

VIII Mitja Marató Colomenca i 10kms

Guia 21k edició 2020



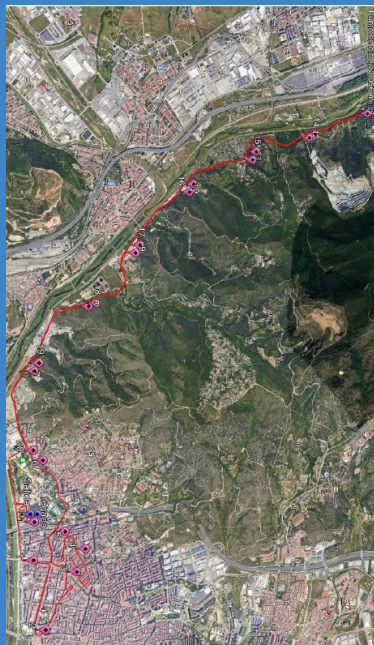
Unió Colomenca d'Atletisme

CIRCUIT
21k

El resum!

[\(link al Mapa\)](#)

VIII Milla i 10k
Colomenca



Km-punt d'interés	1r	Últim	Km-punt d'interés	1r	Últim	Km-punt d'interés	1r	Últim
SORTIDA: Pistes	9:45	9:46	BV5001-Depurad.	10:11	10:42	BV5001-Reixac	10:34	11:31
Serra-Pont Vell	9:48	9:53	BV5001-Benzinera	10:15	10:49	BV5001-El Palau	10:38	11:38
Generalitat-Banús	9:51	10:00	Avituallament 9+	10:18	10:56	BV5001-Benzinera	10:41	11:45
Serra-Pça Vila	9:55	10:07	BV5001-El Palau	10:20	11:00	Avituallament 17+	10:45	11:52
Sta Coloma-Ciudad.	9:58	10:14	BV5001-Reixac	10:21	11:03	BV5001-Depurad.	10:46	11:53
Macià-Pallaresa	10:01	10:21	BV5001-Cantera	10:25	11:10	BV5001-Terrasses	10:48	12:00
Avituallament km5+	10:03	10:25	BV5001-Gir StFost	10:28	11:17	Salzereda-Cacaolat	10:51	12:07
Macià-Morera	10:05	10:28	Avituallament 13+	10:31	11:24	21. Pistes	10:54	12:14
BV5001-Terrasses	10:08	10:35	BV5001-Cantera	10:32	11:27	META: pistes	10:55	12:15

Data homologació:
16 de Febrer de 2020

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

CIRCUIT
21k

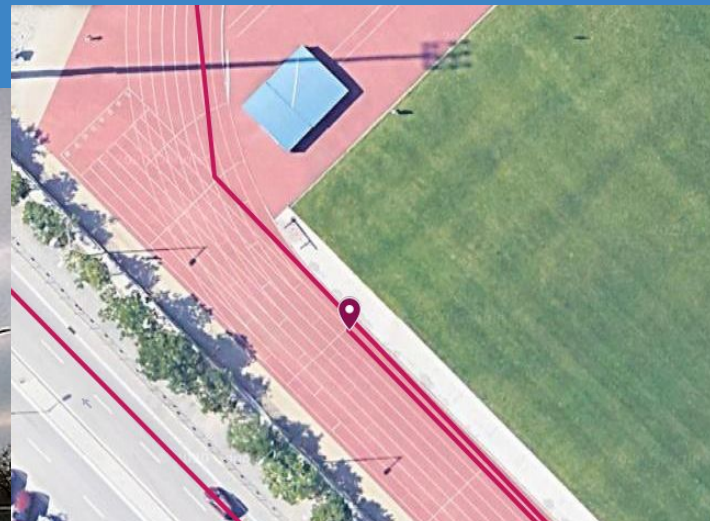
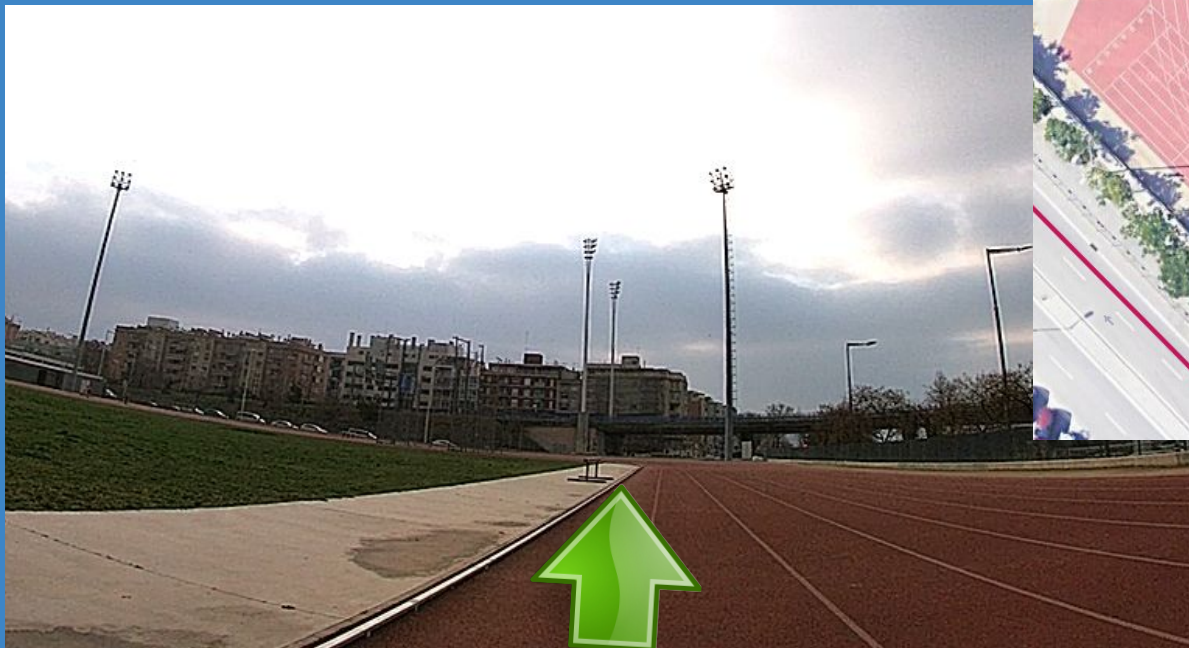
Km0

Pistes-Contrarrecta

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

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

Nota: Sentit antihorari



Pel carril 1 és per on
es fan menys metres!

