



# GARMIN®

## Mountain Festival • VALL DE BOÍ •



# GUIA DEL PARTICIPANT

# 28-29-30 JUNY 2024





# ÍNDEX

## 01 MAPES P.06

- UBICACIÓ P.06
- APARCAMENT P.07
- GARMIN MOUNTAIN FESTIVAL P.08

## 02 PROGRAMA P.09

## 03 GARMIN EPIC TRAIL P.12

- GARMIN EPIC TRAIL ULTRA P.13
- GARMIN EPIC TRAIL MARATHON P.17
- GARMIN EPIC TRAIL SKY P.21
- GARMIN EPIC TRAIL SPEED P.25
- MATERIAL OBLIGATORI P.29

## 04 MARXA DE SALENCAR P.31

## 05 ROGAINE VALL DE BOÍ P.34

## 06 ACTIVITATS P.39

## 07 ENTORN NATURAL P.42

CONTACTA AMB NOSALTRES

Email: [hola@ocisport.net](mailto:hola@ocisport.net)

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergències: (+34) 638 602 777



wikiloc

Accede a las rutas oficiales  
de OCISPORT RUN en Wikiloc



# LA VALL DE BOÍ

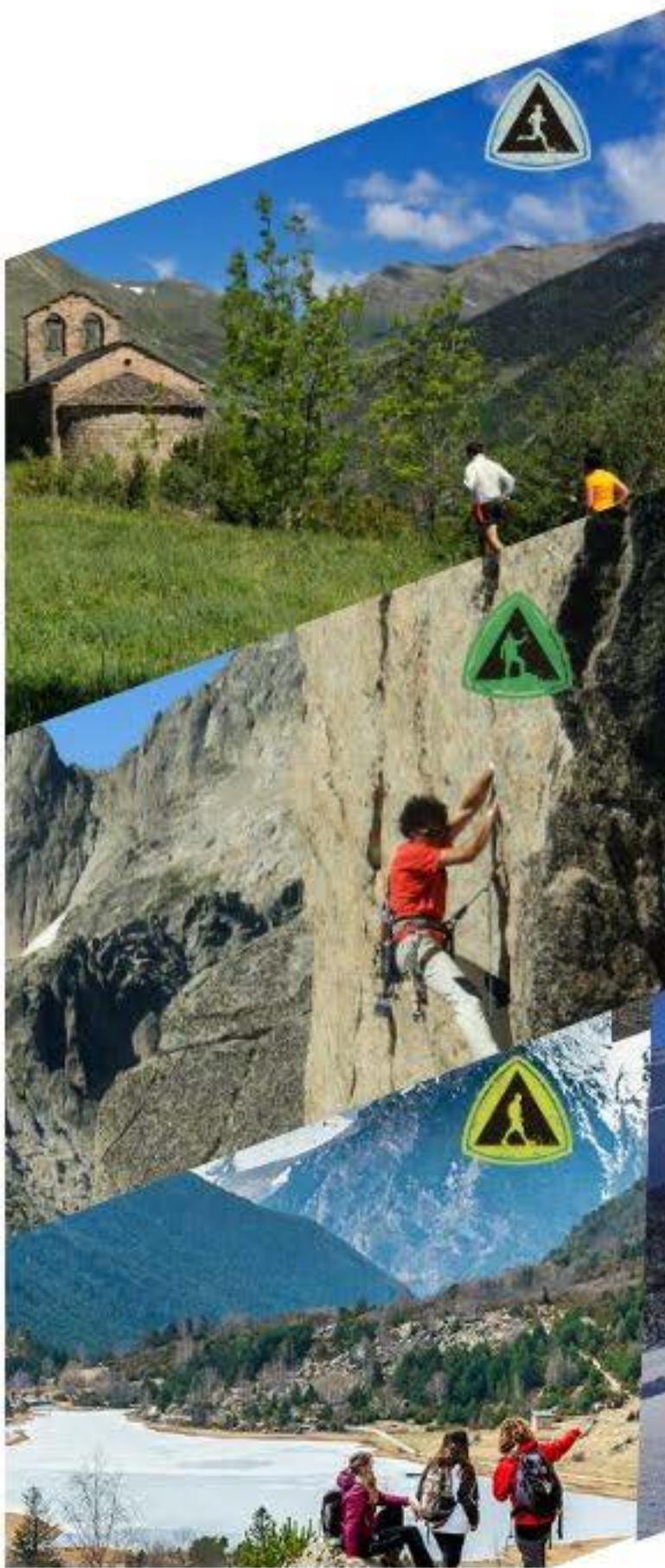


## ON ELS PIRINEUS TOQUEN EL CEL

- La Vall de Boí és un municipi format per vuit petits nuclis de població amb un ric Patrimoni natural i cultural. Destaca el Parc nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici, les esglésies romàniques Patrimoni Mundial de la UNESCO, la Festa de les Falles Patrimoni Immaterial de la Unesco, la certificació Starlight, una excel.lent gastronomia però sobretot un entorn privilegiat per a la pràctica esportiva i d'activitats a l'aire durant tot l'any.
- Consulta la nostra agenda i no et perdís cap activitat <https://www.vallboi.cat/ca/agenda>
- Més informació d'activitats esportives i d'aventura <https://www.vallboi.cat/ca/outdoor-park-vall-de-boi>
- Reserva la teva activitat outdoor <https://reservavalldeboi.com/aventura/ca>

DESCOBREIX LA VALL





  
**OUTDOOR PARK**  
-VALL DE BOÏ-



  
**VALL DE BOÏ**  
On els Pirineus toquen el cel



[www.vallboi.cat](http://www.vallboi.cat)



# GARMIN MOUNTAIN FESTIVAL

## DESCOBREIX ELS ENCANTS DE LA VALL DE BOÍ

- Un festival de tres dies d'aventura i exploració als pics, senders i crestes de la majestuosa serralada dels Pirineus. Reunint el millor dels esports a l'aire lliure i una gran comunitat impulsada pel desafiament i l'aventura a l'impressionant terreny de la Vall de Boí (Pirineu de Lleida), l'esdeveniment inclou trail running, marxa nòrdica i molt més, i s'hi ha guanyat per dret propi la reputació de ser el festival de muntanya més ben classificat del sud d'Europa.

VINE I GAUDEIX DEL FESTIVAL!



Tres dies d'activitats per a nens i adults.



# BARRUERA

LLEIDA



## Com arribar?

### AMB COTXE

Barcelona - Barruera 298km (3:45h aprox.)  
Lleida - Barruera 137km (2h aprox.)  
Zaragoza - Barruera 236km (3h aprox.)  
Toulouse - Barruera 216km (3h aprox.)

### TRANSPORT PÚBLIC

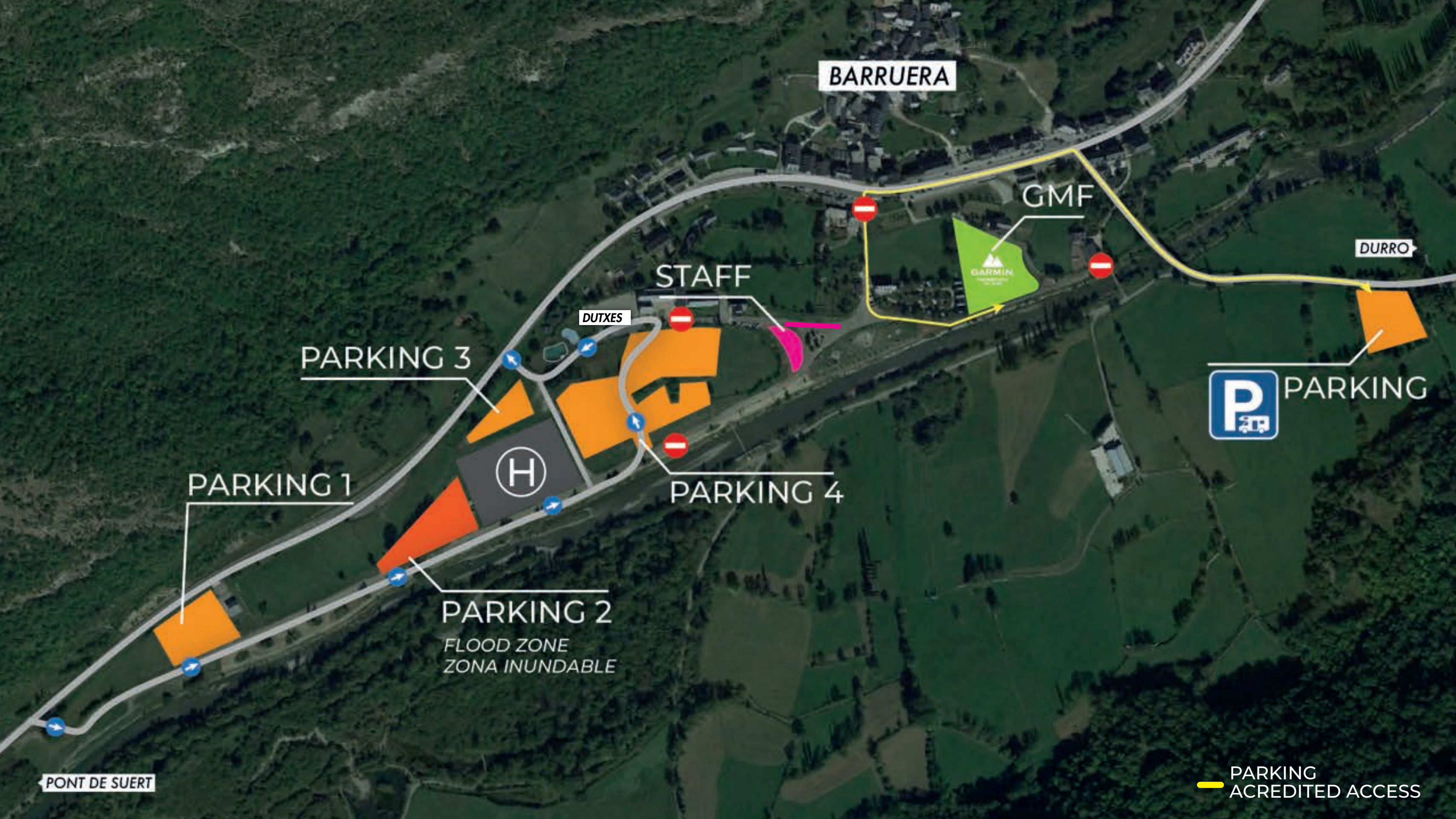
\*Servei d'autobusos des de Lleida i  
Barcelona fins a El Pont de Suert.

