



GARMIN®

MountainFestival • VALL DE BOÍ •



GUÍA DEL PARTICIPANTE 28-29-30 JUNY 2024



ÍNDICE

01 MAPAS P.06

- UBICACIÓN P.06
- APARCAMIENTO 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 OBLIGATORIO P.29

04 MARXA DE SALENCAR P.31

05 ROGAINE VALL DE BOÍ P.34

06 ACTIVIDADES P.39

07 ENTORNO NATURAL P.42

CONTACTA CON NOSOTROS

Email: hola@ocisport.net

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergencias: (+34) 638 602 777



wikiloc

Accede a las rutas oficiales
de OCISPORT RUN en Wikiloc

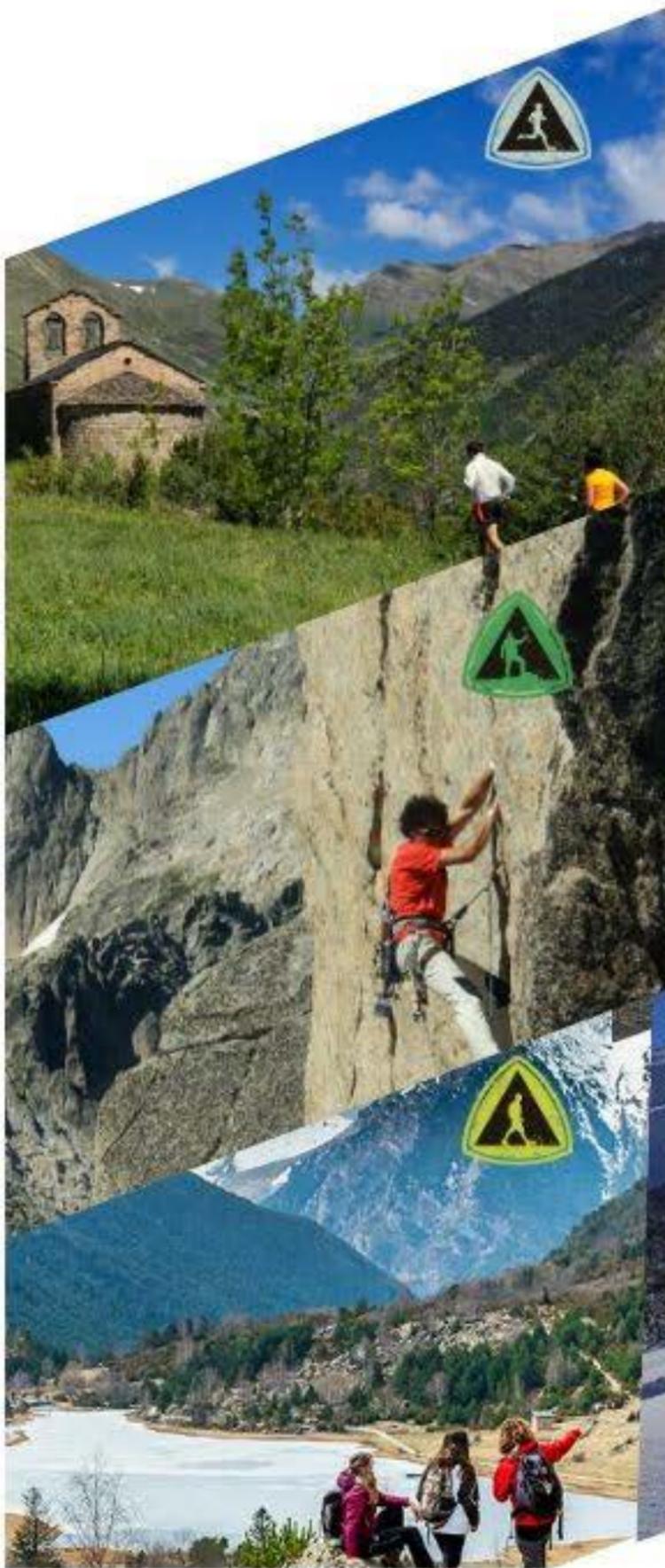
LA VALL DE BOÍ



DONDE LOS PIRINEOS TOCAN EL CIELO

- El Valle de Boí es un municipio formado por ocho pequeños núcleos de población con un rico Patrimonio natural y cultural. Destaca el Parque nacional de Aigüestortes y Estaño de San Mauricio, las iglesias románicas Patrimonio Mundial de la UNESCO, la Fiesta de las Fallas Patrimonio Inmaterial de la Unesco, la certificación Starlight, una excelente gastronomía pero sobre todo un entorno privilegiado para la práctica deportiva y de actividades al aire durante todo el año.
- Consulta nuestra agenda y no te perdas ninguna actividad: <https://www.vallboi.cat/ca/agenda>
- Más información de actividades deportivas y de aventura : <https://www.vallboi.cat/ca/outdoor-park-vall-de-boi>
- Reserva tu actividad outdoor: <https://reservavalldeboi.com/aventura/ca>

