

**Près de 11 000 numéros épuisés grâce à vous !!**



25ème anniversaire de la Course

28 lièvres de Funrunners et La Sansi

Parcours rapide de 10 km homologué par la FCA qui traversera des lieux emblématiques de la ville

Chemise technique Luanvi à manches longues, avec deux étoiles pour les deux records du monde que nous avons dans la course de 5 km.

Vestiaire à 100 mètres du départ/arrivée à l'école de Grèvol.

Itinéraire balisé tous les 500 mètres.

Triple score en championnat @xipgroc

Les meilleurs athlètes du monde participeront à la course de 5 km qui atteindra la ligne d'arrivée à 16h13.

Pochette cadeau que nous vous livrerons avec le numéro

#### TRÈS IMPORTANT

Le maillot, le numéro et la puce seront à récupérer :

lieu

ESCOLA GRÈVOL S.C.C.L - C. DE PROVENÇALS, 9, 08019 BARCELONE

A 100 mètres de la ligne d'arrivée.

Calendrier

Jours 29 et 30, équipe du matin de 11h00 à 15h00 et équipe de l'après-midi de 15h00 à 19h00.

Jour 31, équipe du matin de 10h00 à 12h00 (uniquement pour les participants extérieurs à Barcelone)

Le jour et le créneau horaire choisis doivent être strictement respectés.

Si un athlète ne peut pas récupérer son numéro et sa puce dans le créneau horaire choisi, une autre personne peut les récupérer munie du justificatif d'inscription et d'une pièce d'identité (ou photocopie), en respectant toujours le créneau horaire choisi lors de l'inscription.

Aucun changement de maillot ne sera effectué sous aucun prétexte. Mais vous disposerez d'une tente de réunion d'athlètes dont vous pourrez changer la taille entre vous.

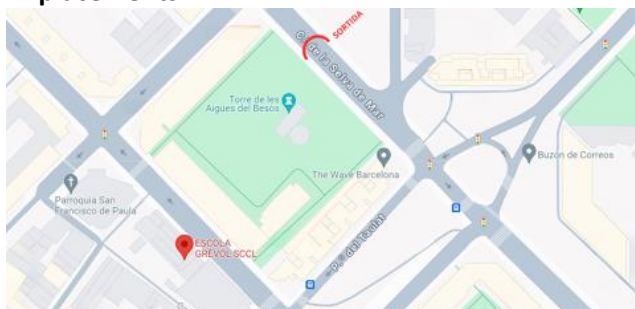


#### Que faut-il pour entrer ?

**Pour accéder et faciliter les tâches organisationnelles, vous devez apporter les éléments suivants :**

**Bulletin d'inscription (peut être présenté en le montrant depuis le téléphone portable).  
CARTE D'IDENTITÉ.**

## Emplacements



## AVANT QUE TU PARTES

J'ai besoin:

- **DORSAL** (identifie et sa couleur indique le positionnement dans les tiroirs de sortie)
- **XIP** (s'il est loué, il devra être restitué à l'arrivée).
- **CHAUSSURES ET VÊTEMENTS APPROPRIÉS** (Le t-shirt Luanvi de la course est recommandé).
- **SAC OU SAC À DOS** (si vous souhaitez utiliser le service vestiaire).

Je me déplace à la course

**TRÈS IMPORTANT** à 15h30 le parcours fermera pour la course internationale de 5 km qui débutera à 16h00 pour les hommes et à 16h25 pour les femmes, avec certains des meilleurs athlètes du monde.

L'utilisation des transports en commun est recommandée. Il est pratique d'arriver à la course avec suffisamment de temps pour pouvoir s'orienter dans l'espace et pouvoir s'échauffer et s'étirer au préalable.

## COMMENT ARRIVER ET PARKING

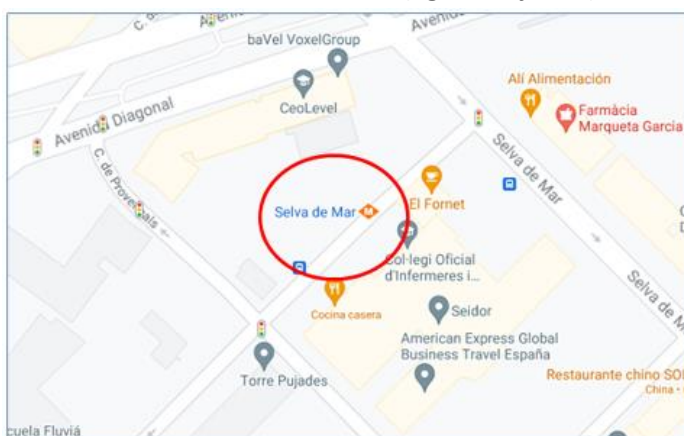
### PLAN DE MOBILITÉ

L'organisation de la course utilisera des véhicules électriques afin de réduire l'impact environnemental de l'événement.

