



Ajuntament
de Barcelona

Cursa dels Nassos 2020

29 de desembre 2020.



01

La cursa

B

C

N

L'antecedent: Cursa de la Mercè 2020

MENÚ

BUSCAR

el Periódico

INICIAR SESIÓN

SUSCRIBIRSE

BARCELONA

BARCELONEANDO

+BARCELONA

METRÓPOLIS BARCELONA

DISTRITOS

BADALONA

CORNELLÀ

ESPLUGUES

VER MÁS

PRUEBA DIFERENTE

La Mercè, un modelo para las carreras en la era del covid-19

Es la primera cita presencial de su género que se celebra en España en plena crisis sanitaria

La convocatoria consta de 3.000 participantes en dos días y un recorrido de 10 kilómetros



Silvia Rovira está en Pista d'atletisme La Mar Bella.
3 h · Barcelona · 🌐

Sorprendida de lo bien que se pueden hacer las cosas, con voluntad y responsabilidad social... Desde la organización, voluntarios, corredores, acompañantes, amigos... Mejor que el día a día en establecimientos.. Colegios... Trabajo... Nos queda tanto que aprender! Pero si se quiere, se puede. 🙌🙌 @bcnesports @joseluisblancoq @barcelonavoluntaria #cursamercè20 #jocorroambaiguabcn #esports @ Pista d'atletisme La Mar Bella

MUNDO DEPORTIVO

Fútbol

Fútbol Internacional

Baloncesto

Motor

Opinión

Resultados

Otro Mundo

Videos

INICIO

MUNDOSPORTS

Atletismo

Baloncesto

Beisbol

Bowling

Deporte Extremo

Deportes de Invierno

Mundo Nueva

E-sports

Gimnasia

Golf

DIRECTO: Último día del mercado de fichajes

La Cursa de la Mercè estrena con éxito un nuevo formato por la Covid-19

- El marroquí Naoufel Erraoui (31'01") y la egarense Montse Estany (37'54") han logrado los mejores tiempos en el grupo de elite de la primera jornada de la 42ª edición de la Cursa de la Mercè de Barcelona



Atletismo

Noticias

Europeo atletismo

Europeo pista cubierta atletismo

Mundial atletismo

Atletismo pista cubierta

CARRERAS POPULARES

La Cursa de la Mercè de BCN le gana el pulso al COVID-19

3.000 corredores compiten hoy y mañana en dos grupos de 1.500 en la ciudad condad. En el grupo de hoy sábado se han impuesto Naoufel Erraoui (31:01) y Montse Estany (37:54)

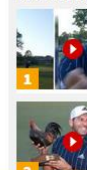


Josep Margalef @josepmargalef1
Barcelona · 19/09/2020 11:15



Suscríbete a nuestra **new**

Lo más visto



Miquel Pucurull
2 h · 🌐

Molt content d'haver corregut la Cursa de la Mercè. Volia entrar en l'hora30 reglamentaria i ho he aconseguit: 1h28. Tot organitzat amb rigor. Crec que serveix per al futur, no únicament de les curses, sinó de qualsevol esdeveniment.



Ficha técnica Cursa dels Nassos 2020

Data: 31 de desembre

Participació: 1.100 esportistes distribuïts en 5 series.

1ª Sèrie: **Cursa dels Nassos Internacional de 5.000m** (objectiu WR de 5.000m ruta)

Horari: 16.00 h

2ª Sèrie: **Cursa dels Nassos Internacional de 10.000m** (objectiu WR de 10.000m ruta)

Horari: 16.40 h

3ª, 4ª i 5ª sèries. **Cursa dels Nassos open de 10.000 m.**

3ª sèrie 17:20 h, 4ª sèrie: 18:00 h 5ª sèrie: 18:40 h. Tancament de cursa: 19:55 h

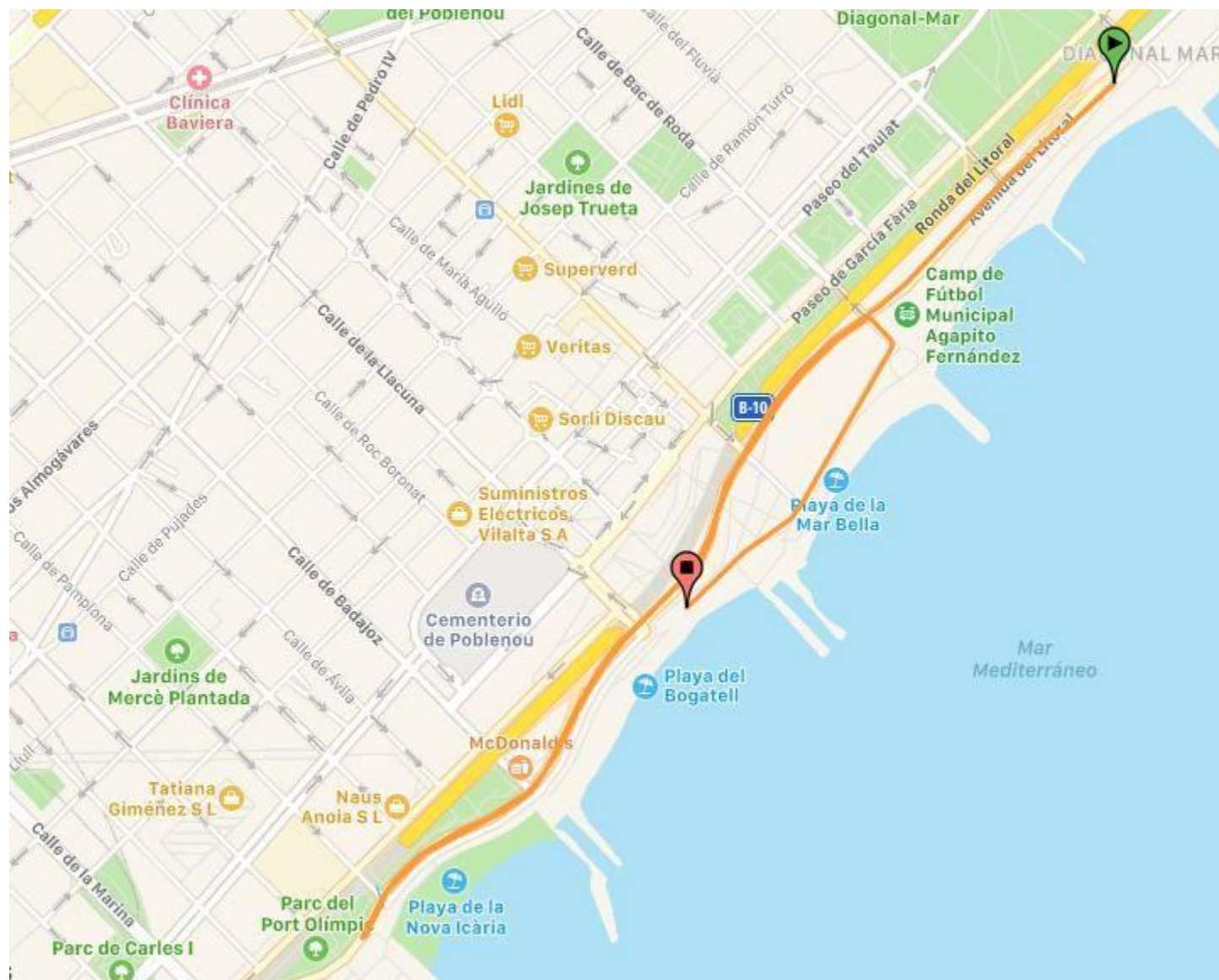
Localització. Front Marítim del Districte de Sant Martí