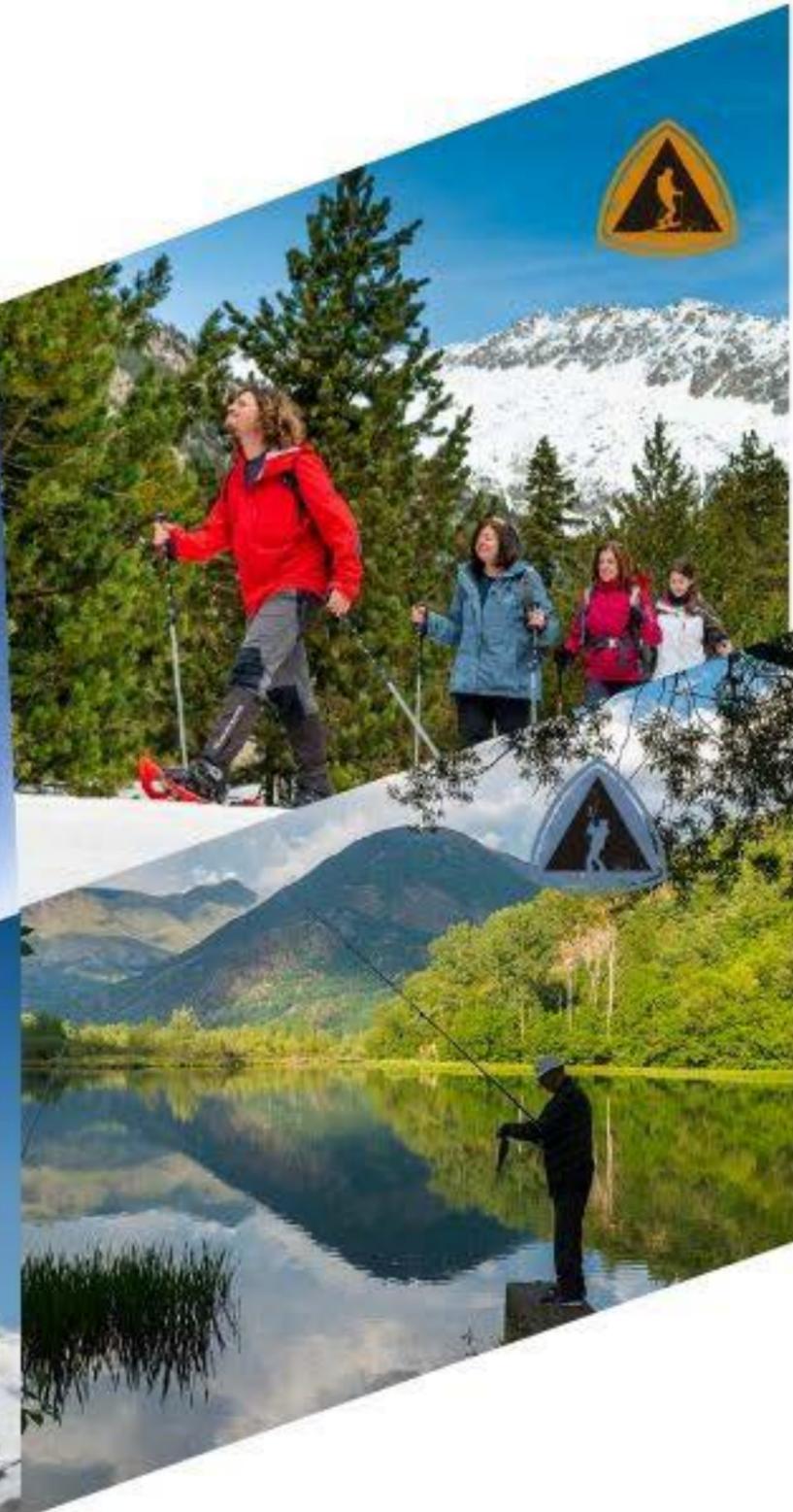
DESCUBRE LA VALL




OUTDOOR PARK
-VALL DE BOÏ-




VALL DE BOÏ
On els Pirineus toquen el cel



www.vallboi.cat

GARMIN MOUNTAIN FESTIVAL

DESCUBRE LOS ENCANTOS DE LA VALL DE BOÍ

- Un festival de tres días de aventura y exploración en los picos, senderos y crestas de la majestuosa cordillera de los Pirineos. Reuniendo lo mejor de los deportes al aire libre y una gran comunidad impulsada por el desafío y la aventura en el impresionante terreno de la Vall de Boí (Pirineo de Lleida), el evento incluye trail running, marcha nórdica y mucho más, y se ha ganado por derecho propio la reputación de ser el festival de montaña mejor clasificado del sur de Europa.

¡VEN Y DISFRUTA DEL FESTIVAL!



Tres días de actividades para niños y adultos.

BARRUERA

LLEIDA

¿Cómo llegar?