Dans la même intention, nous recommandons l'accès à la course en transports en commun ou en véhicules zéro émission. De même, il convient de garder à l'esprit que les parkings situés au-dessus des plages de Nova mar Bella et du Llevant sont inutilisés et que les véhicules privés ne sont pas autorisés à accéder à ces espaces. Par conséquent, si quelqu'un envisage de se rendre à la course avec un véhicule privé, il devra anticiper la difficulté de garer le véhicule en ville. Une autre option est le centre commercial à 500 mètres de la sortie.

#### Transports collectifs souterrains :

- Station de métro Selva de Mar (ligne 4 – jaune).



#### Transports collectifs de surface :

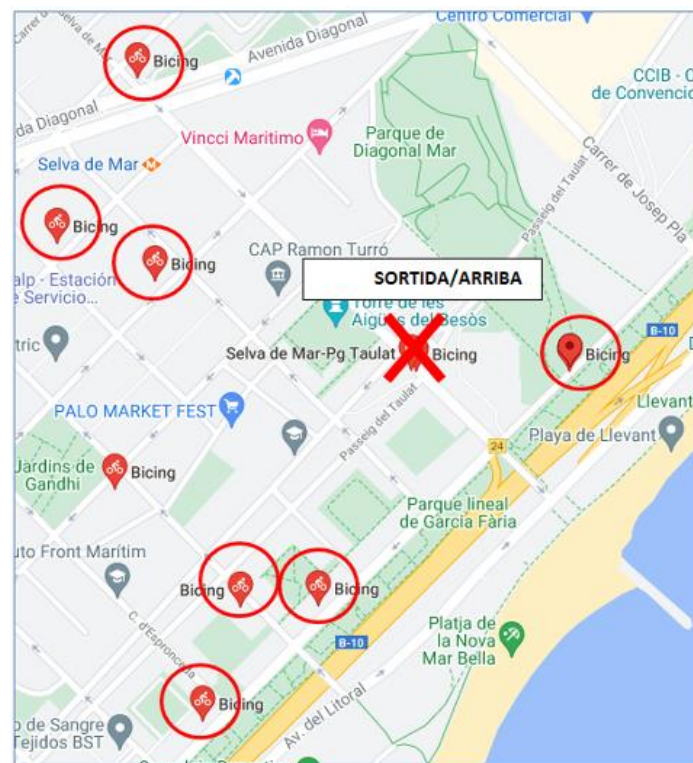
- Arrêt du tramway Besòs Selva de Mar.



- 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)

## ACCÈS AUX ZONES DE COURSE

L'accès à la zone de départ se fait en fonction du tiroir attribué et qui correspond à la couleur du dossard. La participation avec des scooters ou d'autres objets de mobilité personnelle n'est pas autorisée.

Pour accéder au tiroir, vous aurez besoin de :

- Arrivez dans les délais et avec suffisamment de temps pour accéder au tiroir correspondant. Prouvez, avec le numéro ou le bracelet, que le tiroir correspondant vous appartient.

## HEURES DE DÉPART

Départ des athlètes de la catégorie fauteuil roulant : 17h14

Premier départ (dossard or, jaune, vert et bleu) : 17h15

Deuxième départ (dossard noir) : 17h21

Troisième départ (dossard blanc) : 17h28

Vous avez une limite de 1 heure 25 minutes.

COURSE : SERVICES ET CIRCUIT

### PRESTATIONS DE SERVICE:

- WC : avec panneaux de file d'attente.
- GUARDA-ROBA : situé à l'ÉCOLE GRÈVOL S.C.C.L.

Carrer de Provençals, 9, Barcelone

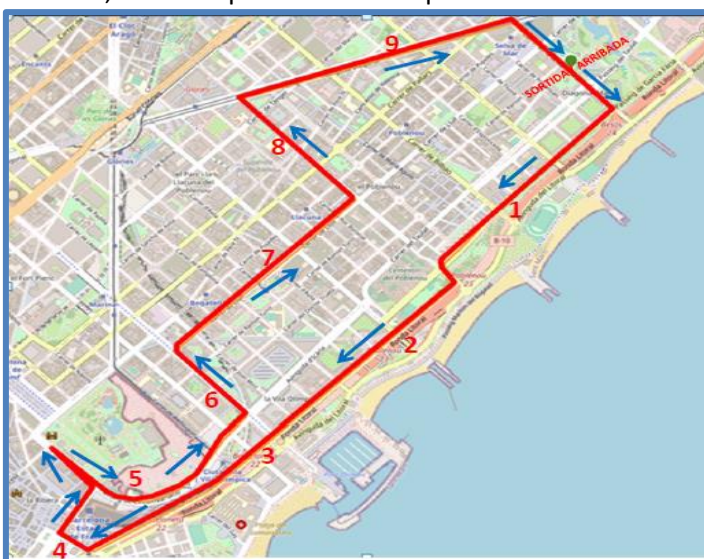
100 mètres de la sortie/arrivée

Les heures de garde-robe seront de 15h30 à 19h15.