Circuits homologats per la RFEA. Sortida i arribada en ubicacions diferents (1.000m de distancia entre elles).

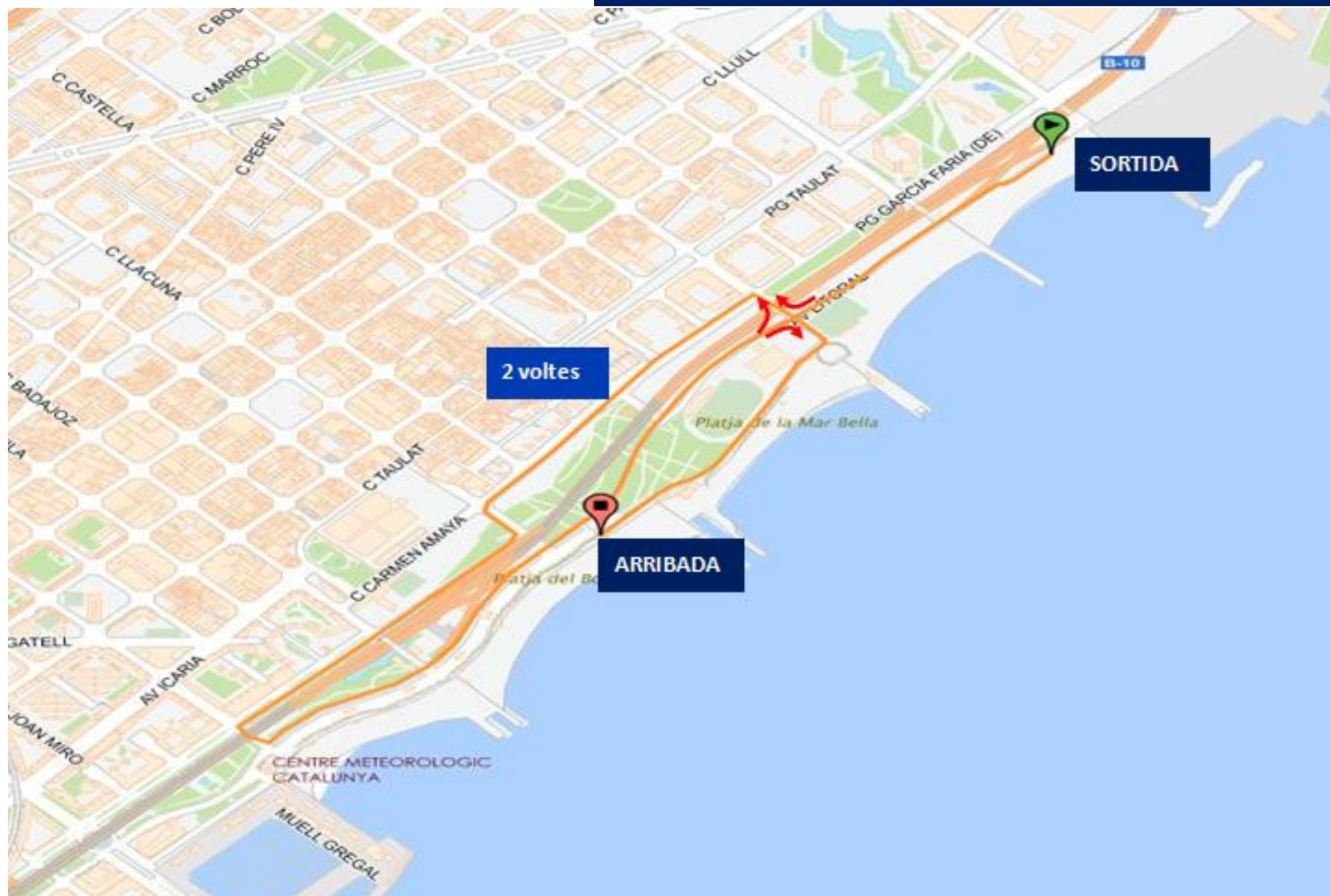
Circuit de 5.000 m. Sortida a l'esplanada de la Platja de Llevant, incorporació a l'Avinguda del Litoral (contra direcció), Carrer de Bac de Roda, Avinguda del Litoral fins a l'alçada del C. Arquitecte Sert on fan el gir per tornar pel mateix lloc, l'av. del Litoral fins arribar al carrer de Bac de Roda, Passeig Marítim del Bogatell (carril bici), Arribada al Passeig Marítim del Bogatell un cop passada la Base Nàutica.

El circuit de 1.000 m. Sortida a l'esplanada de la Platja de Llevant, incorporació a l'Av. Litoral (contra direcció) , Carrer de Bac de Roda, Passeig de Garcia Faria, Pg. Calvell (banda mar), Passatge de la Llacuna, Carrer de Salvador Espriu, Plaça dels Voluntaris Olímpics (pas de vianants), Avinguda del Litoral, Carrer de Bac de Roda (2a volta) i carrer Bac de roda, Pg. Marítim del Bogatell (carril bici), arribada al Pg. Marítim del Bogatell un cop passada la Base Nàutica.

