

VIII Mitja Marató Colomenca i 10kms

Guia 10k edició 2020



Unió Colomenca d'Atletisme

CIRCUIT
10k

Presentació

VIII Mitja i 10k
Colomenca

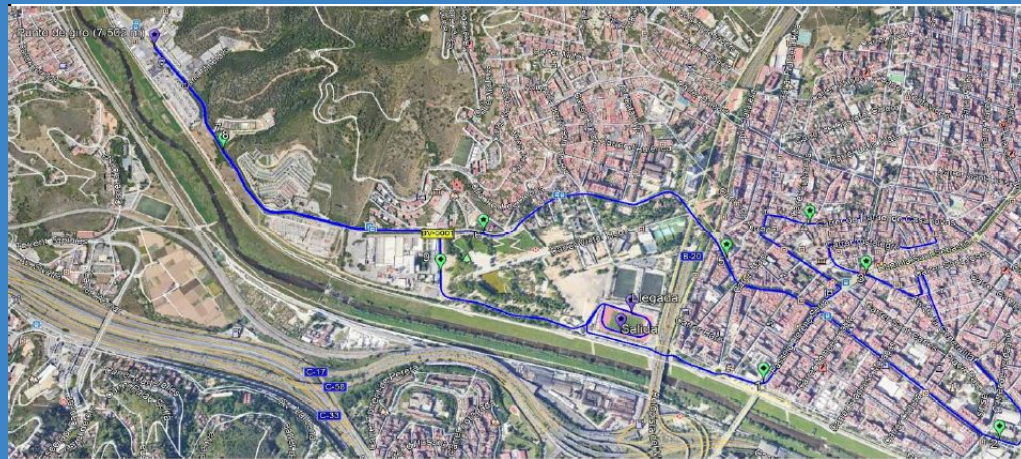


Animació realitzada per
[@david_blogmaldito](#)

- Homologat per la FCA (km a lloc)
- Avituallament líquid al km5
- Avituallament líquid i sòlid al km10
- Pica-pica i festa final, a més dels serveis habituals (massatge, guardarroba...)
- Recollida de pitralls dissabte de 10 ha 14h i de 16h a 20h.



Km o punt important	Primer	Últim
0 (Pistes-Contrameta)	9:45	9:46
1 (Llorenç Serra)	9:48	9:53
2 (Avda. Sta Coloma-Peixauet)	9:51	10:01
3 (Plaça de la Vila)	9:54	10:09
4 (C. Sta Coloma-Ciutadella)	9:57	10:17
5 (F. Macià-La Pallaresa/Avituallar)	10:00	10:26
6 (Francesc Macià-Lluís Millet)	10:03	10:33
7 (BV5001-Les Terrasses)	10:06	10:41
7,5 GIR (BV5001-Bosc Llarg)	10:08	10:45
8 (BV5001- Les Terrasses)	10:10	10:49
9 (Salzereda-Cacaolat)	10:13	10:57
10 (Pistes-Meta)	10:16	11:05

CIRCUIT
10kEl resum! [\(link al Maps\)](#)

En vermell punts en pistes, en blau en
carretera i en groc per la ciutat.