CON COTXE

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

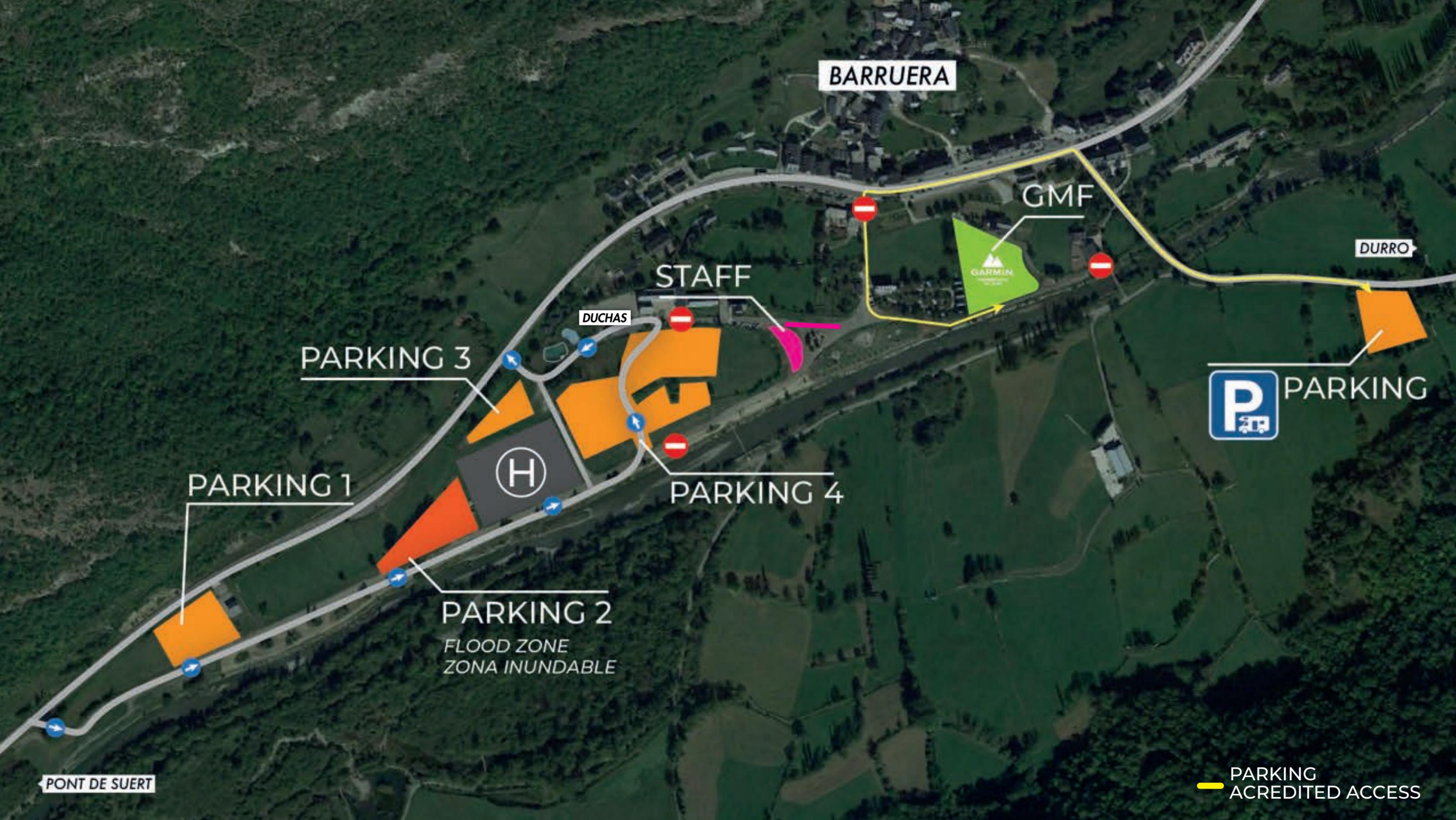
TRANSPORTE PÚBLICO

*Servicio de autobuses desde Lleida y Barcelona hasta El Pont de Suert.

*Servicio de trenes hasta Lleida.

MÁS INFO





BARRUERA

DURRO

GMF

GARMIN

STAFF

DUCHAS

PARKING 3

PARKING 1

PARKING 4

PARKING 2

FLOOD ZONE
ZONA INUNDABLE



PARKING

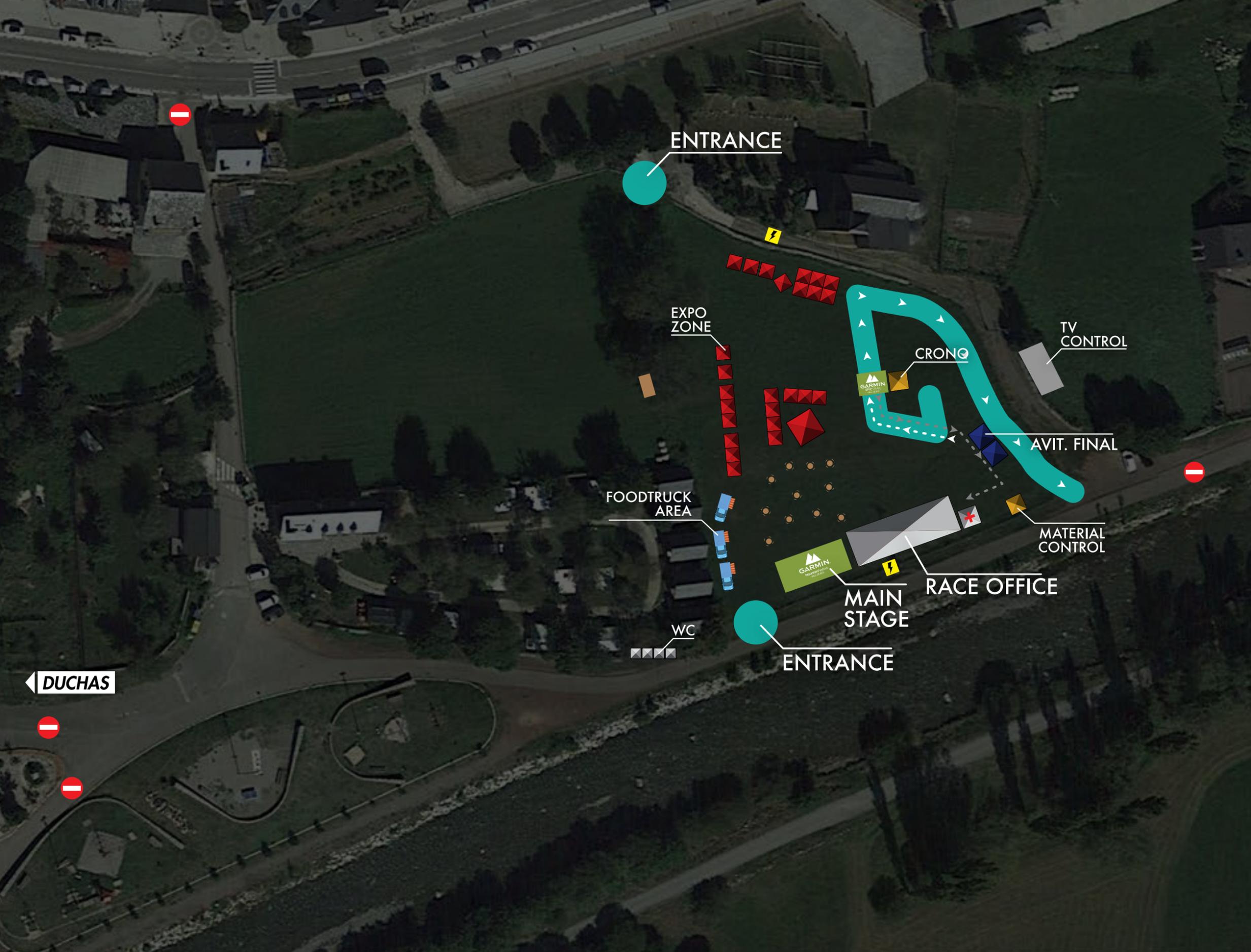
PONT DE SUERT

PARKING ACREDITED ACCESS

Viernes 28 JUNIO
Sábado 29 JUNIO
Domingo 30 JUNIO

SERVICIOS DENTRO LA ZONA FESTIVAL

- 
 Zona de SALIDA
 Zona de LLEGADA
- 
 Entrega de dorsales
- 
 Avituallamiento final
- 
 Foodtrucks
- 
 Zona Village
stands + actividades + escenario
- 
 Lavabos



PROGRAMA

VIERNES 28 JUNIO

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| 12:00 – 20:00h | Entrega de dorsales (ULTRA, MARATHON, SKY, SPEED y Rogaine) | Zona village |
| 19:00h | Presentación Garmin Mountain Festival 2024 | Escenario zona village |
| 19:30h | Aprende a utilizar tu GARMIN con Pedro Hidalgo | Stand Garmin |
| 20:00h | Proyección del documental "EL RÍO DE LOS SIETE NOMBRES <i>Un año de aventuras y exploraciones con el Mekong</i> ". | Escenario zona village |