CIRCUIT CURSA DELS NASSOS – 5.000 m



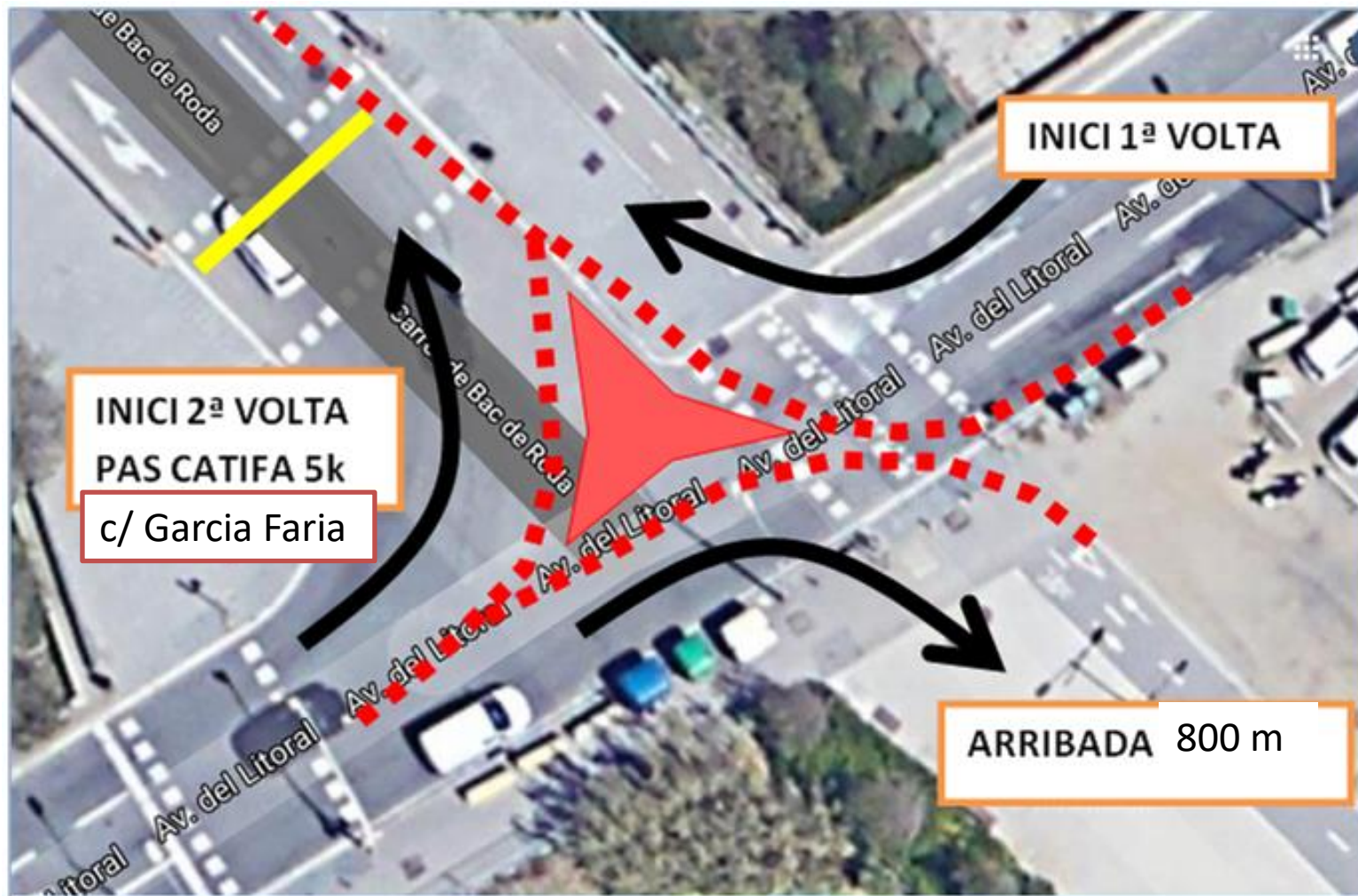
CIRCUIT CURSA DELS NASSOS – 10.000 m



ARRIBADA AL PASSEIG MARÍTIM DEL BOGATELL



CRUÏLLA BAC DE RODA/AVINGUDA DEL LITORAL (PONT)



HORARIS SÈRIES I DENSITAT ESPORTISTES EN CURSA

Un dels punta claus de la cursa és la cruïlla de l'Avinguda del Litoral amb el carrer de bac de Roda. El pas per aquest punt determinarà els fluxos de cursa en la modalitat 10K perquè cada esportista hi passarà tres vegades. La primera tot just després de la sortida, la segona per iniciar la segona volta i la tercera per dirigir-se a meta. El fet clau és la relació entre el segon pas del darrer esportista d'una sèrie i el primer de la següent. Això és el que determinarà la densitat del fluxos dels atletes en cursa ni ens donarà informació sobre el nivell de seguretat sanitària de la cursa. Per aquest motiu cal fer aquesta anàlisi tenint en compte el diferents ritmes de cadascuna de les sèries.



PRIMERA SÈRIE. Cursa Internacional 5.000 m

Sortida	Arribada 1r	Ritme mínim	Darrer meta	2n pas cruïlla 1r	2n pas cruïlla darrer
16:00 h	16:13h	$\leq 3'25''/\text{km}$	16:18h	16:10h	16:14h

SEGONA SÈRIE. Cursa Internacional de 10.000 m

Sortida	Arribada 1r	Ritme mínim	Darrer meta	2n pas cruïlla 1r	2n pas cruïlla darrer	Distància darrer sortida 2na sèrie
16:40h	17:08h	$\leq 3'30''/\text{km}$	17:16h	17:04h	17:10h	Tots/es arribats

TERCERA SÈRIE. Límit 40 min

Sortida	Arribada 1r	Ritme mínim	Darrer meta	2n pas cruïlla 1r	2n pas cruïlla darrer	Distància darrer sortida 2na sèrie
17:20h	17:49h	$\leq 4'10''/\text{km}$	18:06h	17:34h	17:45	Km 7,5
				3r pas cruïlla 1r	3r pas cruïlla darrer	
				17:46 h	17:57h	

QUARTA SÈRIE. Límit 50 min.

Sortida	1r a meta	Ritme mínim	Darrer meta	2n pas cruïlla 1r	2n pas cruïlla darrer	Distància darrer sortida 3a sèrie
18:00 h	18:31h	$\leq 5'15''/\text{km}$	18:56h	Abans 18:15h	18:30h	Km 6,8
				3r pas cruïlla 1r	3r pas cruïlla darrer	
				18:27h	18:50h	

CINQUENA SÈRIE. Límit 1h 10 min

Sortida	Arribada 1r	Ritme mínim	Darrer meta	2n pas cruïlla 1r	2n pas cruïlla darrer
18:40 h	19:13h	$\leq 7'00''/\text{km}$	19:55h	18:56h	19:14h
				3r pas cruïlla 1r	3r pas cruïlla darrer
				19:10	19:47h