CIRCUIT
21k

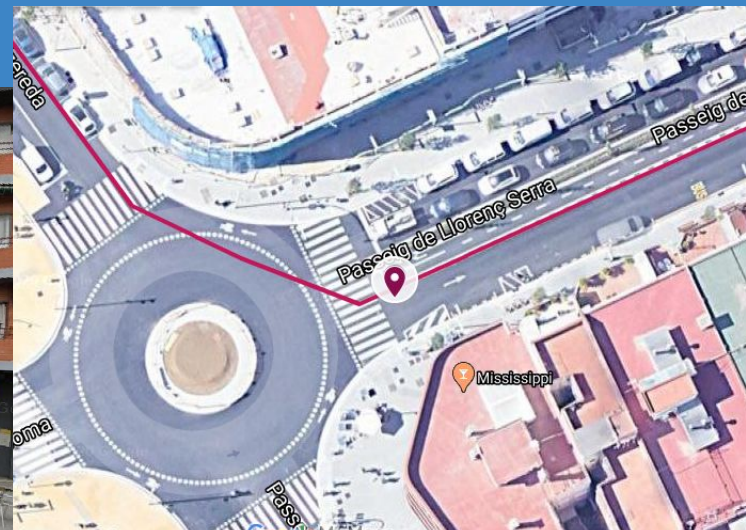
Km1

Llorenç Serra-St Joaquim

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

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

Nota: Sentit Pg Salzereda



Anirem per la calçada dreta

CIRCUIT
21k

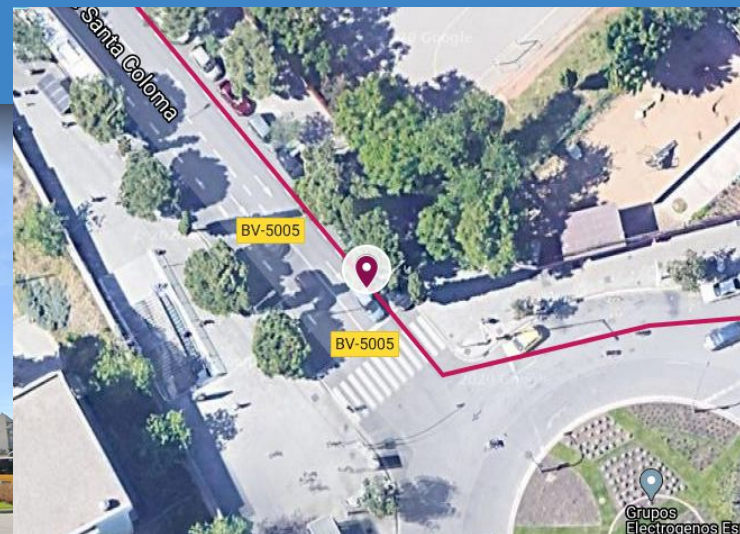
Km2

Avda. Generalitat-Banús

**VIII Mil·la i 10k
Colomenca**

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

Nota: Sentit Can Peixauet



**Circularèm a l'esquerra
dels cons.**

CIRCUIT
21k

Km3

Llorenç Serra-Pça Vila

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

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

Nota: Sentit Plaça de la Vila



Tindreu els múltiples girs
senyalitzats en vertical.

CIRCUIT
21k

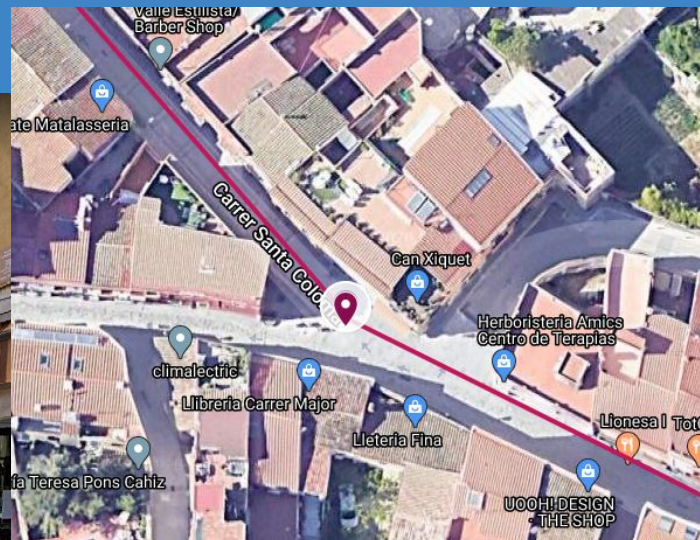
Km4

Sant Jeroni-Ferran

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
21k

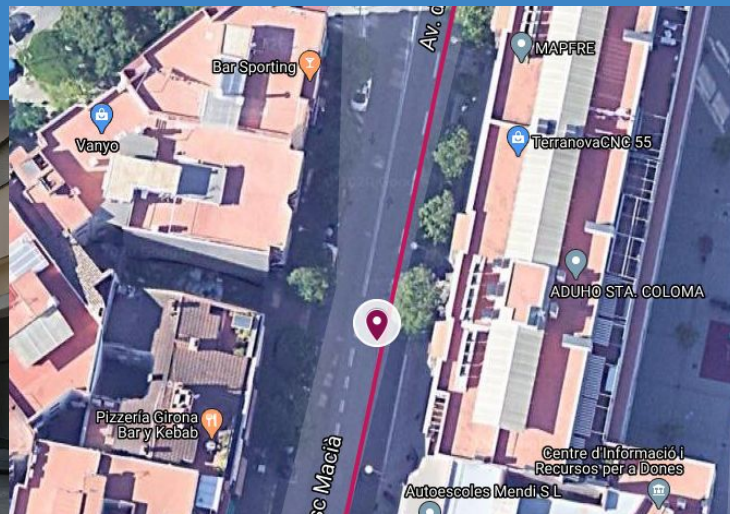
Km5

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



Circularèm pel carril
esquerra, avituallament
a prop!