SÁBADO 29 JUNIO - MAÑANA

| | | |
|------------------------|---|------------------------|
| 06:00 – 06:30h | Entrega de dorsales ULTRA | Zona village |
| 06:15 – 07:00h | Entrega de dorsales MARATHON | Zona village |
| 07:00h | Salida Garmin Epic Trail ULTRA | Zona village |
| 07:00h – 08:15h | Entrega de dorsales Rogaine Vall de Boí 6h y 3h | Estación de Boí Taüll |
| 07:30h | Salida Garmin Epic Trail MARATHON | Zona village |
| 09:00h | Salida Rogaine Vall de Boí 3h y 6h | Estación de Boí Taüll |
| 09:10h – 09:45h | Entrega de dorsales Rogaine familiar | Estación de Boí Taüll |
| 09:00 – 19:00h | Entrega de dorsales SKY/SPEED | Zona village |
| 10:00 – 10:30h | Sesión de formación Rogaine familiar | Estación de Boí Taüll |
| 10:30 – 12:00h | Salida Rogaine familiar | Estación de Boí Taüll |
| 10:00 – 12:00h | Actividad de yoga (1 y 2) | Zona village |
| 10:00h | Epic Trail YOUTH Sub 16 + 13 | Zona village |
| 10:15h | Epic Trail YOUTH Sub 11 | Zona village |
| 10:30h | Epic Trail YOUTH Sub 9 | Zona village |
| 10:45h | Epic Trail YOUTH Sub 7 | Zona village |
| 11:00h | Animación infantil | Escenario zona village |
| 11:50h | Llegada primeros clasificados MARATHON | Zona village |

El GUARDAROPÍA estará habilitado el sábado 29 desde las 7:00h-21:00h (solo participantes)



El GUARDAROPÍA estará habilitado el domingo 30 desde las 7:00h-15:00h (solo participantes)

SÁBADO 29 JUNIO - TARDE

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| 12:00 – 13:30h | Actividad de marcha nórdica (Iniciación 1) | Zona village |
| 14:45h | Entrega de premios MARATHON | Escenario zona village |
| 15:00h | Llegada primeros clasificados ULTRA | Zona village |
| 16:30h | Entrega de premios ULTRA Masculino | Escenario zona village |
| 17:00h | Entrega de premios Rogaine Vall de Boí | Escenario zona village |
| 17:00 – 18:30h | Actividad de orientación (1) | Zona village |
| 17:00 – 19:00h | Actividad de yoga (3 y 4) | Zona village |
| 17:30h | Salida Marxa del Salencar - Campeonato de Catalunya | Salencar |
| 18:00 – 19:30h | Actividad de marcha nórdica (Iniciación 2) | Zona village |
| 18:30h | Cierre carrera MARATHON | Zona village |
| 18:30 – 19:30h | Taller de prevención y seguridad con Pedro Hidalgo | Escenario zona village |
| 19:30h | Entrega de premios Marxa del Salencar | Escenario zona village |
| 20:00h | Entrega de premios ULTRA Femení | Escenario zona village |
| 20:15 – 22:30h | Sesión DJ 3LOI | Escenario zona village |
| 22:00h | Cierre carrera ULTRA | Zona village |

DOMINGO 30 JUNIO

| | | |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 07:30 – 08:30h | Entrega de dorsales SKY | Zona village |
| 08:00 – 09:00h | Entrega de dorsales SPEED | Zona village |
| 08:50h | Salida Garmin Epic Trail SKY · Femenino | Zona village |
| 09:05h | Salida Garmin Epic Trail SKY · Masculino | Zona village |
| 09:30h | Salida Garmin Epic Trail SPEED | Zona village |
| 09:35h | Salida Marxa de la Vall | Zona village |
| 10:00 – 12:00h | Actividad de yoga (5 y 6) | Zona village |
| 10:20h | Llegada primeros clasificados SPEED | Zona village |
| 11:00 – 12:30h | Actividad de orientación (2) | Zona village |
| 11:15h | Entrega de premios SPEED | Escenari zona village |
| 11:40h | Llegada primeros clasificados SKY | Zona village |
| 12:30h | Cierre carrera SPEED | Zona village |
| 13:15h | Entrega de premios SKY | Escenari zona village |
| 15:00h | Cierre carrera SKY | Zona village |

AHÍ FUERA, SOLO NECESITAS LO MEJOR

GARMIN.



EPIX™ PRO
PANTALLA AMOLED

FĒNIX 7 PRO
CARGA SOLAR

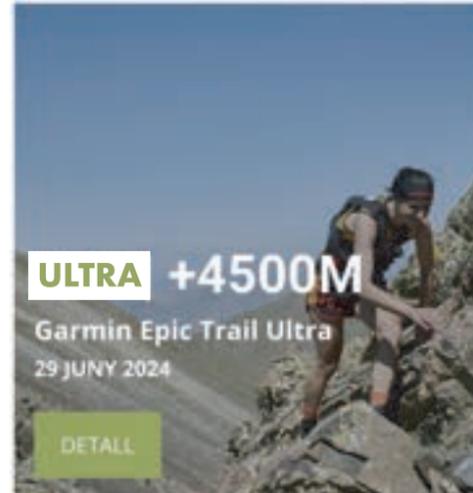
LO ÚLTIMO EN RELOJES INTELIGENTES DE ALTO RENDIMIENTO

03

GARMIN EPIC TRAIL

SÁBADO 29

DOMINGO 30



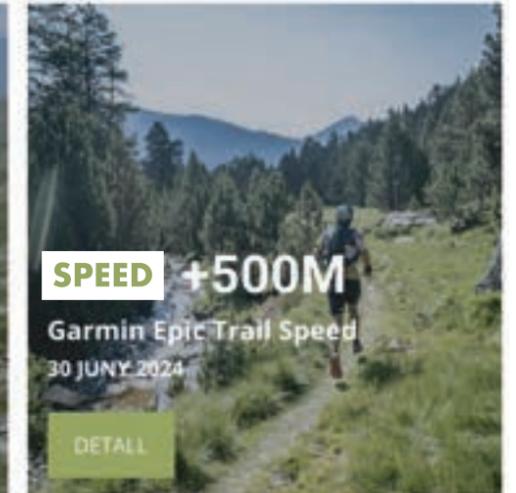
ULTRA +4500M
Garmin Epic Trail Ultra
29 JUNY 2024
[DETALL](#)



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](#)

