



SANTRUNMON

24 FEBRER 2013

1er trail rústic per l'entorn de **Sant Ramon** (la Segarra)
circuit de **20km**

Edició_●1

1.-PRESENTACIÓ.	2
2.-RECORREGUT.	3
3.-OBJECTIUS.	4
4.-PROMOCIÓ.	5
5.-SUPORT.	6
6.- EDICIÓ 2013	7
7.- ENTORN.	8

I.-PRESENTACIÓ:

Descripció:

santRUNmon, és una nova competició atlètica que es durà a terme a sant Ramon, en format de CURSA A PEU.

Localització:

El diumenge 24 de febrer de 2013, amb sortida i arribada a sant Ramon (plaça sant Jaume), i desenvolupada per l'entorn del municipi de sant Ramon.

També es disposarà de les instal·lacions del camp de futbol municipal, per a funcions de vestuaris, i logística.

Qui ho organitza:

Sóm un grup de persones del municipi (o amb una forta relació amb ell), i que al mateix temps estem en contacte amb diferents modalitats del món esportiu.

A nivell de gestió, la cursa està organitzada des de l'Associació de joves de sant Ramon, una associació censada, que promou activitats de diferent naturalesa amb i per els joves del municipi.

Paral·lelament a la cursa santRUNmon, també existirà una cursa infanti escolar realitzada per part del consell esportiu de la Segarra, per d'aquesta fora completar una jornada familiar.

Telèfons de contacte:

677 885 463 Atenció al participant (Eduard Domingo)

687 778 206 Control de cursa (Josep M^a Roig)

686 418 869 Infraestructura i voluntariat (Toni Domingo)

687 418 525 Salut (Albert Fernández)

618 266 613 Recorregut i promoció (Nat Solé)

Assessorament tècnic: Samuel Campanero

2.-RECORREGUT:

Descripció del recorregut:

Es tractarà d'una cursa dura, en concordança amb la tendència actual de afegir a l'habitual al licient competitiu, una vesant de repte i superació, és per això que s'ha buscat un recorregut escarpat, puja - baixa, mostrant el desnivell que amaga la zona; i combinant-ho amb unes dates en que el clima, acostuma a mostrar la seva cara més extrema amb la presència del fred i la boira.

De disseny circular, el recorregut ha volgut transitar per racons amagats, poc visitats, però que ajuden a entendre el que ha estat, com ha evolucionat, i en que s'ha convertit aquest territori: castells, marges de pedra seca, masos abandonats...

Tot això procurant respectar i conservar l'espai natural pel qual transcórrer, adaptat per l'activitat agrària, però conservant espais captivadors on submergir-se.

Distància: Aproximadament de 20 km.

Desnivell: 425 m positius, passant en el punt més alt a 678 m, i en el més baix a 540 m.



3.- OBJECTIUS:

Motivacions per a realitzar-la:

El motiu principal per a la organització d'aquesta cursa, és crear a el poble, un esdeveniment de ressonància, en una vessant actualment no gaire explorada.

La cursa neix amb l'objectiu de permanència, i de convertir-se en un esdeveniment anual assenyalat en les agendes de tot caminador o corredor.

Es vol crear una cursa amb personalitat pròpia, que sigui fruit del terreny per on es dur a terme, valorant-lo i respectant-lo, i amb la possibilitat que amb el pas dels anys es pugui anar modificant segons els interessos o opinions que es detectin (més modalitats, modificació de distàncies, etc)

Finalment també es busca que satisfaci a nivell personal a les persones que la organitzin, col·laborin, participin, etc.

Elements diferencials / Motius per assistir-hi:

1.- Preparar la marxa dels castells de la Segarra,

A la comarca de la Segarra, i en l'entorn esportiu, la marxa dels castells és una competició molt establerta, i que conta amb una gran popularitat.

La data de realització de santRUNmon (dues setmanes abans) és ideal per a tot aquell que vulgui comprovar el seu estat de forma.

2.-Conèixer una altre Segarra,

La imatge dels camps de cereal torrats, habitual en els mesos estivals en que la comarca es veu més concorreguda, es vol complementar amb una visió en els mesos en que el clima hivernal apareix amb més força, boira, fred, gebrades, etc.