CIRCUIT
21k

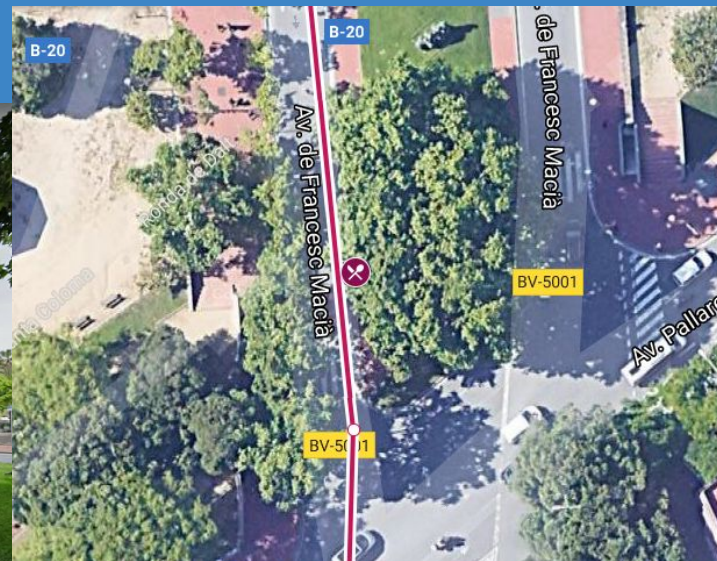
Avituallament Km5

Pallaresa

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

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

Nota: Sentit Singuerlín



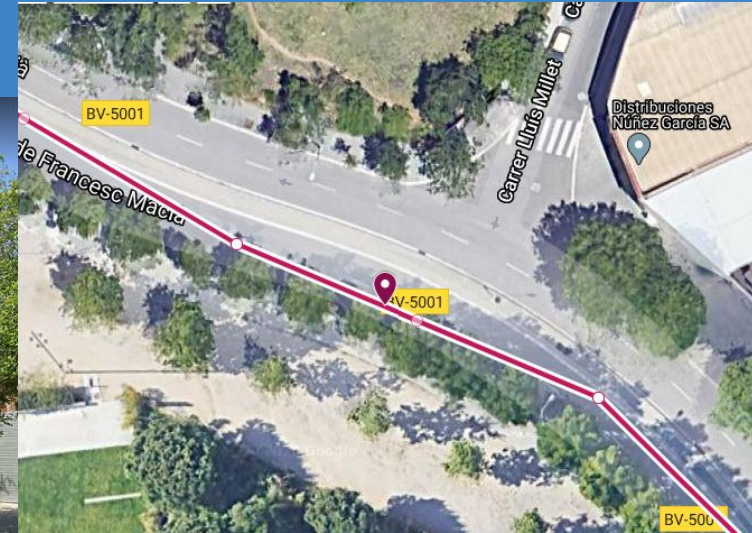
Aigua, tindreu mans a les
dues bandes!

CIRCUIT
21k

Km6 Francesc Macià-Rda Salzereda

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
21k

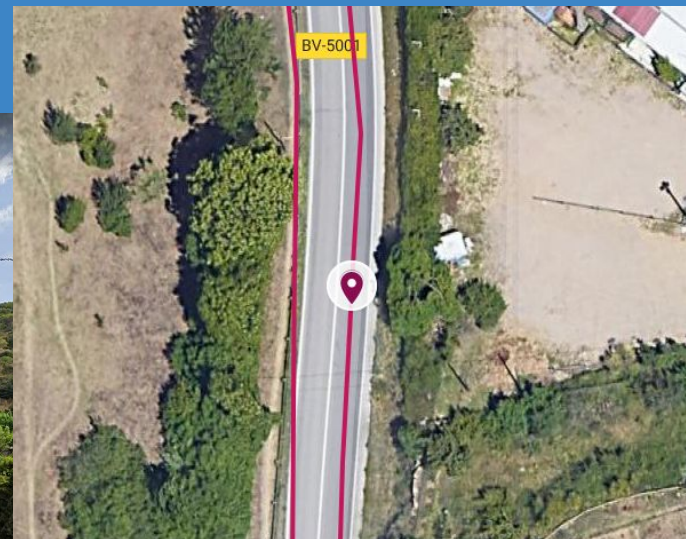
Km7

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 Vallès



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

CIRCUIT
21k

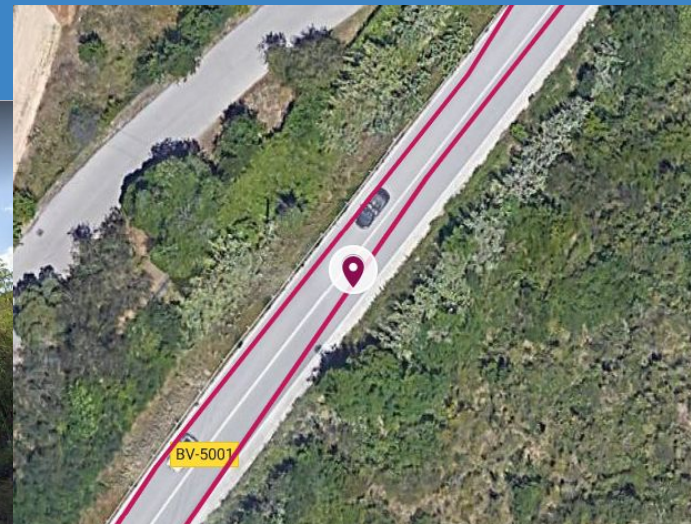
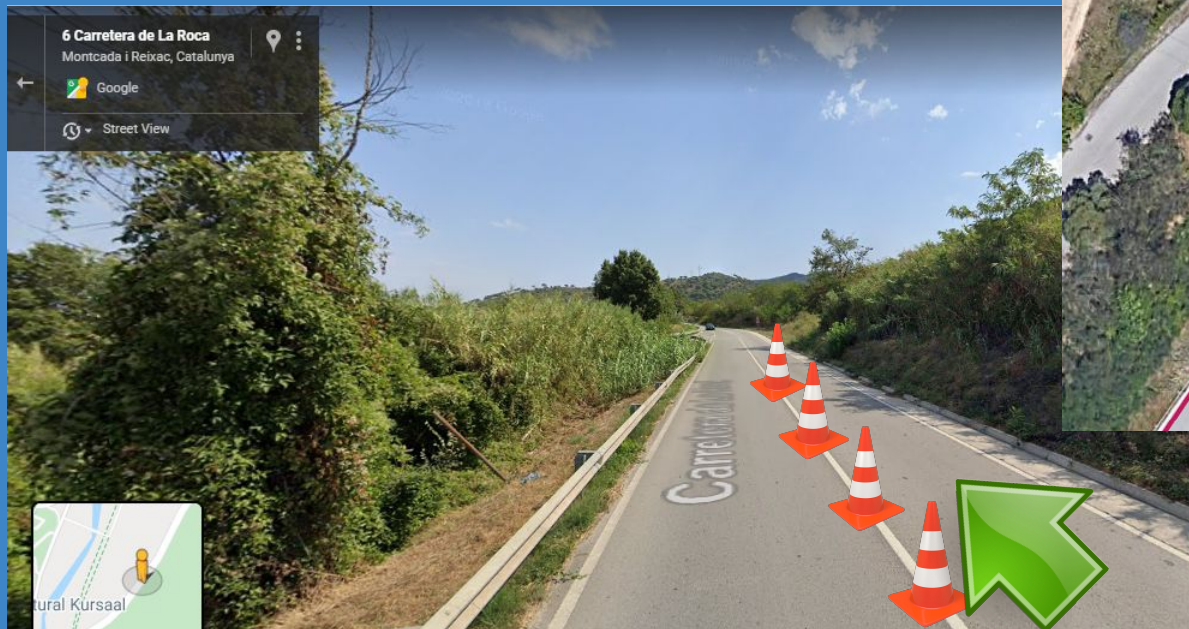
Km8

BV5001-Deixalleria

VIII Milja i 10k
Colomenca

Ja hem deixat enrera el gir del 10k i pugem pel que potser és el tram més exigent de la Roca.

Nota: Sentit La Roca del Vallés



Vinga, que l'esforç
valdrà la pena!