REGLAMENTO GARMIN EPIC TRAIL 2024

Garmin Epic Trail Vall de Boí ULTRA

62KM
4.541M+
4.541M-
max. **2.703m**

ENTREGA DE DORSALES

Zona Village

Viernes 12:00 – 20:00h

Sábado 06:00 – 06:30h



SALIDA

Zona Village

07:00h



LLEGADA

Zona Village



ENTREGA DE PREMIOS

16:30h masculino

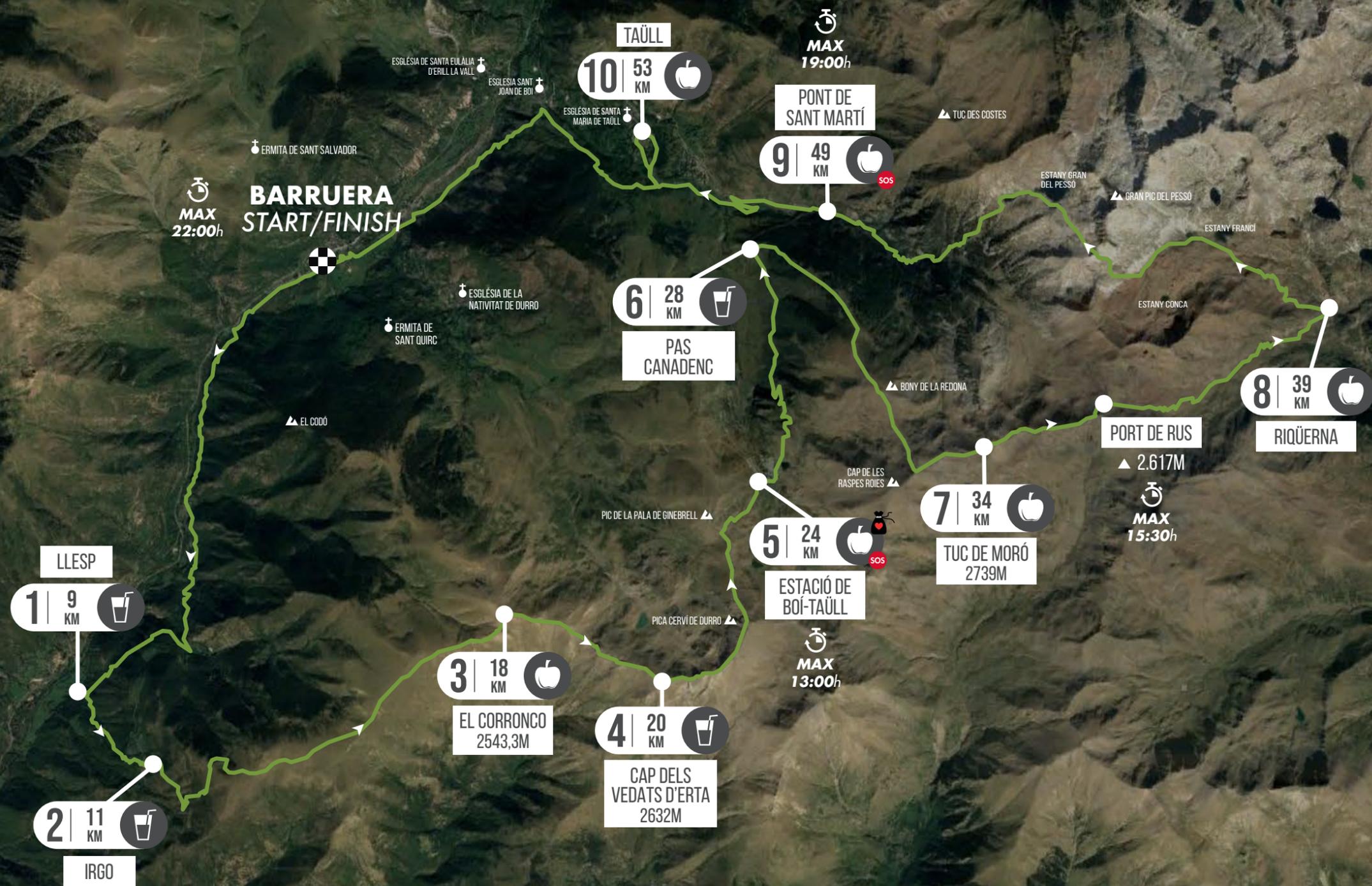
20:00h femenino



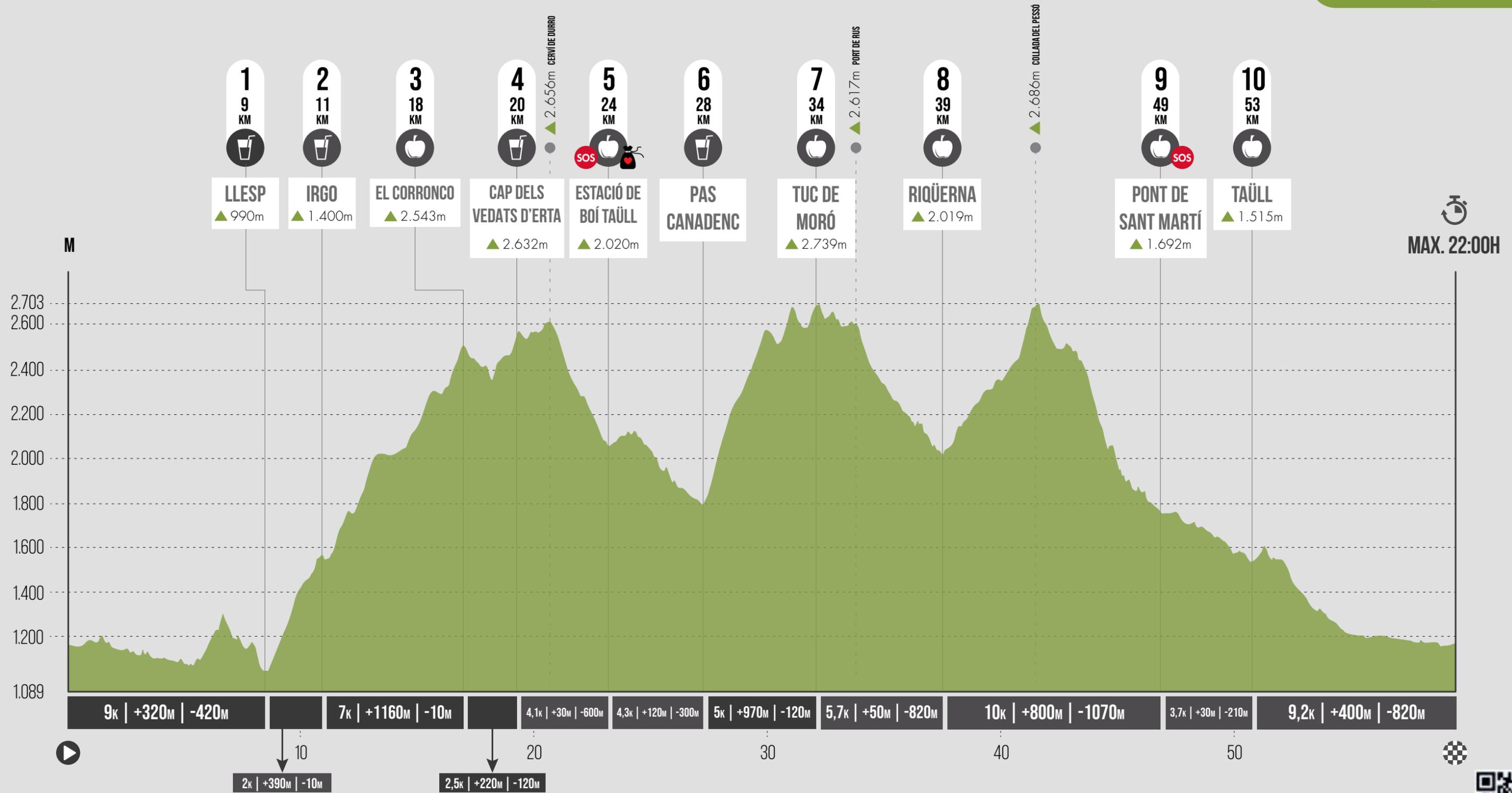
¿Qué incluye?

