

Briefing Puig Roig 2025



& VALL D'ALBARCA

22K - 16K - 10K

"El desig ben gestionat, mou muntanyes"

ÍNDEX

- Anem a fer les coses bé, respectem l'espai natura.
- Material obligatori
- Horari entrega dorsals i Curses
- V- CxM Puig Roig, 22K
- I - PxM És Cosconar, 16K
- III - PxM La Vall d'Albarca, 10K
- Normativa Cursa
- Decàleg de bones pràctiques

ANEM A FER LES COSES BÉ

RESPECTEM LA NORMATIVA DE L'ESPAI
NATURAL PROTEGIT.

NO DEIXAR RESIDUS EL MEDI.

RESPECTEM ELS CAMINS I NO SORTIR DEL
TRACK SENYALITZAT, SOBRETOT A LES
FINQUES PRIVADES.

NO CRIDAR NI FER RENOUS INECESSARIS.

MOLTA SORT A TOTS I TOTES!



“EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES”

MATERIAL OBLIGATORI: 22K - 16K -10K

- Impermeable amb caputxa (mínim 10.000 mm de columna) -obligatori-
- Tassó o recipient equivalent.
- Dorsal visible a la part anterior de la samarreta.
- Xip (elitechip)
- Manta d'emergència.
- Xiulet
- Telèfon mòbil amb bateria carregada.
- Calçat adequat
- Reserva líquida mínima de ½ litre.
- L'organització pot implantar altres materials segons meteorologia.

HORARIS

- Entrega dorsals 7:45 hrs a 8:30 hrs
- Briefing de les Curses: 8:50 hrs
- Sortida CxM Puig Roig 22k, 9:00 hrs
- Sortida PxM És Cosconar 16k, 9:25 hrs
- Sortida PxM La Vall d'Albarca 10k, 9:35 hrs
- Sortides Puig Roig *KIDS*: 11:00 hrs
- Entrega de Premis: 12:00 hrs. (aprox)
 - Podi La Vall d' Albarca 10k
 - Podi És Cosconar. 16k
 - Podi Puig Roig 22k
 - Podis especials:
 - Local Club Sa Riba, 10k - 16 - 22k.
 - Club amb més participació

V - CxM TRAIL PUIG ROIG - 22K

RECORREGUT

La sortida tindrà lloc a la plaça després ens trobam un camí a penes trencat d'asfalt i grava. Durant el primer km ens trobem amb una lleu baixada que ens transporta al Clot de la Vall d'Albarca, essent aquest un camí ample i ben definit durant els pròxims 7km.

A partir del km 8 entra'm en un entorn muntanyós i que els pròxims 3 km trobarem un camí una mica dificultós i que fins i tot en moments sembla que no hi ha un camí ben definit com a tal, a causa de la vegetació i el terreny que dificulten i poden confondre el participant.

En cap moment no hem de sortir del camí assenyalat per l'organització mitjançant balises, cartells i voluntaris.

!Especial atenció!

Vos volem informar de la necessitat d'extremar la precaució en el tram específic des del km 8 al km 16 del recorregut a causa de les pluges recents.

Gràcies per la vostra col·laboració i que gaudiu de la cursa amb seguretat!

DADES TÈCNIQUES - 22K

- Data: 30 de novembre 2025
- Terme municipal: Escorca – Santuari de Lluc-
- Hora sortida 9:00hrs
- Distància: 21.1 quilòmetres
- Terreny: camí de muntanya 45%, rocós 18% i pista 36%
- Desnivell positiu: 557 metres
- Temps màxim: 5 hores 30 minuts
- Avituallament: 2 + meta, líquid i sòlid.
- Perill: pas canadenc: 1.2km, 2,5km i 3,5km
- **Trams neutralitzats: 13.3 km i 15.50 km**

RECOLLIDA DORSALS - 22K

- Recollida de dorsals
 - o Viratge Esports a Muro. C/ Joan Carles I, 26
 - o Dijous 27, Horari 16hrs a 20 hrs.
 - o Divendres 28, horari de 9hrs a 13hrs
- Recollida de dorsals diumenge 30:
 - o Plaça del Santuari de Lluc -Escorca-
 - Horari: 7:45hrs a 8:30hrs