CIRCUIT
21k

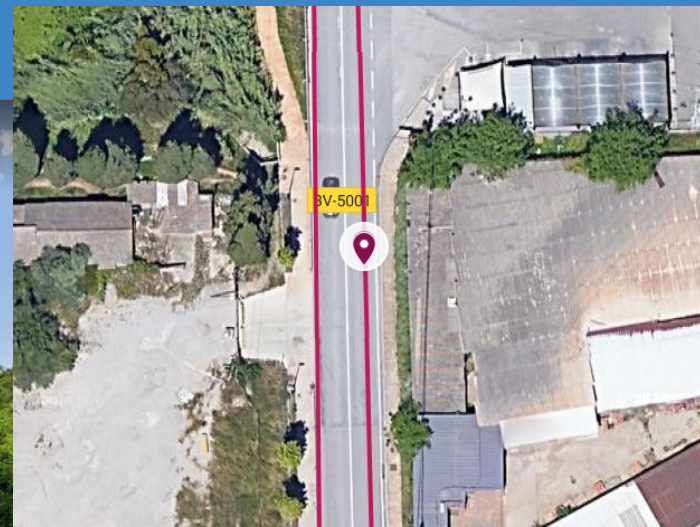
Km9

BV5001-Benzinera

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Tram entre rotondes, que rodejarem sempre per la dreta, segon avituallament a la vista!

Nota: Sentit La Roca del Vallés



El punt més baix des del que us podeu creuar amb els ràpids!

CIRCUIT
21k

Avituallament Km9

BV5001-Camions

Avituallament que tornareu a fer de baixada,
aquí trobareu aigua i isotònic.

Nota: Sentit La Roca del Vallés



Tindreu mans als dos
costats.

CIRCUIT
21k

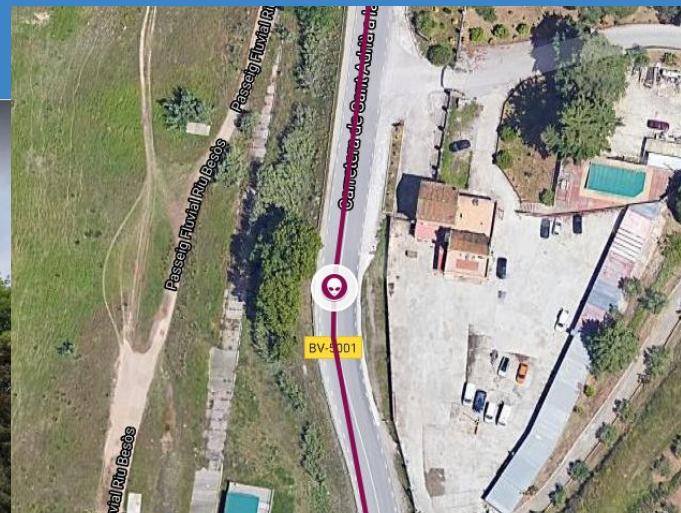
Km10

BV5001-El Palau

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Amb noves energies, anem avançant per un tram sense pendent de la carretera.

Nota: Sentit La Roca del Vallès



Al anar al costat del riu
és possible que entri vent

CIRCUIT
21k

Km11

BV5001-Can Reixac

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Seguim per un tram sense complicacions, just a l'altura del restaurant Reixac trobem l'indicador

Nota: Sentit La Roca del Vallès



Tram ben bonic entre
bosc i horts!

CIRCUIT
21k

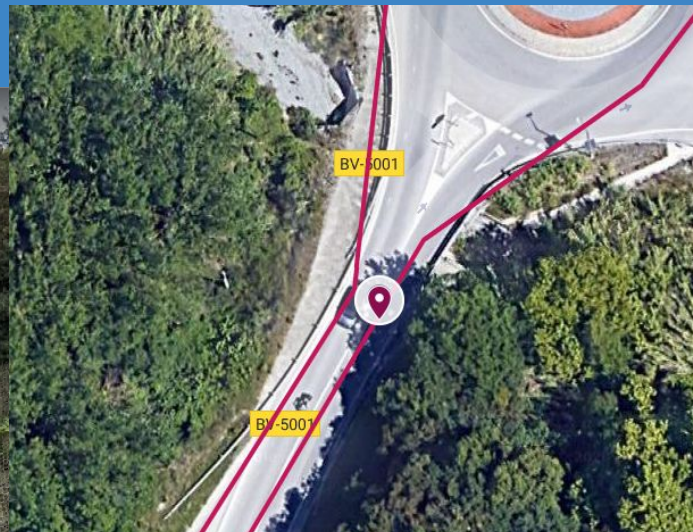
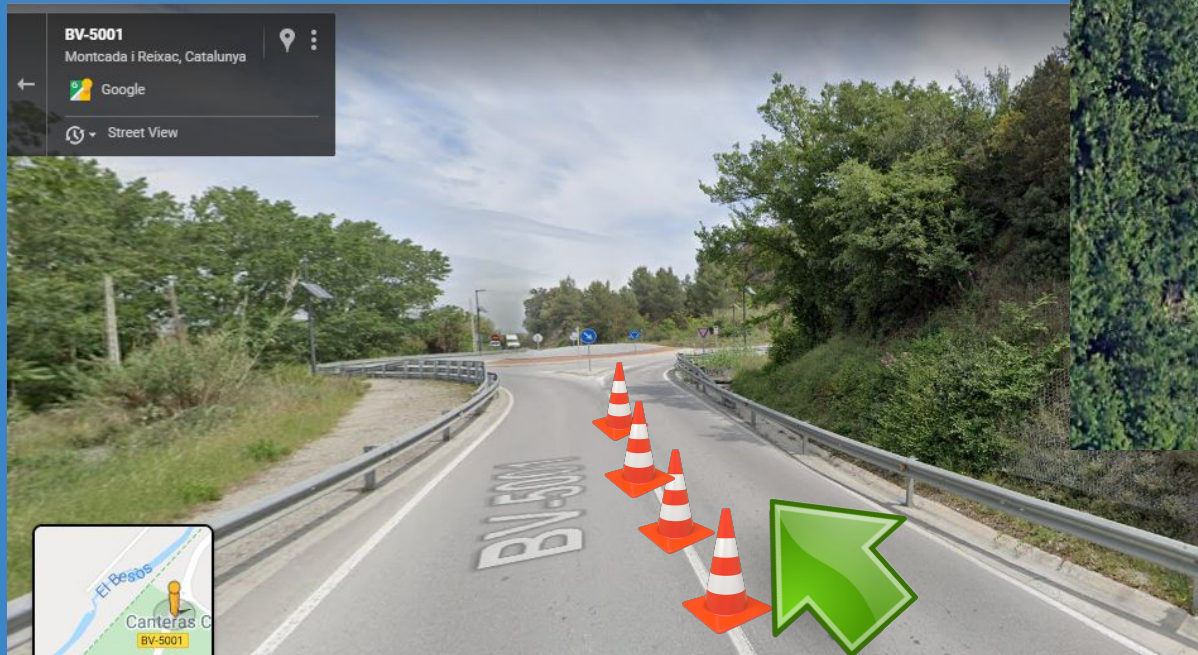
Km12

BV5001-Cantera

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Vinga, que això ja ho teniu! Preparats per fer el darrer km de carretera i la darrera pujada.