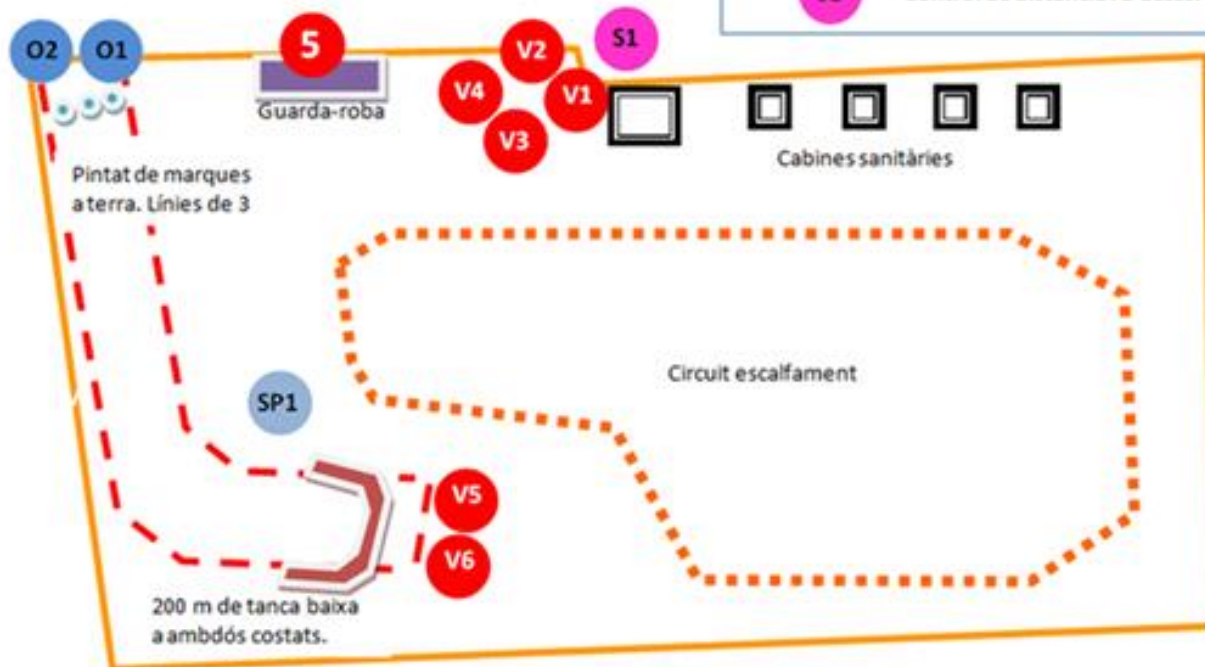
Zones del circuit



Zona d'escalfament



V1	V2	Control de dorsal sèrie i mesura temperatura
V3	V4	Dispendi d'hidrogel
V5	V6	Control dorsals crida 50 en 50
O2	O1	Control de distància de seguretat en el pre calaix. Acompanyament de la filera fins calaix de sortida.
SP1		Missatges de respecte de les mesures i crida de dorsals de 50 en 50
S1		Control de distància i d'accés. Reforç voluntariat.

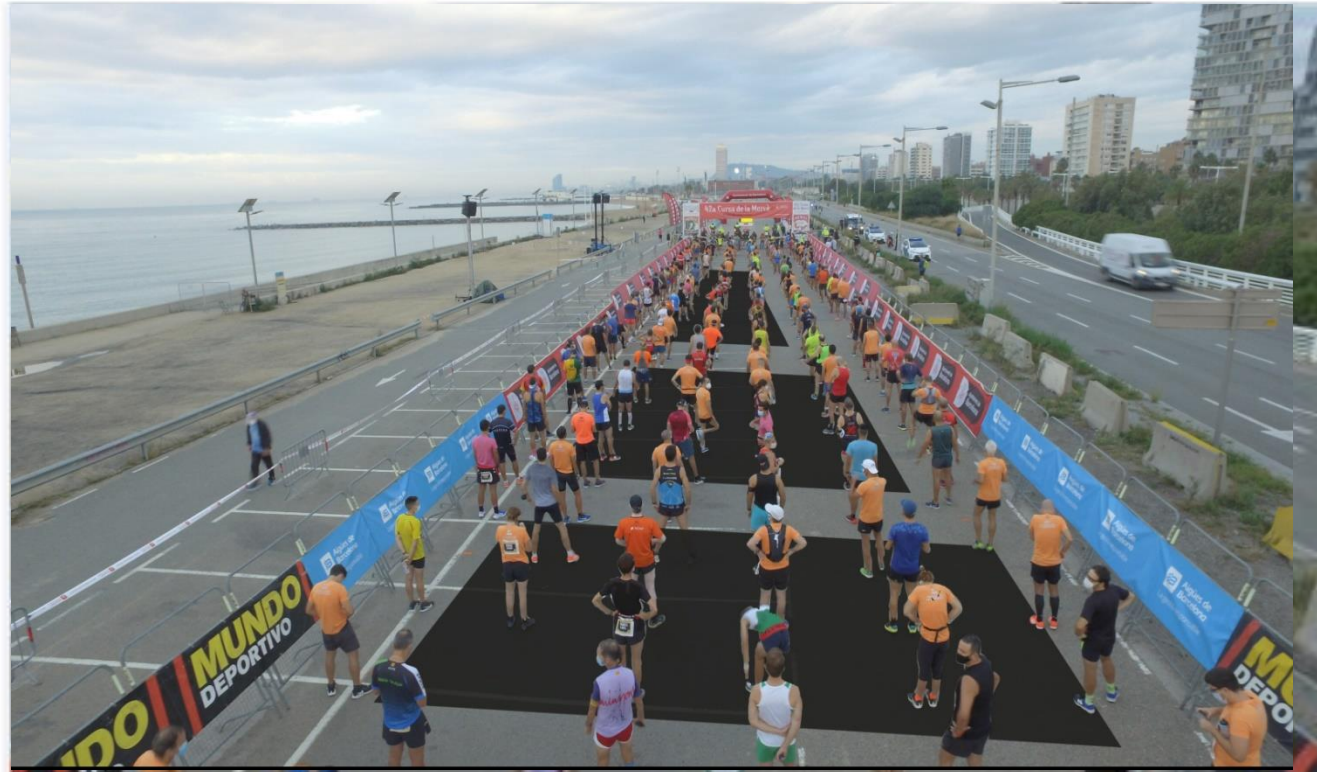


Zona d'escalfament

HORARIS ACCÉS ZONA ESCALFAMENT I SORTIDA

		Franja d'accés	servei guarda-roba	Sortida cursa
INTERNACIONAL 5K		de 15:15 a 15:45	de 15:15 a 15:45	16:00
INTERNACIONAL 10K		de 15:40 a 16:25	de 15:55 a 16:25	16:40
1ª SÈRIE OPEN 10K		de 16:35 a 17:05	17:05	17:20
2ª SÈRIE OPEN 10K		de 17:15 a 17:45	17:45	18:00
3ª SÈRIE OPEN 10K		de 17:55 a 18:25	18:25	18:40

