

**RUNFESTIVAL**  **tossa**  
*demar*

**5K - 10K - 21K - 42K**

**TRAIL**  
**8K - 15K**

# INFO COVID

## Informació Covid

Consulta aquí el nostre protocol referent al Covid-19 per a disfrutar de l'esport amb tota seguretat:

[Protocol Covid](#)

Descarrega't aquí el **formulari d'autoresponsabilitat** (imprescindible per a tots els participants):

[Declaració autoresponsable](#)

# PROGRAMA

Dissabte 15/05 de 2021

16:00 – 20:00 Entrega de dorsals (Ajuntament Tossa de Mar) – MAPA

Hi haurà gel hidroalcohòlic a disposició dels corredors, així com presa de temperatura abans d'accedir a la zona d'entrega de dorsals.

L'entrega de dorsals es farà per franja horària, és important respectar-la per tal d'evitar aglomeracions:

- Dorsal de l'1 al 238 de 16:00h a 17:00h
- Dorsal del 239 al 477 de 17:00h a 18:00h
- Dorsal del 478 al 716 de 18:00h a 19:00h
- Dorsal del 717 al 950 de 19:00h a 20:00h

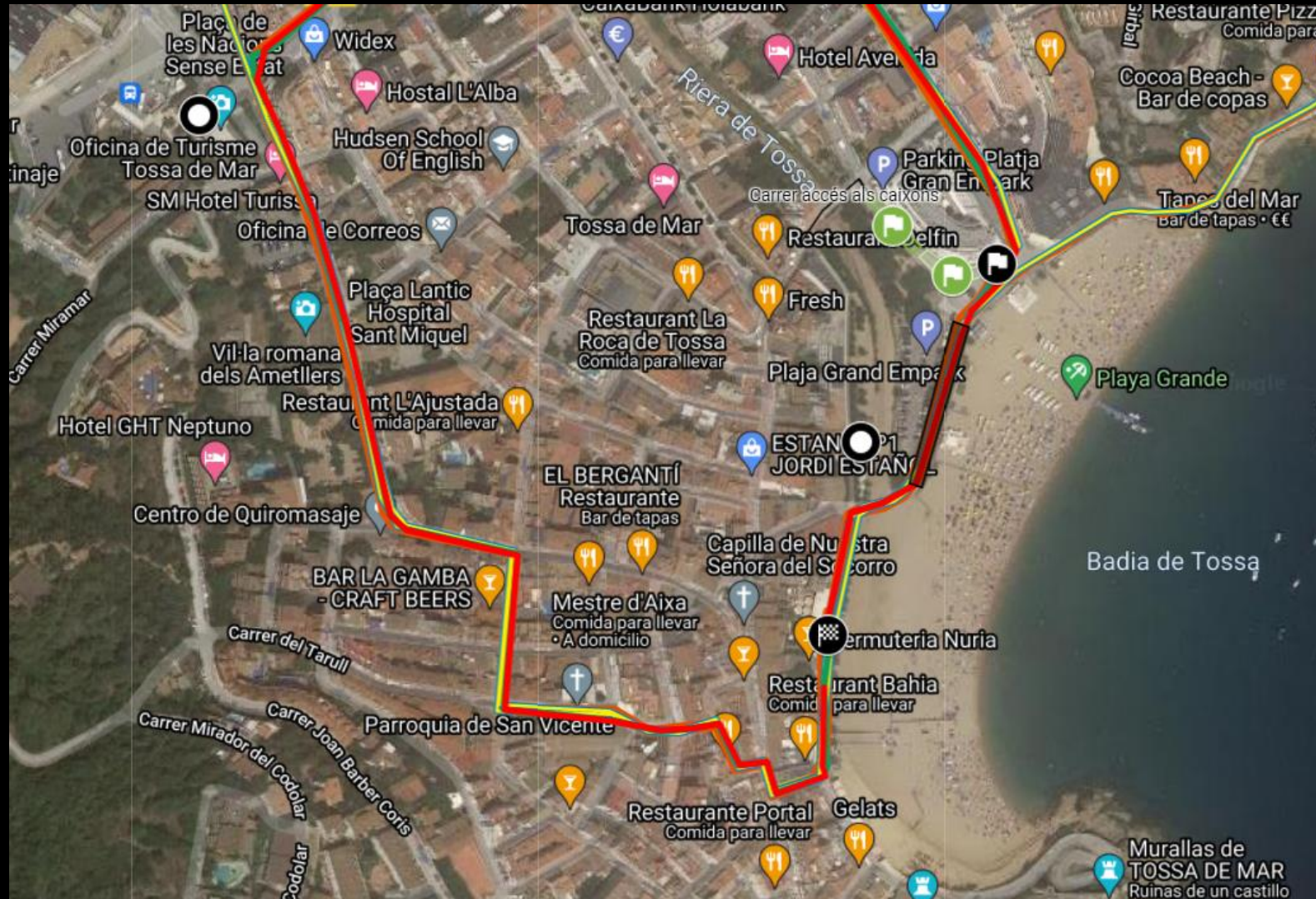
# PROGRAMA

**Diumenge 16/05 de 2021**

07:15 – 09:00	Entrega de dorsals per aquelles persones que no hagin pogut recollir-lo el dia abans (Ajuntament Tossa de Mar)
08:00 – 15:00	Servei de Guarda-roba (Av. Mossèn Cinto Verdaguer)
08:00 – 12:00	Servei de Guarderia (Av. Mossèn Cinto Verdaguer)
<b>09:00</b>	<b>SORTIDA MARATÓ</b>
<b>09:05</b>	<b>SORTIDA MITJA MARATÓ</b>
<b>09:10</b>	<b>SORTIDA – CURSA 10K</b>
<b>09:15</b>	<b>SORTIDA – CURSA 5K</b>
<b>09:25</b>	<b>SORTIDA – TRAIL 15K</b>
09:15 – 15:00	Recollida de l'avituellament final
<b>15:00</b>	<b>Tancament del control de l'arribada</b>
<b>09:35</b>	<b>SORTIDA – TRAIL 8K</b>

**\*Important.** Els lliuraments de premis es faran a la línia de meta a mida que vagin arribant els caps de cursa.

# UBICACIONES





# UBICACIONES



# SERVEIS

- Medalla finisher (excepte per les distàncies 5K i 8K Trail)
- Samarreta tècnica de la prova + bossa amb obsequis
- Entrepà envasat individualment per cada corredor en l'avituellament final
- Servei de Guarda-roba (a la zona d'arribada)
- Servei de Guarderia per a nens/es de 4 a 10 anys (Gratuït)
- Avituellament líquid en el km 5, i avituellament líquid i sòlid en els avituellaments 11, 16 (mitja), i 19, 24, 29, 36 (marató) i a l'arribada per a tots els corredors. Per les curses de trail, avituellament líquid al quilòmetre 5 (Trail 8K i 15K) i al quilòmetre 12 (Trail 15K)
- Servei de Recuperació
- Servei d'aparcament públic gratuït i privat
- Servei de Vestuaris i dutxes a l'acabar la cursa \*
- Serveis mèdics abans, durant i després de la prova
- Consulta de resultats per Internet el mateix dia de la cursa

\* *El servei de dutxes, vestuari i piscina està ubicat a la Zona Esportiva Anna Esteve Llach ([Mapa](#)) a 1 km de la sortida i arribada de la prova. L'horari serà de 9:00 a 15:00*