Nota: Sentit La Roca del Vallès



A punt per creuar la darrera rotonda del circuit.

CIRCUIT
21k

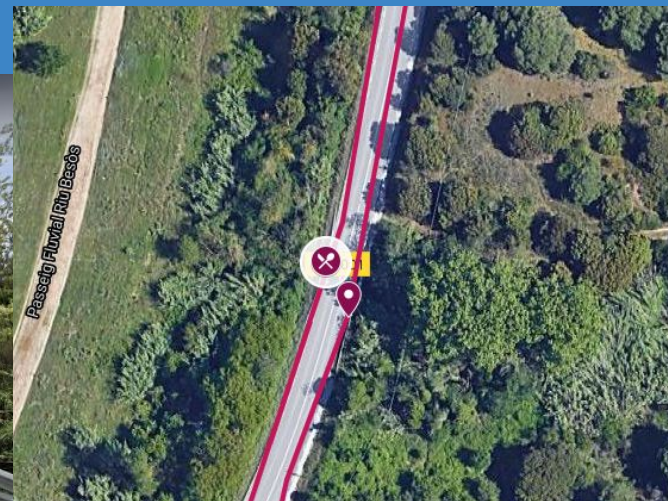
Km13

BV5001-Sant Fost

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

A la porta de dos punts importants! A 100 m del gir superior. A 200m del tercer avituallament.

Nota: A tocar del canvi de sentit



Vinga, que ara venene
els 8kms més favorables!

CIRCUIT
21k

GIR-Km13,1

BV5001-Hípica

Pas esperat primer corredor → 10:12

Pas esperat darrer corredor → 10:43

Nota: Canvi de sentit



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

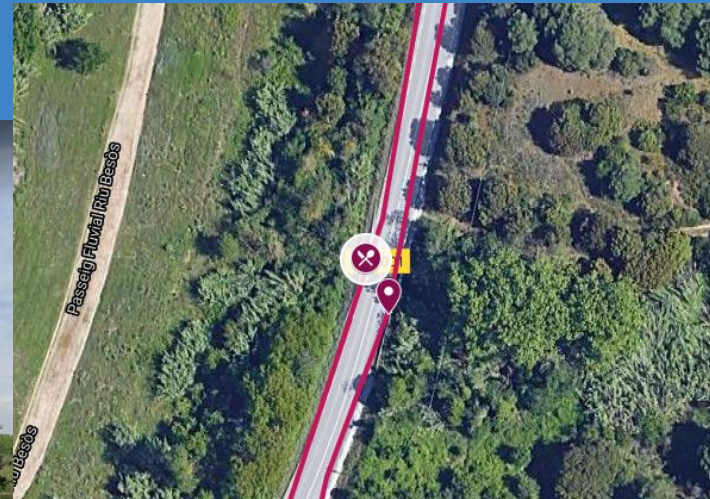
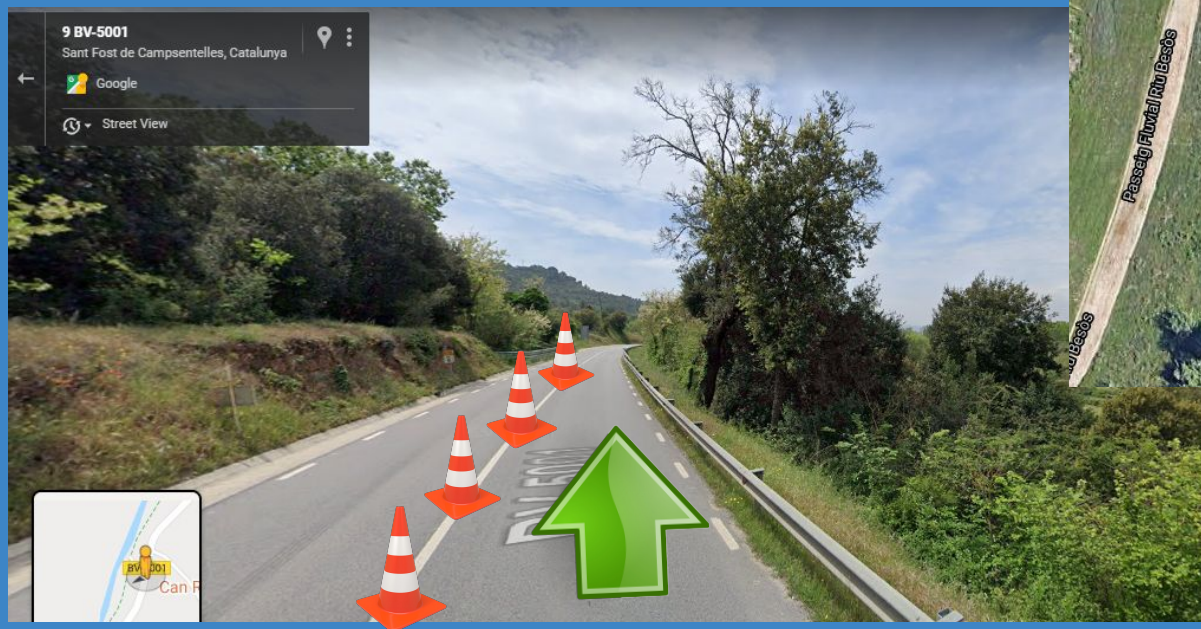
CIRCUIT
21k

Avituallament km13 BV5001-Hípica

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Comencem la baixada cap a Santa Coloma,
agafeu aigua i energia dels voluntaris!

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Trobareu mans a les dues
bandes, grup estirat!

