



AIJUNTAMENT DE
BLANES
Àrea d'Esports



Josep
Trias i Figueras
L'alcalde

Enguany el Grup Fondistes de Blanes organitza la XXII edició de la clàssica CURSA MAR I MURTRA, que és un esdeveniment molt esperat dins la programació esportiva anual, que serveix de tret de sortida de les diverses activitats esportives que tenen lloc a la nostra vila al llarg de tot l'any.

Aquesta popular cursa de prop de 20 km de recorregut, pel seu creixent nombre de participants ha aconseguit una àmplia repercussió dins el món de les curses de mitja distància a les comarques gironines.

Vull felicitar a l'organització de la cursa i desitjar a tots els participants que el seu treball i esforç en la preparació de la cursa es reflecteixi en una bona marca.

Bona cursa a tothom!

Programa

XXII Cursa "20 Km Mar i Murtra"

Diumenge, 17 de gener de 2010, a les 9'30 hores.
Sortida i arribada al Pavelló Poliesportiu Municipal

- ✓ **A l'arribada, medalla, tovallola, entrepà i beguda per a tots els qui acabin dins el temps establert.**
- ✓ **Sorteig de regals amb el número del pitrall.**
- ✓ **Servei de consigna, vestuari i dutxes.**
- ✓ **Aparcament gratuït al costat del pavelló.**
- ✓ **Un recorregut de 20 Km, amb tot tipus de terreny i paisatge, preparació ideal per a properes maratons.**

I Cursa "Mar i Murtra Jove"

- ✓ **Sortida a les 9'45 hores.**
- ✓ **A l'arribada, medalla, obsequi, entrepà i beguda.**
- ✓ **Recorregut: 5 Km.**
- ✓ **Per a més informació consulteu la web www.blanes.cat/fondistes/marimurtra10.htm**

Reglament

XXII Cursa "20 Km Mar i Murtra"

- 1.- Cursa oberta a tothom que accepti aquest reglament, sense distinció d'edat, sexe, religió o nacionalitat.
- 2.- La distància a recórrer és de 20 Kms. mesurats per l'organització.
- 3.- Hi haurà 3 avituallaments durant la cursa, aproximadament als quilòmetres 5, 12 i 17.
- 4.- La sortida i arribada seran al mateix lloc, al Passeig de s'Abanell, davant del Pavelló Poliesportiu Municipal.
- 5.- L'hora establerta de sortida pels corredors serà a les 9'30 hores.
- 6.- La cursa comptarà amb servei de consigna, vestuaris i dutxes.
- 7.- Els drets d'inscripció queden establerts de la següent forma: Fins el dimecres dia 13 de gener, 12.- Euros. El mateix dia de la cursa fins a les 8'45, hora que es tancaran les inscripcions, 15.- Euros.
- 8.- En qualsevol cas, es tancaran les inscripcions en arribar als 1000 participants.
- 9.- El control d'arribada es tancarà a les 12 del migdia, 2'30 hores després de la sortida dels corredors, passat aquest temps màxim, els participants a la cursa que continuïn, ho faran sota la seva responsabilitat i no de l'organització.
- 10.- No es donarà per vàlida cap inscripció que no vagi acompanyada pel justificant d'ingrés o fotocòpia.
- 11.- Hi haurà als llocs adequats per on passi la cursa els corresponents controls d'orientació, així com a l'arribada.
- 12.- Qualsevol qüestió que sorgi, serà solucionada per l'Organització i el seu veredicte serà inapel·lable.
- 13.- Els participants hauran de col·locar-se el pitrall (dorsal) al davant, en lloc visible per l'organització.
- 14.- L'organització de la cursa i els col·laboradors, no es fan responsables dels danys físics, morals o materials que puguin sofrir els participants i espectadors durant la cursa.
- 15.- El fet de participar implica l'acceptació d'aquest reglament. Tot allò que no estigui especificat restarà sota la decisió de l'Organització.

Demanem la col·laboració dels corredors amb els envassos als avituallaments, llençant-los a les papereres col·locades o al mateix camí, a la vista, per facilitar la recollida per part de l'organització. Mantenim net l'entorn.

Full d'inscripció

20 Km Mar i Murtra - Mar i Murtra Jove

COGNOMS

NOM DNI

DOMICILI

POBLACIÓ C.P.

DATA NAIX. TEL.