Calaix de sortida



Infraestructures:

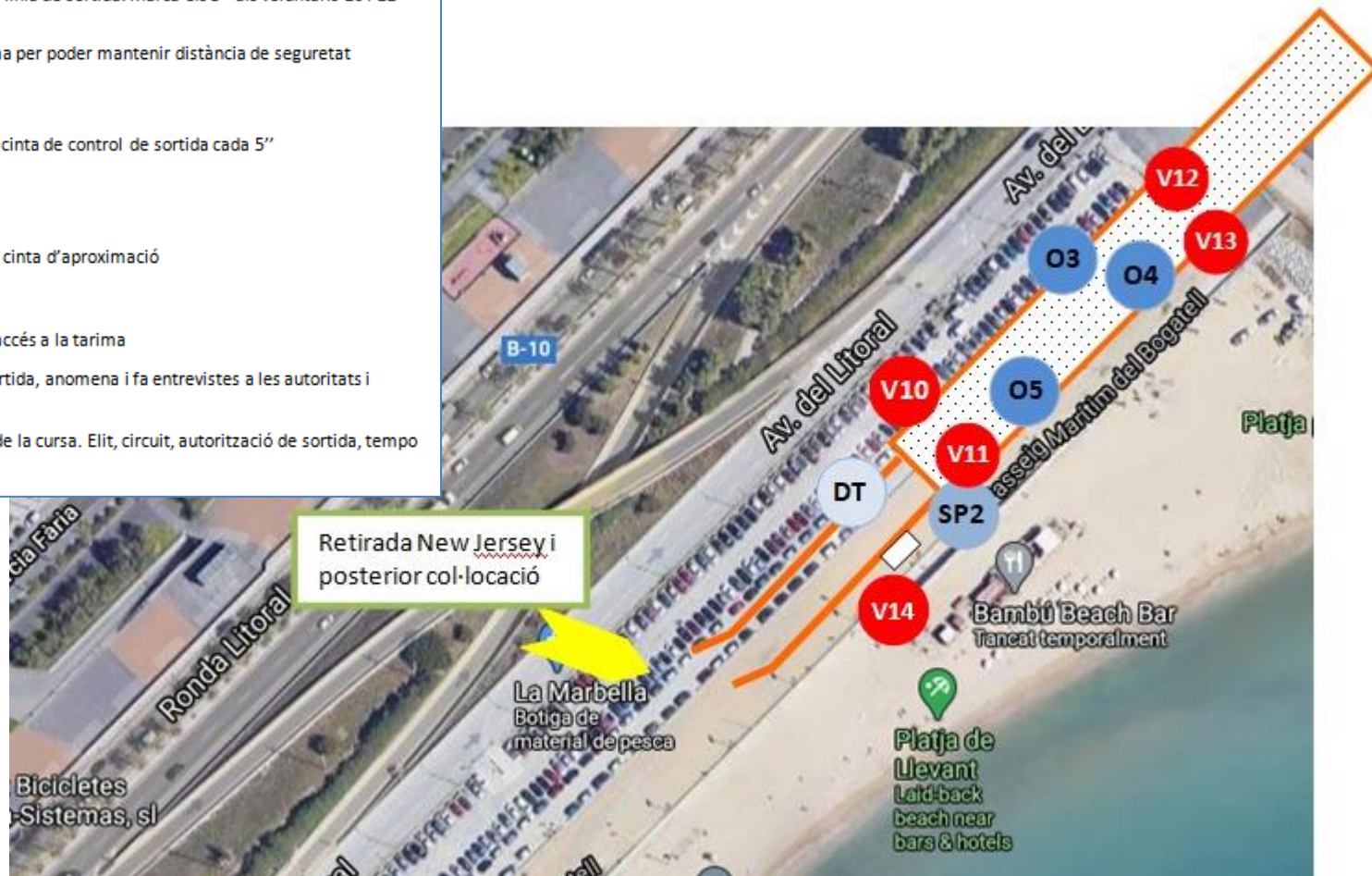
160 m de tanca alta a ambdós costats (80 a cada lateral)

Pont metàl·lic de 9m de llum

Marques pintades a terra amb distància de seguretat en fileres de 6. Un total de 54 fileres de 6 esportistes per donar cabuda a un total de 324 esportistes

Calaix de sortida

- O3** Recollida de la filera que porten O1 i O2. Control de distància de seguretat en el ~~pre~~ calaix. Acompanyament de la filera fins la recta de sortida.
- O4**
- O5** Control línia de temps en línia de sortida. Marca els 5" als voluntaris 10 i 11
- O6** Control d'accés a la tarima per poder mantenir distància de seguretat
- V10**
- V11** Voluntariat que aixeca la cinta de control de sortida cada 5"
- V12**
- V13** Voluntariat que porta la cinta d'aproximació
- V14** Voluntari que controla accés a la tarima
- SP2** Speaker que explica la sortida, anomena i fa entrevistes a les autoritats i anima als esportistes
- DT** Cap de la part esportiva de la cursa. Elit, circuit, autorització de sortida, tempo sortides...



ZONA D'ARRIBADA



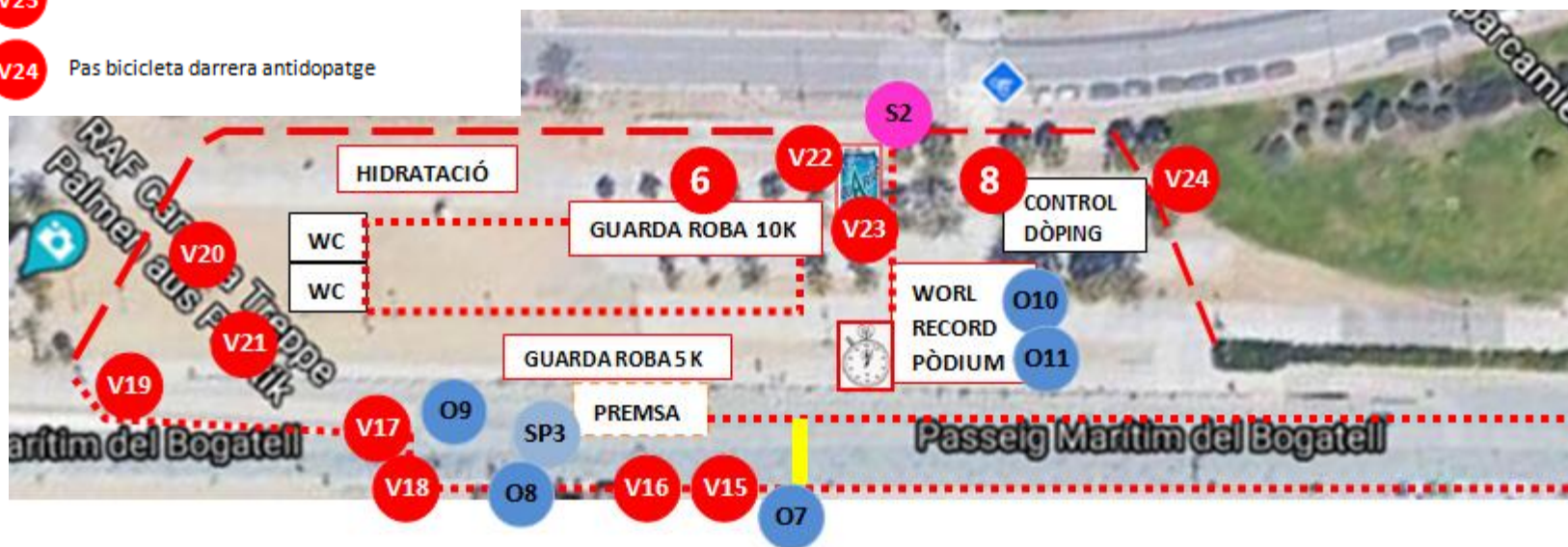
La zona d'arribada té dos nivells :