CIRCUIT
21k

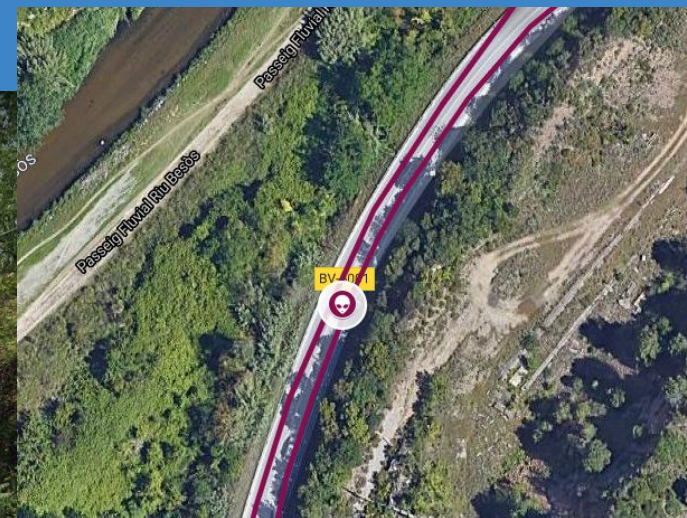
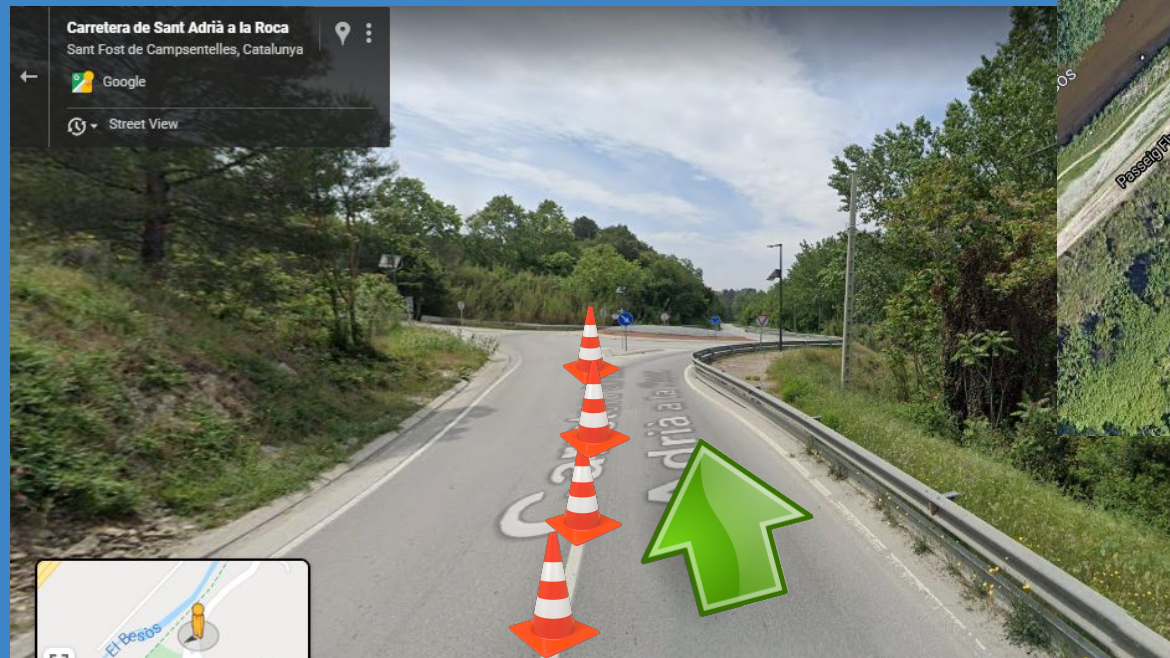
Km14

BV5001-Rotonda Cantera

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Avall i sense frens! Ja duem un km, i segur que esteu recuperant sensacions.

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Continuem per una zona favorable al sortir de la rotonda.

CIRCUIT
21k

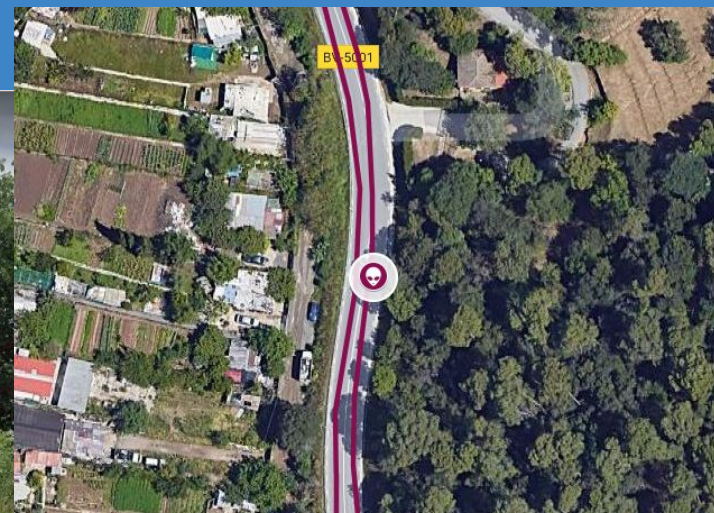
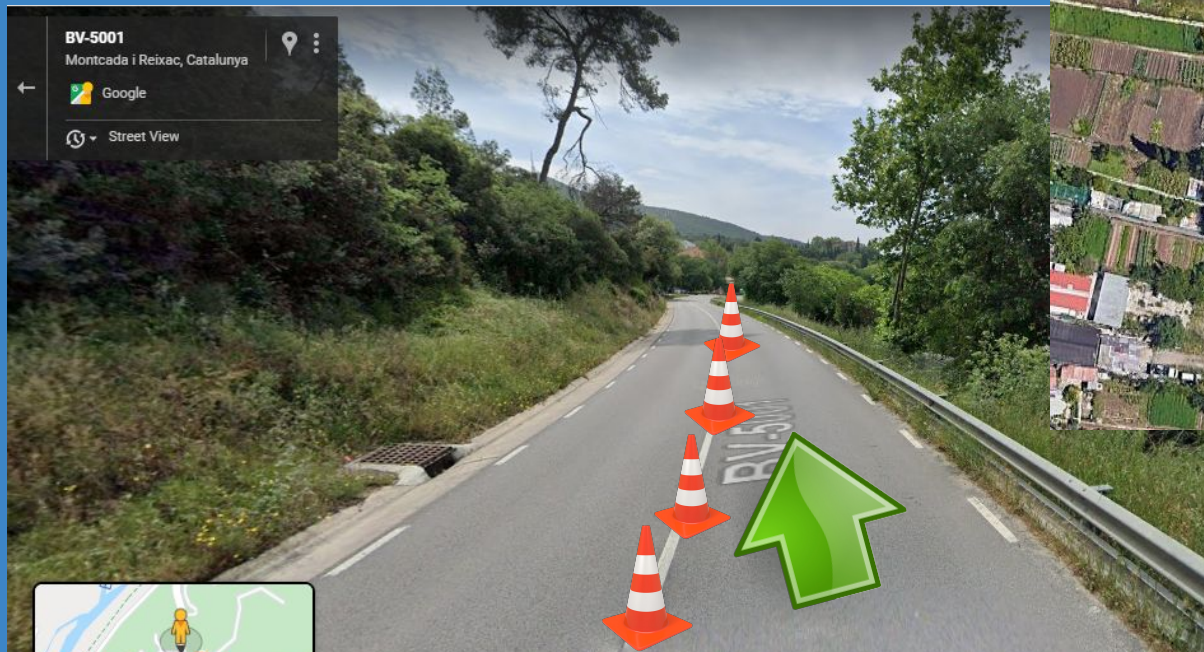
Km15

BV5001-Can Reixac

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

A punt d'arribar a Can Reixach, us adoneu
que porteu una bona estona creuant-vos gent!

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Molts diuen que aquest
és el punt clau d'un 21k,
aneu bé!