E.MAIL

CLUB

SEXE HOME DONA

PARTICIPO A LA MAR I MURTRA JOVE

PREU DE L'INSCRIPCIÓ:
Fins el dia 13 de gener de 2010: **12.- Euros**
El mateix dia de la cursa, fins a les 8'45 hores: **15.- Euros**
(Es tancaran les inscripcions en arribar als 1000 inscrits)

PREU INSCRIPCIÓ MAR I MURTRA JOVE: 6.- Euros

PUNTS D'INSCRIPCIÓ:
A L'ÀREA D'ESPORTS, al Pavelló Poliesportiu de Blanes.
Botiga ESPORTS PUJADÓ - c/ Josep Tarradellas, 70 - BLANES
Botiga RONDON ESPORTS - Av. Joaquim Ruyra, 47 - BLANES

PER FAX: al 972353273, omplint butlleta d'inscripció i enviant-la junt al comprovant de la transferència.

PER INTERNET: a www.blanes.cat/fondistes/marimurtra10.htm
Ingressos al cte. 2042.0131.77.3300006966 - CAIXA LAIETANA de BLANES

OFERTA ESPECIAL
pels corredors i acompanyants de la
CURSA MAR I MURTRA de Blanes

ESTEM SITUATS AL CENTRE A PROP DE LA PLATJA

Les reserves les poden fer directament a:
www.hotelcostabravablanes.net e-mail: hcostabrava@terra.es
Anselm Clavé, 48 - TEL. 972 330 082 - 17300 BLANES

ZONA D'AIGÜES I GIMNÀS

Tot el necessari per mimar-te, cuidar-te i relaxar-te

NOUS MASSATGES: XOCOLATA, VINOTERÀRIA I PEDRES VOLCÀNIQUES

1 Sessió	10,00 €	QUOTES SOCIS	QUINQUENIS A DIVENDRES
1 Sessió + Solàrium	13,00 €	Mensual	45,00 €
5 Sessions (3+2)	30,00 €	Trimestral	120,00 €
10 Sessions (5+5)	50,00 €	Annual	400,00 €

UNA SESSIÓ INCLOU: Banys d'hidromassatge, Banys d'aigua freda, dutxa en temple, bany de vapor, jacuzzi, sauna i gimnàs

Preu per persona - BLANES - Tel. 972 33 01 18 - www.campinglamiatia.com

OFERTA CAP DE SETMANA
Soper del dissabte. Habitació amb bany, esmorzar i dinar del diumenge
PREU PER PERSONA:
47,80 e + I.V.A. PLACES LIMITADES

Per reserves:
«CA LA MARIA» - Tel. 93.764.06.05

HABITACIONS OBERTS TOT L'ANY

MENÚ DIARI I A LA CARTA CONVENÇIONS I BANQUETS

Pensió «ca la Maria»

BAR-RESTAURANT

ZONA RESIDENCIAL «SANT DANIEL» 08490 TORDERA
Tels. **937640805 - 937641708** Fax (Barcelona)

CAIXA LAIETANA

Oficina 131 - Blanes - Passeig de Dintre, 19
www.caixalaietana.com

MURALLA ÒPTICA
www.murallaoptica.net

BLANES
LLORET DE MAR
SANT CELONI
CALELLA
CASTELLDEFELS
SANT ADRIÀ DEL BESOS

ESPORTS PUJADÓ
Josep Terradellas, 70
17300 BLANES (Girona)
Tel. 972330742 - Fax 972335214

MAFONSA
MATERIAIS, FONTANERIA I SANITARIS, S.L.
Av. Estació, 58-60
17300 BLANES
Tel. 972334237
Fax adm. 972355160

Refrigeració
Climatització
Maquinària d'Hostaleria
S.I.F.
SOLUCIONES INTEGRALES DEL FRIO, S.L.U.
c. Gabarres, 13 - Tel. 618367060 - 17300 BLANES

SPORTCAT
Especialistes en
Medicina Esportiva
C/ Ricard Casademont, 2
17240 Llagostera (Girona)
Tel./Fax 972 83 22 70
info@sportcat.cat
www.sportcat.cat

MERCA CREUS S.L.
Avinguda Costa Brava, 10
08280 WALSORT DE MAR (BARCELONA)
Tel. 937654557-937654647
Fax. 937619081 Mòbil. 678494953
La bona verdura de bon preu i gran qualitat la trobareu a 'Malgrat de Mar'

SAURA
C/ Nova, 2 - 17300 BLANES - Tel. 972 33 03 00

TEIXITS ROIG BATLLE
Casa S'hiel
Rambla Joaquim Ruyra, 59 - 17300 BLANES (Girona)
Tel. 972330673 - Fax 972334842
e-mail: teixroig@telcel.es