Tout article doit être livré dans un sac ou un sac à dos

- Services de santé de la CROIX-ROUGE
- Ravitaillements liquides, avec un verre d'eau compostable, entre le km 5 et le km 6.
- Rafrâichissement final après la ligne d'arrivée avec hydratation (verre d'eau compostable + Verseau + banane amande).

Le circuit de course, avec des points kilométriques balisés tous les 500 mètres, est le suivant :



## Train gratuit avec ce bon



**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 imprès (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:**



Rythmes des lièvres de Funrunners et La Sansi

28h25 ; 32h30 ; 35h00 ; 37h00 ; 40h00 ; 42h00 ; 45h00 ; 48h00 ; 50h00 ; 52h00 ; 55h00 ; 60h00 ; 65h00 ; 70h00 et fin de la course. Pratiquement tous répétés dans différents tiroirs.

Les 5 km Cursa dels Nasos 2023 exclusifs aux athlètes internationaux peuvent être suivis en direct sur les sites Internet : [www.barcelona.cat/esports](http://www.barcelona.cat/esports) et [www.cursadenassos.barcelona](http://www.cursadenassos.barcelona) ou en direct, départ d'Arquitecte Serc à 16h00 et arrivée à Carrer Selva de Mar à 16h13. h les hommes et l'arrivée de la course féminine à 16.39h valent la peine d'être tentés pour le record du monde et d'Europe, avec des athlètes de classe mondiale.

Le vestiaire sera situé à seulement 100 mètres du départ/arrivée à l'Escola Grevol, Carrer Provençals, 8

Le départ de la Cursa dels Nassos est conçu par des tiroirs en fonction de votre meilleure marque accréditée sur 10 kilomètres dans les courses approuvées de @xipgroc au cours des deux dernières années.

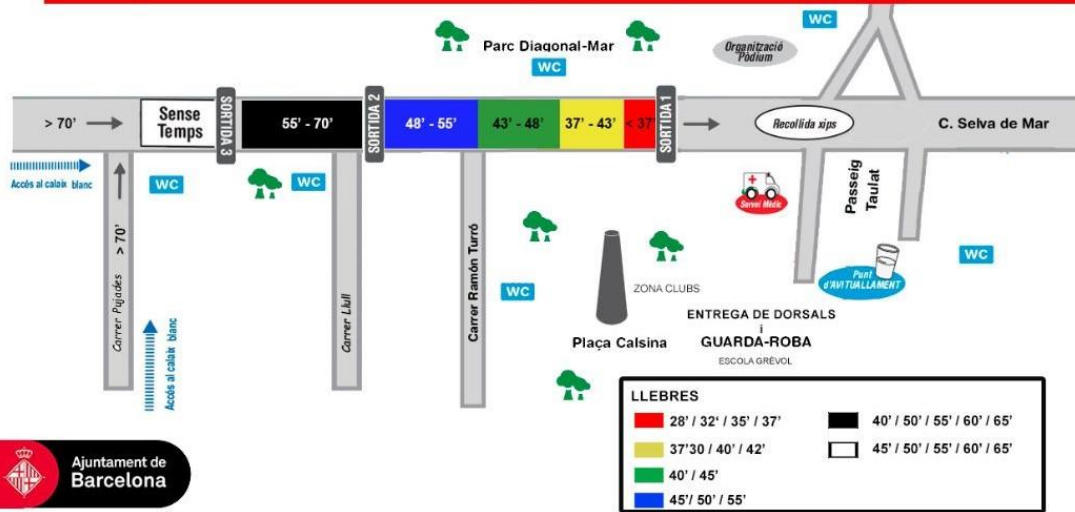
Chaque tiroir sera identifié par une couleur, seuls les coureurs possédant le dossard ou le bracelet de la couleur distinctive de chaque tiroir pourront y accéder.

Si vous n'avez pas de marque accréditée dans une course officielle, vous partirez à la 3ème sortie du tiroir blanc (le dernier tiroir).

Lors de la remise des dossards, vous pourrez créditer une note dans une course officiellement homologuée et nous vous remettons un bracelet de couleur à déposer dans le tiroir correspondant.

# CURSA DELS NASSOS

## SORTIDA / ARRIBADA



25 ANYS

# CURSA DELS NASSOS 23

# BARCELONA

Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de Barcelona, GBI PAPREC CLD, luanvi, NOEL, HEPNER, Aigües de Barcelona, Ajuntament de Barcelona, GBI PAPREC CLD, luanvi, NOEL, HEPNER, Aigües de Barcelona, Ajuntament de Barcelona, GBI PAPREC CLD, Vitaldin, NOEL, HEPNER, Aigües de Barcelona, Ajuntament de Barcelona, GBI PAPREC CLD, Vitaldin, NOEL, HEPNER, Ajuntament de Barcelona, GBI PAPREC CLD, Vitaldin, NOEL, HEPNER, Ajuntament de Barcelona, Aigües de Barcelona.

Bonne chance à tous!