

COLLBATÓ



DIUMENGE 10 DE NOVEMBRE DE 2024



CURSA DE L'ALBA
SORTIDA A PARTIR DE LES 8H

INSTITUTIONAL SPONSOR: Ajuntament de Collbató

OFFICIAL SPONSOR: atlántida ASSEGUANCES

SUPPORTED BY: FECC, Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, Generalitat de Catalunya Patronat de la Muntanya de Montserrat, DCISPORT

OFFICIAL MAPPING: wikiloc

TECHNOLOGY PARTNER: GARMIN

ORGANIZER: ABBE PERS

Més informació www.cursalba.cat

CURSA DE L'ALBA

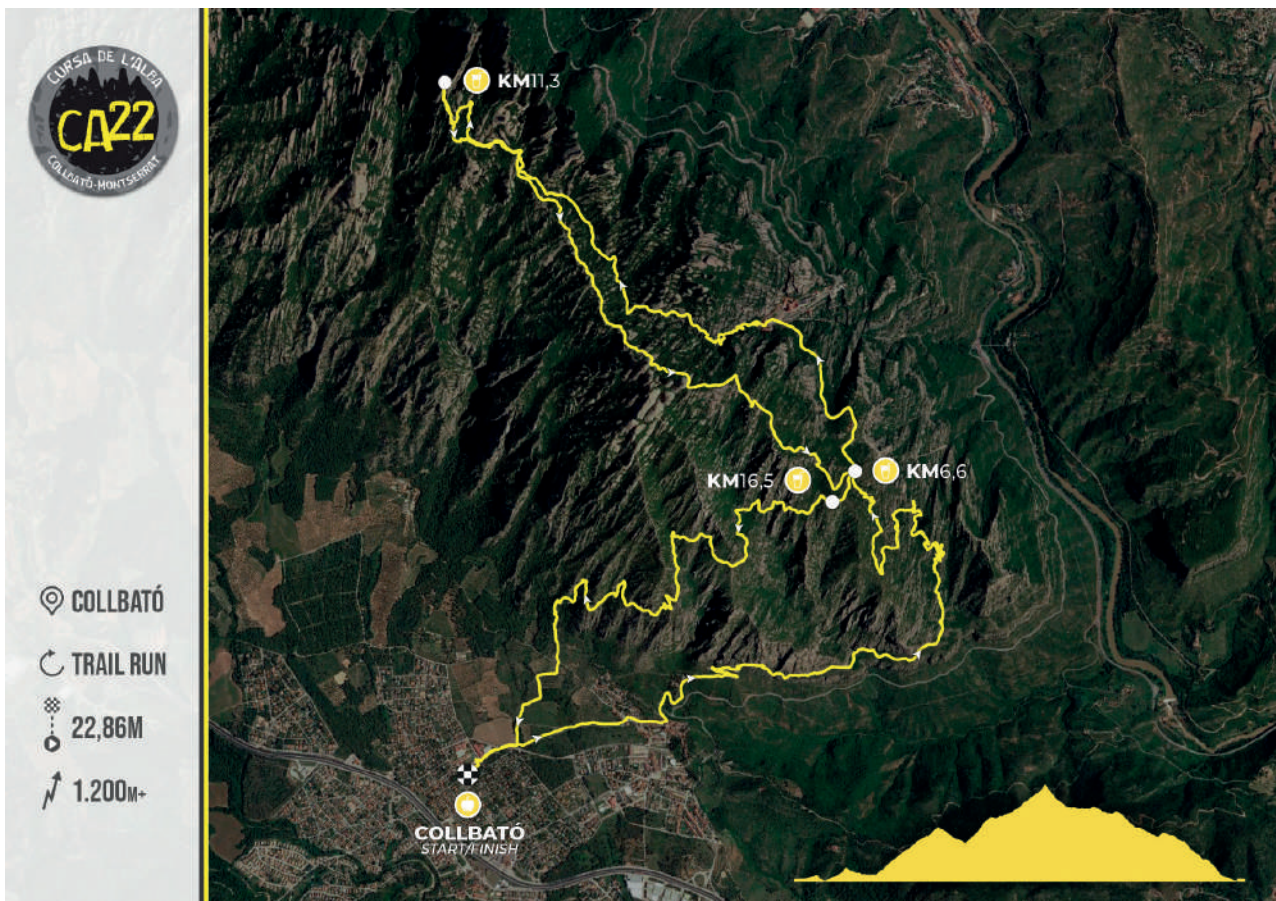
EDICIÓ XXXVI

RECORREGUT

La cursa de l'Alba és una cursa amb un desnivell acumulat de 2.400 metres. Els primers dos quilòmetres de cursa transcorren pel nucli històric de Collbató, per entrar en un tram de carretera i escales. A partir d'aquest moment ens endinsem per un sender al Parc Natural de Montserrat envoltant el massís per la seva part mitjana en un tram de lleugera baixada fins al quilòmetre 4 aproximadament on comença una dura pujada fins al Pla de Sant Miquel que en tram de pista ampla cimentada arribarem al Monestir de Montserrat. En aquest punt hi haurà el primer tall horari. Els corredors que passin amb més d'una hora i trenta minuts, seran desqualificats en aquest punt.