Can Josep
BARCELONERA - CARRIBERA SELECTA
Aving. 8
Blanes (Girona)
Tel. 972 33 03 18

Verdures
MONTELLS
Mercat de la Verdura
17300 BLANES
Tel. 972 333 090

PASTISSERIA - FORN DE PÀ
MARINA
Av. Catalunya, 14 - Tel. 972333173
LA PLANTERA - BLANES
(COSTA BRAVA)

BLANES
CENTRE ESPORTIU
C/ Rovira i Virgili, 8-10 - Tel. 972.33.15.00
17300 BLANES (Girona)

En una masia catalana.
RESTAURANT CAN BRUNO
Tel. 972 330 086 - Km. 3.200 de la carretera de Tordera a Blanes

PUJOL
TRANSPORTS PUJOL I PUJOL, S.L.
LLOGUER D'AUTOCARS PER A QUALESEVOL TRAJECTE
Oficines centrals: Camí Papalús, s/n - 17310 LLORET DE MAR (Girona)
Apartat 153 - Tel. 972 36 42 36 - 972 36 40 74 - Fax 972 37 09 18
E-mail: rpujols@transpujol.com

Pastisseria Orench
EL PALAU DE LA DOLÇOR
C. Jaume Ferrer, 2
Tel. 972331500 - 972330280
17300 BLANES

Rondon Esports
Av. Joaquim Ruyra, 47 - Tel. 972 330 434
17300 BLANES (Costa Brava)

TOT FUSTA
Fusteria i decoració
FUSTERIA D'OBRES
REFORMES PORTES BLOC
PARQUETS, CUINES, ARMARIS
Prat de Can Deif, s/n - 17401 Arbúcies (Girona)
Tel./Fax 972 861 313 - a.e. totfusta@girona.com

L'ANCORA
• DE TOT PER PEGAR
• OUS VIUS
• ARTICLES NAVALS
• XARKES
P. Marispa, 115 (Port) 17300 BLANES (Girona)
Tel. 972 353 087

Auto-Mecànica ORTIGOSA «O»
Servicio Oficial
Ctra. Tordera, s/n - Tel. 972331943
17300 BLANES (Girona)

TEMPS DE BICIS
Ctra. Nacional 1, Km. 672 - 08308 SANTA SUSANNA
e-mail: bernus@telefonica.net

VISSI
Assessoria i Gestió
c. Dreta del Cros, 2
Apartat de Correus, 41
Tel. 972 330 418 - Fax 972 330 300
E-mail: vialid@logosonora.com
17300 BLANES (Girona)
Josep Mª Vissí i Puig - Conseller d'Assessoria
Assessoria - Asesoría Técnica Tributaria Fiscal i Comptable

JAUME MORÁN
ESTILISTA home nèn
Rbla. Joaquim Ruyra, 49
17300 BLANES
Tel. 972 35 28 25

COL.LABORADORS

MONTAL
ALUMINI - FERRO - ACRE INOX
PORTES I AUTOMATISMES

siempre en play

PENYA BARCELONISTA DE BLANES

abacco Blanes

MONT-NEGRE
MONT-NEGRE

ALLELAC
SERVIS DISTRIBUCIÓ
FRUITES MUÑOZ®

MONT-FERRANT
EL CAVA DE BLANES
PASTISSERIA - FORN DE PÀ

MARINA

marimurtra
JARDÍ BOTÀNIC

Caixa Girona

la Selva
Consell Esportiu
Diputació de Girona

GR
LAMPISTERIA ELECTRICITAT
GIRONÈS I RODÉS, S.A.
c. Jaume I, 70
Tel. 972 330 660
Fax 972 351 820
17300 BLANES
Dona suport a

Fondistes Blanes
Apartat Correus, 444 - 17300 BLANES (La Selva)
Fax: 972.35.32.73 - e-mail: fondistes@blanes.cat
www.blanes.cat/fondistes

XXII Cursa 20 Km
Mar i Murtra

I CURSA MAR I MURTRA JOVE - 5 KM DE 10 A 16 ANYS.

XXII Cursa Fondistes Blanes 20 Km

Pavelló Poliesportiu de Blanes
Diumenge 17 de Gener de 2010
a les 9,30 del matí

Organitza: **Fondistes Blanes**
Col·labora: **Blanes SPORTS TOURISM**

Fotografia: Vicenç Albert

BLANES
Àrea d'Esports