Data homologació:
16 de Febrer de 2020

CIRCUIT
10k

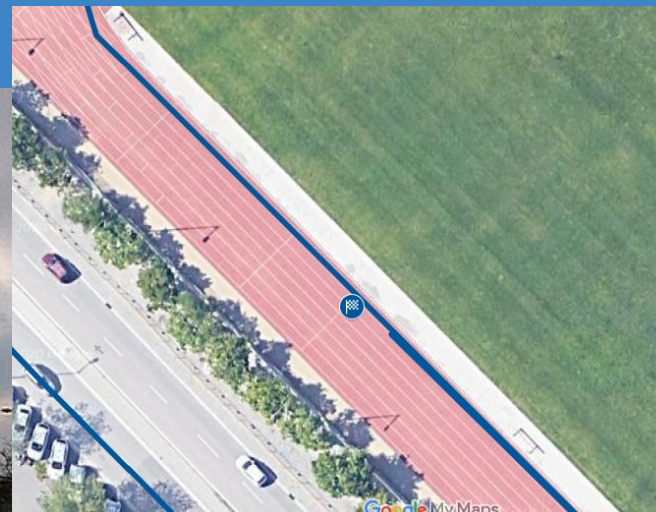
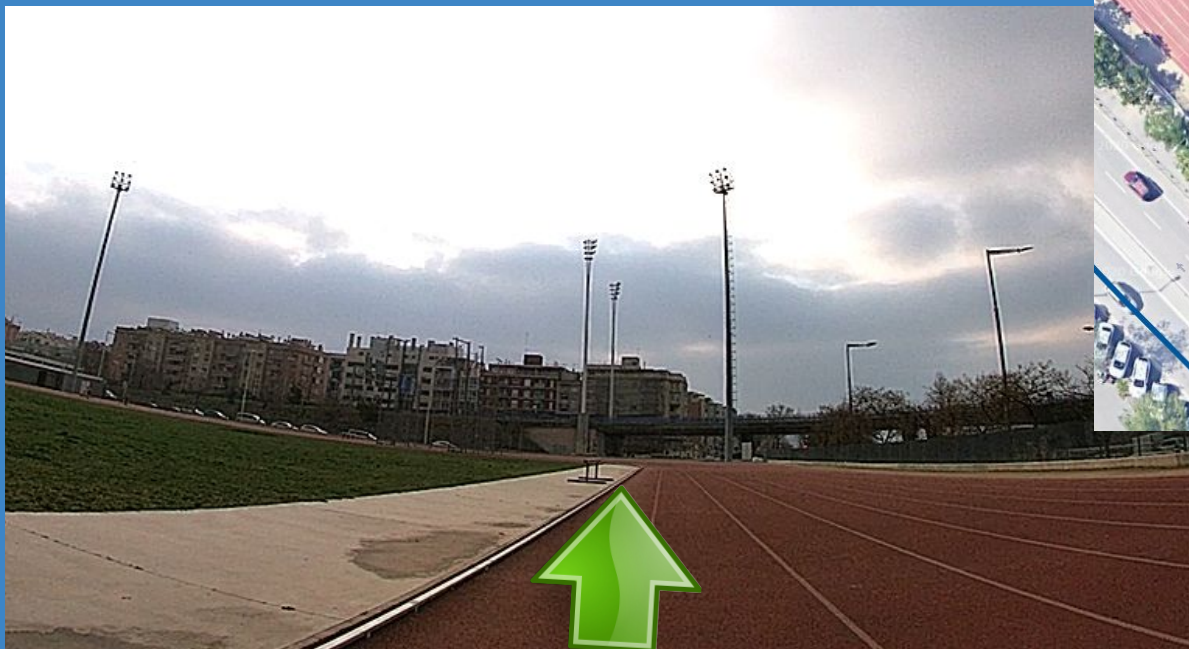
Km0

Pistes-Contrarrecta

VIII Milja i 10k
Colomenca

A sota del gran arc!
Situeu-vos prenent de referència les llebres.

Girem en sentit antihorari



Pel carril 1 és per on
es fan menys metres!

CIRCUIT
10k

Km1

Llorenç Serra-Salzereda

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Primer km ben pla a tocar del riu Besós!
Enfilem cap a Santa Coloma.

Pujant cap Avinguda Sta Coloma



Anirem per la calçada dreta

CIRCUIT
10k

Km2

Avda Sta Coloma-Peixauet

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Km de grans avingudes, per anar a ritme.
A Avda. Sta Coloma trobarem cons.



Nota: Sentit rotonda Can Peixauet



Circularèm a l'esquerra
dels cons.

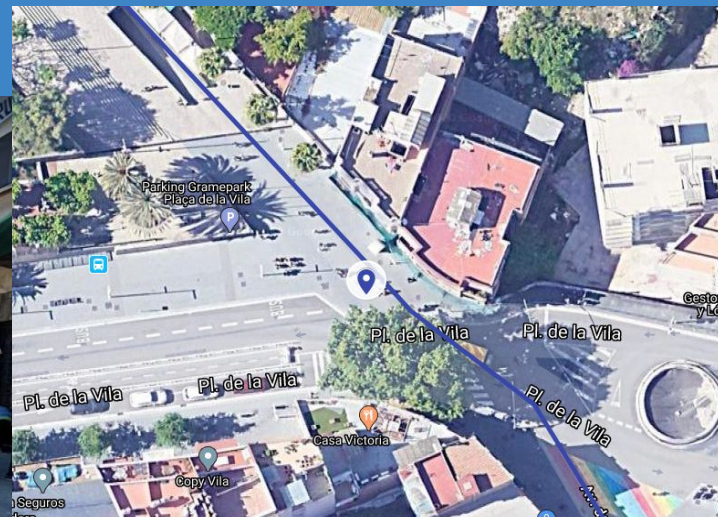
CIRCUIT
10k

Km3 Llorenç Serra-Pça de la Vila

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Haurem rodejat un dels punts emblemàtics,
el Mercat de Segarra i encarem el centre.