- Línia de meta
 - Zona de serveis
- que s'enllacen per una rampa situada a 30m de la línia d'arribada.



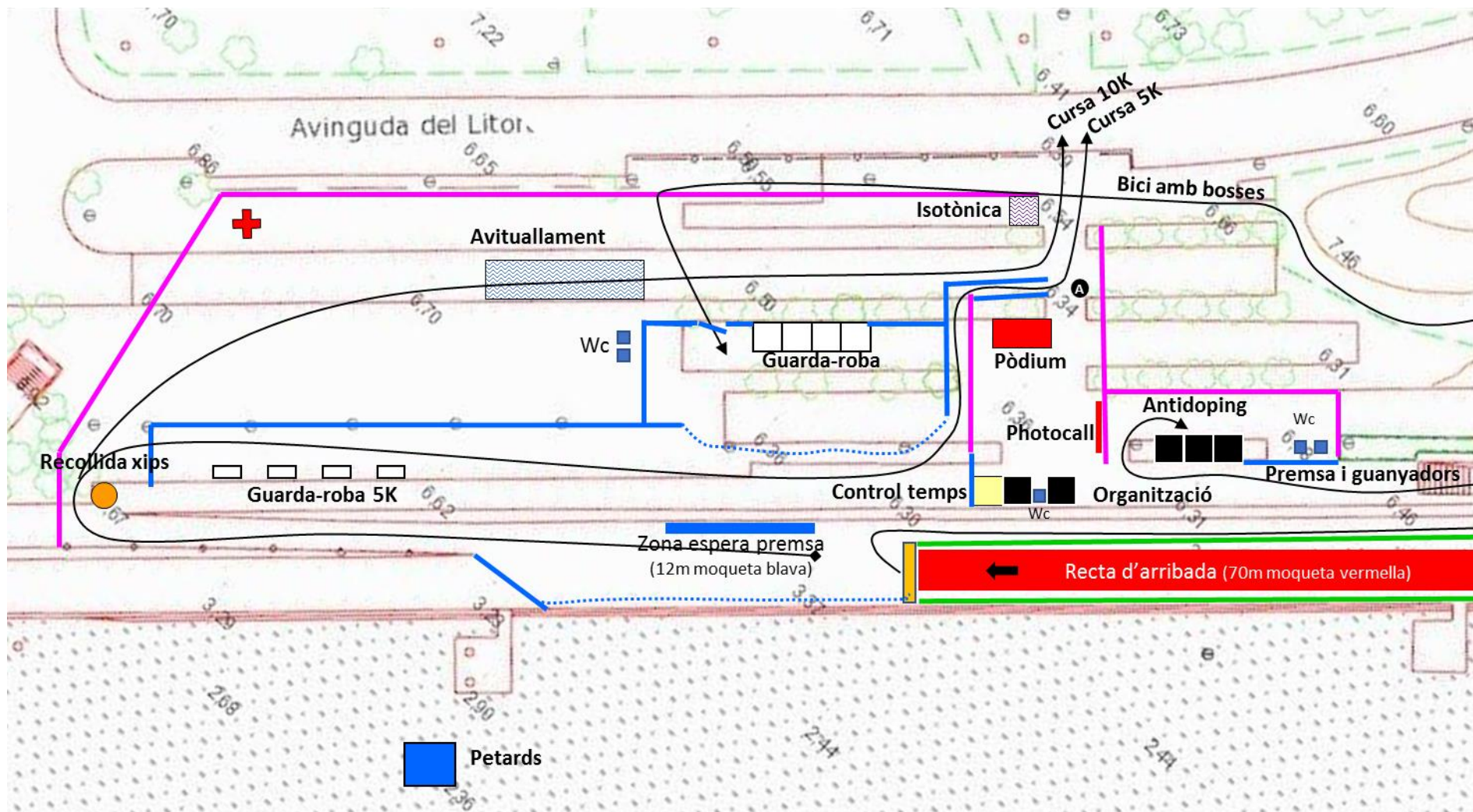
ZONA D'ARRIBADA. DISTRIBUCIÓ DELS SERVEIS

- V15** Oferiment i lliurament de mascaretes a cadascun dels esportistes que creuen la meta
 - V16**
 - V17** Dispendi gel hidroalcohòlic
 - V18**
 - V19** Voluntari mòbil. Tancament accés zona elit
 - V20** Activació de la circulació esportistes. Evitar que s'aturin i generin cues. També recordar les mesures de distanciament Informar.
 - V21**
 - V22** Lliurament Aquarius.
 - V23**
 - V24** Pas bicicleta darrera antidopatge
- O7** Aguantar cinta d'arribada primera posició masculina i femenina. Recollida de resultats
 - O8**
 - O9** Coordinació amb DT (jutges, incidències sanitàries....)
 - O10** Protocol lliurament premis
 - O11** Obertura pas ambulància de l'hospital de campanya
 - SP3** Missatges arribada (seguretat), Animació esportistes i lliurament de premis
 - S2** Impedeix entrada a la zona des de l'exterior. Evita que els esportistes que surten s'aturin davant la porta i recorda mesures seguretat.