\*Servei de trens fins a Lleida.

MÉS INFO







BARRUERA

GMF

GARMIN

DURRO

STAFF

DUTXES

PARKING 3

PARKING 1

PARKING 4

PARKING 2

FLOOD ZONE  
ZONA INUNDABLE



PARKING

PONT DE SUERT

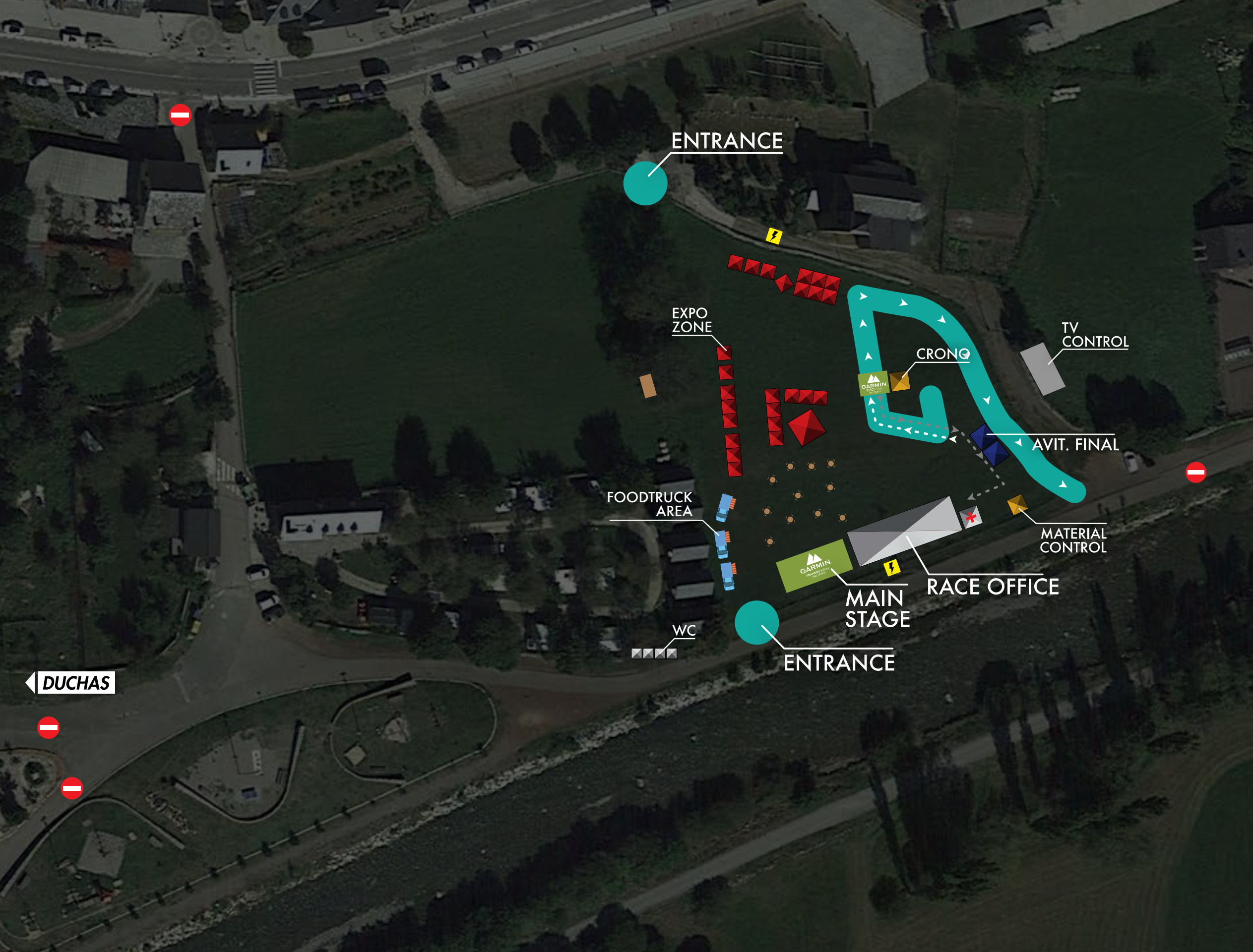
PARKING  
ACREDITED ACCESS



**Divendres 28 JUNY**  
**Dissabte 29 JUNY**  
**Diumenge 30 JUNY**

**SERVEIS DINS LA ZONA FESTIVAL**

-  Zona de sortida  
Zona d'arribada
-  Entrega de dorsals
-  Avituallament final
-  Foodtrucks
-  Zona Village  
stands + activitats + escenari
-  Lavabos  
s'habilitaran lavabos





## DIVENDRES 28 JUNY

|                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| <b>12:00 – 20:00h</b> | Entrega de dorsals (ULTRA, MARATHON, SKY, SPEED i Rogaine)   | Zona village          |
| <b>19:00h</b>         | Presentació Garmin Mountain Festival 2024  | Escenari zona village |
| <b>19:30h</b>         | Aprèn a utilitzar el teu GARMIN amb Pedro Hidalgo  | Stand Garmin          |
| <b>20:00h</b>         | Projecció del documental "EL RÍO DE LOS SIETE NOMBRES<br><i>Un año de aventuras y exploraciones con el Mekong</i> ". | Escenari zona village |

## DISSABTE 29 JUNY - MATÍ

|                        |  |                       |
|------------------------|--|-----------------------|
| <b>06:00 – 06:30h</b>  | Entrega de dorsals ULTRA                       | Zona village          |
| <b>06:15 – 07:00h</b>  | Entrega de dorsals MARATHON                    | Zona village          |
| <b>07:00h</b>          | Sortida Garmin Epic Trail ULTRA                | Zona village          |
| <b>07:00h – 08:15h</b> | Entrega de dorsals Rogaine Vall de Boí 6h i 3h | Estació de Boí Taüll  |
| <b>07:30h</b>          | Sortida Garmin Epic Trail MARATHON             | Zona village          |
| <b>09:00h</b>          | Sortida Rogaine Vall de Boí 3h i 6h            | Estació de Boí Taüll  |
| <b>09:10h – 09:45h</b> | Entrega de dorsals Rogaine familiar            | Estació de Boí Taüll  |
| <b>09:00 – 19:00h</b>  | Entrega de dorsals SKY/SPEED                   | Zona village          |
| <b>10:00 – 10:30h</b>  | Sessió de formació Rogaine familiar            | Estació de Boí Taüll  |
| <b>10:30 – 12:00h</b>  | Sortida Rogaine familiar                       | Estació de Boí Taüll  |
| <b>10:00 – 12:00h</b>  | Activitat de ioga (1 i 2)                      | Zona village          |
| <b>10:00h</b>          | Epic Trail YOUTH Sub 16 + 13                   | Zona village          |
| <b>10:15h</b>          | Epic Trail YOUTH Sub 11                        | Zona village          |
| <b>10:30h</b>          | Epic Trail YOUTH Sub 9                         | Zona village          |
| <b>10:45h</b>          | Epic Trail YOUTH Sub 7                         | Zona village          |
| <b>11:00h</b>          | Animació infantil                              | Escenari zona village |
| <b>11:50h</b>          | Arribada primers classificats MARATHON         | Zona village          |

El GUARDA-ROBA estarà habilitat el dissabte 29 des de les 7:00h-21:00h (només participants)





El GUARDA-ROBA estarà habilitat el diumenge 30 des de les 7:00h-15:00h (només participants)

## DISSABTE 29 JUNY - TARDA

|                       |   |                       |
|-----------------------|---|-----------------------|
| <b>12:00 – 13:30h</b> | Activitat de marxa nòrdica (Iniciació 1)            | Zona village          |
| <b>14:45h</b>         | Lliurament de premis MARATHON                       | Escenari zona village |
| <b>15:00h</b>         | Arribada dels primers classificats ULTRA            | Zona village          |
| <b>16:30h</b>         | Lliurament de premis ULTRA Masculí                  | Escenari zona village |
| <b>17:00h</b>         | Lliurament de premis Rogaine Vall de Boí            | Escenari zona village |
| <b>17:00 – 18:30h</b> | Activitat d'orientació (1)                          | Zona village          |
| <b>17:00 – 19:00h</b> | Activitat de ioga (3 i 4)                           | Zona village          |
| <b>17:30h</b>         | Sortida Marxa del Salencar - Campionat de Catalunya | Salencar              |
| <b>18:00 – 19:30h</b> | Activitat de marxa nòrdica (Iniciació 2)            | Zona village          |
| <b>18:30h</b>         | Tancament de cursa MARATHON                         | Zona village          |
| <b>18:30 – 19:30h</b> | Taller de prevenció i seguretat amb Pedro Hidalgo   | Escenari zona village |
| <b>19:30h</b>         | Lliurament de premis Marxa del Salencar             | Escenari zona village |
| <b>20:00h</b>         | Lliurament de premis ULTRA Femení                   | Escenari zona village |
| <b>20:15 – 22:30h</b> | Sessió DJ 3LOI                                      | Escenari zona village |
| <b>22:00h</b>         | Tancament de cursa ULTRA                            | Zona village          |

## DIUMENGE 30 JUNY

|                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| <b>07:30 – 08:30h</b> | Entrega de dorsals SKY                   | Zona village          |
| <b>08:00 – 09:00h</b> | Entrega de dorsals SPEED                 | Zona village          |
| <b>08:50h</b>         | Sortida Garmin Epic Trail SKY · Femení   | Zona village          |
| <b>09:05h</b>         | Sortida Garmin Epic Trail SKY · Masculí  | Zona village          |
| <b>09:30h</b>         | Sortida Garmin Epic Trail SPEED          | Zona village          |
| <b>09:35h</b>         | Sortida Marxa de la Vall                 | Zona village          |
| <b>10:00 – 12:00h</b> | Activitat de ioga (5 i 6)                | Zona village          |
| <b>10:20h</b>         | Arribada dels primers classificats SPEED | Zona village          |
| <b>11:00 – 12:30h</b> | Activitat d'orientació (2)               | Zona village          |
| <b>11:15h</b>         | Lliurament de premis SPEED               | Escenari zona village |
| <b>11:40h</b>         | Arribada dels primers classificats SKY   | Zona village          |
| <b>12:30h</b>         | Tancament de cursa SPEED                 | Zona village          |
| <b>13:15h</b>         | Lliurament de premis SKY                 | Escenari zona village |
| <b>15:00h</b>         | Tancament de cursa SKY                   | Zona village          |



# AHÍ FUERA, SOLO NECESITAS LO MEJOR

GARMIN.