RECORREGUT TÈCNIC AL PUIG ROIG - 22K

- Santurai de Lluc – Clot d'Albarca - Cases de És Cosconar - Cingle Pla - Pas d'en Segarra - Coll des Ases - Finca de Mossa - Pixarells - És Camell - Camp de futbol - Santuari de Lluc
- Atenció, dos trams neutralitzats, al punt 13.3km i l'altra al 15.5km. -aproximadament d'uns 50 mts.-

AVITUALLAMENT PUIG ROIG 22K

- N°1 - Cases de És Cosconar, avituallament líquid i sòlid, km 8.
- N°2 - Finca de Mossa, avituallament líquid i sòlid, km 16.
- N°3 - Meta, Santuari de Lluc.

GRÀFICA



Gràfica altura / distància. Puig Roig 22k.

PLÀNOL

PUIG ROIG 22K

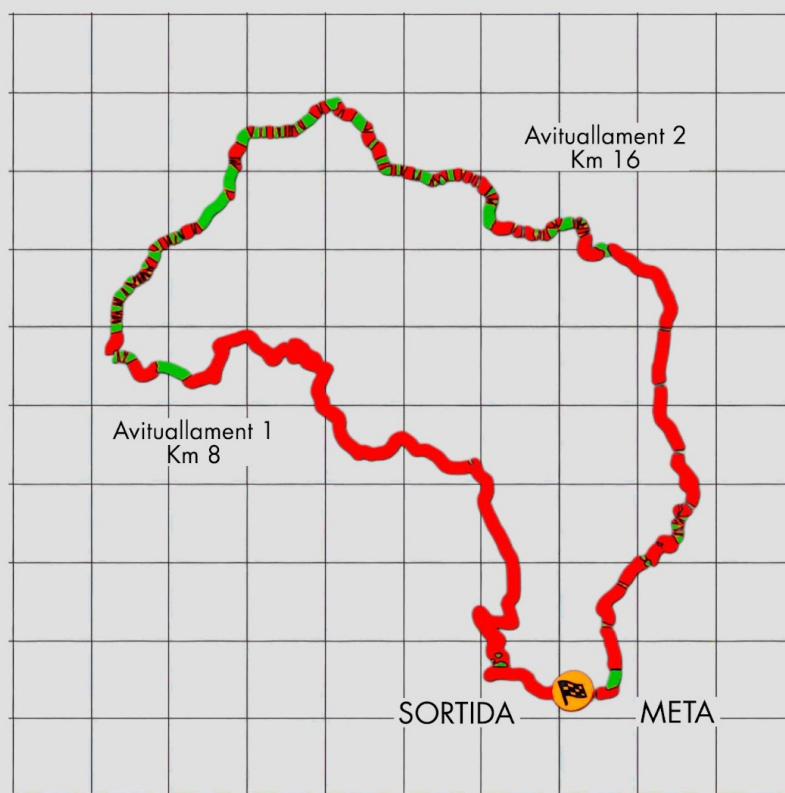
DISTÀNCIA
21'1km

DIFÍCULTAT
TÈCNICA
3'3Km Mitja/alta

5'2Km Mitja

12'6Km Baixa

DESNIVELL
557m +
557m -



I - ÉS COSCONAR - 16K

RECORREGUT

La sortida tindrà lloc a la plaça després ens trobem un camí a penes trencat d'asfalt i grava. Durant el primer km ens trobem amb una lleu baixada que ens transporta al Clot de la Vall d'Albarca, essent aquest un camí ample i ben definit durant els pròxims 7km.

DADES TÈCNIQUES - 16K

- Data: 30 de novembre 2025
- Terme Municipal: Escorca –Monesteri de Lluc-
- Hora sortida 9:25hrs
- Distància: 16km
- Terreny: pista de muntanya.
- Desnivell positiu: 351 metres
- Desnivell negatiu: 351 metres
- Temps màxim: 3 hores 30 minuts
- Avituallament: a meta. Líquid i sòlid
- Perill: pas canadenc: 1.2km, 2,5km I 3,5km
- Perill: cursa en doble sentit constant.
- Realitzar la cursa pel lateral dret, sentit cursa.