Nota: Sentit Pça. Vila



Tindreu els múltiples girs
senyalitzats en vertical.

CIRCUIT
10k

Km4

Carrer Major-Sta Coloma

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Carrerejant, fem la última pujada del centre i
comencem terreny favorable fins el 5.

Nota: Sentit Sant Jeroni



Trobareu trams amb
llambordes, compte!

CIRCUIT
10k

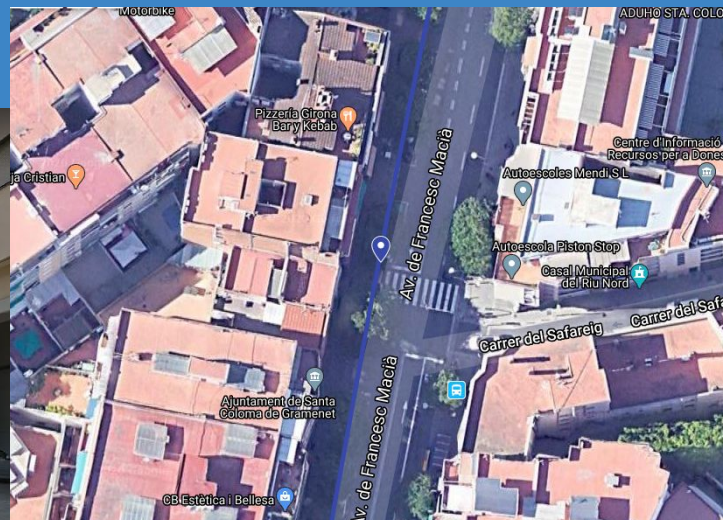
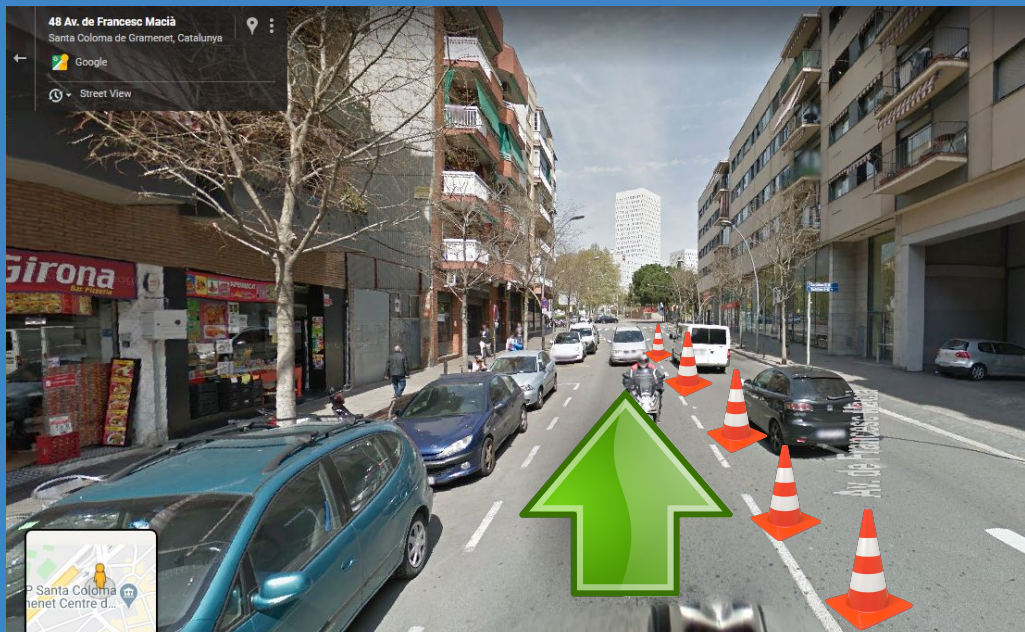
Km5

Francesc Macià-Pallaresa

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Tornem a les grans avingudes de Santa Coloma, dirigint-nos cap al nord de la ciutat.

