



# INFORMACIÓN DE LA CARRERA

Long Course Weekend Mallorca

*Sábado 26 – Lunes 28 de octubre 2019*



**¡HOLA!**

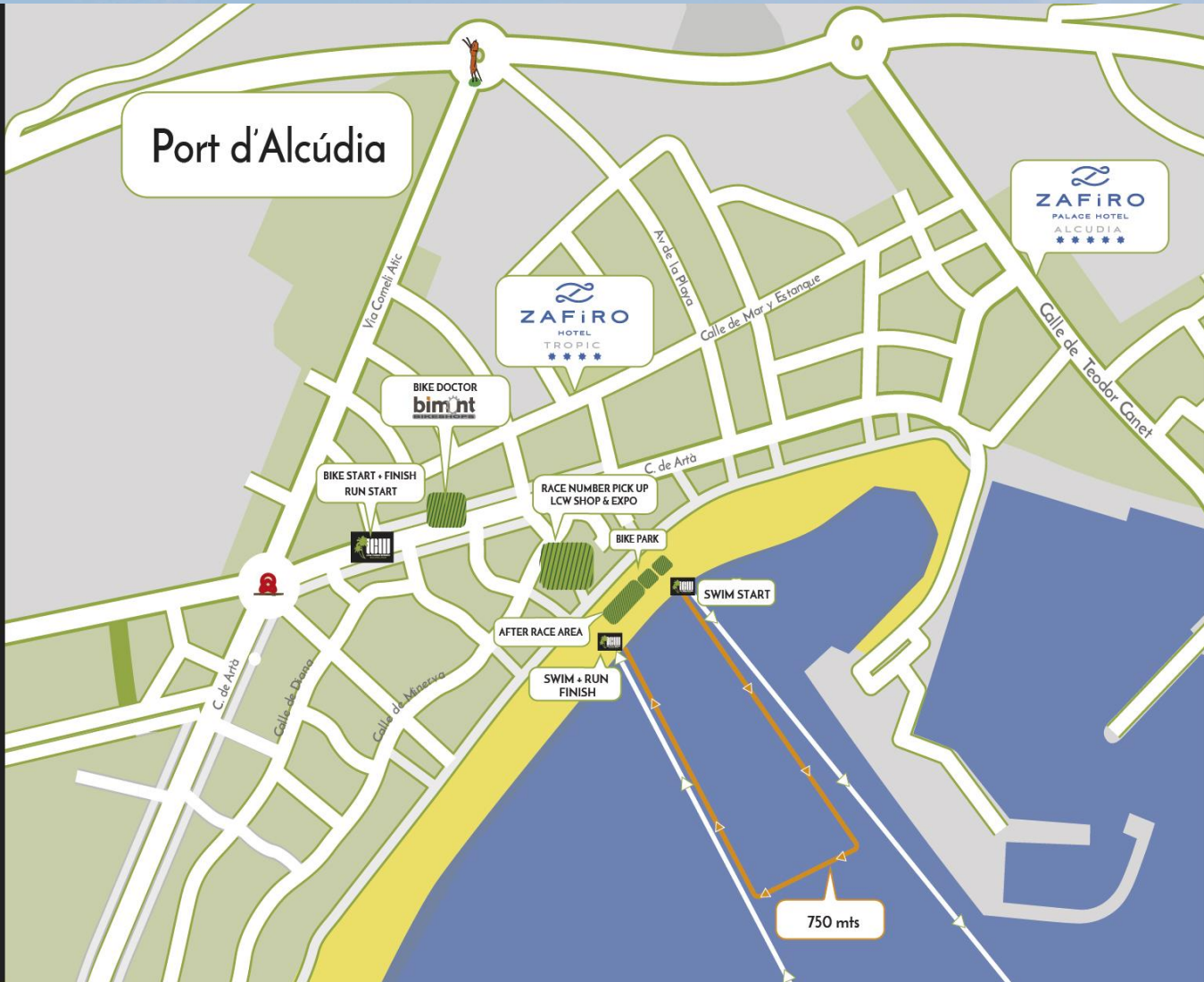
**Estimado participante,**

**Gracias por haberte inscrito en la 3ª edición de Long Course Weekend Mallorca que se celebrará el 26,27 y 28 de octubre!**

**En este documento encontrarás toda la información que necesitas saber para disfrutar de un fin de semana lleno de actividades, ilusión y deporte para tod@s!**

***¡El equipo de Long Course Weekend te desea lo mejor en este fin de semana!***

EVENT AREA · ÁREA EVENTO





# DÍAS PREVIOS

## Horario del evento

### Viernes 25

10:00h – 18:00h Recogida de dorsales en la zona de playa

10:00h – 18:00h Expo

### Sábado 26

08:00h – 18:00h Recogida de dorsales\* en la zona de playa

09:00h – Salida natación distancias 3.800 y 1.900 metros

10:00h – 18:00h Expo

12:00h – Salida natación distancias 1.500 y 750 metros

13:30h – Entrega trofeos Natación

14:30h – 15:30h Recogida de dorsales Kids Beach Run y últimas inscripciones en la zona de la playa

16:00h – Kids Beach Run

### Domingo 27

07:30h – 18:00h Recogida de dorsales\* en la zona de playa

08:20h – Llamada de los 10 primeros clasificados (masc y fem) del LCW

08:30h – Salida distancia 178km

12:15h – Salida distancia 89km

10:00h – 18:00h- Expo

15:00h – Entrega trofeos Ciclismo



# DÍAS PREVIOS

## Horario del evento

### Lunes 28

**08:00h – 12:30h- Recogida de dorsales\* en la zona de playa**

**08:00h – 15:00h Expo**

**08:45h – Salida 5km**

**09:00h – Salida Maratón y Media Maratón**

**13:00h – Salida 10km**

**14:30h – Entrega trofeos carrera a pie y trofeos atletas Half LCW**

**15:30h – Ceremonia de premios atletas Long Course Weekend**

**\*IMPORTANTE: 30 minutos antes de tu salida en cualquiera de las pruebas o distancias tienes que haber recogido el dorsal. Por cuestiones de seguridad, en caso de no cumplirlo, no se permitirá efectuar la salida.**



# DÍAS PREVIOS IMPORTANTE

La noche del sábado 26 al domingo 27 hay un cambio de hora.  
A las 3h debéis retrasar el reloj a las 2h.



**Ubicación:** Puerto de Alcúdia (C/Orfeu) (ver punto en el mapa)

**Horarios:** Viernes, sábado y domingo de 10h a 18h. Lunes de 8h a 15h.

**Qué encontrarás:** Variedad de tiendas deportivas con las mejores ofertas y descuentos.





# LCW SHOP

## LCW SHOP

Tienda oficial de merchandising de Long Course Weekend Mallorca con productos deportivos de recuerdo de tu participación.

Viernes, sábado y domingo de 10h a 18h y lunes 8h a 15h.





Este conjunto de carreras va dirigido a los más pequeños, con edades comprendidas entre los 0 y 12 años.

**Día de la carrera:** Sábado 26 de octubre

**Hora:** 16:00h

**Lugar:** Playa de Alcúdia

**Recogida de dorsales:** Sábado de 14:30h a 15:30h en la carpa de recogida de dorsales en la playa

**Inscripciones insitu:** Se podrán realizar el sábado 27 de 14:30h a 15:30h en la carpa de recogida de dorsales en la playa, siempre que queden plazas libres (participación limitada a 500 niñ@s).

**Distancias y categorías:**

Salida 16:00h: 2006-2007: 1.200 metros

Salida 16:15h: 2008-2009: 900 metros

Salida 16:25h: 2010-2011: 600 metros

Salida 16:40h: 2012-2013: 300 metros\*

Salida 16:50h: 2014 o inferior: 300 metros\*

\*Los padres podrán participar con los niños



Todos los participantes recibirán dorsal y al finalizar la carrera su medalla de finisher!

¡Tod@s son ganador@s!

# DÍAS PREVIOS

## Recogida de dorsales

**Dónde:** Carpa en la playa (ver punto en el mapa)

**Cuándo:**

- Viernes de 10h a 18h\*
- Sábado de 8h a 18h\*
- Domingo de 7:30h a 18h\*
- Lunes de 8h a 12:30h\*

**\*IMPORTANTE:** 30 minutos antes de tu salida en cualquiera de las pruebas o distancias tienes que haber recogido el dorsal. Por cuestiones de seguridad, en caso de no cumplirlo, no se permitirá efectuar la salida.

**Qué debo llevar:**

- DNI / pasaporte.
- Justificante de la inscripción.

**Funcionamiento:**

Deberás dirigirte a la carpa que tenga tu letra del primer apellido. Allí te entregarán todo el material de las disciplinas a las que te hayas inscrito.

Para los participantes de Long Course Weekend habrá una mesa especial habilitada.



# DÍAS PREVIOS

## Material para la carrera

### ¿Qué me entregarán?

- 1 Bolsa para guardarropía
- Pulsera de atleta LCW / Half LCW o de la disciplina (s) que vayas a participar
- Imperdibles
- Chip por disciplina
- Dorsal de carrera:
  - Para Swim: gorro+ chip
  - Para Bike: Dorsal de la bicicleta con chip integrado
  - Para Run: Dorsal de carrera a pie con chip integrado
- Polo LCW a los participantes de esta distancia
- Polo Half LCW a los participantes de esta distancia

Durante los 3 días podrás hacer usos de los siguientes servicios:

## **SERVICIO BIKE DOCTOR:**

Disponible desde el jueves hasta el domingo en la tienda [BIMONT bike shop](#) ubicada en la carretera de Artà (ver mapa área evento). También cuentan con servicio de alquiler de bicis.



## **GUARDARROPIA:**

- **Ubicación:** Zona de meta en la playa
- **Horarios:** Sábado de 8h a 14h. Domingo y lunes de 8h a 17h
- La organización dispondrá de seguridad para acceso al área, pero no se hace responsable de los posibles daños o reclamaciones sobre el material depositado.

## **BIKE PARK:**

- **Ubicación:** Zona de meta en la playa (ver mapa área evento).
- **Horarios:** Sábado 8h a 14h. Domingo y lunes de 8h a 17h
- La organización dispondrá de seguridad para acceso al área, pero no se hace responsable de los posibles daños o reclamaciones sobre el material depositado.





# DÍA DE LA CARRERA

## Swim Day\_Antes de la salida

### **RECOGIDA DORSALES:**

La recogida de dorsales es en la zona de la playa.

30 minutos antes de tu salida en cualquiera de las pruebas o distancias tienes que haber recogido el dorsal. Por cuestiones de seguridad, en caso de no cumplirlo, no se permitirá efectuar la salida.

### **GUARDARROPIA:**

***Dónde:*** Zona playa.

***Horario:*** Abierto desde las 8h hasta las 14h.

### **CHIP:**

Cómo debe ir colocado el chip: El chip debe ir colocado en el tobillo. No es posible participar sin chip por motivos de seguridad.

Debes realizar la salida desde el arco hinchable y pasar por la alfombra de control. Si realizas la prueba de 3.800m o 1.500m deberás pasar por la alfombra de control de paso de vuelta.



# DÍA DE LA CARRERA Swim Day

## 09:00h – Salida natación distancias 3.800 y 1.900 metros

- La salida se hará con todos los atletas a la vez.
- El circuito será de 1.900 metros y los participantes de 3.800 deberán completar 2 vueltas.
- La hora de corte para completar la distancia de 1.900 metros es a las 10:10h.
- Los participantes de 3.800 metros que no hayan completado la primera vuelta a esa hora, no podrán iniciar la segunda vuelta.
- La hora de corte para completar la distancia de 3.800 metros es a las 11:20h.

## 12:00h – Salida natación distancias 1.500 y 750 metros

- Salida: 12:00h
- La salida se hará con todos los atletas a la vez.
- El circuito será de 750 metros y los participantes de 1.500 deberán completar 2 vueltas.
- La hora de corte para completar la distancia de 750 metros es a las 12:30h.
- Los participantes de 1.500 metros que no hayan completado la primera vuelta a esa hora, no podrán iniciar la segunda vuelta.
- La hora de corte para completar la distancia de 1.500 metros es a las 13:00h.

Deberás devolver el chip al entrar en meta. **IMPORTANTE:** En caso de haber perdido el chip y no devolverlo deberás para 15€ en efectivo.

13:30h – Entrega trofeos Natación a los 3 primeros clasificados masc y fem de cada distancia

SWIM COURSE · CIRCUITO NATACIÓN







# DÍA DE LA CARRERA

## Domingo 27- BIKE DAY



# DÍA DE LA CARRERA

## Bike Day\_Antes de la salida

### RECOGIDA DORSALES:

Recuerda que la recogida de dorsales es en la zona de la playa.

30 minutos antes de tu salida en cualquiera de las pruebas o distancias tienes que haber recogido el dorsal. Por cuestiones de seguridad, en caso de no cumplirlo, no se permitirá efectuar la salida.

### GUARDARROPIA:

*Dónde:* Zona playa.

*Horario:* Abierto desde las 8h hasta las 17h.

### CHIP:

- El chip estará pegado en la placa y deberá ir colocado en la tija de la bici (ver foto)

### IMPORTANTE:

- Bicis contrareloj NO autorizadas
- Drafting permitido





# DÍA DE LA CARRERA Bike Day

**8:20h – Llamada a los 10 mejores tiempos de natación (hombres y mujeres) participantes en la distancia LCW.**

**8:30h – Salida Distancia 178km (4 vueltas)**

- La salida se hará con todos los ciclistas a la vez.
- El circuito será de 45km y los participantes deberán completar 4 vueltas.
- La hora de corte para completar la segunda vuelta (90km) es a las 12:00h. Los participantes que no hayan completado la segunda vuelta a esa hora, no podrán iniciar la tercera vuelta.
- La hora de corte para completar la cuarta vuelta es a las 16:00h.

**12:15h – Salida distancia 89km (2 vueltas)**

- La salida se hará con todos los ciclistas a la vez.
- La hora de corte es a las 16:00h

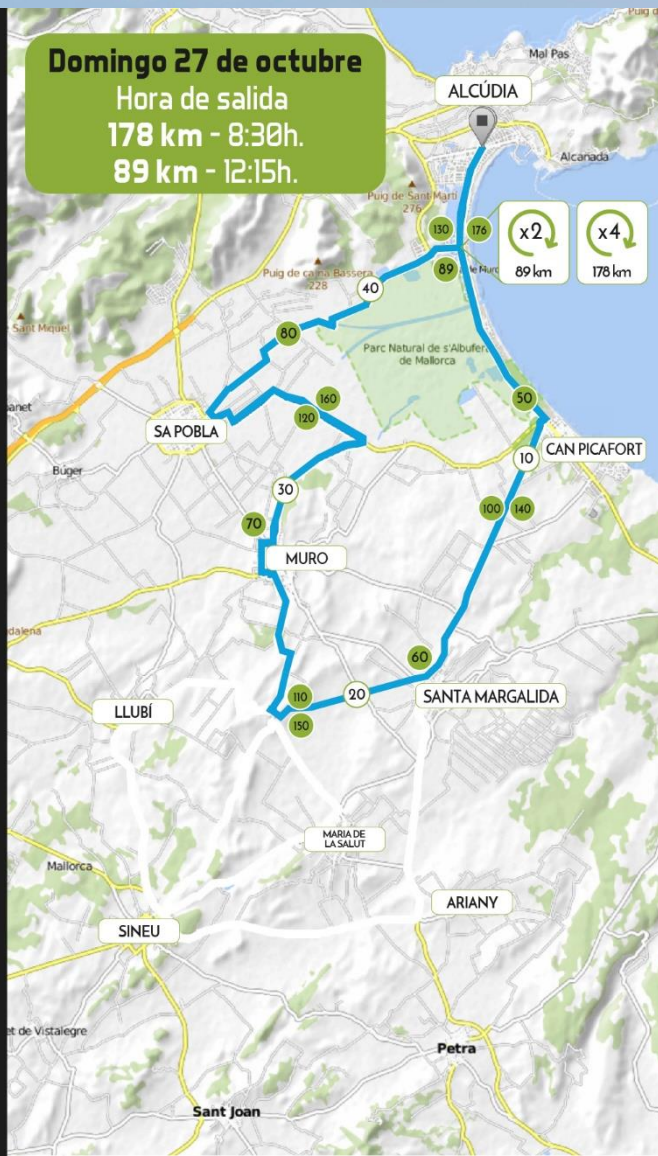
**15:00h – Entrega trofeos Ciclismo a los 3 primeros clasificados masc y fem de cada distancia**

# DÍA DE LA CARRERA Bike Day\_Circuitos

BIKE COURSE · CIRCUITO CICLISTA

**Domingo 27 de octubre**

Hora de salida  
178 km - 8:30h.  
89 km - 12:15h.





# DÍA DE LA CARRERA Bike Day\_Avituellamientos

## 2 AVITUALLAMIENTOS:

**Avituallamiento en km 20- km 65 - km 110 - km 155: Agua, iso, plátanos, barritas**

**Avituallamiento en km 45 - km 90 - km 135: Agua, iso, plátanos, barritas**

**IMPORTANTE: Deberás pararte para realizar el avituallamiento (no se entregarán bidones de ciclismo o avituallamiento sólido en mano). Debes llevar tus propios bidones.**







# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Antes de la salida

### **RECOGIDA DORSALES:**

Recuerda que la recogida de dorsales es en la zona de la playa. 30 minutos antes de tu salida en cualquiera de las pruebas o distancias tienes que haber recogido el dorsal. Por cuestiones de seguridad, en caso de no cumplirlo, no se permitirá efectuar la salida.

### **GUARDARROPIA:**

**Dónde:** Zona playa.

**Horario:** Abierto desde las 8h hasta las 17h.

### **CHIP:**

Estará integrado en tu dorsal. No debes manipularlo. Debes escribir tus datos detrás del dorsal en los espacios indicados.



# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day

**08:45h – Salida 5km. Se realizará 1 vuelta.**

**09:00h – Salida maratón y media maratón**

- Maratón: realizarán 4.5 vueltas a un circuito de 9km

- Media maratón: realizarán 2.5 vueltas a un circuito de 8km

**IMPORTANTE:** El circuito de maratón tiene un bucle de 1km que los participantes de la media maratón no deben realizar (estará señalizado).

**13:00h – Salida 10km. Se realizará 1 vuelta.**

**Control de vueltas:**

**Maratón: 4 pulseras**

**Media maratón: 2 pulseras**

**10km: 1 pulsera**

**5km: ninguna**

**Los voluntarios colocarán las pulseras en el control de paso por vueltas. Debes entrar en meta con las pulseras correspondientes a tu distancia. Es tu responsabilidad controlar las vueltas.**

**14:30h – Entrega trofeos carrera pie a los 3 primeros clasificados masc y fem de cada distancia.**





# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Avituallamientos

### MARATÓN y 10KM: 4 AVITUALLAMIENTOS POR VUELTA:

1er Avituallamiento en km 1.5: Agua, iso, plátanos, geles

2º Avituallamiento en km 4: Agua, iso, plátanos

3º Avituallamiento en km 6: Agua, iso, plátanos, geles

4º Avituallamiento en km 8: Agua, iso, plátanos

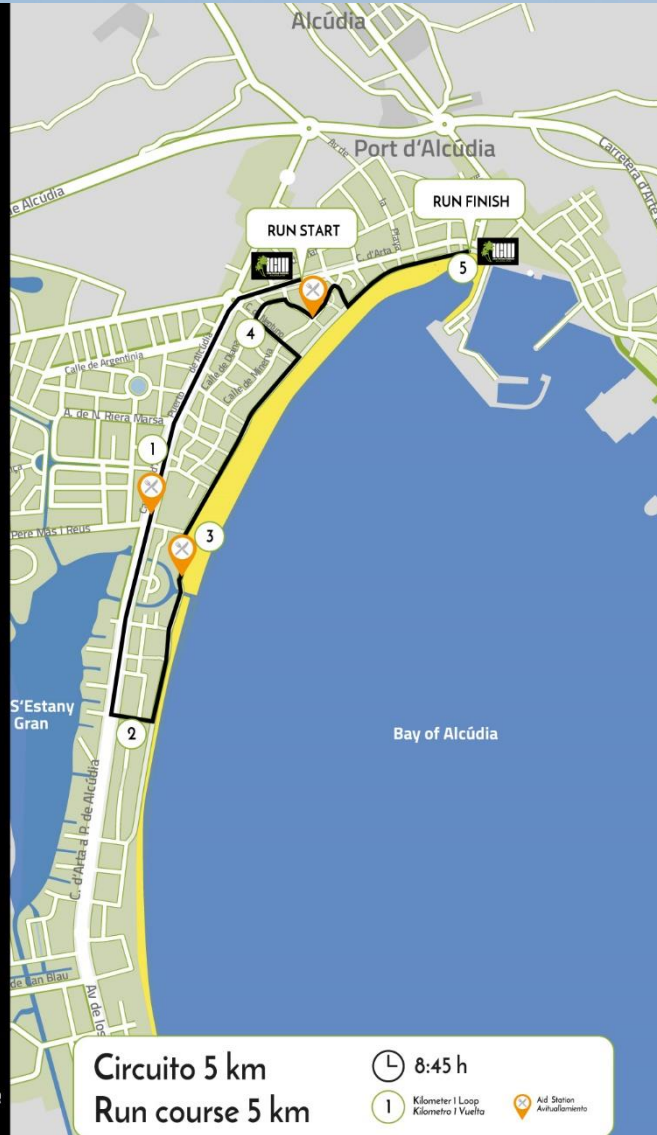
**PUNTOS KM AVITUALLAMIENTOS MEDIA MARATÓN: 1.5km, 3km, 5km, 7km**