CIRCUIT
21k

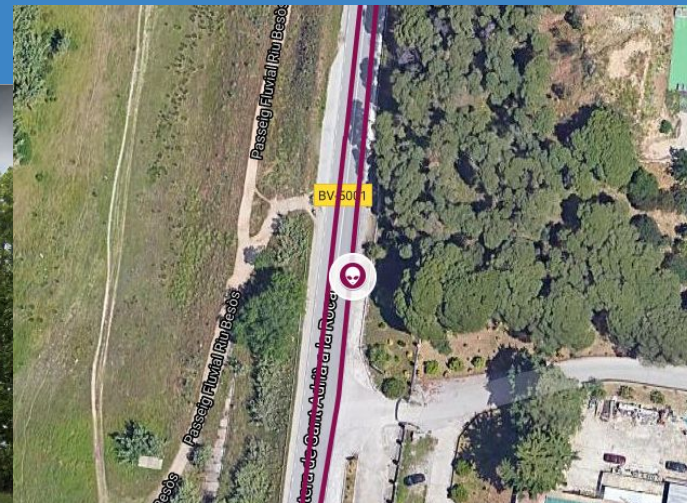
Km16

BV5001-El Palau

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Tram que planeja i en el que podem tirar d'energies. Som-hi!

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Montcada a la vista!
Sols queden 5 kms.

CIRCUIT
21k

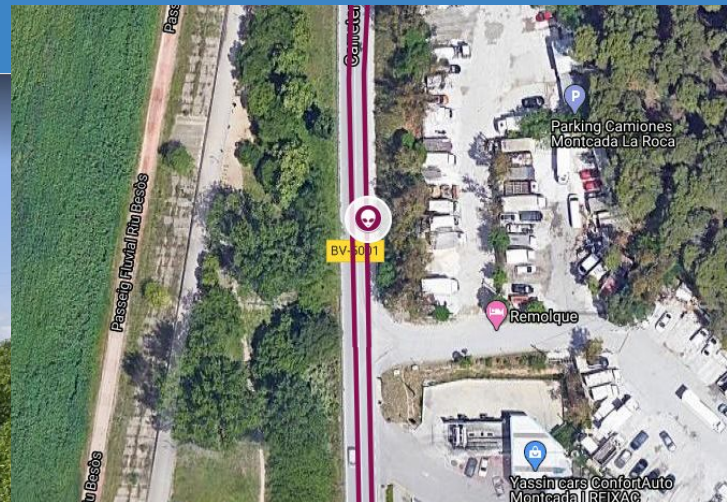
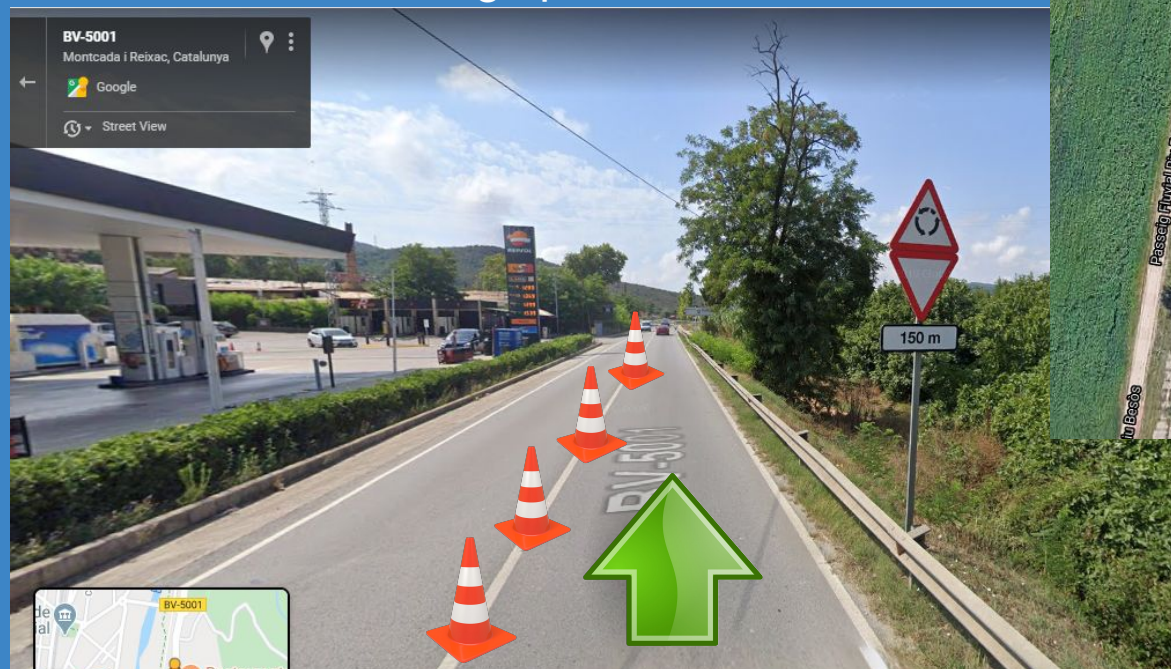
Km17

BV5001-Benzinera

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Coincideix el km amb l'avituallament final.
No t'oblidis de fer un glop. Endavant!

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Com al km 9, trobareu
aigua i isotònic.

CIRCUIT
21k

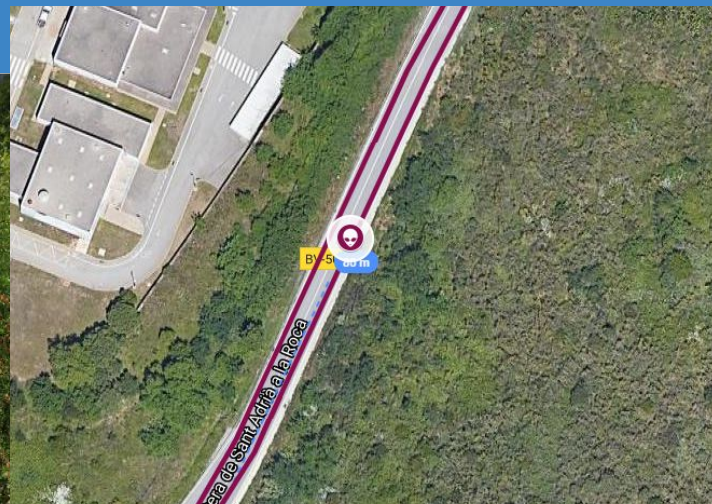
Km18

BV5001-Deixalleria

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

I el que abans pujava... Ara baixa! Un bon respir, que ens prepara pel monstre final.

Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet



Ara ja que anem sols, és el moment de la lluita contra el rellotge!

CIRCUIT
21k

Km19

BV5001-Les Terrasses

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

Aquí ja sols queda la pujada del cementiri. **Nota: Sentit Sta Coloma de Gramenet**
Anem a per ella? No és tan com sembla!



Passetes curtes i amunt,
última zona amb cons!

