



GUIA DEL PARTICIPANT 2021

ÍNDEX

- » PRESENTACIÓ
- » PROGRAMA
- » RECORREGUTS TRAIL
- » RECORREGUTS BTT
- » AVITUALLAMENTS
- » RECOLLIDA DORSAL
- » SERVEIS
- » ON APARCAR
- » COM ARRIBAR
- » PREMIS TRAIL
- » PREMIS BTT

PRESENTACIÓ



Cervelló, lloc idoni per que el Trail i la BTT conviveixin en un cap de setmana de màxima aflluència en la població. En tan sols 3 anys 2.200 persones s'han posat el dorsal de “La Pota Roja”.

Xifres espectaculars per un esdeveniment de nova creació. Cervelló ha cregut i viscut des del minut 1 en un esdeveniment amb un potencial important per que pugi ser valorat i situat com un esdeveniment de referència del Trail i la BTT.

Fins 5 distàncies en un mateix matí: 7, 14 i 24km trail i 20 i 40km BTT.

PROGRAMA

DISSABTE 13 DE NOVEMBRE 2021

16:00h a 20:00h – Recollida de dorsals

 [Complex Esportiu Ceraqua – Mapa](#)

DIUMENGE 14 DE NOVEMBRE DE 2019

07:00h a 08:50h – Recollida de dorsals

07:00h a 16:00h – Obertura Guardar-roba

08:00h SORTIDA – Trail de 42 km

09:00h SORTIDA – BTT de 20 i 35 km

09:10h SORTIDA – Trail de 24 km

09:20h SORTIDA – Trail de 14 km

09:30h SORTIDA – Trail i caminada de 8 km

10:00h - Obertura del avituallament final i botifarrada

12:30h - Lliurament de premis per a totes les distàncies

14:00h – Lliurament de premis de la distància 42 km

15:30h – Tancament del control de carrera

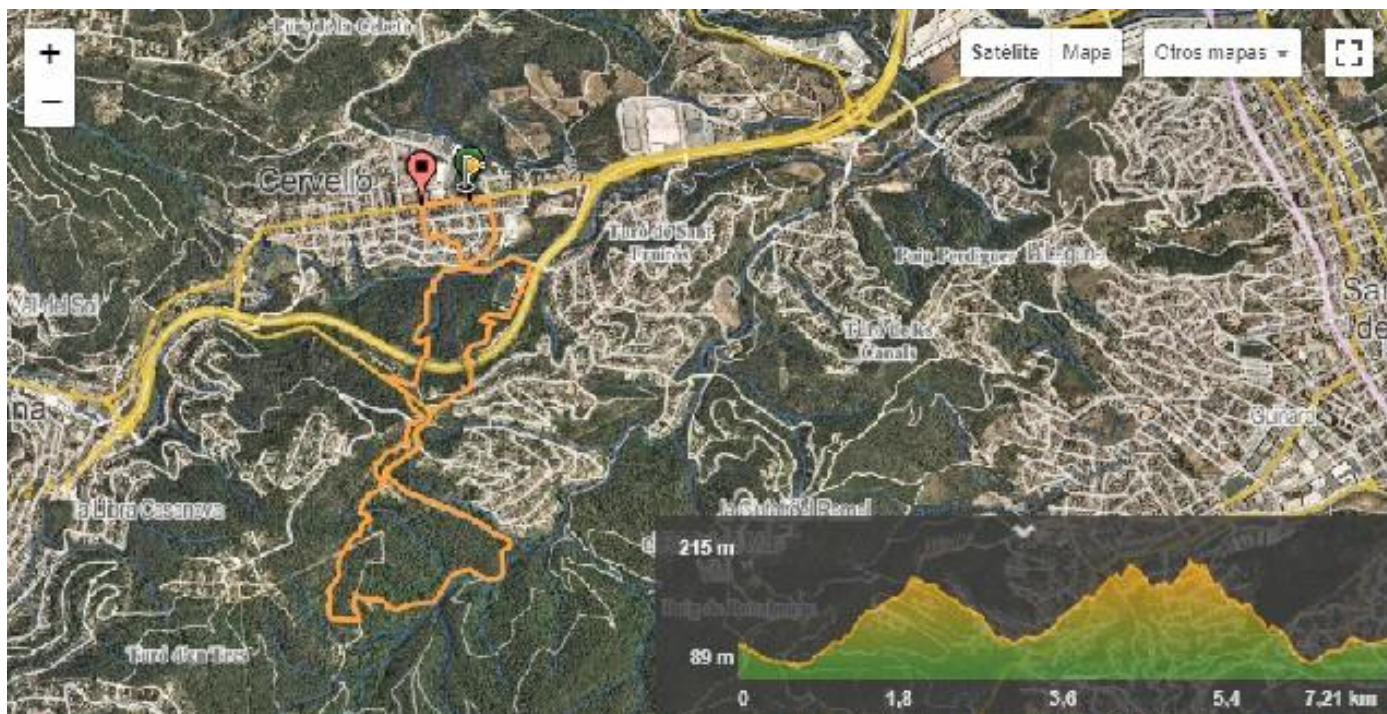
16:00h - Finalització de totes les activitats