Aquí comença un dels trams més durs de la cursa, ascendim combinant més de 1.200 graons amb trams de sender d'incomparable bellesa fins al pic de Sant Jeroni (punt més alt del massís amb 1.237m). El segon tall horari serà al km 11 i els corredors que no hagin passat abans de 2 hores i 15 minuts des del seu moment de la sortida, hauran d'anar directament cap al Pla de Sant Miquel, no coronant l'alt de Sant Jeroni. Després un descens suau d'uns 3km ens durà de nou al Pla de Sant Miquel, on afrontarem l'últim descens molt tècnic que ens conduirà a la pancarta d'arribada.

Durant la major part del recorregut, pel fet que la cursa de l'Alba transcorre pel Parc Natural de Montserrat, podrem gaudir d'immillorables vistes de les diferents formacions rocoses d'aquest massís.



HORARIS

ENTREGA DE DORSALS

- Dissabte 9 de novembre - de 16:00h a 20:00h
- Diumenge 10 de novembre - de 7:00h a 7:45h

 **Escola Mansuet - Carrer Montjuic, s/n**

SORTIDA

- Diumenge 10 de novembre. A partir de les 8:00 hores

Hi haurà establerts **3 calaixos de sortida**:

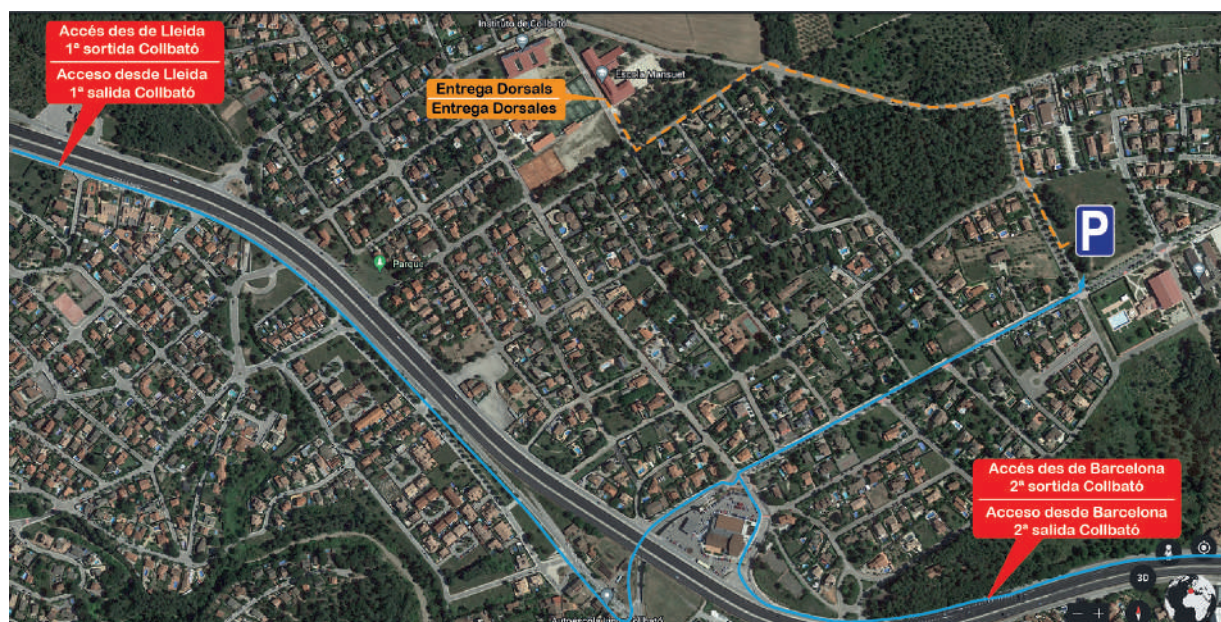
- **8:00h** 1er calaix - Dorsal Groc de l'1 al 170
- **8:10h** 2on calaix - Dorsal Taronja del 201 al 320
- **8:20h** 3er calaix - Dorsal Blanc del 401 al 460

