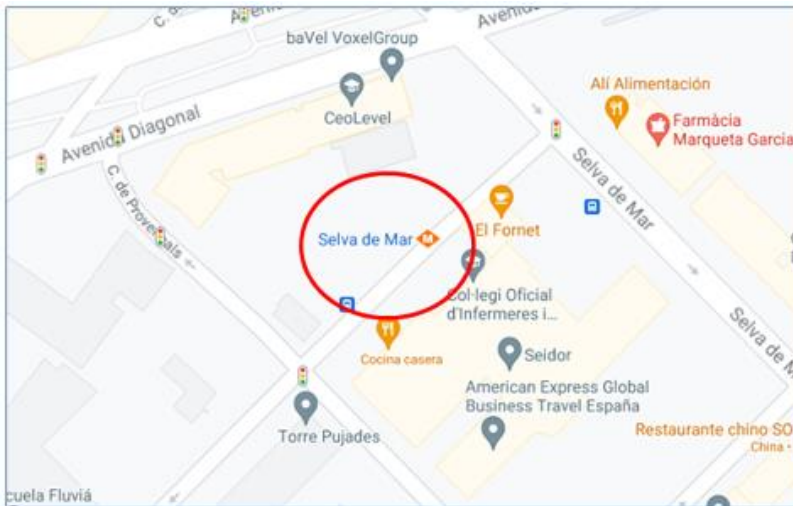
PLAN DE MOVILIDAD

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

Con igual intención, recomendamos el acceso a la carrera utilizando el transporte público o vehículos de emisión cero. Asimismo, debe tenerse en cuenta que los aparcamientos situados encima de las playas de la Nova Mar Bella y de Llevant están inutilizados y no se permite el acceso de vehículos particulares en estos espacios. Por tanto, si alguien tiene pensado desplazarse a la carrera, con vehículo particular, deberá prever la dificultad que supone aparcar el vehículo en la ciudad. Una opción es el centro comercial a 500 metros de la salida.

Transporte colectivo subterráneo:

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



Transporte colectivo de superficie:

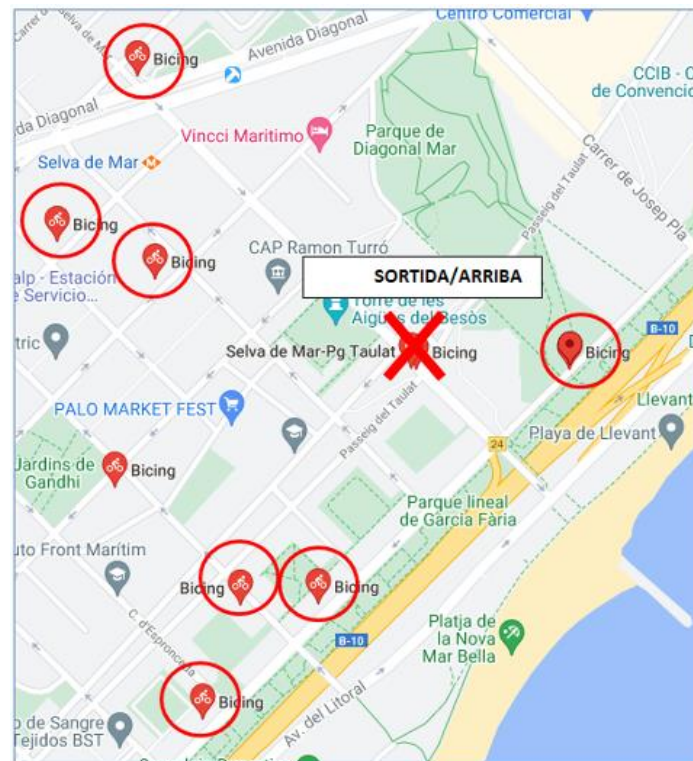
- Tramo Besòs parada Selva de Mar.



- 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)

ACCESO A LOS ESPACIOS DE LA CARRERA

El acceso a la zona de salida se realiza en función del cajón asignado y que corresponde al color del dorsal. No está permitida la participación con patinetes ni otros elementos de movilidad personal.