3.- Cursa rural en temporada d'asfalt,

Hivern, és sinònim de temporada de curses d'asfalt. Quant les muntanyes presenten una major complicació per a entrenar i competir, la realització de santRUNmon, suposa una nova oferta per no perdre contacte amb el món competitiu fora de la temporada de curses de muntanya.

4.- Per amortitzar els keds que t'ha cagat el tió.

Any nou, vida nova, i nous propòsits, i com no, el de fer més esport!, En aquests casos el tenir un objectiu per el qual sortir a entrenar és la millor motivació per no abandonar els propòsits al cap de res.

4.-PROMOCIÓ:

Per tal de donar a conèixer la cursa, s'ha realitzat un lloc web, on els participant poden trobar la informació necessària.

www.santrunmon.wordpress.com

Per una major difusió, s'està realitzant una cobertura per mitja de les xarxes socials (Facebook i Twitter), per d'aquesta forma tenir un contacte més directe amb les possibles interessats.

www.facebook.com/santrunmon.santrunmon

<https://twitter.com/santRUNmon>

També es realitzen díptics i cartells, per tal d'informar en diferents establiments de l'entorn, i en zones esportives determinades en abast més ampli, par tal de donar coneixement de les de la realització de la cursa.

Finalment, a els participants, se'ls obsequiarà amb una peça esportiva commemorativa de la jornada.

5.-SUPPORT:

Aquesta cursa és un esdeveniment sense ànim de lucre, i es desenvolupa gracies a la voluntat i dedicació de diferents persones que no en treuen més benefici, que la satisfacció personal de contribuir a la realització d'aquesta cursa.

Per això el dia de la cursa es comptarà amb voluntaris que permetran a que la jornada es desenvolupi amb la major seguretat, dedicació i tracte cap als participants.

Un reflex de l'acceptació que està tenint la cursa, és la elevada quantitat de col·laboradors que està tenint la cursa, tant a nivell econòmic, com subministradors de material i productes.

Voluntaris:

Per a realitzar un esdeveniment d'aquesta naturalesa, és imprescindible la implicació de molta gent que de forma voluntària, sumin per fer possible que la cursa sigui una realitat.

D'aquesta forma, amb l'ajut d'aquests voluntaris, es prepararà la infraestructura necessària, tant condicionar el recorregut, com preparar i programar els recursos per el dia de la cursa, perquè altre cop amb l'ajut voluntari, es dediqui un bon tracte envers els participants, i finalment un cop finalitzada la competició, s'aconsegueixi deixar el mínim rastre a l'entorn per on s'ha desenvolupat.

El poble forma part de la cursa, i els seus habitants també desitgem que en vulguin formar part, per aquest motiu s'han programat activitats per tal de fer conèixer la cursa, i per engrescar a la gent sentir-se'n part.

Col·laboradors:



6.- EDICIÓ 2013

Horaris:

- 7:00 Obertura de recollida de dorsals
- 9:00 Tancament de recollida de dorsals
- 9:30 Inici de cursa santRUNmon
- 12:30 Entrega de premis
- 13: 00 Temps de tall per a finalitzar la cursa

Punt de sortida i arribada:

La sortida i arribada, estarà situada a la plaça Sant Jaume de Sant Ramon (la Segarra),



La mateixa plaça Sant Jaume, serà l'espai on es realitzarà la recollida de dorsals, i també serà on estarà situat l'avituallament final.

Serveis:

- Hi haurà serveis de dutxes i vestuaris, al camp de futbol municipal
- Hi haurà servei de fisioteràpia al finalitzar la cursa
- Hi haurà servei de Bar, abans, durant i al finalitzar la cursa

Cursa Infantil Escolar:

- Organitzada pel Consell Esportiu de la Segarra
- Entrega de dorsals: Plaça Sant Jaume, a partir de les 9:00
- Inici de curses: Plaça Sant Jaume, a partir de les 9:45
- Edats: De 2 anys a 16 anys
- Inscripcions i més informació a: consellesportiu@ccsegarra.cat

7.- ENTORN:











