



RECOMANACIONS ALS CORREDORS I CORREDORES DE LA CURSA DE LA MERCÈ BIMBO GLOBAL RACE 21 de setembre de 2025

1- FIRA D'ATENCIÓ A L'ESPORTISTA

Ubicació: Pavelló d'Itàlia, a la plaça Carles Buïgas, just davant de la Font Màgica.

Horaris: Els horaris d'atenció són els següents:

- **Divendres, 19 de setembre:** d'11.00 h a 15.00 h (matí) o de 15.00 h a 20.00 h (tarda).
- **Dissabte, 20 de setembre:** de 10.00 h a 15.00 h (matí) o de 15.00 h a 19.00 h (tarda).

El dorsal, el xip blanc d'un sol ús i la samarreta es podran recollir a la Fira d'Atenció a l'Esportista.

Informació a tenir en compte:

- S'ha de **respectar el dia i la franja horària escollida**.
- **No es faran canvis de samarretes**.
- Per **recollir el dorsal i el xip blanc d'un sol ús, cal portar el comprovant** corresponent de la inscripció realitzada i el DNI o passaport. En cas de recollir-lo en nom d'una altra persona, és necessari portar el comprovant més una fotocòpia del DNI o passaport d'aquesta.
- El xip blanc s'haurà de retornar a les caixes de Voluntaris 2000 que estaran situades al final de la cursa
- El **revers del dorsal** dels i les participants s'ha de complimentar amb les dades del corredor/a. El telèfon que s'ha d'indicar és el de la persona de contacte en cas d'accident, no el del/la participant.

2- SERVEIS EL DIA DE LA CURSA

TRANSPORT

- Es recomana l'**ús del transport públic**, tant de tren, metro com d'autobusos:
 - Bus: 39, 47, V17, B24
 - Tren: R11, R13 R14, R15, R16, R17, R2, R2Nord, R2Sud. Passeig de Gràcia
 - Metro: L2, L3, L4. Passeig de Gràcia
 - Totes aquelles persones inscrites a la Cursa de la Mercè Bimbo Global Race d'enguany **podran obtenir un bitllet senzill gratuït d'anada i tornada des de qualsevol estació del servei de Rodalies Barcelona** amb venda a taquilla.
 - Vàlid pel diumenge 21 de setembre. L'anada és vàlida fins a les 09.00 h i, la tornada, a qualsevol hora del dia.

WC disponibles en diferents ubicacions; sortida, al guarda-roba, al km 5 i a meta.

GUARDA-ROBA a la zona d'aparcament de l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona (accés Gran Via de les Corts Catalanes cantonada carrer Balmes) a partir de les 07:00h fins les 11:15h. Es recomana anar amb temps.

SORTIDA CURSA 10 k

- Sortida c/Aragó amb Pau Claris
- El recorregut estarà degudament senyalitzat i marcat a cada quilòmetre.
- Hi haurà avituallament d'aigua al km 5 aproximadament, i a l'arribada hi haurà avituallament d'aigua, fruita i begudes isotòniques.
- Hi haurà 3 sortides organitzades en 6 calaixos.
- Cal arribar al calaix assignat 15 minuts abans de l'hora de sortida de la cursa. Es prega puntualitat
- El color del dorsal determina quin és el calaix assignat a cada corredor/a
- Per accedir al calaix caldrà acreditar-se amb el dorsal o la polsera
- Horaris de sortida dels calaixos;



- Hi haurà llebres a diferents calaixos i temps als 30', 1ª dona, 37'30'', 40', 42', 45', 50', 55', 60', 65')

SORTIDA CURSA 2K

- Carrer Tamarit amb Entença - 9.15 h

SORTIDA CURSA FAMILIAR

- Plaça de Catalunya (arc de meta de la 10K)- 10.45h



FINAL DE LA CURSA

- En acabar les curses i després de passar per l'avituallament, totes i tots els participants podran gaudir de la "Bimbo Sandwich Party" a Plaça Catalunya on podran gaudir de jocs, productes Bimbo, activitats varies...

CONSELLS SALUDABLES

- La vestimenta ha de ser còmoda i transpirable. Durant l'entrenament previ i després durant la cursa, cal dedicar una atenció especial als peus: fes servir un calçat adequat.
- El dia de la prova, és recomanable protegir les zones sensibles dels peus. També es poden lubricar les aixelles i l'entrecreix amb vaselina, per evitar els fregaments.
- El dia de la cursa, és aconsellable fer un esmorzar lleuger, unes dues o tres hores abans de l'inici de la prova.
- Hidrata't: abans i durant la prova.
- Dosifica el teu esforç.
- Si en el decurs de la prova es nota fatiga intensa o dolors musculars o articulars, és preferible parar, reposar i continuar. No fer-ho pot suposar no poder finalitzar la distància.

Més informació de la cursa:

<https://www.barcelona.cat/cursamerce/ca>