- DORSAL Y CHIP DE UN SOLO USO.
- CAMISETA CONMEMORATIVA.
- AVITUALLAMIENTOS DURANTE LA CARRERA.
- TRANSPORTE DE BOLSA DE VIDA.
- SERVICIO MÉDICO.
- SERVICIO DE GUARDARROPA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEO A LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS (M/F) DE CADA CATEGORÍA
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS (M/F) GARMIN ENDURO 2





Entre avituallamiento 8 y 9 hay una distancia de 10km de autosuficiencia, por restricciones relacionadas con el Parque Nacional.



DESCARGA EL TRACK GPX
GARMIN EPIC TRAIL ULTRA 62K



wikiloc.com



AVITUALLAMIENTOS ULTRA 62K

| |  AGUA |  BEBIDA |  SUPLEMENTOS |  FRUTA |  BOLLERÍA |  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 | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| RIQUERNA 39KM | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| PONT DE SANT MARTÍ 49KM | ✓ | | | ✓ | | ✓ |
| TAÜLL 53KM | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| LLEGADA* | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |



Agua



Refrescos



Geles | Barrites | Isotónicos



Plátanos | Melón | Sandía
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gominolas
Galletas Saladas



Ensalada
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

*Variado de productos salados y refrescos o cerveza a escoger..

Garmin Epic Trail Vall de Boí MARATHON

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

ENTREGA DE DORSALES

Zona Village

Viernes 12:00 – 20:00h

Sábado 06:15 – 07:00h



SALIDA

Zona Village

07:30h



LLEGADA

Zona Village



ENTREGA DE PREMIOS

14:45h



¿Qué incluye?

- DORSAL Y CHIP DE UN SOLO USO.
- CAMISETA CONMEMORATIVA.
- AVITUALLAMIENTOS DURANTE LA CARRERA.
- SERVICIO MÉDICO.
- SERVICIO DE GUARDARROPA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEO A LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS (M/F) DE CADA CATEGORÍA
- PULSES EN METÁLICO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F (500€ / 300€ / 150€)
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F GARMIN FENIX 7 PRO