RECORREGUTS TRAIL

TRAIL I CAMINADA DE 8KM



- Distància: 7,21 km
- Desnivell positiu: 254 metres
- Punt més alt: 215 metres
- Punt més baix: 89 metres
- Avituallament en el punt km. 4 aprox.
- Temps de tall en meta: 3h



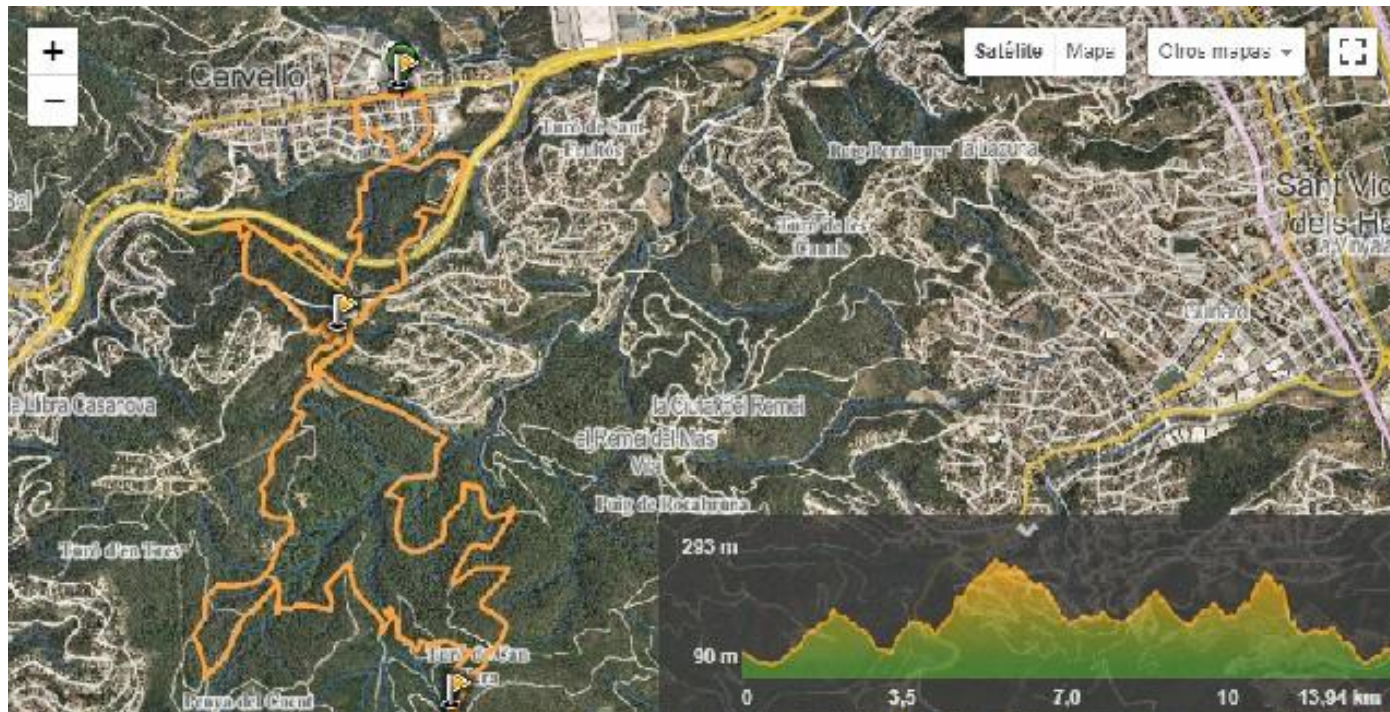
[Y TORNA A L'INDEX](#)