**EPIX™ PRO**  
PANTALLA AMOLED

**FĒNIX 7 PRO**  
CARGA SOLAR

LO ÚLTIMO EN RELOJES INTELIGENTES DE ALTO RENDIMIENTO



03

# GARMIN EPIC TRAIL

DISSABTE 29

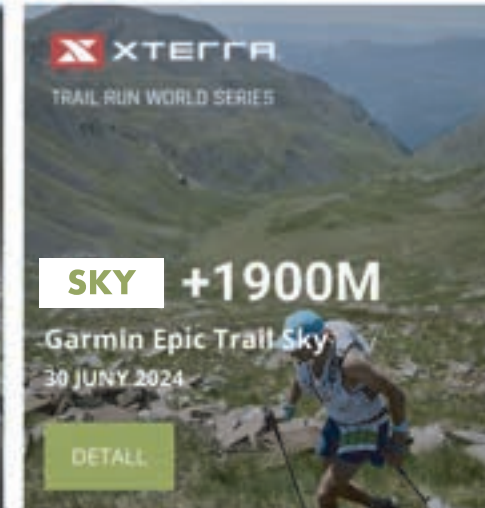
DIUMENGE 30



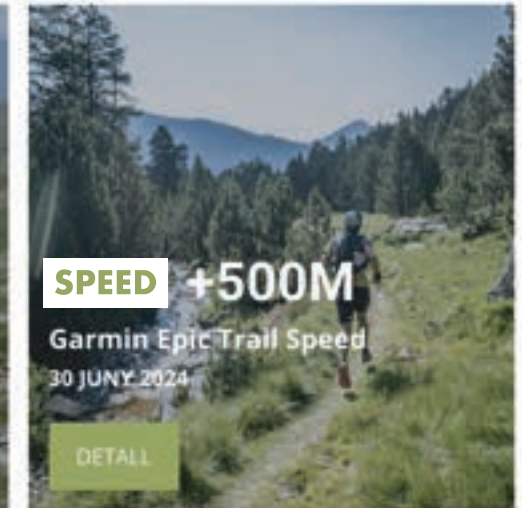
**ULTRA +4500M**  
Garmin Epic Trail Ultra  
29 JUNY 2024  
[DETALL](#)



**XTEERRA**  
TRAIL RUN WORLD SERIES  
**MARATHON +2800M**  
Garmin Epic Trail Marathon  
29 JUNY 2024  
[DETALL](#)



**XTEERRA**  
TRAIL RUN WORLD SERIES  
**SKY +1900M**  
Garmin Epic Trail Sky  
30 JUNY 2024  
[DETALL](#)



**SPEED +500M**  
Garmin Epic Trail Speed  
30 JUNY 2024  
[DETALL](#)

REGLAMENT GARMIN EPIC TRAIL 2024



# Garmin Epic Trail Vall de Boí ULTRA

**62KM**

**4.541M+**

**4.541M-**

alçada max. **2.703m**

## RECOLLIDA DE DORSALS

Zona Village

**Divendres 12:00 – 20:00h**

**Dissabte 06:00 – 06:30h**



## SORTIDA

Zona Village

**07:00h**



## ARRIBADA

Zona Village



## ENTREGA DE PREMIS

16:30h masculí

20:00h femení

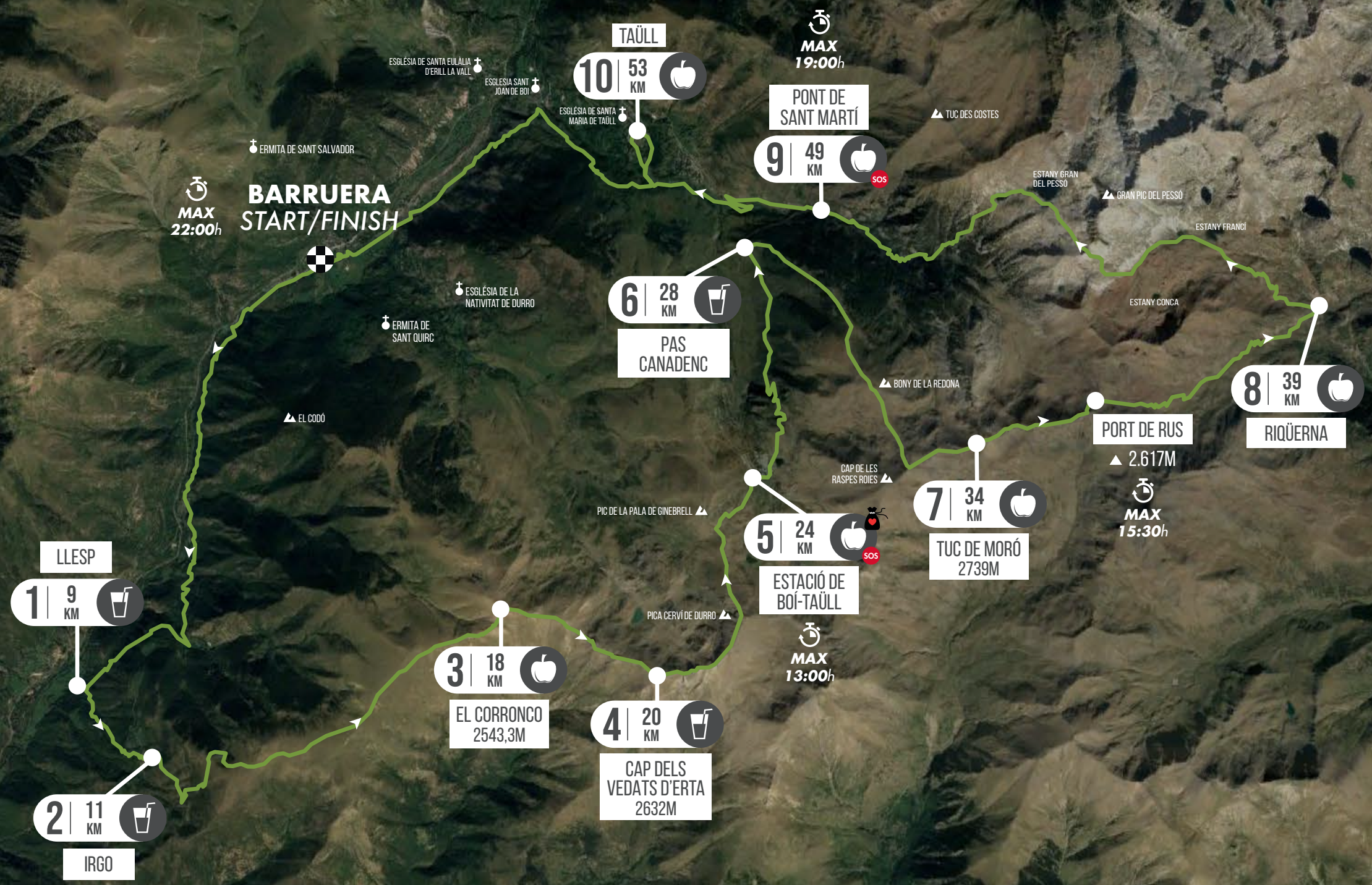


## Què inclou?

- DORSAL I XIP D'UN SOL ÚS.
- SAMARRETA COMMEMORATIVA.
- AVITUALLAMENTS DURANT LA CURSA.
- TRANSPORT DE BOSSA DE VIDA.
- SERVEI MÈDIC.
- SERVEI DE GUARDA-ROBA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEU ALS TRES PRIMERS CLASSIFICATS (M/F) DE CADA CATEGORIA
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS (M/F) GARMIN ENDURO 2