 **Camp de futbol de terra - Davant de l'escola Mansuet - Carrer Montjuic, s/n**

SORTIDA/ARRIBADA/ENTREGA DORSALS



ACCÉS COLLBATÓ



MATERIAL OBLIGATORI - AVITUALLAMENTS

No hi ha material obligatori, però s'aconsella sistema d'hidratació (mínim 500ml) donat que als avituallaments no es donarà gots ni ampolles, només es podran carregar els bidons d'hidratació que porti el participant. En cas de climatologia adversa, la utilització d'impermeable serà obligatòria.

Av.1 – Pla de Sant Miquel

Av.2 – Ermita de Sant Jeroni

Av.3 – Pla de Sant Miquel

Av.4 – Arribada

CATEGORIES I PREMIS

General · 1r/2n/3r homes · 1 ^a /2 ^a /3 ^a dones	Júnior (19 i 20 anys) · 1r home · 1 ^a dona	Master 50 (50 - 59 anys) · 1r home · 1 ^a dona
Promeses (15 i 16 anys) · 1r home · 1 ^a dona	Sénior (de 21 a 39 anys) · 1r home · 1 ^a dona	Master 60 (+60 anys) · 1r home · 1 ^a dona
Juvenil (17 i 18 anys) · 1r home · 1 ^a dona	Veterà (de 40 a 49 anys) · 1r home · 1 ^a dona	Local · 1r home · 1 ^a dona

Els premis no seràn acumulatius.

Les edats dels esportistes es compten a 31 de desembre de l'any de finalització de la temporada.

DESQUALIFICACIONS

- No realitzar íntegrament el recorregut marcat per l'organització.
- No tenir cura i respecte per l'entorn. No es pot tirar o abandonar brossa o envasos de cap tipus fora de les àrees senyalitzades a tal efecte (avituallaments), reservant-se l'organització l'obligació de fer marcar a cada participant els envasos de sòlids i líquids que puguin fer servir durant la cursa.

Recordeu que estem corren dins del Parc Natural, espai protegit.

- No portar el dorsal al pit o a una zona frontal ben visible.
- No prestar auxili a un company, i no informar al control més proper.
- Rebre ajuda externa fora dels espais habilitats (avituallaments).
- Utilitzar qualsevol tipus de substància prohibida considerada com a dopatge per part de les federacions d'atletisme o de muntanya.
- No seguir les instruccions dels membres de l'organització en tot moment i durant la cursa. Això donarà lloc a la desqualificació immediata.

Es donarà un temps límit de 4:30 hores per fer tot el recorregut.

Els corredors desqualificats que vulguin seguir corrent ho faran sota la seva responsabilitat havent entregat el dorsal i el xip a l'organització.