

FUNCIONAMENT DE LA CURSA

A continuació, t'expliquem tot el que necessites saber sobre l'esdeveniment i el seu desenvolupament.

1. Arribada i Preparatiu

- Hora d'arribada: Es recomana arribar almenys 30 minuts abans de la teva sortida indicada (t'arribarà un correu electrònic amb la teva hora assignada uns dies abans de la cursa). Això és necessari per a poder recollir el teu número de corredor, samarreta i poder ambientar-te i gaudir de l'aperitiu de benvinguda amb tranquil·litat.
- Xerrada de seguretat i reglament: A les 7.45 AM i a les 8.45 AM (abans de les sortides d'elit i popular) es donarà una xerrada on s'explicaran les normes bàsiques de l'esdeveniment i com afrontar els obstacles amb seguretat. Aquesta informació també estarà disponible a través de la web d'inscripció i dies abans s'enviarà un correu a tots els corredors inscrits amb tot el que necessiten saber de cara a la cursa.
- Aperitiu i escalfament: Desde primera hora i fins a mig matí hi haurà una taula d'aperitius que podran gaudir tots els participants. Abans de cada sortida d'elit i abans de la primera sortida popular, es realitzarà un escalfament general a càrrec dels nostres instructors, per a preparar el cos abans de la cursa.

2. Inici de la Cursa (8.30 AM)

Aquest any, la categoria èlit es disputarà entre les 8.30 i les 9.00 del matí. Les sortides es faran per tribus, amb una separació de 20 minuts entre cadascuna:

- Primer: Tribu Nruk
- Segon: Tribu Zehor
- Tercer: Tribu Korvak

La categoria lliure o popular començarà a partir de les 9.30 del matí. En aquest cas, les sortides es faran en format rolling waves: Cada 10 minuts, amb 15 corredors per sortida i barrejant corredors de diferents tribus. Dins la categoria popular, els corredors podran fer el recorregut de 8km o el de 5km (depenent de quin recorregut s'hagin inscrit).

3. La Bèstia

Diferents corredors de l'organització, coneguts com "Les Bèsties", sortiran aleatòriament al llarg del matí durant les categories populars. El seu objectiu és avançar als corredors i prendre'ls un mocador que portaran amb ells. Si "La Bèstia" avança a un corredor i li pren el mocador, aquest corredor no aconseguirà la peça de "supervivent" per a la seva medalla.

4. Sistema de Medalles i Reptes

Tots els corredors de la categoria popular rebran una medalla bàsica en travessar la meta. No obstant això, la medalla es pot completar amb tres peces addicionals:

- **Supervivent:** Si aconsegueixes arribar sense que “La Bèstia” et deixi sense mocador, guanyaràs aquesta peça, que podràs adherir a la teva medalla mitjançant un sistema d'imants.
- **Explorador:** Si trobes un rastre del meteorit que va dividir les tribus i l'entregues a la línia de meta, rebràs la peça d'explorador.
- **Líder:** Cada tribu té un repte especial durant la cursa. Si aconsegueixes completar-lo, rebràs la peça de Líder.

5. Normes Bàsiques de la Cursa

- **Superació d'Obstacles:**
 - Categoria lliure / popular: Si no pots superar un obstacle, no et preocupis, sempre tindràs una alternativa per continuar amb la carrera. Recorda que el més important és gaudir de l'esdeveniment.
 - Categories competitiva / elit: Obligatoriament has de superar tots els obstacles del recorregut i la prova de líder de la teva tribu per poder aconseguir la medalla de “finisher”.
- **Respecte entre corredors i cap a l'organització:** És fonamental que tots els participants mantinguin un ambient de respecte tant amb els seus companys de carrera com amb els organitzadors i voluntaris.

6. Finalització de la Carrera i Lliurament de Premis

A les 12.00 AM, es detindran les sortides populars i s'efectuarà el lliurament de premis per als guanyadors de cada cursa. A les 13:30 es preveu l'arribada dels últims corredors de la categoria popular i a partir de les 14.00 tots els participants podran gaudir d'un menjar popular opcional, que consistirà en un plat de paella o fideuà i una peça de fruita.