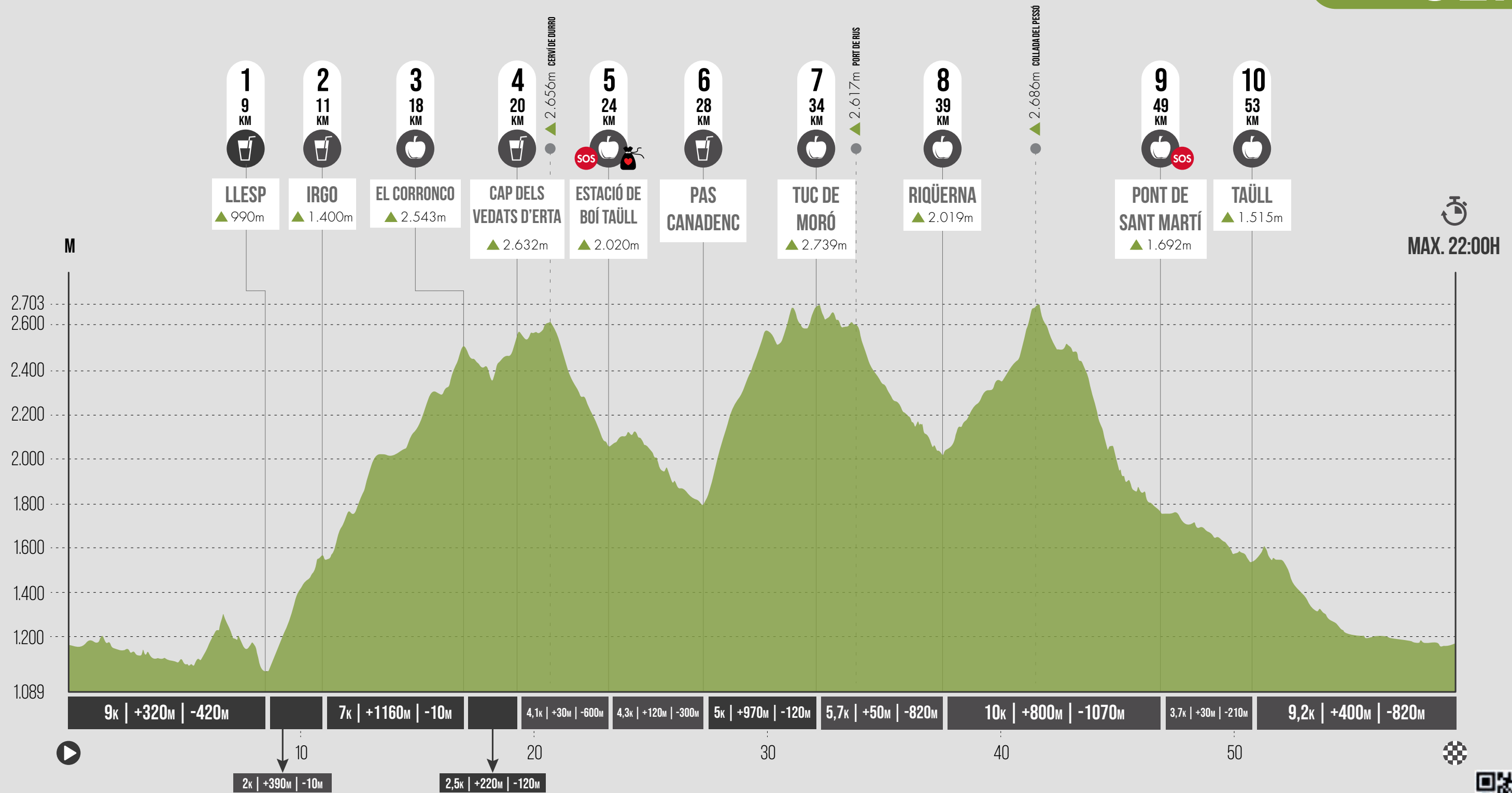






Entre avituallament 8 i 9 hi ha una distància de 10km d'autosuficiència, per restriccions relacionades amb el Parc Nacional





DESCARGA EL TRACK GPX  
GARMIN EPIC TRAIL ULTRA









wikiloc.com





## AVITUALLAMENTS ULTRA

|                             |  AIGUA |  BEGUES |  SUPLEMENTS |  FRUITA |  BOLLERIA |  CARBS |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|---|
| LLESP 9KM                   | ✓   |  | ✓  |  |  |   |
| IRGO 11KM                   | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| EL CORRONCO 18KM            | ✓   |  | ✓  |  | ✓  |   |
| CAP DELS CEDATS D'ERTA 20KM | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  |  |   |
| ESTACIÓ DE BOÍ TAÜLL 24KM   | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓   |
| PAS CANADENC 28KM           | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| TUC DE MORÓ 34KM            | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| RIQUÈRNA 39KM               | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| PONT DE SANT MARTÍ 49KM     | ✓   |  |  | ✓  |  | ✓   |
| TAÜLL 53KM                  | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| ARRIBADA*                   | ✓   | ✓  |  | ✓  | ✓  |   |



Aigua



Refrescs



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Fuet  
Gominoles | Galetes Salades



Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

\*Sortit de productes salats i refrescos o cervesa a escollir.



## Garmin Epic Trail Vall de Boí MARATHON

**42km**  
**2.802M+**  
**2.802M-**  
alçada max. **2.733m**

### RECOLLIDA DE DORSALS

Zona Village

**Divendres 12:00 – 20:00h**

**Dissabte 06:15 – 07:00h**



### SORTIDA

Zona Village

**07:30h**



### ARRIBADA

Zona Village



### ENTREGA DE PREMIS

14:45h



## Què inclou?

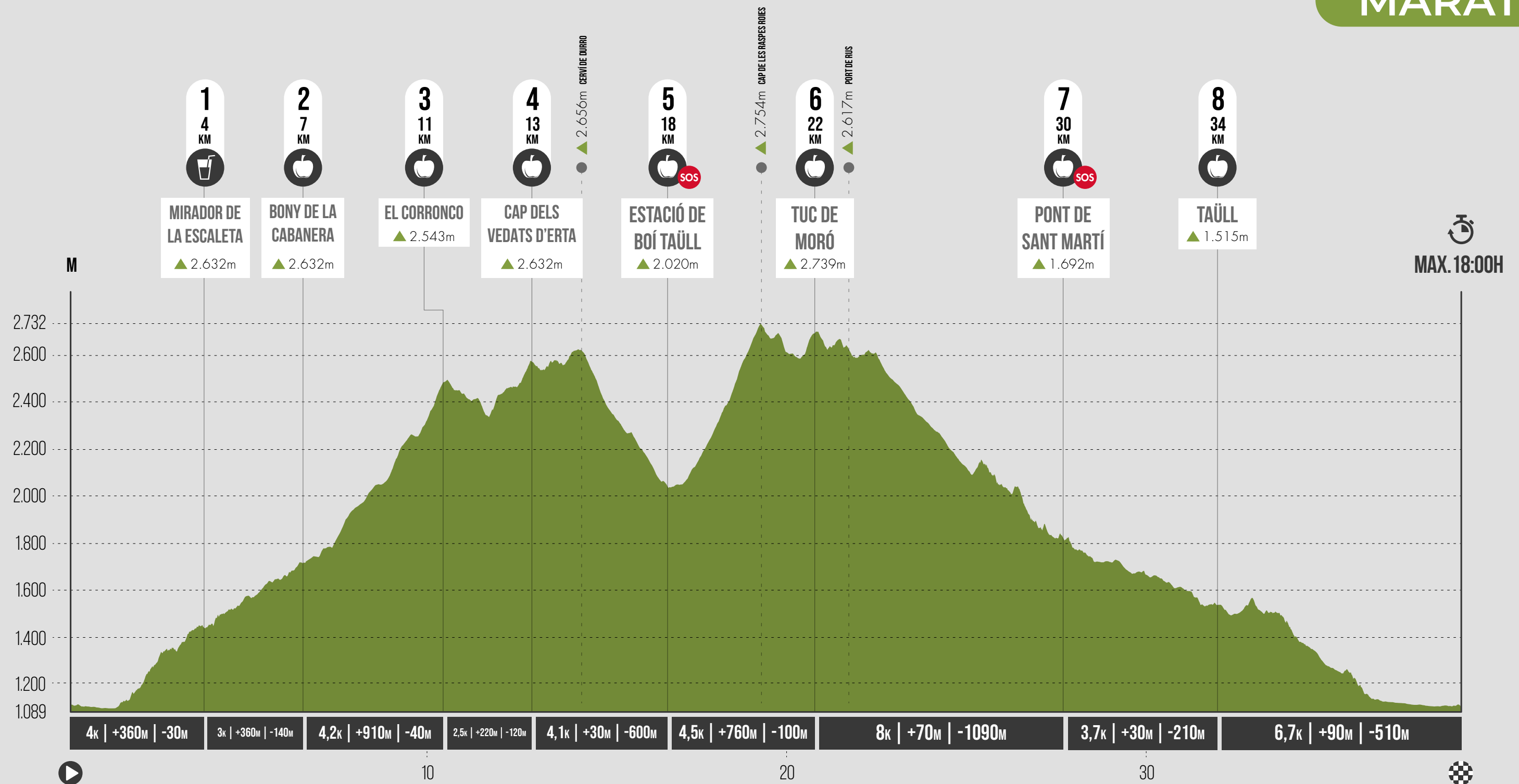
- DORSAL I XIP D'UN SOL ÚS.
- SAMARRETA COMMEMORATIVA.
- AVITUALLAMENTS DURANT LA CURSA.
- SERVEI MÈDIC.
- SERVEI DE GUARDA-ROBA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEU ALS TRES PRIMERS CLASSIFICATS (M/F) DE CADA CATEGORIA
- PREMIS EN METÀL·LIC ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F (500€ / 300€ / 150€)
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F GARMIN FENIX 7 PRO











DESCARGA EL TRACK GPX  
GARMIN EPIC TRAIL MARATHON






wikiloc.com





## AVITUALLAMENTS MARATHON

|                             |  AIGUA |  BEGUES |  SUPLEMENTS |  FRUITA |  BOLLERIA |  CARBS |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|---|
| MIRADOR DE LA ESCALETA 4KM  | ✓   |  | ✓  |  |  |   |
| BONY DE LA CABANERA 7KM     | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| EL CORRONCO 11KM            | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓   |
| CAP DELS VEDATS D'ERTA 13KM | ✓   |  | ✓  |  | ✓  |   |
| ESTACIÓ DE BOÍ TAÜLL 18KM   | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓   |
| TUC DE MORÓ 22KM            | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| PONT DE SANT MARTÍ 30KM     | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  |  | ✓   |
| TAÜLL 34KM                  | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| ARRIBADA                    | ✓   | ✓  |  | ✓  | ✓  |   |



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Gofre  
Gominols | Galetes Salades



Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.