DISPOSITIU D'ARRIBADA

ZONA D'ARRIBADA. TANCAMENT ESPAI VIANANTS DIA 31 HORAI MUNTATGE FINS CURSA



ZONA D'ARRIBADA. RECORREGUTS SERVEIS

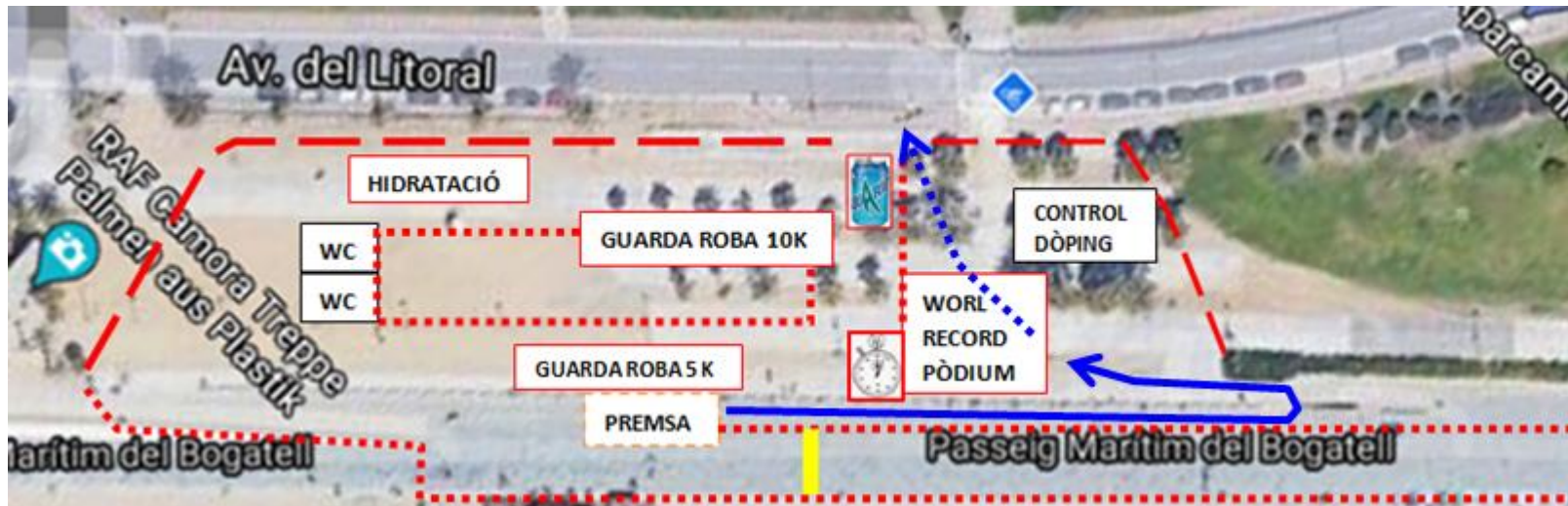
ESPORTISTES CURSA INTERNACIONAL 5.000 m



El guarda – roba d'arribada de l'elit del 5k seran els bancs que limiten l'espai. Als bancs hi posarem el duplicat del dorsal de cada esportista perquè puguin recollir ordenadament i en autoservei les seves peces de roba, calçat i d'altres efectes personals amb seguretat.

ZONA D'ARRIBADA. RECORREGUTS SERVEIS

ESPORTISTES PÒDIUM CURSA INTERNACIONAL 5.000 m | MITJANS DE COMUNICACIÓ



S'habilitarà un pas entre la recta de meta i el mur. És obligat fer-lo per “tapar” les estructures de fitnes i la taula de tennis taula ubicades al passeig. Un cop franquejades aquestes estructures es fa un gir a l'esquerra per pujar per les escales que porten, directament, a la zona pòdium. D'aquesta manera la premsa no es barrejarà amb el gruix esportistes participants (només amb els guardonats).



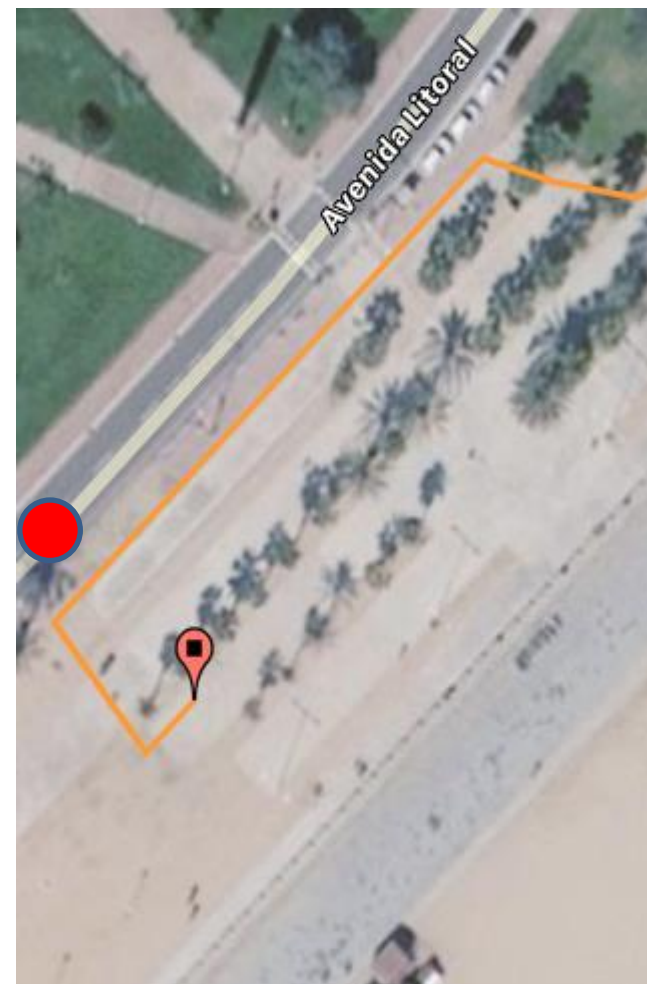
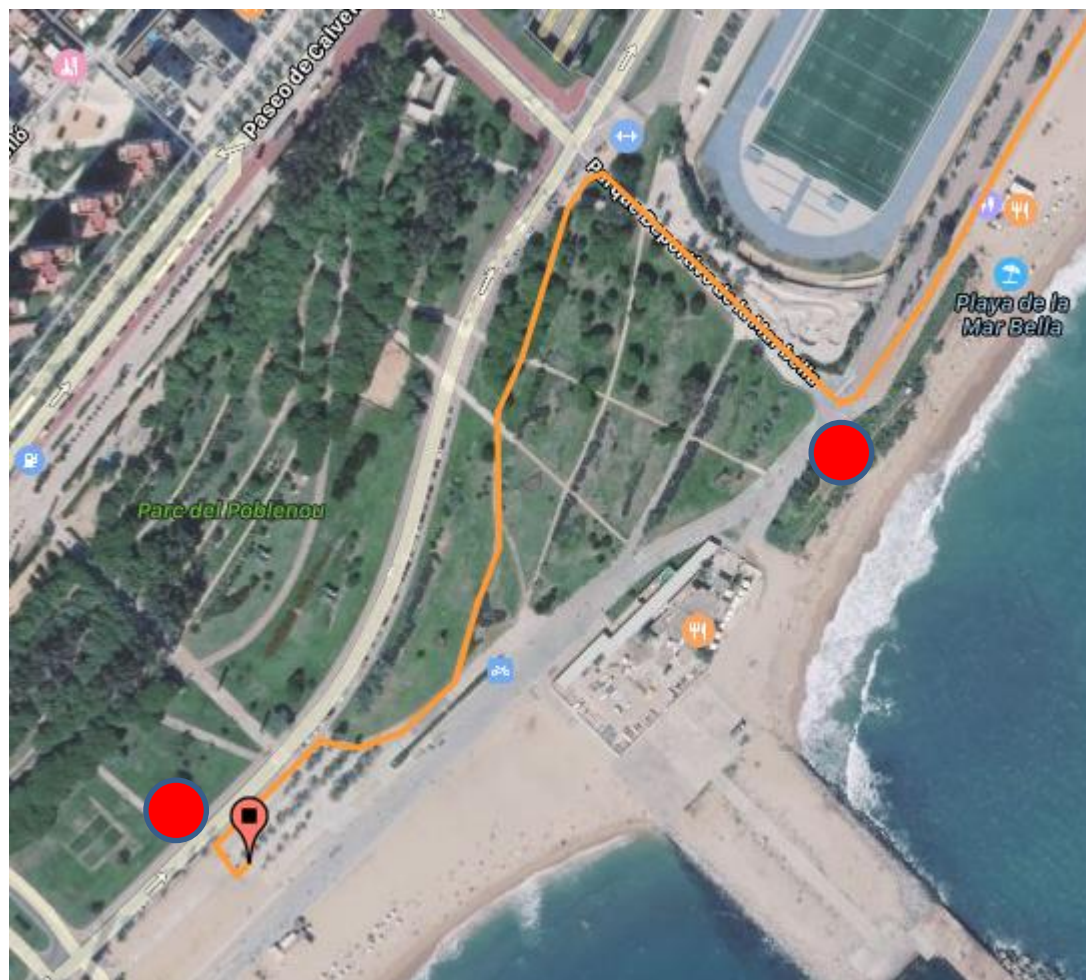
ZONA D'ARRIBADA. RECORREGUTS SERVEIS