# AVITUALLAMENTS ASFALT

**Avituallament km 5:** Ampolles de 0,33 cl d'aigua (és comú per totes les distàncies)

Ubicació: Rotonda Av. Catalunya amb Av. Puerto Rico)

**Avituallament km 11 (Mitja i Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: Accés Càmping Pola (Carretera GI-682, sentit Sant Feliu de Guíxols)

**Avituallament km 13,8 (Mitja i Marató) :** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, gels i barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: (Carretera GI-682, Punt de Gir Mitja Marató)

**Avituallament km 16 (Mitja) :** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: Accés Càmping Pola (Carretera GI-682, Sentit Tossa de mar).

**Avituallament km 19 (Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: (Carretera GI-682, Sentit Sant Feliu de Guíxols).

**Avituallament km 24 (Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Beguda isotònica, Plàtans, Gels i Barretes Finisher.

Ubicació: (Carretera GI-682, Punt de Gir Marató).

**Avituallament km 29 (Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: (Carretera GI-682, Sentit Tossa de Mar).

**Avituallament km 34 (Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: (Carretera GI-682, Sentit Tossa de Mar)

**Avituallament km 37 (Marató):** Ampolles de 0,33 cl d'aigua, Gels i Barretes Finisher, plàtans i beguda isotònica.

Ubicació: Accés Càmping Pola (Carretera GI-682, Sentit Tossa de mar).



# AVITUALLAMIENTS TRAIL

## *AVITUALLAMENTS TRAIL*

**Avituallament km 5:** Ampolles de 0,33cl d'aigua, barretes i gels Finisher i plàtan.

**Avituallament km 12:** Ampolles de 0,33cl d'aigua, barretes i gels Finisher i plàtan.

# ALLOTJAMENT

Aquest any 2021 us tenim preparat el millor allotjament per la vostra estada al Run Festival Tossa de Mar!

Reservant l'allotjament a través nostre tindreu diferents avantatges:

- Preus especials perquè tot sigui possible.
- Late Check Out per fer-ho amb la medalla finisher ja penjada.
- Early breakfast per agafar forces abans de l'aventura.
- Cancel·lació Covid 100% garantida, si es cancel·la l'esdeveniment, per estar tranquil@.
- Assegurança cancel·lació Covid personal, per tenir-ho tot controlat.
- Experiències turístiques i gastronòmiques a la zona per gaudir d'un cap de setmana complet amb els teus amics o família.

## DOSSIER AMB LES DIFERENTS OPCIONS D'ALLOTJAMENT

Si voleu més informació o ja reservar l'allotjament, podeu contactar amb nosaltres a través del correu electrònic:  
[allotjament.wefeevents@funtripsandevents.com](mailto:allotjament.wefeevents@funtripsandevents.com)

# VIDEO BREAFING



**ENS VEIEM EL 16-05**

**AL**

**RUN FESTIVAL TOSSA DE MAR**

*wefeel*  
events