Nota: Sentit Llorenç Serra



Circularrem pel carril
esquerra, avituallament
a prop!

CIRCUIT
10k

Avituallament Km5

La Pallaresa

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Seguim per la calçada esquerra, moment important i bonic, gràcies voluntaris!

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Aigua, tindreu mans a les
dues bandes!

CIRCUIT
10k

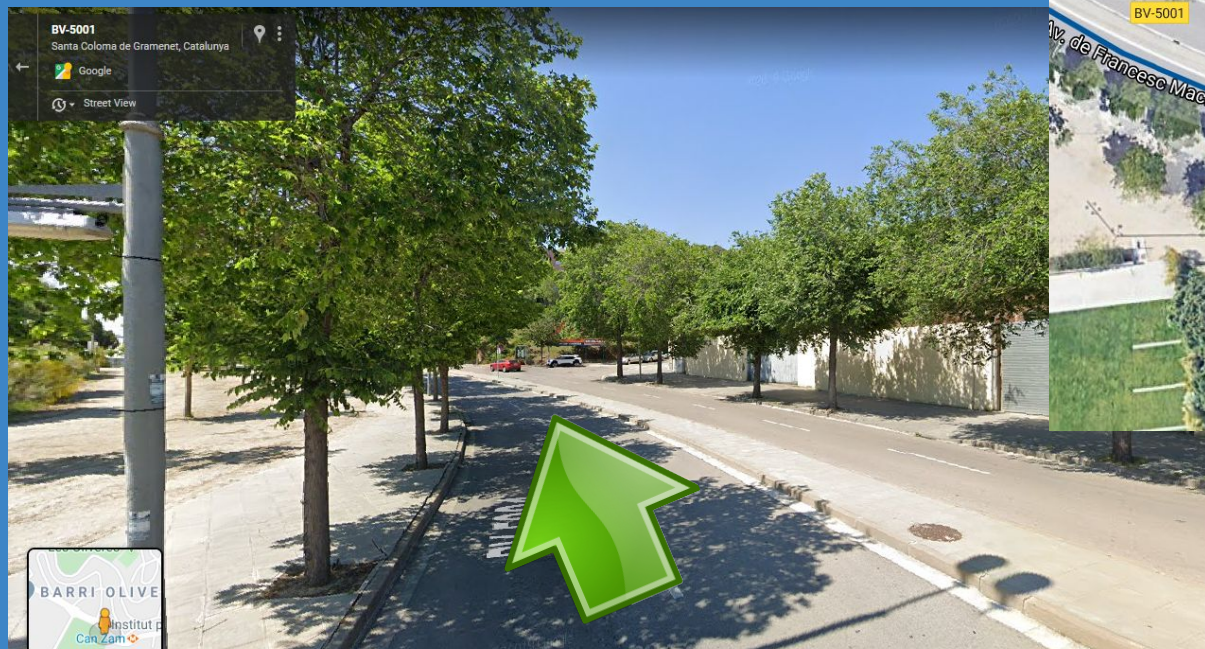
Km6

Francesc Macià-Lluís Millet

VIII Mitja i 10k
Colomenca

Seguireu tenint cons separados, o la mitjana,
últim tram on circularèm en sentit contrari.

Nota: Sentit Avda. Pallaresa



Remuntant el Singuerlín,
prenent un respir per la
Roca.

CIRCUIT
10k

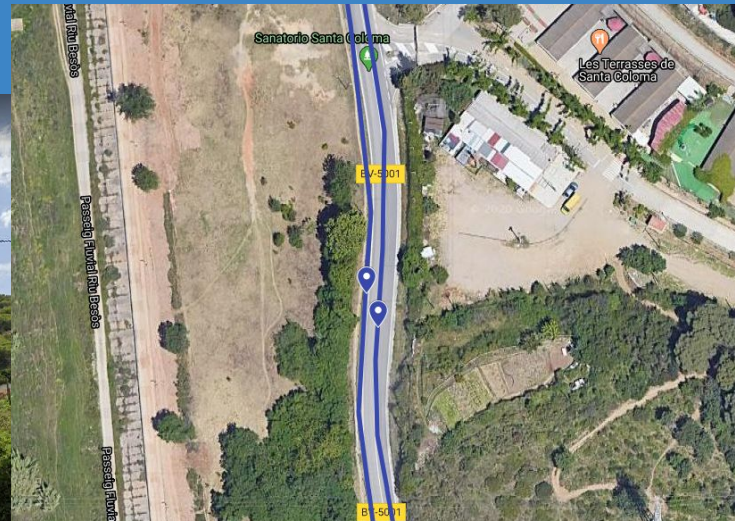
Km7

BV5001-Les Terrasses

**VIII Mil·la i 10k
Colomenca**

A la rotonda que segueix al Km 6 ja ens
incorporarem al carril dret, carretera amunt!