FUNCIONAMIENTO DE LA CARRERA

A continuación, te explicamos todo lo que necesitas saber sobre el evento y su desarrollo.

1. Llegada y preparativos

- **Hora de llegada:** Se recomienda llegar al menos 30 minutos antes de tu salida indicada (te llegará un correo electrónico con tu hora asignada unos días antes de la carrera) Esto es necesario para poder recoger tu dorsal, camiseta y poder ambientarte y disfrutar del aperitivo de bienvenida con tranquilidad.
- **Charla de seguridad y reglamento:** A las 7:45 AM y a las 8:45 AM (antes de las salidas élite y popular) se dará una charla donde se explicarán las normas básicas del evento y cómo afrontar los obstáculos con seguridad. Esta información también estará disponible a través de la web de inscripción y, días antes, se enviará un correo a todos los corredores inscritos con todo lo que necesitan saber de cara a la carrera.
- **Aperitivo y calentamiento:** Desde primera hora y hasta media mañana habrá una mesa de aperitivos de la que podrán disfrutar todos los participantes. Antes de cada salida de élite y antes de la primera salida popular, se realizará un calentamiento general a cargo de nuestros instructores para preparar el cuerpo antes de la carrera.

2. Inicio de la carrera (8:30 AM)

Este año, la categoría élite se disputará entre las 8:30 y las 9:30 de la mañana. Las salidas se realizarán por tribus, con una separación de 20 minutos entre cada una:

- Primero: Tribu Nruk
- Segundo: Tribu Zehor
- Tercero: Tribu Korvak

La categoría libre o popular comenzará a partir de las 9:30 de la mañana. En este caso, las salidas se realizarán en formato *rolling waves*: cada 10 minutos, con 15 corredores por salida y mezclando corredores de diferentes tribus. Dentro de la categoría popular, los corredores podrán realizar el recorrido de 8 km o el de 5 km (dependiendo de en cuál se hayan inscrito).

3. La Bestia

Diferentes corredores de la organización, conocidos como “Las Bestias”, saldrán aleatoriamente a lo largo de la mañana durante las categorías populares. Su objetivo es adelantar a los corredores y quitarles un pañuelo que llevarán consigo. Si “La Bestia” adelanta a un corredor y le quita el pañuelo, ese corredor no conseguirá la pieza de “superviviente” para su medalla.

4. Sistema de medallas y retos

Todos los corredores de la categoría popular recibirán una medalla básica al cruzar la meta. No obstante, la medalla se puede completar con tres piezas adicionales:

Superviviente: Si consigues llegar a meta sin que “La Bestia” te deje sin pañuelo, ganarás esta pieza, que podrás adherir a tu medalla mediante un sistema de imanes.

Explorador: Si encuentras un rastro del meteorito que dividió a las tribus y lo entregas en la línea de meta, recibirás la pieza de explorador.

Líder: Cada tribu tiene un reto especial durante la carrera. Si consigues completarlo, recibirás la pieza de Líder.

5. Normas básicas de la carrera

- Superación de obstáculos:

- **Categoría libre / popular:** Si no puedes superar un obstáculo, no te preocupes, siempre tendrás una alternativa para continuar con la carrera. Recuerda que lo más importante es disfrutar del evento.

- **Categorías competitiva / élite:** Es obligatorio superar todos los obstáculos del recorrido y la prueba de líder de tu tribu para poder conseguir la medalla de “finisher”.

- Respeto entre corredores y hacia la organización: Es fundamental que todos los participantes mantengan un ambiente de respeto tanto con sus compañeros de carrera como con los organizadores y voluntarios.

6. Finalización de la carrera y entrega de premios

A las 12:00 AM, se detendrán las salidas populares y se realizará la entrega de premios a los ganadores de cada carrera. A las 13:30 se prevé la llegada de los últimos corredores de la categoría popular y, a partir de las 14:00, todos los participantes podrán disfrutar de una comida popular opcional, que consistirá en un plato de paella o fideuá y una pieza de fruta.