

ESPORTS PUJADÓ

Josep Terradellas, 70
17300 BLANES (Girona)
Tel. 972330742 - Fax 972355214

MAFONSA
MATERIAIS, FONTANERIA I SANITARIS, SL.

Av. Estació, 58-60
17300 BLANES
Tel. 972534237
Fax adm. 972566189

S.I.F.
Refrigeració
Climatització
Maquinària d'Hostaleria

SOLUCIONES INTEGRALES DEL FRIO, S.C.

c. Gabarres, 13 - Tel. 618357060 - 17300 BLANES

MURALLA ÒPTICA

• BLANES • LLORET DE MAR
• SANT CELONI • CALELLA

CONCA
FRUTES I VERDURES

A.I.E. CONCA DE LA TORDERA

c/ La Plantera, 8 - 17300 BLANES
Tel/Fax 972330090 - E-mail: coopconca@terra.es

SAURA

TEIXITS ROIG BATLLE
Casa Styl

Rbla. Joaquín Ruysa, 59 - 17300 BLANES (Girona)
Tel: 972333573 - Fax: 972334842
e-mail: teixit@teixit.es

Can Josep
CANTINERIA CATALANA MEXICANA

Av. de la Plaça, 5
Blanes / Girona
Tel. 972 33 03 18

Verdures MONTELLS

Mercat de la Verdura
17300 BLANES
Tel. 972 333 099

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)

RESTAURANT CAN BRUNO

En una masia catalana
Tel. 972 330 586 - Km. 3,200 de la carretera de Torredà a Blanes

COMERÇ DE PEIX ROS, S.L.
ESPECIALISTES EN SERVIS D'HOSTALERIA

Magatzem de peix fresc
Congelats - Viver de lagostons
Venta a sangria - Servici d'hostaleria

Ctra. av. de Costa Brava, 78 - 17300 BLANES - Costa Brava
Apart. de Correus, 288 - Tel. 972947226 - Fax 972332782

AUTOSCOLA PUMAROLA

Rbla. Joaquín Ruysa, 22-24
Tel. 972 330 905
17300 BLANES
www.autoscolapumarola.com

TOTS ELS PERMISOS INFORMA'T

MERCA CREUS S.L.

Magatzem de peix fresc
Congelats - Viver de lagostons
Venta a sangria - Servici d'hostaleria

Ctra. av. de Costa Brava, 78 - 17300 BLANES - Costa Brava
Apart. de Correus, 288 - Tel. 972947226 - Fax 972332782

JAUME MORÁN
ESTILISTA home nen

Rbla. Joaquín Ruysa, 49
17300 BLANES
Tel. 972 35 28 25

Pastisseria Orench
EL PALAU DE LA DOLÇOR

C. Jaume Ferrer, 2
Tel. 972331289 - 972330380
17300 BLANES

Rondon Esports

Av. Joaquín Ruysa, 47 - Tel. 972 330 434
17300 BLANES (Costa Brava)

TOT FUSTA
Fusteria i decoració

FUSTERIA D'OBRES
REFORMES PORTES BLOCK
PARQUETS, CURNES, ARMARIS

Prat de Can Dalàs, s/n - 17401 Arbúcies (Girona)
Tel/Fax 972 861 313 - a.u. totfusta@girona.com

L'ANCORA

• DE TOT PER PESCAR
• CUCS VIUS
• ARTICLES NAVALS
• XARRES

P. Martrinyà, 115 (Port)
Tel. 972 363 067
17300 BLANES (Girona)

Auto-Mecànica ORTIGOSA «O»
Servicio Oficial

Ctra. Tordera, s/n - Tel. 972331943
17300 BLANES (Girona)

Paletta Pastissers
des de 1926

Ensamblades de Blanes

VISSI
Associació d'Enginyers

c/ Riera de Sant Joan, 2
Apart. de Correus, 91
Tel. 972 331 418 - Fax 972 331 388
E-mail: vossi@elgirona.cat
17300 BLANES (Girona)

GR
LAMPISTERIA ELECTRICITAT
GIRONÈS I RODÉS, S.A.