Nota: Sentit La Roca del Vallés



Veureu que tot el tram de
la BV5001, està marcat
amb cons.

CIRCUIT
10k

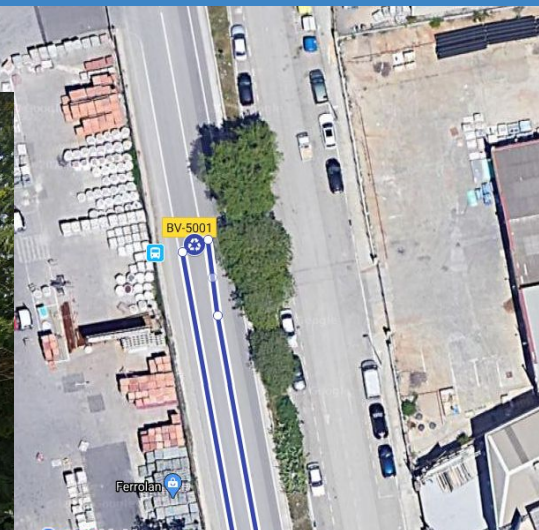
GIR-Km 7,5

BV5001-Bosc Llarg

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Després del km 7, encarem una gran recta,
quasi al final de la qual ens separarem del 21k

Nota: Canvi de sentit



Veureu que tot el tram de
la BV5001, està marcat
amb cons.

CIRCUIT
10k

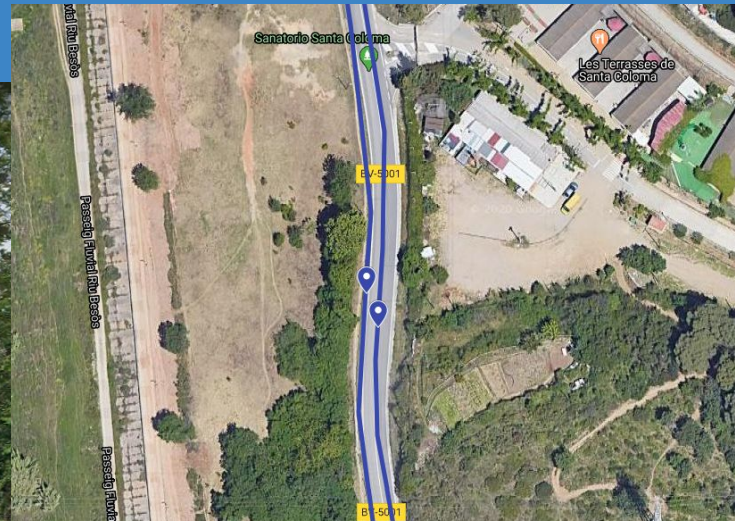
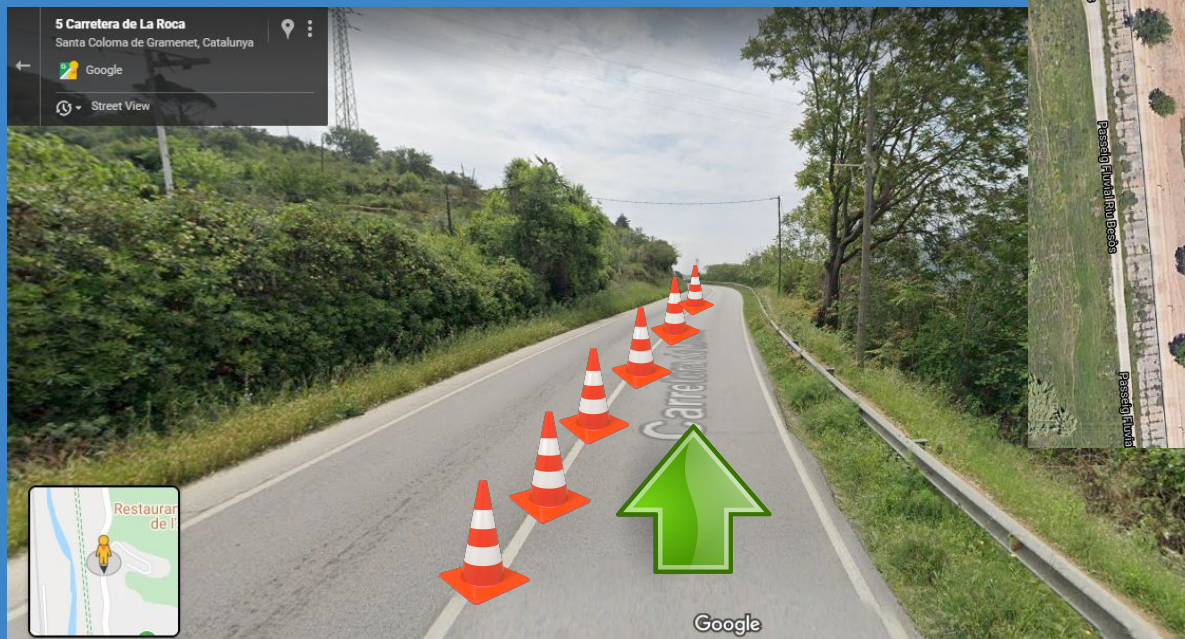
Km8