RECORREGUTS TRAIL

TRAIL 14KM



- Distància: 13,94 km
- Desnivell positiu: 546 metres
- Punt més alt: 293 metres
- Punt més baix: 90 metres
- Avituallament en el punt km. 5,7 i 10 aprox.
- Temps de tall en meta: 3h



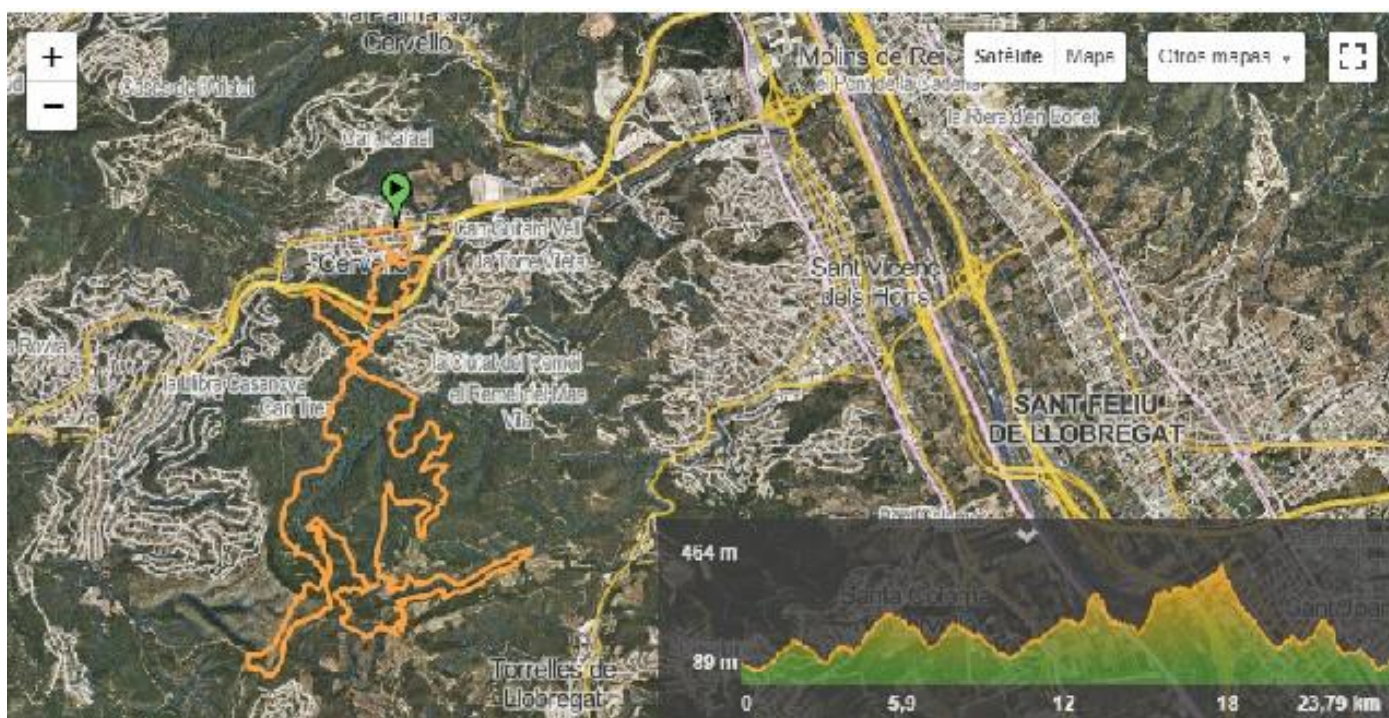
[Y TORNA A L'INDEX](#)

RECORREGUTS TRAIL

TRAIL 24KM

wikiloc

- Distància: 23,79 km
- Desnivell positiu: 1.145 metres
- Punt més alt: 464 metres
- Punt més baix: 89 metres
- Avituallament en el punt km. 5,7, 13 i 19,5 aprox.
- Temps de tall: Km. 6,7 (1h07'), Km. 14,6 (2h25'), Km. 20,5 (3h25'), Meta (4h)