RECOLLIDA DORSALS -16K

- Recollida de dorsals
 - Viratge Esports a Muro. C/ Joan Carles I, 26
 - Dijous 27, Horari 16hrs a 20 hrs.
 - Divendres 28, horari de 9hrs a 13hrs
- Recollida de dorsals diumenge 30:
 - Plaça del Santuari de Lluc -Escorca-
Horari: 7:45hrs a 8:30hrs

RECORREGUT TÈCNIC ÉS COSCONAR - 16K

- La Cursa, és realitza per un traçat d'anada i tornada pel mateix camí.
- Santuari de Lluc – Plaça del Lladroner – Clot d' Albarca – Son Llobera- És Cosconar; fins al punt quilomètric 8km desde Lluc. Just aquí s'afectuarà un canvi de sentit que retornarà a Santuari de Lluc pel mateix camí.
- Tot aquest track, és el mateix que es fa servir per als primers 8km de la Cursa Volta al Puig Roig 22k.

AVITULLAMENT ÉS COSCONAR - 16K

- N°1 - Serà a Meta, Santurari de Lluc. Líquid i sòlid.

GRÀFICA



Grafia altura / distància. Es Cosconà. 16k.

PLÀNOL

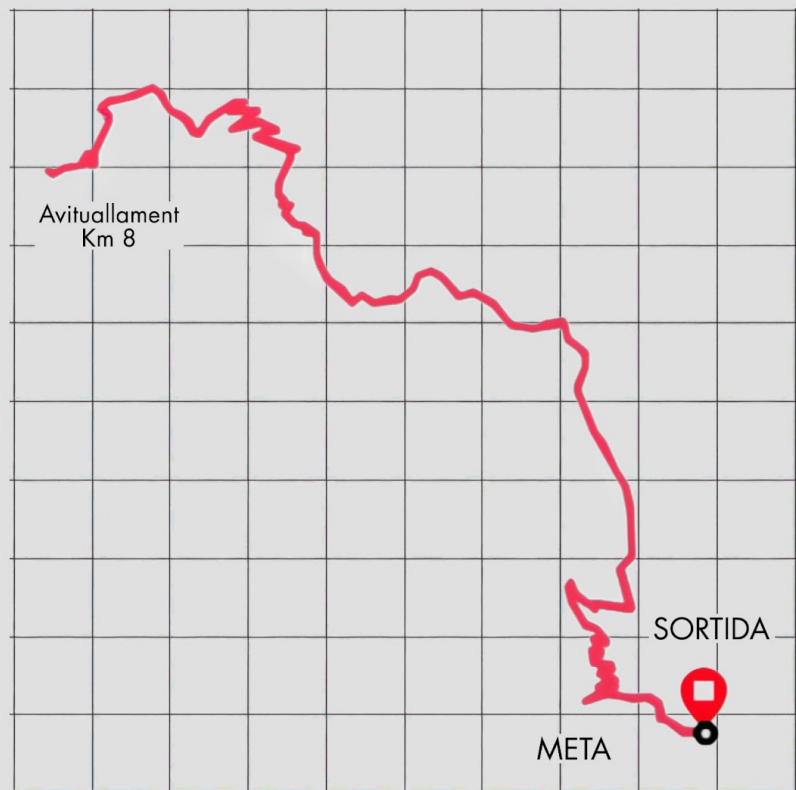
ES COSCONAR

DISTÀNCIA
16KM

DIFFICULTAT TÈCNICA

0,3KM baixa
15,7KM molt baixa

DESNIVELL
351m +
351m -



III - LA VALL D' ALBARCA 10k

RECORREGUT

La sortida tindrà lloc a la plaça després ens trobam un camí a penes trencat d'asfaltat i grava. Durant el primer km ens trobem amb una lleu baixada que ens transporta al Clot de la Vall d'Albarca, essent aquest un camí ample i ben definit durant els pròxims 5km.

DADES TÈCNIQUES

- Data: 30 de novembre 2025
- Terme Municipal: Escorca –Monesteri de Lluc-
- Hora sortida 9:35hrs
- Distància: 10km
- Terreny: pista de muntanya.
- Desnivell positiu: 228 metres
- Desnivell negatiu: 228 metres
- Temps màxim: 2 hores 30 minuts
- Avituallament: a meta. Líquid i sòlit
- Perill: pas canadenc: 1.2km, 2,5km i 3,5km
- Perill: cursa en doble sentit constant.
- Realitzar la cursa pel lateral dret, sentit cursa.