BV5001-Les Terrasses

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Fet el gir ja ve quasi tot favorable, justament aquest és el darrer tram de pujada.

Sentit Sta Coloma de Gramenet



Ens mantenim a la dreta
dels cons, animant als
que pugen!

CIRCUIT
10k

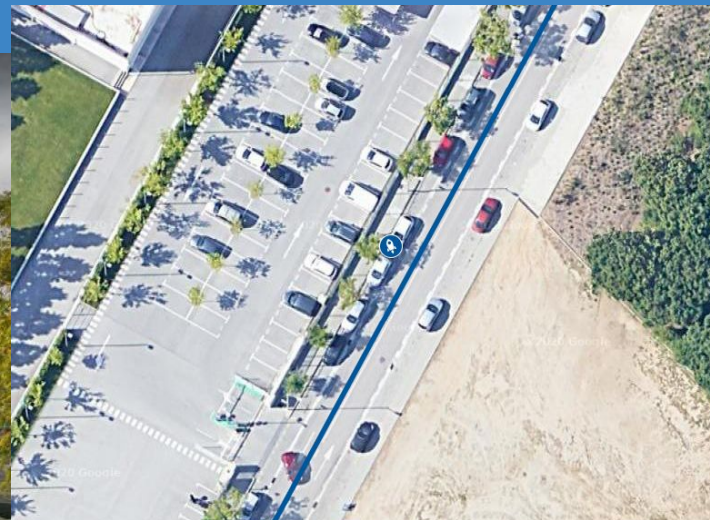
Km9

Salzereda-Cacaolat

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

I una mica de baixada, després de girar a la rotonda, per volar el darrer km!

Nota: Sentit Riu Besós



Tindrem tota la calçada disponible.

CIRCUIT
10k

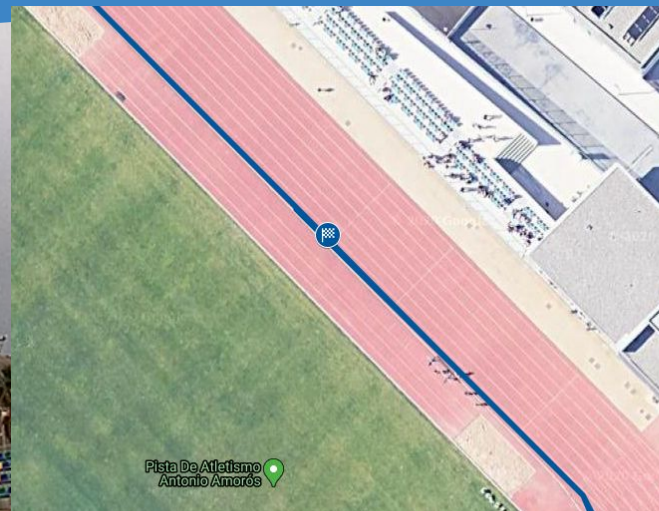
Km10

Pistes-Línia de meta

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

I quan entrem en pistes, no us deixeu anar,
que us falten 300m per la glòria, felicitats!

Nota: Sentit antihorari



A gaudir del merescut
avituallament
final!