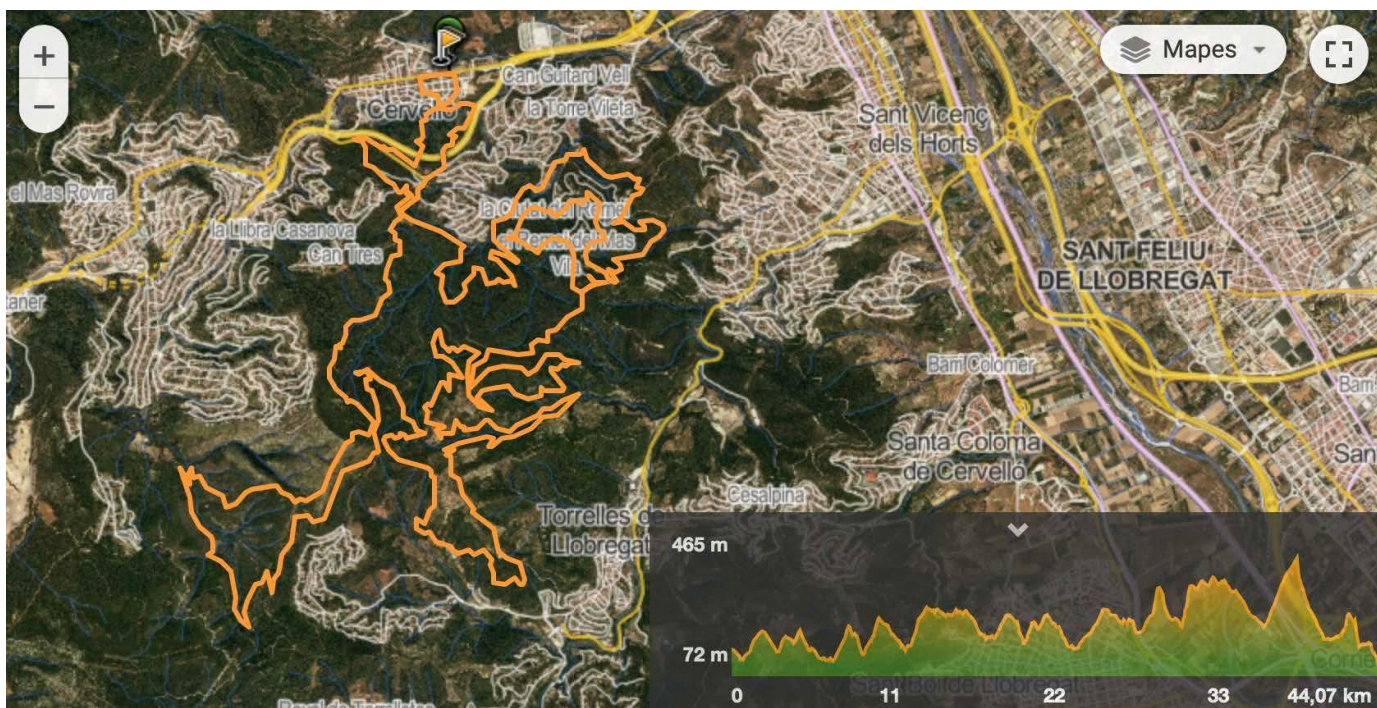
[Y TORNA A L'INDEX](#)

RECORRIDOS TRAIL

TRAIL 42KM (Puntuable en ITRA 2 puntos y en Mountain 4 puntos)



- Distància: 42,56 km
- Desnivell positiu: 1.868 metres
- Punt més alt: 465 metres
- Punt més baix: 72 metres
- Avituallament en el punt km. 7, 14, 21, 28, 34, 39 aprox.
- Temps de tall: Meta (7,5h)