## Garmin Epic Trail Vall de Boí SKY

**24km**

**1.943M+**

**1.943M-**

alçada max. **2.624m**

### RECOLLIDA DE DORSALS

Zona Village

**Divendres 12:00 – 20:00h**

**Dissabte 09:00 – 19:00h**

**Diumenge 07:30 – 08:30h**



### SORTIDA

Zona Village

**08:50h Femení**

**09:05h Masculí**



### ARRIBADA

Zona Village



### ENTREGA DE PREMIS

13:15h



## Què inclou?

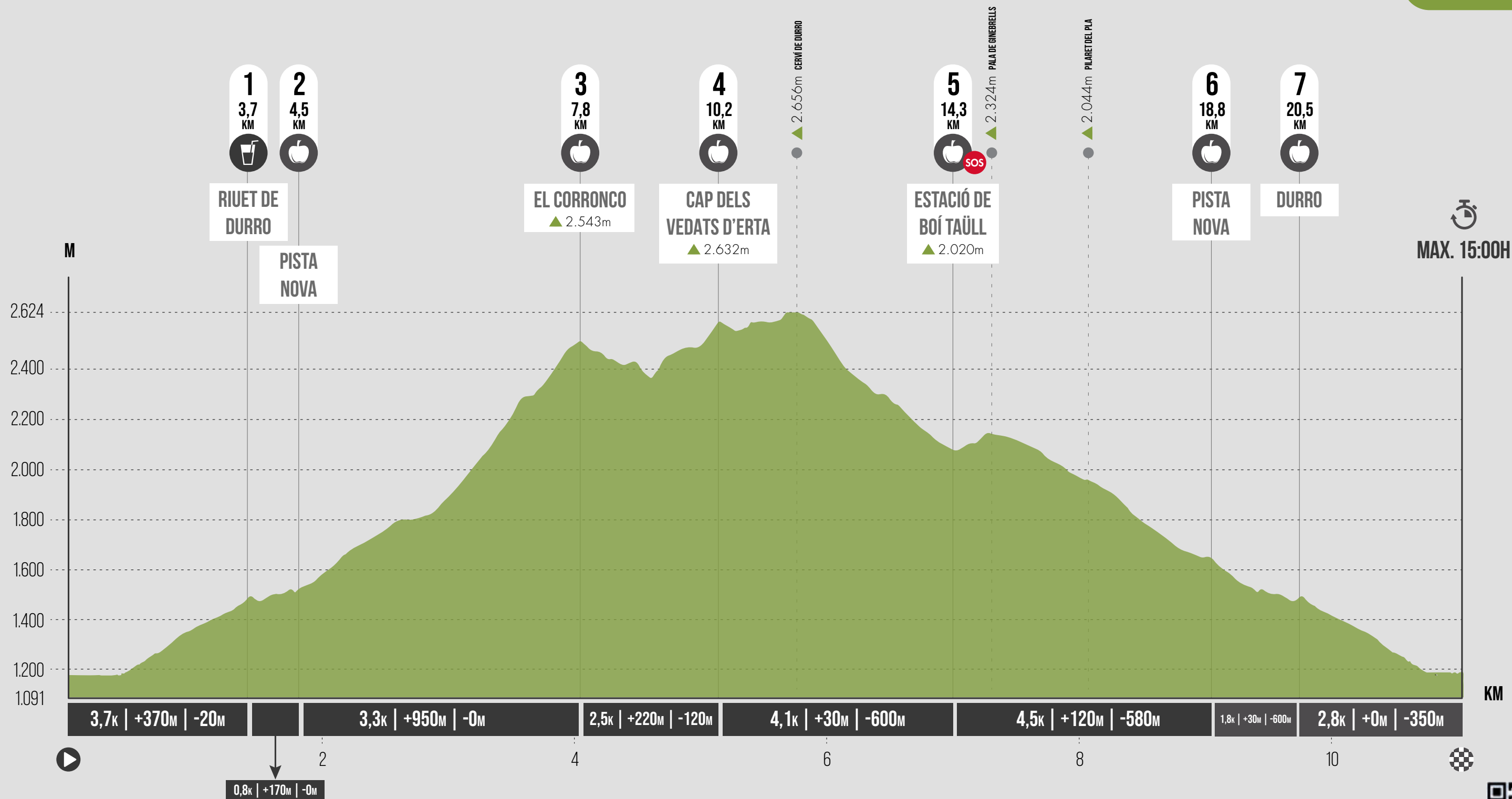
- DORSAL I XIP D'UN SOL ÚS.
- SAMARRETA COMMEMORATIVA.
- AVITUALLAMENTS DURANT LA CURSA.
- SERVEI MÈDIC.
- SERVEI DE GUARDA-ROBA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEU ALS TRES PRIMERS CLASSIFICATS (M/F) DE CADA CATEGORIA
- PREMIS EN METÀL·LIC ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F (500€ / 300€ / 150€)
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F GARMIN FENIX 7 PRO











DESCARGA EL TRACK GPX  
GARMIN EPIC TRAIL SKY









wikiloc.com






### AVITUALLAMENTS SKY


|                               |  AIGUA |  BEGUES SUPLEMENTS |  SUPLEMENTS |  FRUITA |  BOLLERIA |  CARBS |
|-------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| RIUET DE DURRO 3,7KM          | ✓   |   | ✓  |  |  |   |
| PISTA NOVA 4,5KM              | ✓   |   | ✓  | ✓  |  |   |
| EL CORRONCO 7,8KM             | ✓   |   | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| CAP DELS VEDATS D'ERTA 10,2KM | ✓   |   | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| ESTACIÓ DE BOÍ TAÜLL 14,3KM   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| PISTA NOVA 18,8KM             | ✓   |   | ✓  |  | ✓  |   |
| DURRO 20,5KM                  | ✓   |   | ✓  | ✓  | ✓  |   |
| ARRIBADA                      | ✓   | ✓   |  | ✓  | ✓  | ✓   |

 Aigua

 Coca-Cola | Cervesa

 Gels | Barretes | Isotònics

 Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs

 Bolleria | Gofre  
Gominoles | Galetes Salades

 Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.





## Garmin Epic Trail Vall de Boí SPEED

**12km**  
**462M+**  
**462M-**

alçada max. **1.491m**

### RECOLLIDA DE DORSALS

Zona Village

**Divendres 12:00 – 20:00h**

**Dissabte 09:00 – 19:00h**

**Diumenge 08:00 – 09:00h**



### SORTIDA

Zona Village

**09:30h**



### ARRIBADA

Zona Village



### ENTREGA DE PREMIS

11:15h

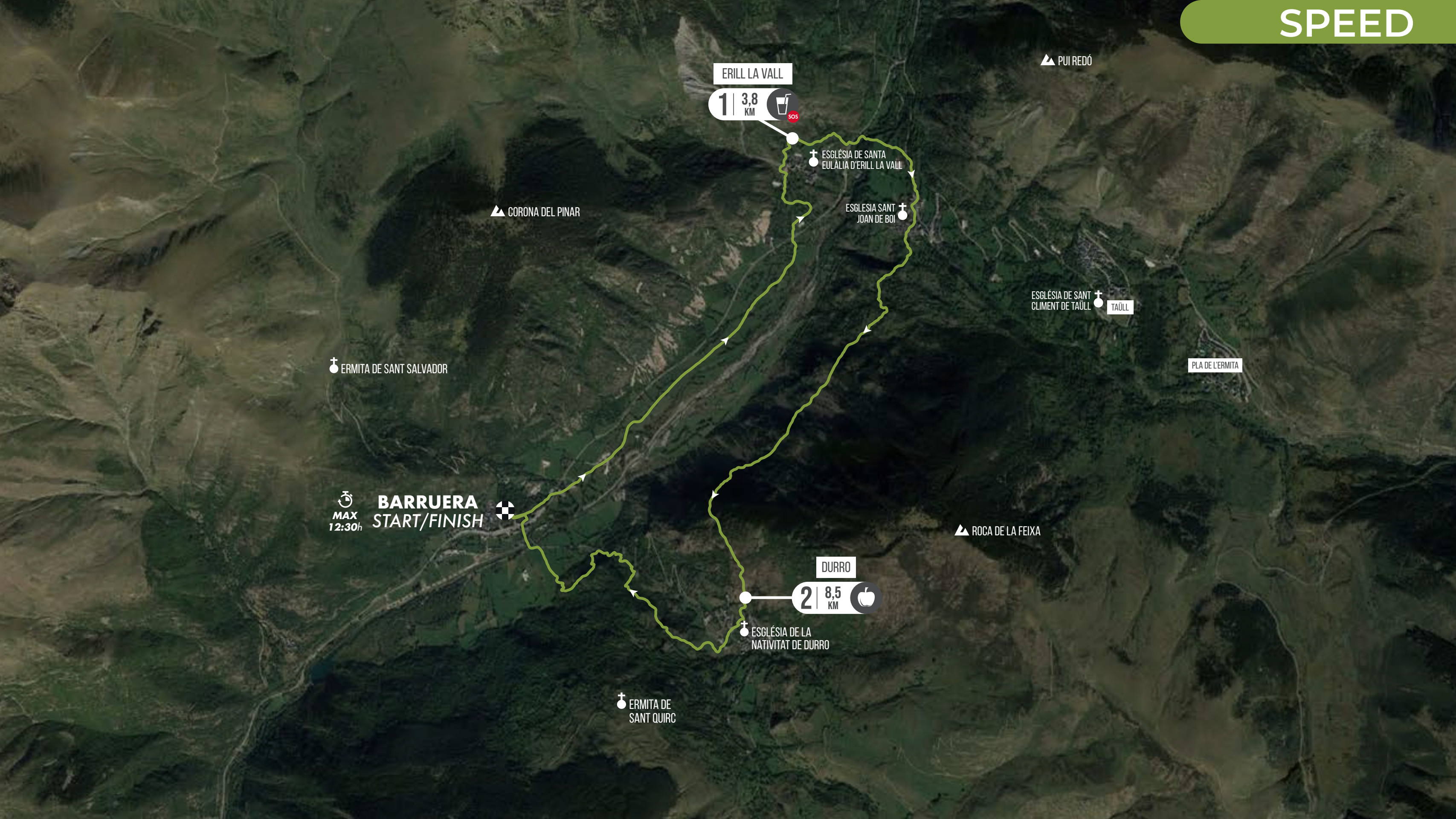


## Què inclou?

- DORSAL I XIP D'UN SOL ÚS.
- SAMARRETA COMMEMORATIVA.
- AVITUALLAMENTS DURANT LA CURSA.
- SERVEI MÈDIC.
- SERVEI DE GUARDA-ROBA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEU ALS TRES PRIMERS CLASSIFICATS (M/F) DE CADA CATEGORIA
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F GARMIN INSTINCT 2