RECOLLIDA DORSALS 10k

- Recollida de dorsals
 - Viratge Esports a Muro. C/ Joan Carles I, 26
 - Dijous 27, Horari 16hrs a 20 hrs.
 - Divendres 28, horari de 9hrs a 13hrs
- Recollida de dorsals diumenge 30:
 - Plaça del Santuari de Lluc -Escorca-
Horari: 7:45hrs a 8:30hrs

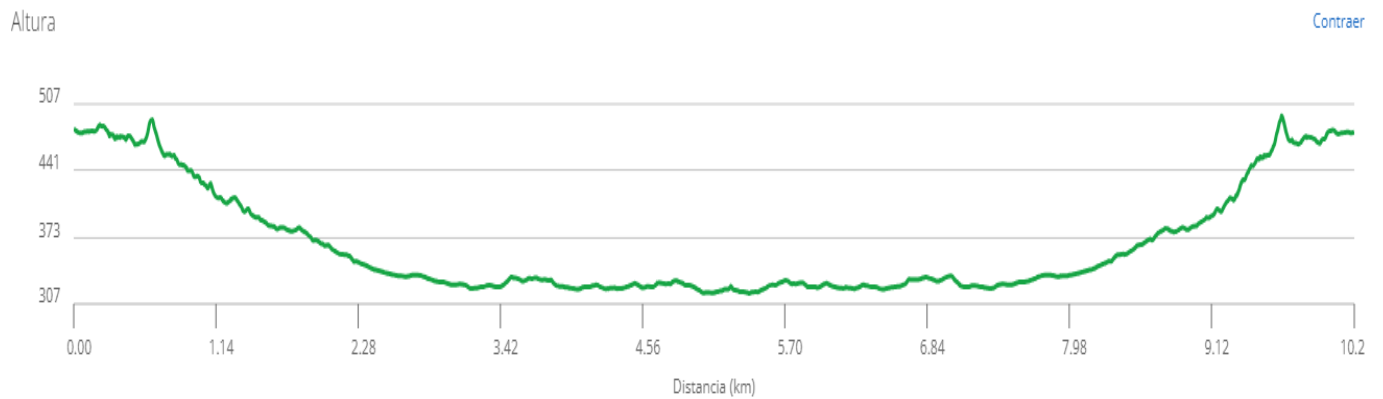
RECORREGUT TÈCNIC DE LA VALL D' ALBARCA 10K

- La Cursa, és realitza per un traçat d'anada i tornada pel mateix camí.
- Santurai de Lluc – Plaça del Lladroner – Clot d' Albarca – Son Llobera- fins al punt quilomètric 5.5km des de Lluc. Just aquí s'afectuarà un canvi de sentit que retornarà a la Plaça del Lladroner per el mateix camí.
- Tot aquest track, és el mateix que es fa servir per als primers 8km de la Cursa Volta al Puig Roig 22k.
- Tot aquest track, és el mateix que es fa servir per als primers 5km i els darrers de la Cursa És Cosconar.

AVITULLAMENT LA VALL D'ALBARCA 10k

- N°1 - Serà a Meta, Santuari de Lluc. Sòlid i líquid.