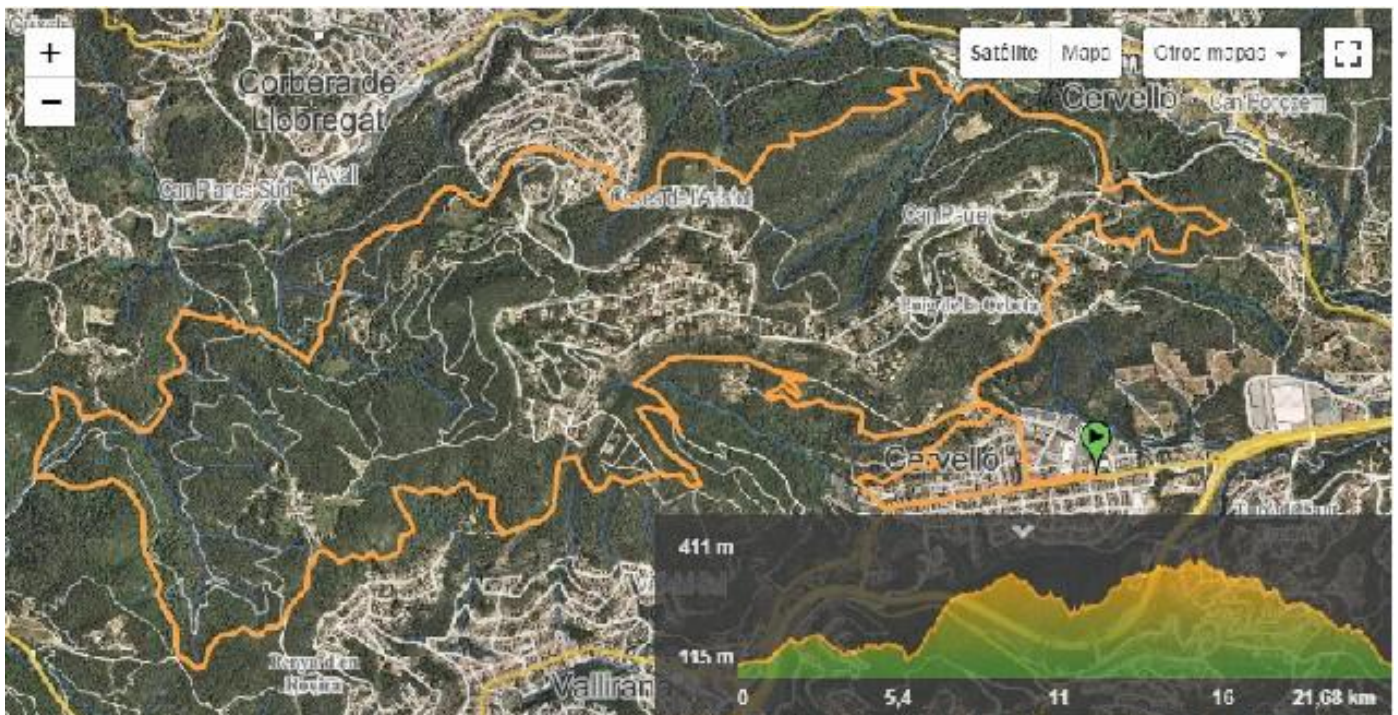
[Y VOLVER AL ÍNDICE](#)

RECORREGUTS BTT

BTT CURTA



- Distància: 21,68 km
- Desnivell positiu: 607 metres
- Punt més alt: 411 metres
- Punt més baix: 115 metres
- Dificultat tècnica: baixa
- Avituallament en el punt Km. 11 aprox.