Para acceder al cajón será necesario:

- Llegar dentro del horario y con suficiente tiempo para acceder al cajón correspondiente
- Acreditar, con el dorsal o pulsera, que te corresponde el cajón correspondiente.

HORARIOS DE SALIDA

Salida deportistas categoría silla de ruedas: 17:14h

Primera salida (dorsal oro, amarillo, verde y azul): 17:15h

Segunda salida (dorsal negro): 17:21h

Tercera salida (dorsal blanco): 17:28h

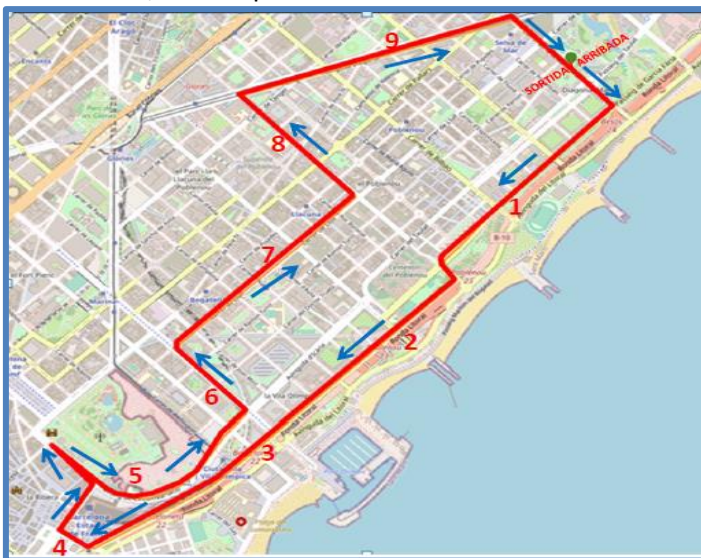
Tiempo límite 1h 25 minutos.

CARRERA: SERVICIOS Y CIRCUITO

SERVICIOS:

- WC: con señalización de colas.
- GUARDA-ROPA : situado en la ESCUELA GREVOL S.C.C.L
Calle de Provençals, 9, Barcelona
A 100mts de la salida / meta
- El horario del guardarropa será de 15:30h a 19:15h.
- Cualquier pieza debe entregarse en una bolsa o mochila
- Servicios sanitarios CRUZ ROJA
- Avituallamiento líquido, con vaso de agua compostable, entre los km 5 y el km 6.
- Avituallamiento final post meta con hidratación (vaso de agua compostable + Aquarius + plátano de Almendro.

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



Tren gratuito con este vale



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, diumenge 31 de desembre, anada fins les 17.00h i tornada a qualsevol hora del dia.

Bescanvia gratuïtament aquest val imprés (IMPRESINDIBLE 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:



Ritmos de las liebres de Funrunners y La Sansi

28:25; 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 y fin de carrera. Prácticamente todas repetidas en distintos cajones.

La Cursa dels Nassos 2023 de 5K exclusiva para atletas Internacionales podrá seguirse en directo a través de las webs: www.barcelona.cat/esports y www.cursadenassos.barcelona o en directo, salida a Arquitecto Serco a las 16.00h y con llegada al calle Selva de Mar a las 16.13h los hombres y llegada de la Carrera de mujeres a las 16.39h valdrá la pena se intentará el récord del mundo y de Europa, con atletas de nivel mundial.

El guardarropa, estará ubicado a sólo 100mts de salida/meta en la Escola Grevol en la Calle Provençals, 8

La salida de la Cursa dels Nassos está diseñada para cajones en función de su mejor marca acreditada en 10 kilómetros en las carreras homologadas de @xipgroc en los dos últimos años.

Cada cajón estará identificado con un color, sólo podrán acceder corredores/as que tengan el dorsal o la pulsera del color distintivo de cada cajón.

En caso de no disponer de marca acreditada en alguna carrera oficial, se saldrá a la 3a salida desde el cajón blanco (el último cajón).

En la entrega de dorsales puedes acreditar una marca en alguna carrera oficial homologada y te entregaremos una pulsera de color para salir del cajón correspondiente.



¡Mucha suerte a todas y todos!