GRÀFICA



PLÀNOL

LA VALL D'ALBARCA

DISTÀNCIA
10km

5KM

DIFÍCULTAT
TÈCNICA

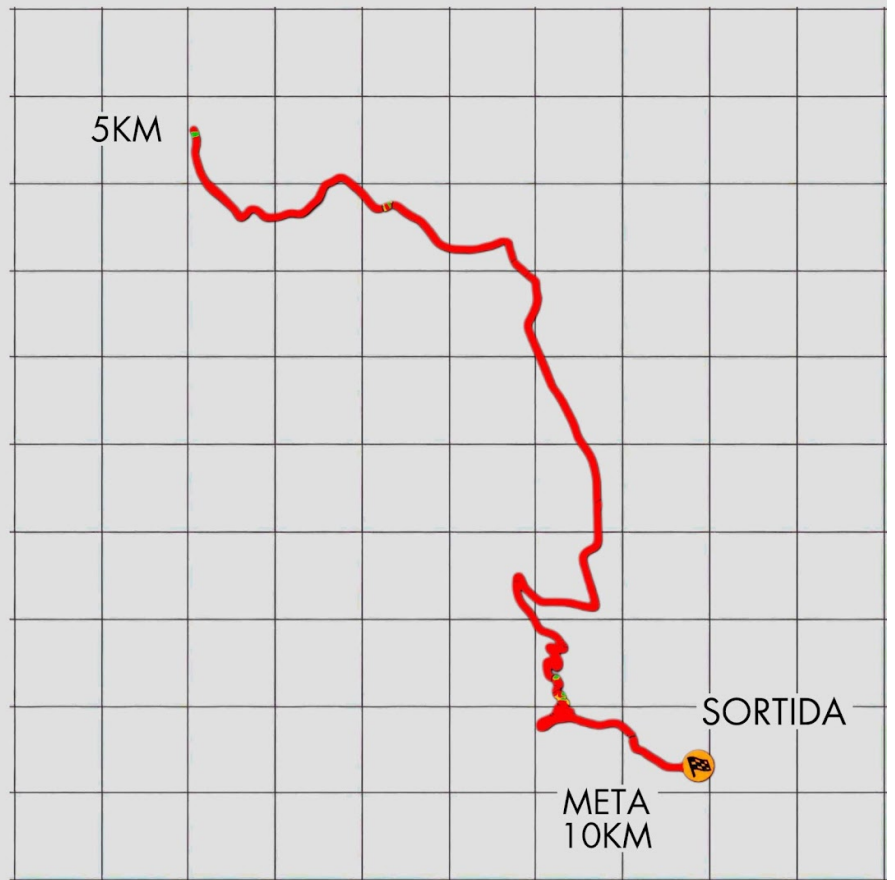
0'3km Baixa
9'7km Molt Baixa

SORTIDA

META
10KM

DESNIVELL

228m+
228m-



NORMATIVA CURSA

- La cursa està regida pel reglament de la COPA BALEAR de la FBME de curses per Muntanya.
- Només podrà participar persones federades o amb l'assegurança del día en vigor.
- Serà obligatori mostrar DNI i llicència per recollir el dorsal.
- Tots el envoltoris aniran marcats amb el número de dorsal.
- Es respectaran les indicacions dels Àrbitres i del personal de l'organització.
- Està totalment prohibit rebre ajuda externa durant tot el recorregut.
- Hi haurà servei de guarda-roba.
- En cas d'alerta vermella meteorològica se suspendrà la cursa.
- En cas d'alerta groga o taronja, l'organització avaluarà la situació i prendrà les mesures necessàries per protegir els Corredors i Voluntaris i el seu benestar.
- L'organització pot implementar noves mesures de seguretat (material obligatori, canvis de recorregut, ajustaments horaris,...) per garantir un esdeveniment segur per a tots/es.

DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES

- Respectaré sempre l'entorn i no faré malbé els recursos naturals, tant en zones protegides com no protegides ni als elements etnològics.
- Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, dels senders marcats i no aniré camp a través.
- Respectaré tots els membres de l'organització, el altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades amb la cursa.
- Tots els meus gels, barretes, etc... el duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
- No tiraré cap tipus de residu, fora del llocs habilitats per l'organització.
- Duré bastons sempre que estigui permès, i quan els utilitzi ho faré adequadament amb els taps posats.
- No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
- No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn.
- Conec i accept els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em compromet a complir-los.
- Conec i accept les normes específiques de la cursa i em compromet a complir-les.

“EL DESIG BEN GESTIONAT, MOU MUNTANYES”

ANEM A FER LES COSES BÉ

RESPECTEM LA NORMATIVA DE L'ESPAI
NATURAL PROTEGIT.

NO DEIXAR RESIDUS EL MEDI.

RESPECTEM ELS CAMINS I NO SORTIR DEL
TRACK SENYALITZAT, SOBRETOT A LES
FINQUES PRIVADES.

NO CRIDAR NI FER RENOUS INECESSARIS.

MOLTA SORT A TOTS I TOTES!

Puig Roig

