

INFORMACIÓ CURSA LLARGA (16KM)

• **RECORREGUT**

Sortim del pabelló de Can Plantada, travessant el poble, amb molta animació, direcció el GR-5 on la pujada ens posarà les cames a to. Quan arribem a la pedra de la PE, trobem el primer avituallament i agafem el corriol de baixada fins el sot del Purgatori. En aquest punt ja se'ns haurà fet de nit, vigilem on posem els peus! Flanquegem la part baixa del torrent fins trobar el corriol de pujada que, amb suor i llàgrimes, ens enfilerà fins el Pla de la Calma. Agafem aire, mengem una mica al segon avituallament i si aixequem la vista veurem el Turó del Tagamanent il.luminat per la ocasió, serà la nostra següent fita i unt emblemàtic de la cursa. Una ràpida baixada ens durà fins el Collet de Sant Martí i, des d'allà, acompanyats pels tambors de la batucada que ens esperen a dalt, iniciarem la pujada al Turó. Un cop a dalt, la música ens acompanyarà en una baixada tècnica i pronunciada, no per això menys divertida. El més difícil està superat, ara ens queda el corriol de baixada de Les Ànimes, on ens ho pasarem pipa. A mig camí, el tercer i últim avituallament i, sense adonar-nos, estarem travessant el Pont de la Xuriguera, el Carrer Gran i la línia d'arribada al mateix pabelló de Can Plantada. Enhorabona, els nostres pecats hauran estat perdonats!!

• **DADES D'INTERÈS**

- Sortida: **Pabelló esportiu de Can Plantada (c/Natzaret, s/n, 08591 Aiguafreda)**
- Hora de sortida: **21:00h**
- Distància: **16 Km**
- Avituallaments: **3**
 - Km 3.5 : Líquid
 - Km 8 : Líquid i sòlid (Aigua, refrescs, plàtan, taronja, gominols, gal.letes, fruits secs)
 - Km 12.5 : Líquid
- Desnivell (+) positiu: **850 aprox**
- Desnivell(-) negatiu: **850 aprox**
- Arribada: **Pabelló esportiu de Can Plantada (Aiguafreda)**
- Temps límit: **2h 30 min**

• **RECOLLIDA DE DORSALS**

Dissabte 15/06/19 de 18 a 20h Pabelló Esportiu de Can Plantada

• **SERVEIS**

Guarda-roba Poliesportiu Can Plantada

Vestuaris i dutxes Poliesportiu Can Plantada

Lavabos Poliesportiu Can Plantada

• **PREU INSCRIPCIÓ: 15€**