ERILL LA VALL

1 | 3,8 KM



ESGLÉSIA DE SANTA EULÀLIA D'ERILL LA VALL

ESGLÉSIA SANT JOAN DE BOI

▲ PUI REDÓ

▲ CORONA DEL PINAR

ESGLÉSIA DE SANT CLIMENT DE TAÜLL  
▲ TAÜLL

PLA DE L'ERMITA

† ERMITA DE SANT SALVADOR

🕒 MAX 12:30h  
**BARRUERA**  
START/FINISH

▲ ROCA DE LA FEIXA

DURRO

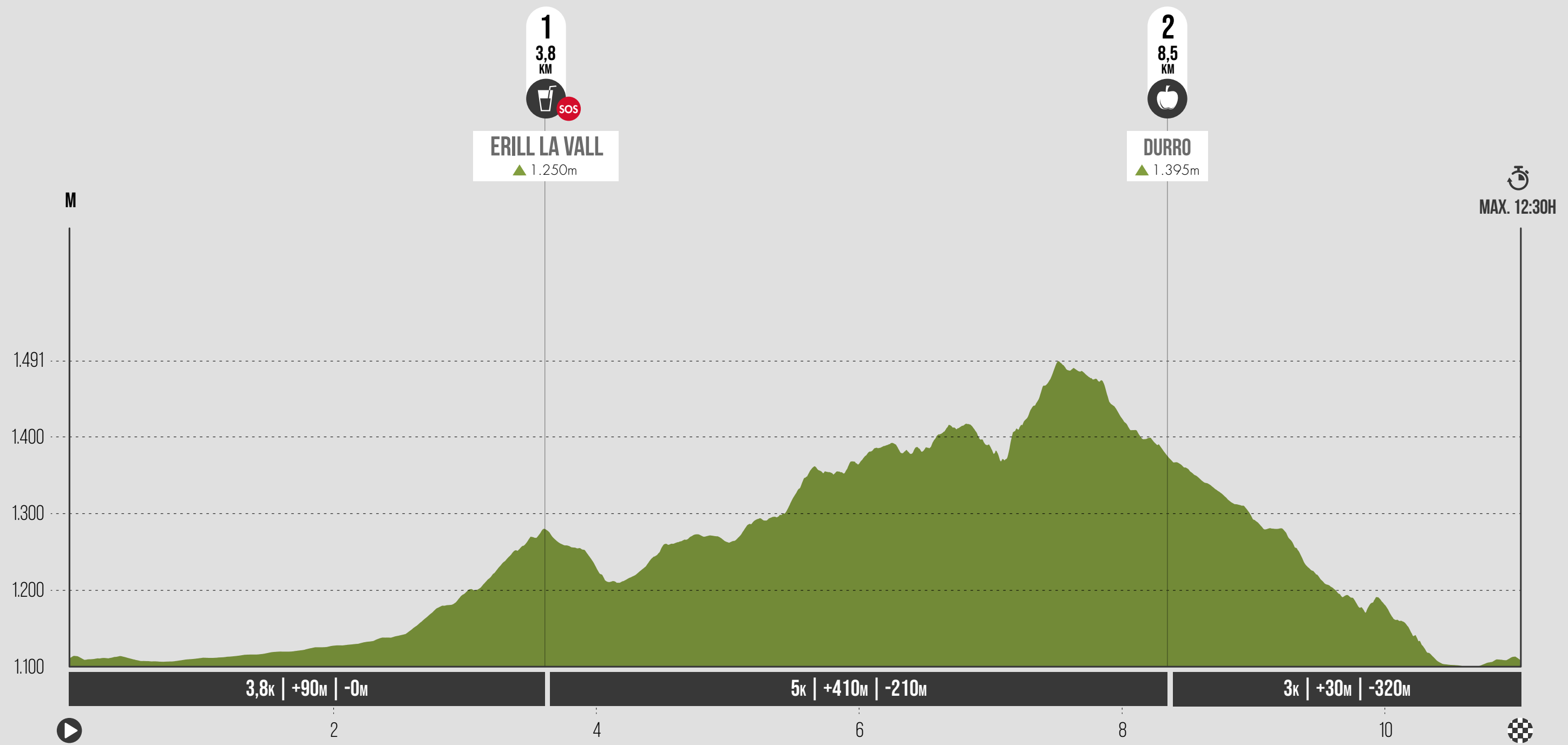
2 | 8,5 KM



ESGLÉSIA DE LA NATIVITAT DE DURRO

† ERMITA DE SANT QUIRC





[DESCARGA EL TRACK GPX](#)  
GARMIN EPIC TRAIL SPEED








wikiloc.com





## AVITUALLAMENTS SPEED

|                     |  AIGUA |  BEGUES SUPLEMENTS |  FRUITA |  BOLLERIA |  CARBS |
|---------------------|---|---|--|--|---|
| ERILL LA VALL 3,8KM | ✓   |   | ✓  | ✓  |   |
| DURRO 8,5KM         | ✓   |   | ✓  | ✓  |   |
| ARRIBADA            | ✓   | ✓   | ✓  | ✓  | ✓   |



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Cofre  
Gominoles | Galetes Salades



Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.



# MATERIAL OBLIGATORI

## MATERIAL A | OBLIGATORI

|   | 62K | 42K | 24K | 12K |
|---|-----|-----|-----|-----|
| Calçat per a córrer per muntanya i mitjons          | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Manta tèrmica o de supervivència (mín. 1,4 x 2m)    | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Sistema d'hidratació (mín. 1l)                      | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Motxilla o sistema equivalent                       | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Jaqueta impermeable amb caputxa. Gore-Tex o similar | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Reserva alimentaria: gels, barretes, fruita...      | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Segona capa tèrmica de màniga llarga (mín. 180g)    | ✓   | ✓   |     |     |
| Malles llargues o pirates combinats amb camals      | ✓   | ✓   |     |     |
| Gorra, tubular o similar que cobreixi tot el cap    | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| Telèfon mòbil encès. Bateria carregada a l'inici    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| Xiulet  | ✓   | ✓   |     |     |
| Got reutilitzable per a avaluament                  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |

## MATERIAL B | SEGONS PREVISIÓ METEOROLÒGICA

|   | 62K | 42K | 24K | 12K |
|---|-----|-----|-----|-----|
| Pantaló impermeable                                 | ✓   | ✓   |     |     |
| Segona capa tèrmica de màniga llarga (mín. 180g)    |     |     | ✓   |     |
| Malles o pantalons                                  |     |     | ✓   |     |
| Guants  | ✓   | ✓   |     |     |
| Jaqueta impermeable amb caputxa. Gore-Tex o similar |     |     |     | ✓   |
| Samarreta tèrmica                                   | ✓   | ✓   |     |     |







**Joma**  
TRAIL







04

# MARXA DEL SALENCAR

## CAMPIONAT DE CATALUNYA I PROVA OPEN

- De la mà del Centre Excursionista Alta Ribagorça, una entitat local vinculada a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, es proposa un recorregut de 10 quilòmetres en un circuit a la zona del Salencar de Barruera. La ruta consta amb més d'un 85% sobre superfícies naturals aprofitant així un espai natural on el riu Noguera de Tor és el gran protagonista al cor de la Vall de Boí.

La prova consisteix en donar voltes a un circuit tancat de 1,8kms i arribada al mateix punt, amb un desnivell de 24 M+.

## DISSABTE 29 JUNY

|                |                                 |                       |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|
| 10:00 – 17:00h | Entrega de dorsals              | Zona village          |
| 17:30h         | Sortida de la Marxa de Salencar | Zona village          |
| 19:00h         | Lliurament de premis            | Escenari zona village |

### AVITUALLAMENTS MARXA DEL SALENCAR



|              |   |   |   |
|--------------|---|---|---|
| AV. DE CURSA | ✓ | ✓ | ✓ |
| ARRIBADA     | ✓ | ✓ | ✓ |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| Aigua | Plàtans   Meló   Síndria<br>Pomes   Fruits Secs | Bolleria   Gofre<br>Gominols   Galetes Salades |
|-------|---|--|

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.



### Què inclou la inscripció?

- Avituallament líquid en circuit
- Avituallament líquid i sòlid a l'arribada
- Medalla commemorativa



### Material obligatori

Durant la competició totes les persones inscrites han de dur el material i equip esportiu necessari i adequat a la prova segons la meteorologia del dia de la cursa. L'organització, pot determinar l'ús obligatori d'algun material.

- + Bastons
- + Equip
- + Supervisió i control del material i ajudes



### Serveis

- WC's
- Dutxes
- Vestuaris a la zona esportiva de Barruera

MÉS INFO





CAMPIONAT DE CATALUNYA

PROVA OPEN

 BARRUERA

 MARXA NÒRDICA

10KM (7VOLTES)

5KM (3VOLTES)  
CATEGORIA INFANTIL





## CARACTERÍSTIQUES DE LA PROVA

**MODALITAT:** Cursa de Velocitat

**DISTÀNCIA:**

10K: Campionat de Catalunya i prova OPEN.

5K: Campionat de Catalunya categoria Infantil.

**NÚMERO DE VOLTES:**

10,2K = 7 VOLTES

5K (4,6K)= 3 VOLTES

Aquesta activitat està organitzada conjuntament amb el **Centre Excursionista Alta Ribagorça** i la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**.

## CAMPIONAT DE CATALUNYA I PROVA OPEN

**CAMPIONAT DE CATALUNYA CATEGORIES:**

- Infantil – Sub14 (12 i 13 anys)
- Cadet – Sub16 (14 i 15 anys)
- Júnior (16 a 17 anys)
- Absoluta – O18 (més de 18 anys)

**CATEGORIES PROVA OPEN:**

- Juvenil (fins 17 anys)
- Absoluta (més de 18 anys)
- Veterà (més de 40 anys)

**SUBCATEGORIES:**

- Promesa (18 a 23 anys)
- Sènior (24 a 39 anys)
- Veterà A (40 a 49 anys)
- Veterà B (50 a 59 anys)
- Veterà C (60 a 69 anys)
- Veterà D (més de 70 anys)

[CONSULTAR REGLAMENT](#)







## AVITUALLAMENTS ROGAINE



AIGUA



FRUITA



BOLLERIA



CARBS

| AV. DINS CIRCUIT             | AIGUA | FRUITA | BOLLERIA | CARBS |
|------------------------------|-------|--------|----------|-------|
| ARRIBADA ROGAINE 6H          | ✓     | ✓      | ✓        | ✓     |
| ARRIBADA ROGAINE 3H/familiar | ✓     | ✓      | ✓        | ✓     |



Aigua

Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits SecsBolleria | Fruits Secs  
Gominoles | Galetes SaladesAmanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

## ROGAINE VALL DE BOÍ

- El Rogaine és una modalitat de la orientació, de llarga distància, de navegació camp a través on equips de 2 a 5 persones es desplacen a peu amb l'objectiu d'aconseguir la màxima puntuació trobant punts de control marcats en un mapa i dins d'un temps límit especificats. Els punts de control poden ser visitats en qualsevol ordre i estan valorats de 3 a 9 punts en funció de la seva dificultat física i/o tècnica.