**PUNTOS KM AVITUALLAMIENTOS 5KM: 1.5km, 3km**

# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Circuito 5K

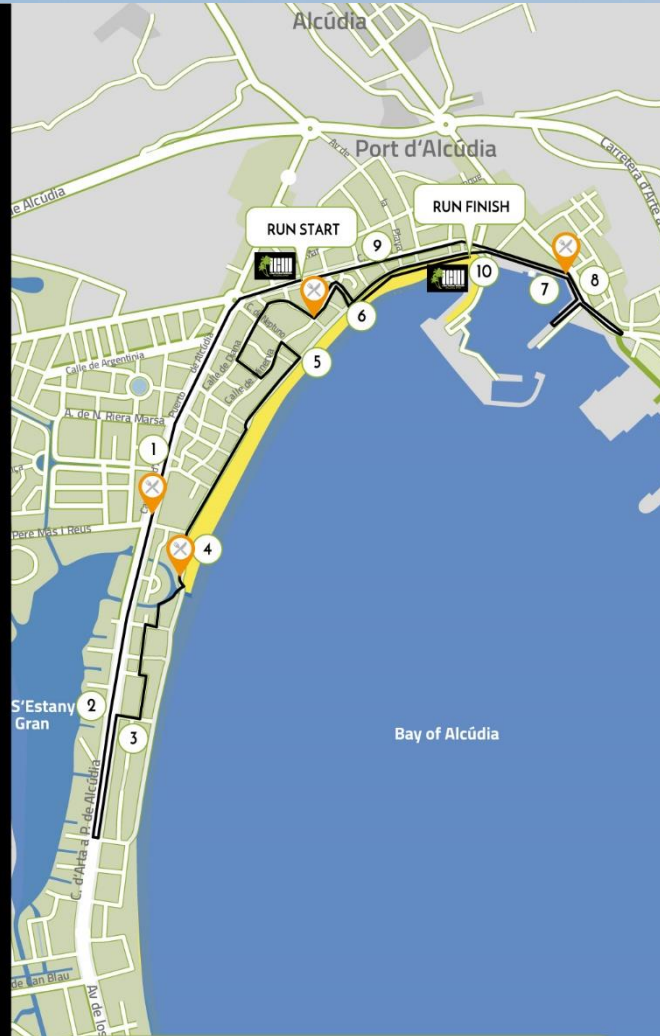
RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Circuito 10K

RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



Circuito 10 km  
Run course 10 km

🕒 13:00 h

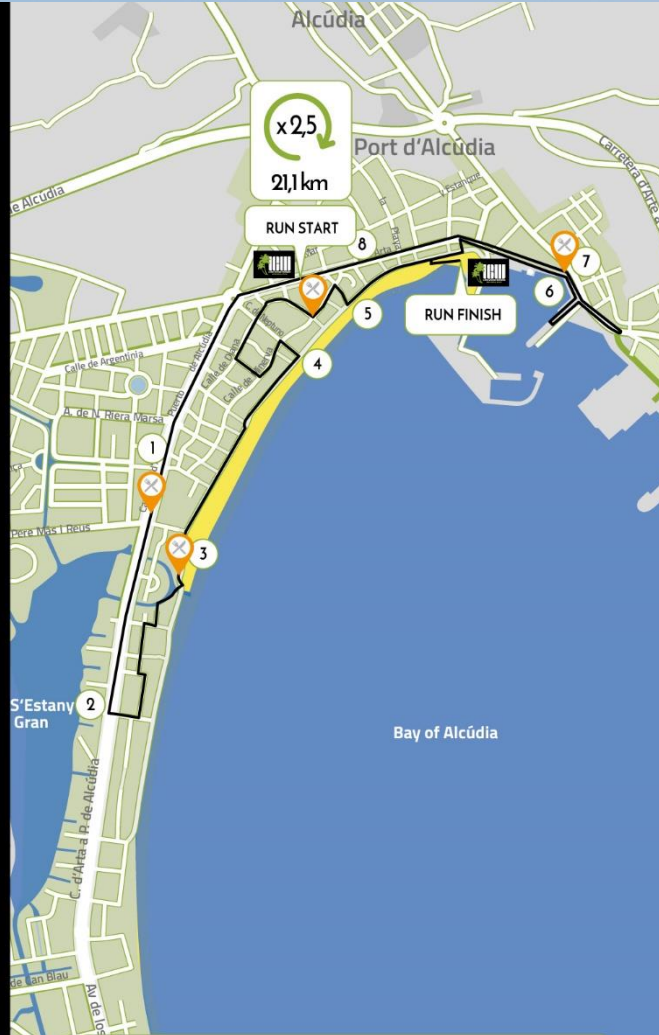
📍 Kilometer | Loop  
Kilometro | Vuelta




📍 Aid Station  
Ayudamiento

# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Circuito 21K

RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA

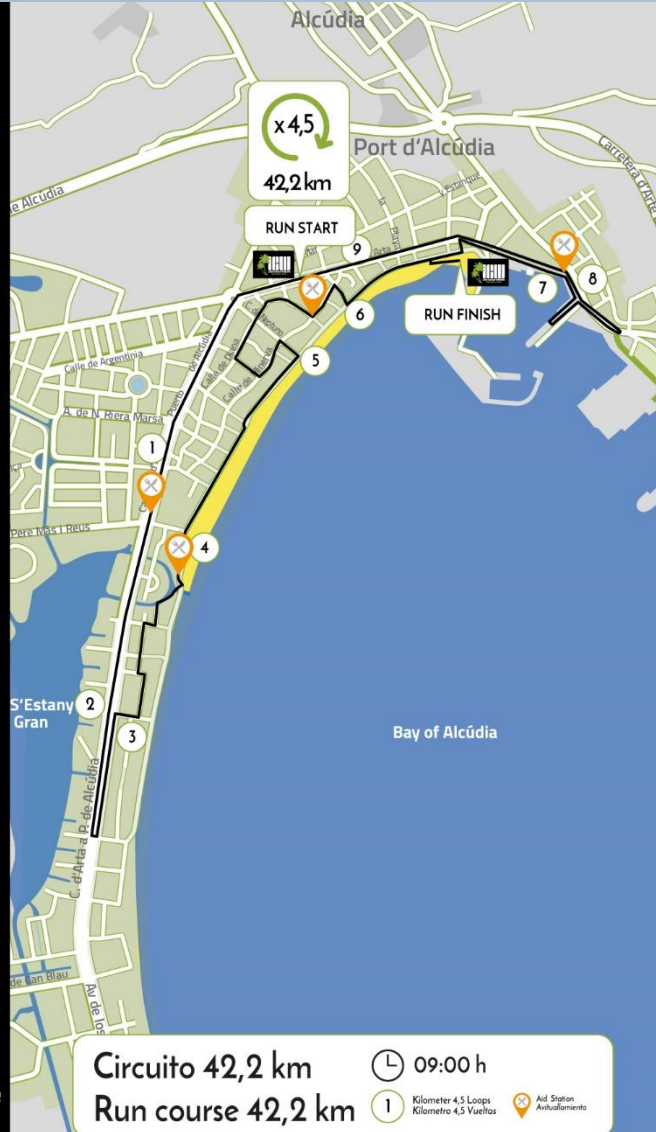


Circuito 21,1 km  09:00 h  
Run course 21,1 km  1 Kilometer 2.5 Loops  
Kilometro 2.5 Vueltas  Aid Station  
Ayuntamiento

# DÍA DE LA CARRERA

## Run Day\_Circuito 42K

RUN COURSE · CIRCUITO CARRERA



**Dónde y cuándo:** Meta situada en la playa a partir de las 15:30h

Se procederá a llamar a tod@s los participantes de la distancia Long Course Weekend que hayan finalizado las 3 jornadas para la entrega de la 4ª medalla.

**IMPORTANTE:** Los participantes de LCW deberéis acudir a la ceremonia con el polo LCW que se entregó en la recogida de dorsales.

Deberéis estar en la zona de postmeta junto al acceso del arco de meta donde se os llamará uno por uno para la entrega de la 4ª medalla.

Tras la entrega de las medallas se hará la entrega de trofeos a los 3 primeros hombres y mujeres de la distancia LCW.



**¡Todos los participantes sois bienvenidos a formar parte de la ceremonia!**

## SEGUIMIENTO EN DIRECTO

A través de la web Sportmaniacs podrás seguir la carrera en directo.

## RESULTADOS

Los podrás consultar en el enlace de la web y descargar tu diploma de participación. Además podrás compartirlos con tus amigos o compañeros de club!

## REDES SOCIALES

Sigue lo que pasa cada día a través de nuestras redes sociales.

Facebook:

Twitter: @LcwMallorca

#LCWMallorca19





# CONTACTO

Si tienes alguna otra consulta, puedes ponerte en contacto a través del mail:  
[info@lcmallorca.com](mailto:info@lcmallorca.com)

Estaremos encantados de atenderte.

**Te deseamos suerte para una carrera divertida y exitosa!**