ESPORTISTES CURSA 10.000 m



Els esportistes de les sèries Open 10Km faran un recorregut diferent als de la cursa internacional. D'aquesta manera l'elit no tindrà contacte amb els primers arribats de la primera sèrie

ZONA SORTIDA - ARRIBADA. DETALLS RECORREGUT BICIS SERVEI GUARDA-ROBA.





02

Ambientació sortides i lliurament de premis

Concepte de cursa.

Cada sèrie una sortida tindrà un perfil diferent d'esportista preparat per córrer i un tret de sortida diferent.

Primera sèrie. Cursa Internacional de 5 Km. Restringida a esportistes professionals amb grans marques. Tots estaran “nets” perquè hauran passat el test d'antígens i sortiran agrupats. Màxim 70 esportistes a la sortida. Competició professional amb premis en metàl·lic. Possibilitat de batre rècords. Sortida amb tret de pistola.



Segona sèrie. Cursa Internacional de 10 Km. Restringida a esportistes professionals amb grans marques. Tots estaran “nets” perquè hauran passat el test d'antígens i sortiran agrupats. Màxim 70 esportistes a la sortida. Competició professional amb premis en metàl·lic. Possibilitat de batre rècords. Sortida amb tret de pistola.

Concepte de cursa.

Cada sèrie una sortida tindrà un perfil diferent d'esportista preparat per córrer i un tret de sortida diferent.



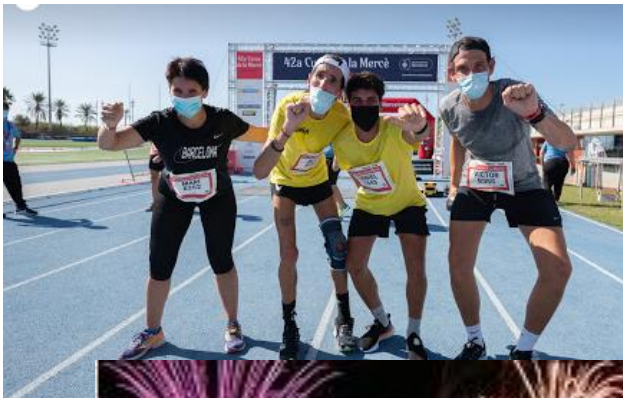
Tercera sèrie Cursa Open. La competició de 10.000 m en estat pur. Apropada per esportistes veloços capaços de córrer per sota dels 4minuts i 30 segons tots els quilòmetres de la cursa. Hi haurà premis en metàl·lic pels primers i primeres classificades. Sortida per onades de 6 esportistes separats per la distància de metre i mig ,per motius de seguretat sanitària i, degut a això, es tindrà en compte el temps real en detriment de l'oficial. La sortida de la primera onada es donarà fent un compte enrere i a partir d'aquesta sortida la resta de fileres sortiran cada 5 segons. Comptarà amb la presència dels millors atletes d'Adidas així com dels seus instagramers més ràpids

Quarta sèrie. Oberta als esportistes federats que entrenen de manera constant i que son capaços de córrer els 10 quilòmetres de la cursa per sota de 5 minuts. Un entorn adequat, també, per instagramers i brokasters. Sortida marcada amb canons kabuki per donar molta vistositat.



Concepte de cursa.

Cada sèrie una sortida tindrà un perfil diferent d'esportista preparat per córrer i un tret de sortida diferent.



Cinquena sèrie. La cursa més festiva pels esportistes federats. Es podrà realitzar amb un termini d'una hora i 10 minuts. Accessible a qualsevol tipus d'esportista. Adequada per aquelles persones que valoren la participació i la recerca d'un repte per sobre de la velocitat i les marques. Abastar l'objectiu i fer els 10 k ja són una gran victòria. La sortida es marcarà amb un castell de focs.



03

Cursa solidària

B

C

Cursa solidària

Tal com ja es va fer amb la Cursa de la Mercè i amb la Zurich Marató de Barcelona, una part de la recaptació es destinarà a la Marató de TV3 i Catalunya Ràdio.



Més informació al web:

www.cursanassos.barcelona

Persones de contacte dels atletes d'elit

aida@lasansi.com



Ajuntament
de Barcelona