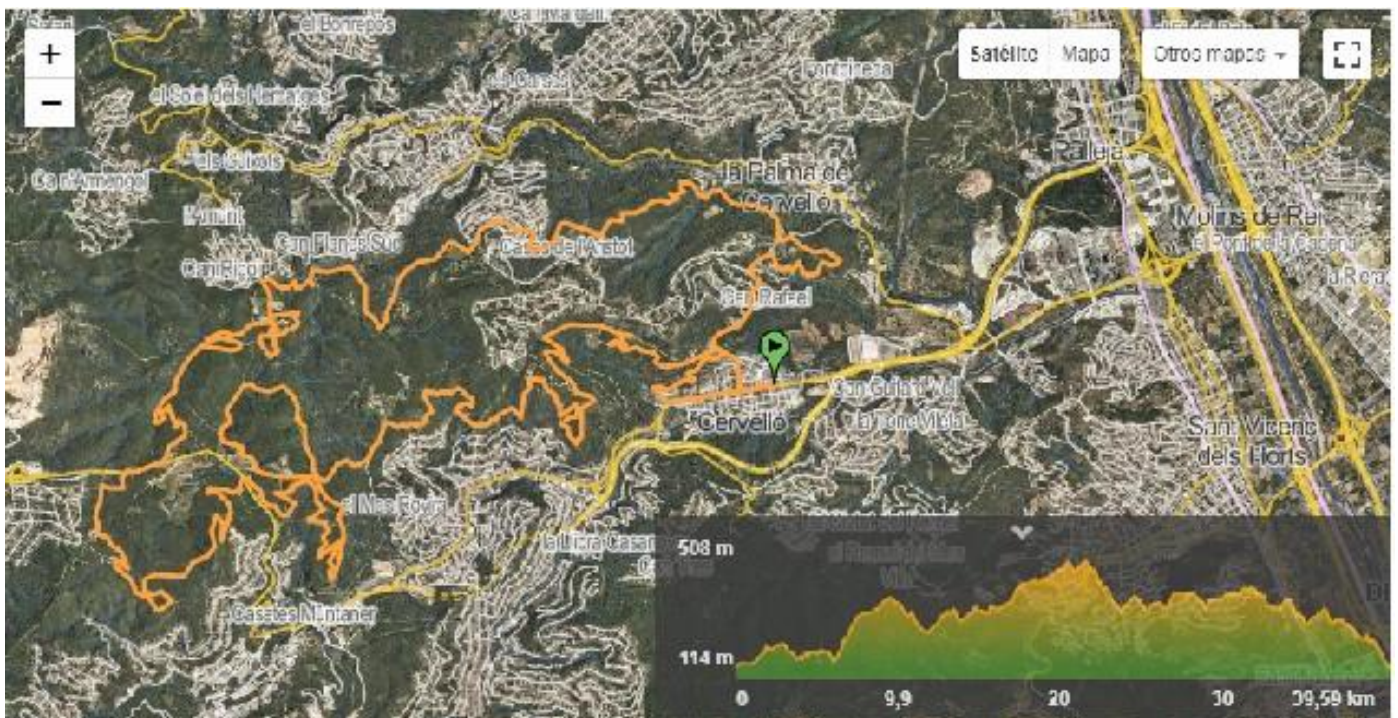


RECORREGUTS BTT

BTT LLARGA



- Distància: 39,59 km
- Desnivell positiu: 1.275 metres
- Punt més alt: 508 metres
- Punt més baix: 114 metres
- Dificultat tècnica: mitjana
- Avituallaments en els punts Km. 11 i 31 aprox.



AVITUALLAMENTS

Productes als avituallaments:

AV.1 (Trail 14k i 24k)

aigua, beguda isotònica, coca-cola, fruita, lllaminadures, fruits secs i barretes energètiques

AV.2 (Trail 24k)

aigua, beguda isotònica, coca-cola, fruita, lllaminadures, fruits secs y barretes energètiques i gels de glucosa

AV.3 (Trail 7k, 14k i 24k)

aigua, beguda isotònica, coca-cola, fruita, lllaminadures, fruits secs i barretes energètiques

AVITUALLAMENTS BTT

aigua, isotònic, coca-cola, fruita, lllaminadures i barretes.

RECOGIDA DORSAL

QUAN?

Dissabte 13 de Novembre

De 16:00 a 20:00h

Diumenge 14 de Novembre

De 7:00 a 8:50h

ON?

Complex esportiu Ceraqua

(Carrer Major 19-39, – 08758 – Cervelló) – [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\) Veure Mapa](#)

COM?

S'ha de presentar el **DNI O PASSAPORT** i autorització si es recull la d'un altre participant.