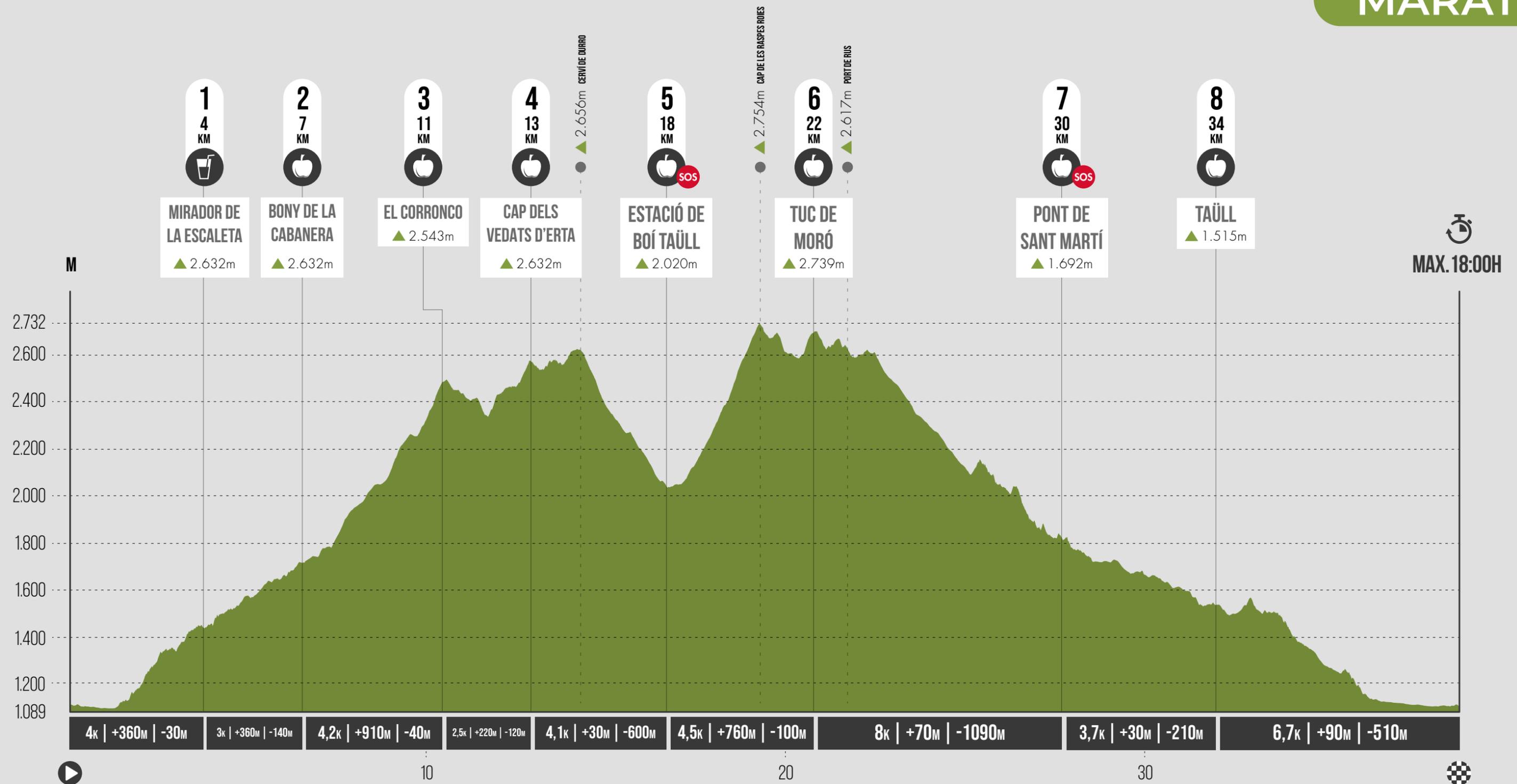




ESGLÉSIA DE SANTA EULÀLIA D'ERILL LA VALL
ESGLÉSIA SANT JOAN DE BOI
ESGLÉSIA DE SANTA MARIA DE TAÜLL
ERMITA DE SANT SALVADOR
ESGLÉSIA DE LA NATIVITAT DE DURRO
ERMITA DE SANT QUIRC

TUC DES COSTES
ESTANY GRAN DEL PESSÓ
GRAN PIC DEL PESSÓ
ESTANY FRANCI
ESTANY CONCA

EMBASSAMENT DE SALLENT



DESCARGA EL TRACK GPX
GARMIN EPIC TRAIL MARATHON 42K



wikiloc.com



AVITUALLAMIENTOS MARATHON 42KM

| |  AGUA |  BEBIDA |  SUPLEMENTOS |  FRUTA |  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 | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| LLEGADA | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | |



Agua



Refrescos



Geles | Barrites | Isotónicos



Plátanos | Melón | Sandía
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gominolas
Galletas Saladas



Ensalada
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

Garmin Epic Trail Vall de Boí SKY

24km
1.943M+
1.943M-
max. **2.624m**

ENTREGA DE DORSALES

Zona Village

Viernes 12:00 – 20:00h

Sábado 09:00 – 19:00h

Domingo 07:30 – 08:30h



SALIDA

Zona Village

08:50h Femenino

09:05h Masculino



LLEGADA

Zona Village



ENTREGA DE PREMIOS

13:15h

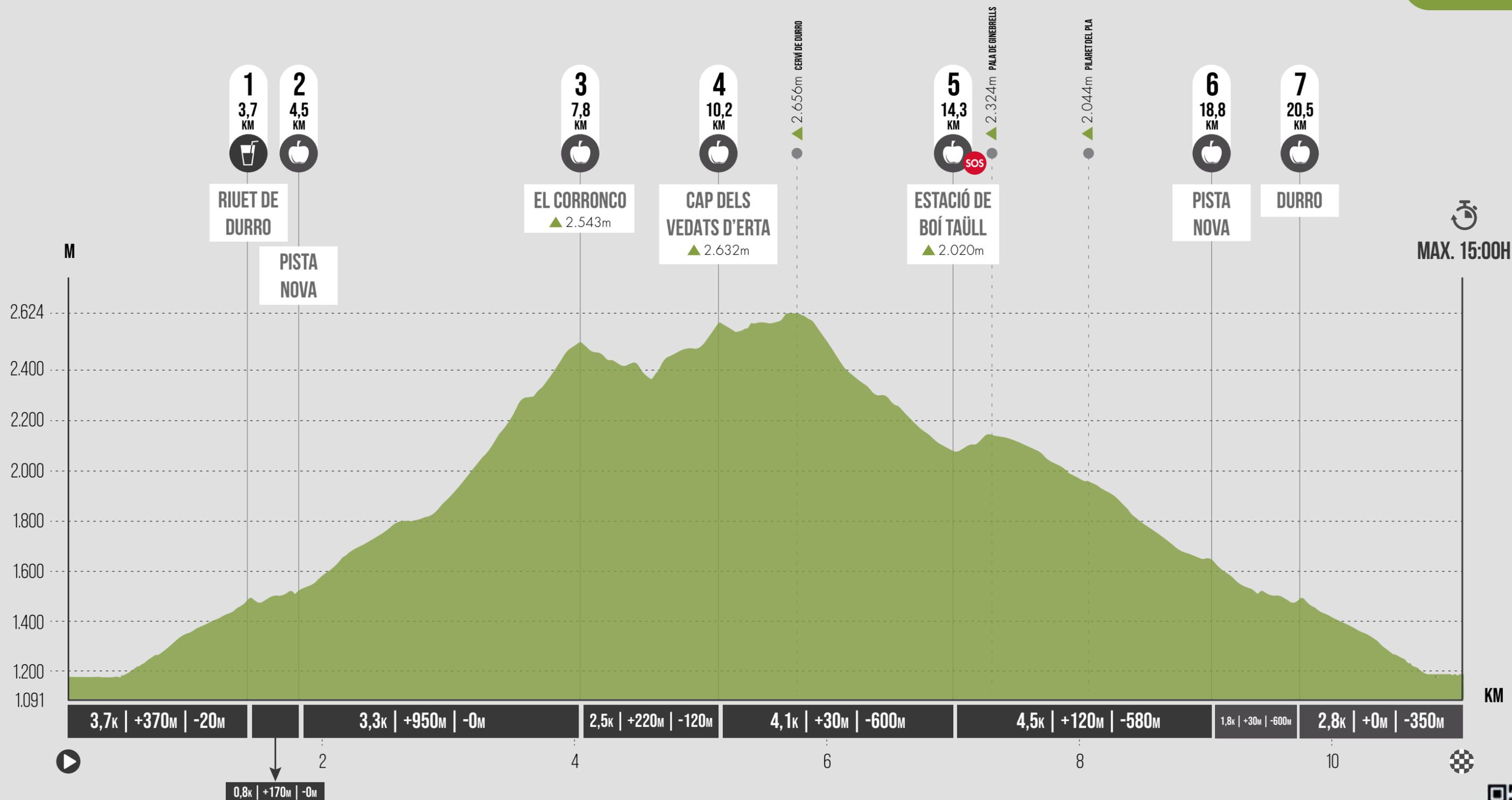


¿Qué incluye?