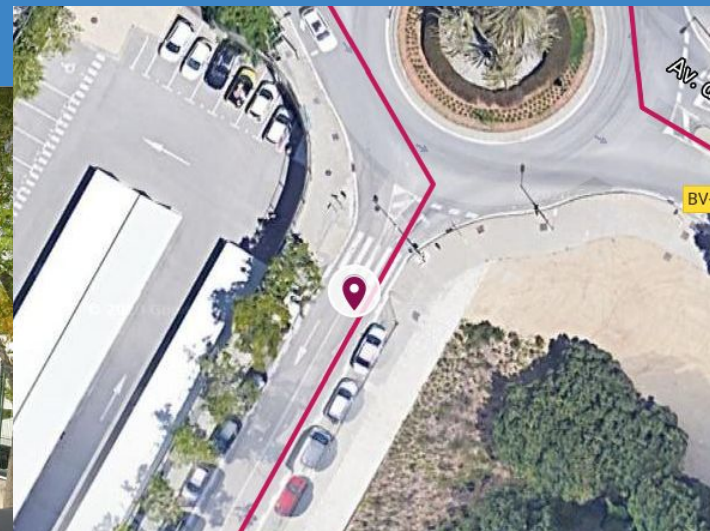
CIRCUIT
21k

Km20 Francesc Macià-Rda Salzereda

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

La segona desena s'acompleix deixant la rotonda endarrera i amb tota la calçada lliure.

Nota: Sentit Riu Besós



Encara que aquest tram baixa amb força, guardeu una bala.

CIRCUIT
21k

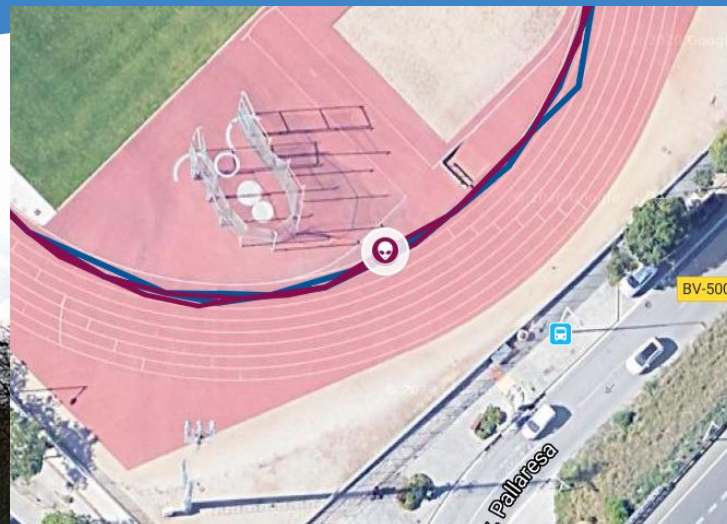
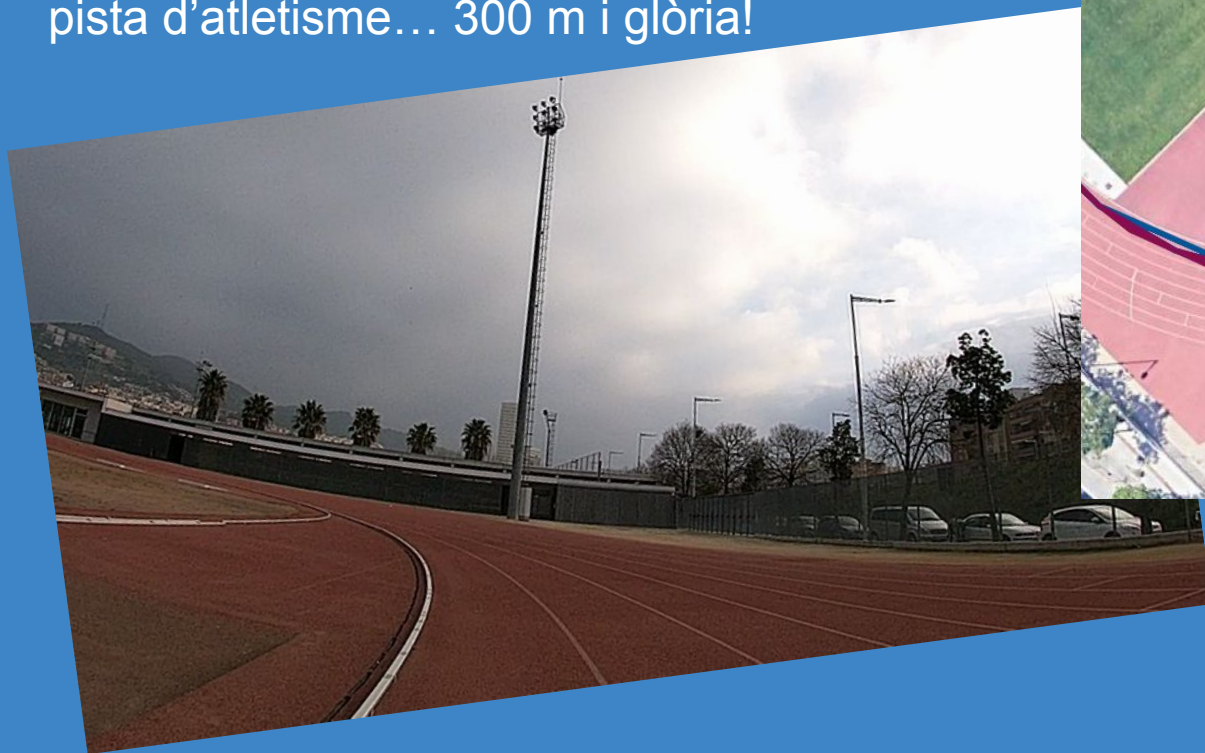
Km21

Pistes-Corba Pistes

VIII Mil·la i 10k
Colomenca

No hi ha res com acabar una cursa en una pista d'atletisme... 300 m i glòria!

Nota: Sentit antihorari



Felicitats campions!

CIRCUIT
21k

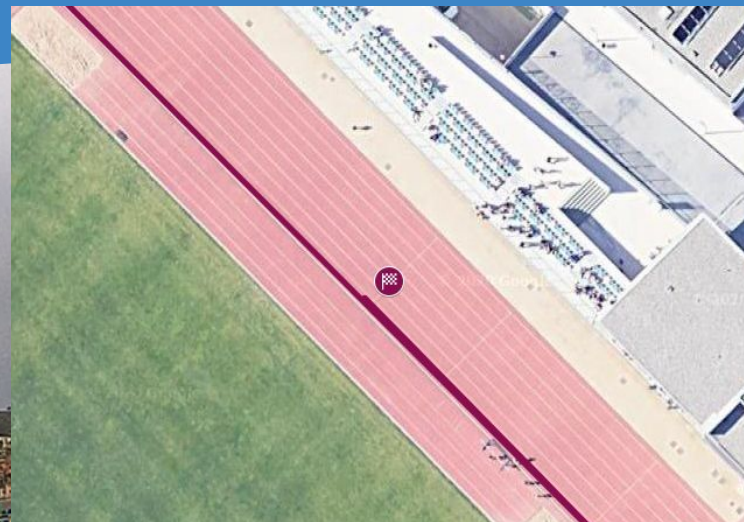
Km21,097

Pistes-Línia de meta

**VIII Mil·la i 10k
Colomenca**

Somriu! Ja ets a meta ;)
A disfrutar de l'avituallament final!

Nota: Sentit antihorari



**Trobaràs fruita, aigua,
botifarrada, música en
directe...**