El mapes s'entreguen als equips entre 30 minuts i 15 minuts abans de la sortida depenent de la durada de la prova. En aquest temps cada equip ha de definir l'estratègia de cursa tenint en compte les seves capacitats.

## DISCIPLINES


 Estació d'esquí i  
 muntanya de Boí Taüll
COPA  
CATALANA

6H

42 fites

EQUIPS DE 2, 3, 4 o 5

de 9.00 h  
a 15.00 h

DESCRIPCIONS DE CONTROL 6H

PROVA  
POPULAR

3H

25 fites

INDIVIDUAL o  
EQUIPS DE 2, 3, 4 o 5de 9.00 h  
a 12.00 h

DESCRIPCIONS DE CONTROL 3H

ROGAINE  
FAMILIAR

1,5H

de 10.00 h a 10.30 h  
SESSIÓ DE FORMACIÓde 10.30 h a 12.00 h  
ROGAINE FAMILIAR  
VALL DE BOÍ

CONSULTAR REGLAMENT



**DIVENDRES 28 JUNY - BARRUERA**

---

**10:00h – 18:00h** Entrega de dorsals

Zona village

**DISSABTE 29 JUNY - ESTACIÓ BOÍ TAÜLL**

---

**07:15h - 08:15h** Entrega de dorsals (6h i 3h)**08:20h - 08:40h** Entrada al parc tancat**08:30h** Briefing**08:40h** Obertura de mapes**09:00h** Sortida Rogaine (6h i 3h)**09:10h - 09:45h** Entrega de dorsals Rogaine familiar**10:00h - 10:30h** Sessió formació Rogaine familiar**10:30h** Sortida Rogaine familiar**12:00h** Arribada (Rogaine familiar i 3h)**12:30h** Tancament de meta (Rogaine familiar i 3h)**15:00h** Arribada (6h)**15:30h** Tancament de meta (6h)**DISSABTE 29 JUNY - BARRUERA**

---

**17:00h** Lliurament de premis

Escenari zona village





## INFORMACIÓ TÈCNICA

### CRONOMETRATGE

El cronometratge es farà amb sistema SportIdent (SI).

Si heu demanat lloguer de xip/targeta SportIdent recordeu que caldrà deixar una fiança al recollir-lo.

- Rogaine 6H i 3H - fiança de 50€
- Rogaine de 1H30 - fiança de 20€

La tarjeta SI caldrà dur-la fixada al canell durant tota la cursa, amb un braçalet irrompible (que donarà l'organització quan recolliu el dorsal). El precinte serà retirat exclusivament pels membres de l'organització a l'arribar a meta.

### ENTREGA DE PREMIS

L'entrega de premis es realitzarà a les 17:00 h del dissabte a Barruera. Serà necessari estar present per rebre els trofeus i premis.

#### ROGAINE 6H

- S'entregarà un trofeu als tres primers equips classificats d'homes, dones i mixtes, i material d'obsequi als guanyadors.
- S'entregaran medalles pels tres primers equips per categories.

#### ROGAINE 3H

- S'entregaran trofeus pels tres primers equips per categories.

### SERVEIS

WC's a la base de l'estació de muntanya de Boí Taüll, al centre de competició.

WC's i dutxes a la zona esportiva de Barruera.

Avituallament:

- Avituallament d'arribada per a totes les modalitats (aigua, fruita i ganyips)
- Plat de pasta o arròs a l'arribada per a la modalitat 6H
- Avituallament en cursa (aigua) (mapa de 6h i 3h)

A l'estació de Boí Taüll hi ha servei de Bar.

### PÀRQUING

Dissabte podreu estacionar els vehicles al pàrquing habilitat a l'Estació de Boí Taüll: <https://maps.app.goo.gl/HaYU8BzAkYQFfpFP8>

La distancia del pàrquing al centre de competició és de 200 metres.

En aquest pàrquing està prohibit pernoctar.

El pàrquing s'obrirà al públic el mateix dissabte al matí.

### AUTOCARAVANES I CAMPERS

No està permès pernoctar al pàrquing de l'estació.

A la Vall de Boí teniu diferents àrees d'autocaravanes, la més propera a l'Estació de Boí Taüll la trobareu al Pla de l'Ermita:

<https://maps.app.goo.gl/E8Kea8tPgZoWggve9>



## INFORMACIÓ TÈCNICA

### EL TERRENY

La prova es disputarà als entorns de l'estació de muntanya de Boí Taüll, que situada al Pirineu de Lleida, a la comarca de l'Alta Ribagorça, es troba en un paratge únic, a les portes del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici en un dels indrets més espectaculars del Pirineu català gràcies al patrimoni romànic de la Vall de Boí.

L'estació d'esquí i muntanya de Boí Taüll compta amb una cota màxima de 2.751 m i cota mínima de 2.035 m.

El Rogaine es disputarà per un terreny d'alta muntanya, majoritàriament obert i còmode de córrer camp a través, amb elements puntuals de vegetació, roques i tallats. També amb algunes zones de bosc i molts detalls de corba de nivell.

Els desnivells en general son de moderats a forts.

Podeu trobar ramats de vaques i cavalls, sigueu molt respectuosos i en cas de passar algun vailet o alguna tanca assegureu-vos de tancar-la correctament.

### EL MAPA

Mapa edició 2023 [aquí](#).

Es tracta d'un mapa específic de Rogaine, cartografiat amb la simbologia específica de curses d'orientació.

El mapa serà a escala 1:15000 i equidistància 10 m, realitzat a la primavera de 2023, ampliat i revisat a la primavera de 2024, amb treball de camp de l'staff tècnic de La Nova Fita.

El mapa estarà imprès en paper pretex.

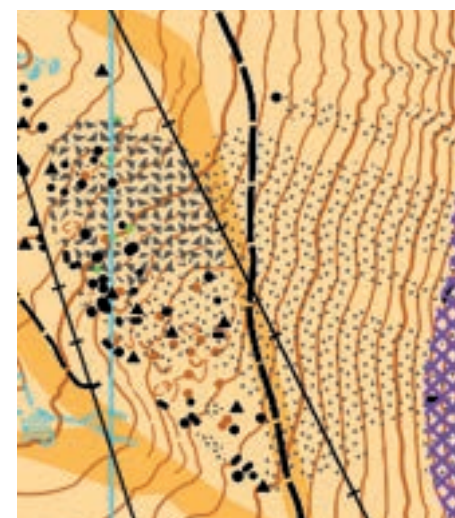
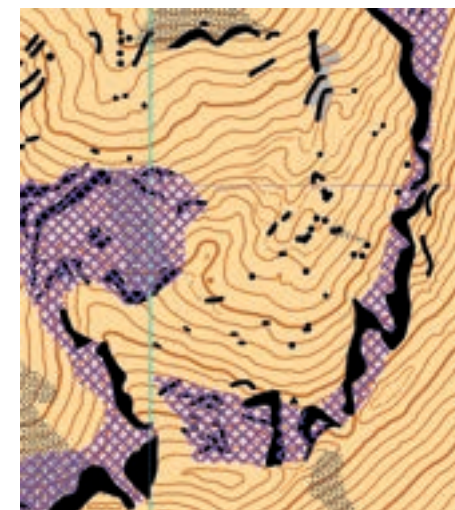
Símbols especials:

- S'ha fet servir el símbol 709 (out-of-bonus) per indicar les zones perilloses per on està terminantment prohibit travessar.

(Aquestes son bàsicament zones de terreny amb pendent molt pronunciat i zones de tallats infranquejables, tot i que a la seva part alta no ho pugui semblar).

- S'ha fet servir el símbol 401 (open land) per dibuixar el rastre de les pistes d'esquí (poc visibles en la temporada d'estiu).
- S'ha fet servir el símbol 710 (crossing point) per indicar on es poden creuar més fàcilment les tanques de símbol impassable (símbol 518).
- Els símbols de zones predregoses (209, 210, 211 i 212) estan dibuixades amb gris 60% (enlloc de negre) per facilitar la lectura del mapa.

Les pedres més petites de 1m no estan dibuixades al mapa.





## MATERIAL

**MATERIAL 6H / 3H****- Material obligatori per participant:**

- Motxilla.
- Jaqueta impermeable amb caputxa. Gore-Tex o similar.
- Manta tèrmica o de supervivència (min. 1,4 x 2 m).
- Mapa entregat per l'organització
- Targeta SportIdent (propia o de lloguer).
- Xiulet (en cas d'emergència el corredor haurà de fer una sèrie de xiulades curtes per advertir als altres participants).
- Sistema d'hidratació (min. 1 l).
- Reserva alimentaria: gels, barretes, fruits secs ...
- Brúixola.
- Segona capa tèrmica.
- Malles o pantalons llargs o pirates combinats amb perneres.
- Gorra, tubular o similar que cobreixi tot el cap.

**- Material obligatori per equip:**

- Farmaciola de socors que contingui:
  - 2 mono dosis de sèrum fisiològic.
  - 2 compreses estèrils.
  - 2 apòsits estèrils per a ferides i rascades.
  - Analgèsics.
  - Esparadrap.
  - Bena elàstica
- Mòbil encès amb bateria carregada a l'inici.

**- Material prohibit:**

- GPS que es puguin carregar mapes.
- Altímetre.
- Podòmetre.

**- Material recomanat:**

- Calçat per muntanya amb bons tacs degut a les característiques del terreny
- Bastons.
- Crema solar.

**MATERIAL FAMILIAR****- Material per participant:**

- Mapa entregat per l'organització
- Targeta SportIdent (pròpia o de lloguer).

**- Material obligatori per a equip:**

- Motxilla.
- Mòbil encès amb bateria carregada a l'inici.
- Sistema d'hidratació.
- Manta tèrmica o de supervivència (min. 1,4 x 2 m).
- Xiulet (en cas d'emergència el corredor haurà de fer una sèrie de xiulades curtes per advertir als altres participants).
- Brúixola.

**- Material prohibit:**

- GPS que es puguin carregar mapes.
- Altímetre.
- Podòmetre.

**- Material recomana:**

- Calçat per muntanya amb bons tacs degut a les característiques del terreny
- Bastons.
- Crema solar.

En cas de **previsió de mal temps** recomanem:

- Material per participant
- Jaqueta impermeable amb caputxa. Gore-Tex o similar.
- Malles o pantalons llargs o pirates combinats amb perneres.
- Gorra, tubular o similar que cobreixi tot el cap.