c. Jaume I, 70 - 17300 BLANES
Tel. 972 330 680 - Fax 972 351 820

COL·LABORADORS

MONTAL ALUMI, FERRO, ACER, NICKEL FERRIS I ALUMINIS	MONT-FERRANT EL CAVA DE BLANES
gutierrez FLORERIA I PASTISSERIA	abacco Blanes
ALLELAC SERVIS DISTRIBUCIÓ FRUTES MUÑOZ	MONT NEGRE MONTN MONTN MONTN
marimurtra JARDI BOTANIC	MIZUNO
MESEL MESELRENT	GR LAMPISTERIA ELECTRICITAT GIRONÈS I RODÉS, S.A.
PENYA BARCELONISTA DE BLANES	Caixa Girona
TENDOACTIVE	Blanes Mòbil, S.A.
la Selva	Diputació de Girona

XXI CURSA - 20 km
mar i murtra

Pavelló Poliesportiu de Blanes
Diumenge 18 de Gener de 2009
a les 9,30 del matí

Organitza: **Fondistes Blanes**

Col·labora: **Blanes SPORTS TOURISM**

AJUNTAMENT DE BLANES
Àrea d'Esports



Amb totes les expectatives del començament d'un nou any i enmig del rigor climatològic de l'hivern, el Grup de Fondistes de Blanes organitza de nou la ja tradicional CURSA MAR I MURTRA, que enguany arriba a la seva XXI edició.

Els prop de 20 km de recorregut de la cursa posaran a prova la posta a punt fonamentada en la vostra resistència i velocitat, que heu aconseguit els participants a força d'esforç i constància, i que seran les claus per a un bon registre.

Vull aprofitar, doncs, l'oportunitat que em dona el Grup de Fondistes de Blanes, per desitjar-vos una bona cursa i que obtingueu aquelles marques que us heu proposat assolir.

Una salutació cordial i un bon any,



Josep Trias i Figueras
L'alcalde



NOUS MASSATGES:
 relaxants, vibratils, pedres calentes

**ZONA D'AIGÜES
I GIMNAS**
 Promoció de Tardor

Adult (60€)
 dilluns a diumenge (420mes)
 El regala 2 massatges
 + 3 solarians + 2 invitacions

Senyora (70€)
 dilluns a diumenge (450mes)
 El regala 3 solarians
 + 3 invitacions

Infantil (15€)
 dilluns a diumenge (500mes)
 El regala 2 invitacions

Aigües minerals naturals, piscina, gimnàs, bany turc, sauna,
 jacuzzi, àrea hidromassatge, secures d'aigua freda i calenta i de l'aigua
 Calent 44 - BLANES - Tel. 972 321 812 - www.campingtamara.com

programa

XXI Cursa "20 km mar i murtra"

**Diumenge, 18 de gener de 2009,
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.**



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

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

**HABITACIONS
OBERT TOT L'ANY**

**MENÚ DIARI I A LA CARTA
CONVENCIONS I BANQUETS**

Pensió «ca la Maria»
BAR-RESTAURANT

ZONA RESIDENCIAL «SANT DANIEL»
 Tels. 937640805 - 937641708 Fax

08490 TORDERA
 (Barcelona)

reglament

XXI 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 14 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 sorges, serà solucionada per l'Organització i el seu veredicta 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.

Demaneu 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.



**CAIXA
LAIETANA**

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

full d'inscripció

XXI Cursa "20 km mar i murtra"

1n. COGNOM

2n. COGNOM

NOM

DOMICILI

CODI POSTAL DNI

POBLACIÓ

DATA NAIXEMENT

TELÈFON

E.MAIL

CLUB

SEXE HOME DONA

Signatura

PREU DE L'INSCRIPCIÓ:

Fins el dia 14 de gener de 2009
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)

Pel fet de signar aquesta butlleta d'inscripció, el firmant reconeix a tota alta lletra i prestatore unitat als organitzadors, i accepta el reglament de la cursa.

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/marimurtra09.htm

Ingressos al cte. 2042.0131.77.3300006966

CAIXA LAIETANA de BLANES.



Fondistes Blanes

Apartat Correus, 444 - 17300 BLANES (La Selva)

Fax: 972.35.32.73 - e-mail: fondistes@blanes.cat

www.blanes.cat/fondistes