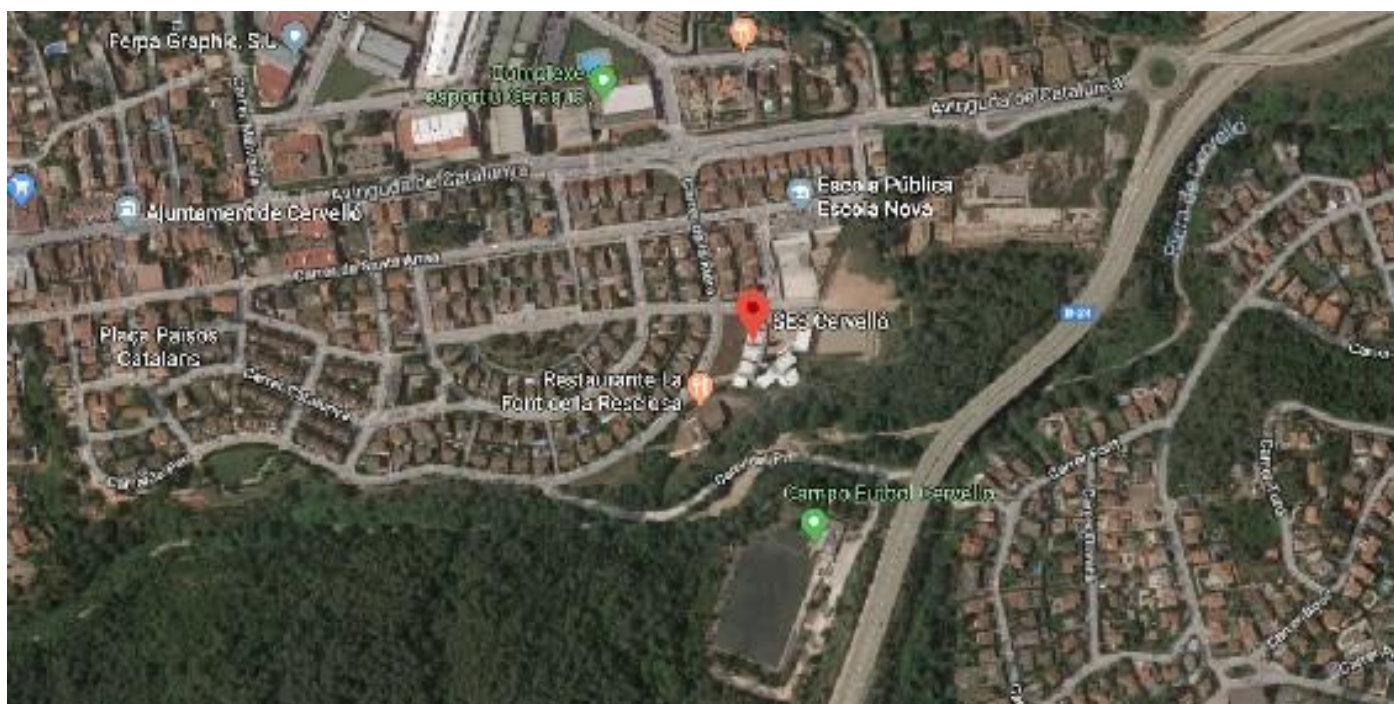
SERVEIS

- Samarreta tècnica
- Bossa del corredor amb productes dels col·laboradors
- Servei de Guarda-roba
- Servei de dutxes i vestuaris en el mateix pavelló
- Avituallaments complets durant el recorregut
- Avituallament final complet amb butifarrada
- Zona de aparcament gratuïta a 200m de la sortida
- Servei mèdic durant el recorregut i a l'arribada

ON APARCAR

INSTITUT SES CERVELLÓ (CARRER DEL PI S/N)

[!\[\]\(0f848bbd71cef6b345273b16f905912a_img.jpg\) Veure Mapa](#)



COM ARRIBAR

[!\[\]\(de95854c7ee024cfadc48187bbb781b2_img.jpg\) Calcular ruta a Google Maps](#)

[**Y VOLVER AL ÍNDICE**](#)

PREMIS TRAIL

BOSSA DEL CORREDOR

- Samarreta tècnica
- Bossa del corredor amb productes dels col·laboradors
- Botifarrada al finalitzar la prova

TROFEUS

1º i 1ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll + Inscripció gratuïta per 2020

2º i 2ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll

3º i 3ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll

1º i 1ª Local de cada modalitat i distància

Trofeu

PREMIS BTT

TROFEUS

1º i 1ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll + Inscripció gratuïta per 2020

2º i 2ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll

3º i 3ª de cada modalitat i distància

Trofeu + Forfait Boí Taüll

1º i 1ª Local de cada modalitat i distància

Trofeu