## GARMIN EPIC TRAIL YOUTH

Són carreres adreçades als més joves per a nens i nenes amb circuits i distàncies adaptats a cada categoria, amb sortida i arribada a Barruera pels Prats de la Ribera i el Parc del Salençar.

Al finalitzar hi haurà animació infantil per tots els nens i nenes.

## DIVENDRES 28 JUNY

**12:00 - 20:00h** Entrega de dorsals

**19:00h** Presentació de Garmin Epic Trail 2024

## DISSABTE 29 JUNY

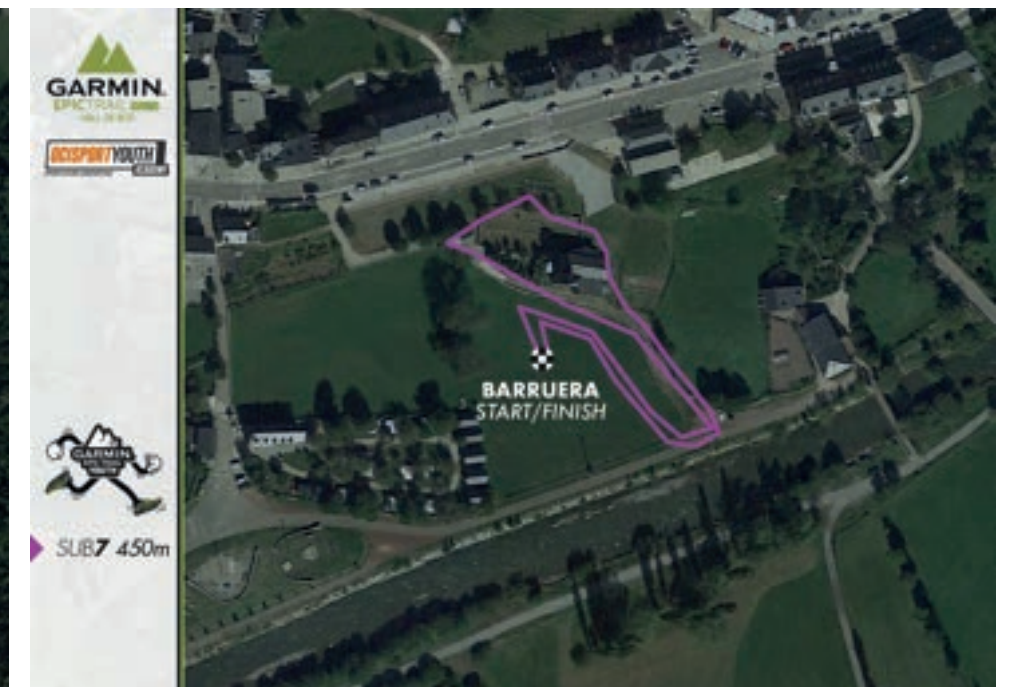
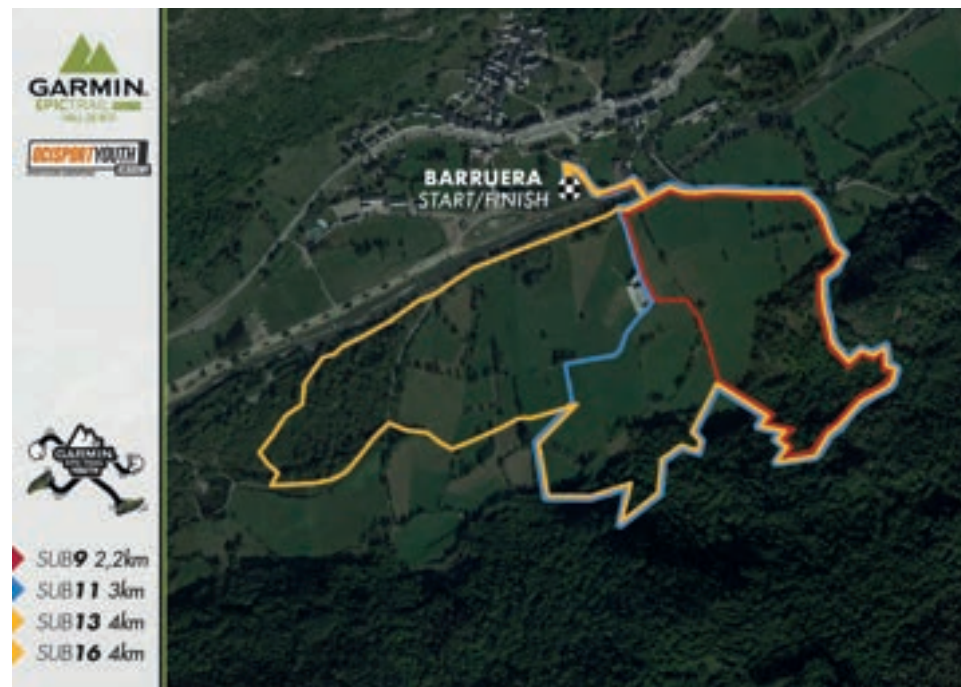
**10:00h** Sortida carrera infantil sots 13 i sub 16

**10:15h** Sortida cursa infantil sots 11

**10:30h** Sortida cursa infantil sots 9

**10:45h** Sortida cursa infantil sots 7

## PREU INSCRIPCIÓ - GRATUITA





## INSCRIPCIONS OBERTES

Inscripcions online fins el 27/06/24

### ATENCIÓ!

**En funció de les places disponibles podreu realitzar l'inscripció presencialment fins a 15min abans de cada sessió.**



## INICIACIÓ MARXA NÒRDICA

Proposem 3 activitats guiades per instructors experimentats que us ajudaran a conèixer i practicar aquest esport, amb l'objectiu de fer una sessió formativa el dissabte i una pràctica el diumenge.



El Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola organitza l'activitat amb la voluntat de potenciar la pràctica de l'esport a la muntanya amb valors i fomentar el respecte per la natura i ajudar a preservar-la.

### DISSABTE 29 JUNY

12:00h - 13:30h Sessió iniciació 1

18:00h - 19:30h Sessió iniciació 2

### DIUMENGE 30 JUNY

9:35h Sortida marxa nòrdica 12K

## INICIACIÓ A L'ORIENTACIÓ

Activitat ideal per a tota la família. L'orientació amb mapa i brúixola és una habilitat essencial per a aquells que gaudeixen d'activitats a l'aire lliure, com ara senderisme, trekking o simplement explorar àrees desconegudes.

### DISSABTE 29 JUNY

17:00h - 18:30h Sessió 1

### DIUMENGE 30 JUNY

11:00h - 12:30h Sessió 2

## IOGA

El ioga és una pràctica que connecta el cos, la respiració i la ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general.

Proposem 6 sessions de ioga a l'aire lliure que us permetran gaudir de l'activitat en un entorn natural privilegiat al poble de Barruera.



Si no disposes d'estoreta, el nostre col·laborador OBBO Yoga posarà a la teva disposició servei de cessió gratuït i així podràs comprovar la qualitat del seu producte, pensat específicament per a la pràctica del ioga, feta de cautxú natural, mediambientalment responsable.

### DISSABTE 29 DE JUNY

10:00h - 12:00h Sessió 1 i 2

17:00h - 19:00h Sessió 3 i 4

### DIUMENGE 30 DE JUNY

10:00h - 12:00h Sessió 5 i 6





## CINEMA AL AIRE LLIURE



**DIA:** Divendres, 28 Juliol

**HORA:** 20:00h

**UBICACIÓ:** Zona Village

**DURADA:** 71 minuts


**FORMAT:** 1:2.35 (FHD)

**DIRECCIÓ I CINEMATOGRAFIA:** Sergi Ricart

**EDICIÓ I MUNTATGE:** Sergi Ricart

**VEUS EN OFF:** Sílvia Bel i Sergi Ricart

**BANDA SONORA ORIGINAL:** Borja Penalba

 @mountain.lights

 [sergiricart.blogspot.com](http://sergiricart.blogspot.com)



## AJUDA'NS A RECOLLIR ELS RESIDUS DE MANERA RESPONSABLE

El Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici es troba situat en un dels paratges més privilegiats de la serralada dels Pirineus. La seva superfície de més de 40.000 ha està repartida entre quatre comarques que tenen un ric patrimoni natural i cultural: l'Alta Ribagorça, el Pallars Sobirà, el Pallars Jussà i la Val d'Aran. El Parc està inclòs a la Xarxa de Parcs Nacionals Espanyols i és l'únic de la seva categoria a Catalunya.

Les seves valls, envoltades de cims de més de 3.000 m d'alçada, atresoren una magnífica representació de tots els elements que caracteritzen l'alta muntanya pirinenca, tant en les seves formacions geològiques com en la seva flora i fauna. L'aigua és potser l'element més característic de Parc, ja sigui en forma de neu, rius, cascades o formant part dels més de 200 llacs que estan repartits per la seva geografia i que donen a aquest espai natural de protecció especial un caràcter únic i irrepetible.

El Parc rep més de mig milió de visitants cada any: un dels seus principals objectius és fer compatible l'accés de les persones amb la conservació íntegra de tots els seus valors naturals. Aquest objectiu és impossible d'aconseguir sense la implicació efectiva de tots els seus visitants. Per això, li preguem la seva col·laboració i respecte per la normativa de protecció establerta.

Per aquest motiu, cal recordar que: Per obtenir més informació sobre les bones pràctiques mediambientals que han de respectar durant l'escalfament i la competició, visita el Manual de Bones Pràctiques (FEDME)

ENLLAÇ:

[https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi\\_bones\\_practiques.pdf](https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf)

## L'eco-responsabilitat

No deixar escombraries a la natura, utilitzar els contenidors disponibles, respectar la flora i fauna, i seguir estrictament el recorregut marcat sense utilitzar dreceres. L'organització farà servir, sempre que sigui possible, material reutilitzable o reciclable i procedirà a la recollida selectiva (piles, paper, plàstic, etc.). El marcatge del recorregut, efectuat a peu, es recollirà el mateix dia. La neteja del recorregut es realitzarà immediatament després de l'últim corredor. La comunicació sobre paper es reduirà al mínim, prioritzant el suport electrònic.





# PowerBar®