- DORSAL Y CHIP DE UN SOLO USO.
- CAMISETA CONMEMORATIVA.
- AVITUALLAMIENTOS DURANTE LA CARRERA.
- SERVICIO MÉDICO.
- SERVICIO DE GUARDARROPA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEO A LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS (M/F) DE CADA CATEGORÍA
- PULSES EN METÁLICO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F (500€ / 300€ / 150€)
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F GARMIN FENIX 7 PRO







DESCARGA EL TRACK GPX
GARMIN EPIC TRAIL SKY 24K



wikiloc.com



AVITUALLAMIENTOS SKY 24KM

| |  AGUA |  BEBIDA |  SUPLEMENTOS |  FRUTA |  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 | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| LLEGADA | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ |

 Agua

 Refrescos

 Geles | Barrites | Isotónicos

 Plátanos | Melón | Sandía
Manzanas | Frutos Secos

 Bollería | Gominolas
Galletas Saladas

 Ensalada
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.



Garmin Epic Trail Vall de Boí SPEED

12km
462M+
462M-
max. **1.491m**

ENTREGA DE DORSALES

Zona Village

Viernes 12:00 – 20:00h

Sábado 09:00 – 19:00h

Domingo 08:00 – 09:00h



SALIDA

Zona Village

09:30h



LLEGADA

Zona Village



ENTREGA DE PREMIOS

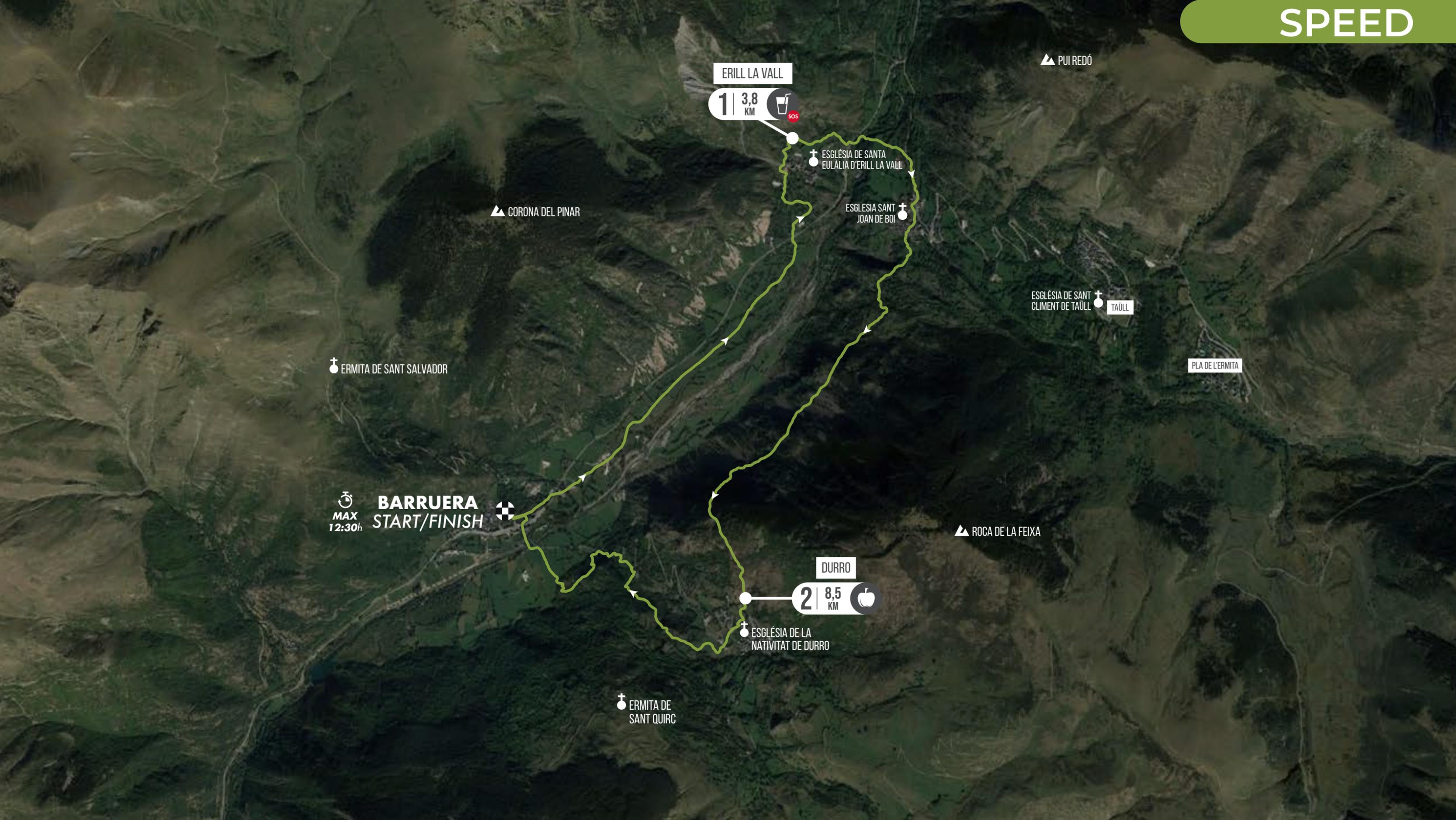
11:15h



Què inclou?

- DORSAL Y CHIP DE UN SOLO USO.
- CAMISETA CONMEMORATIVA.
- AVITUALLAMIENTOS DURANTE LA CARRERA.
- SERVICIO MÉDICO.
- SERVICIO DE GUARDARROPA.
- MEDALLA FINISHER
- TROFEO A LOS TRES PRIMEROS CLASIFICADOS (M/F) DE CADA CATEGORÍA
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS 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

† ERMITA DE SANT SALVADOR

ESGLÉSIA DE SANT CLIMENT DE TAÜLL

TAÜLL

PLA DE L'ERMITA

🕒 MAX 12:30h

BARRUERA
START/FINISH



▲ ROCA DE LA FEIXA

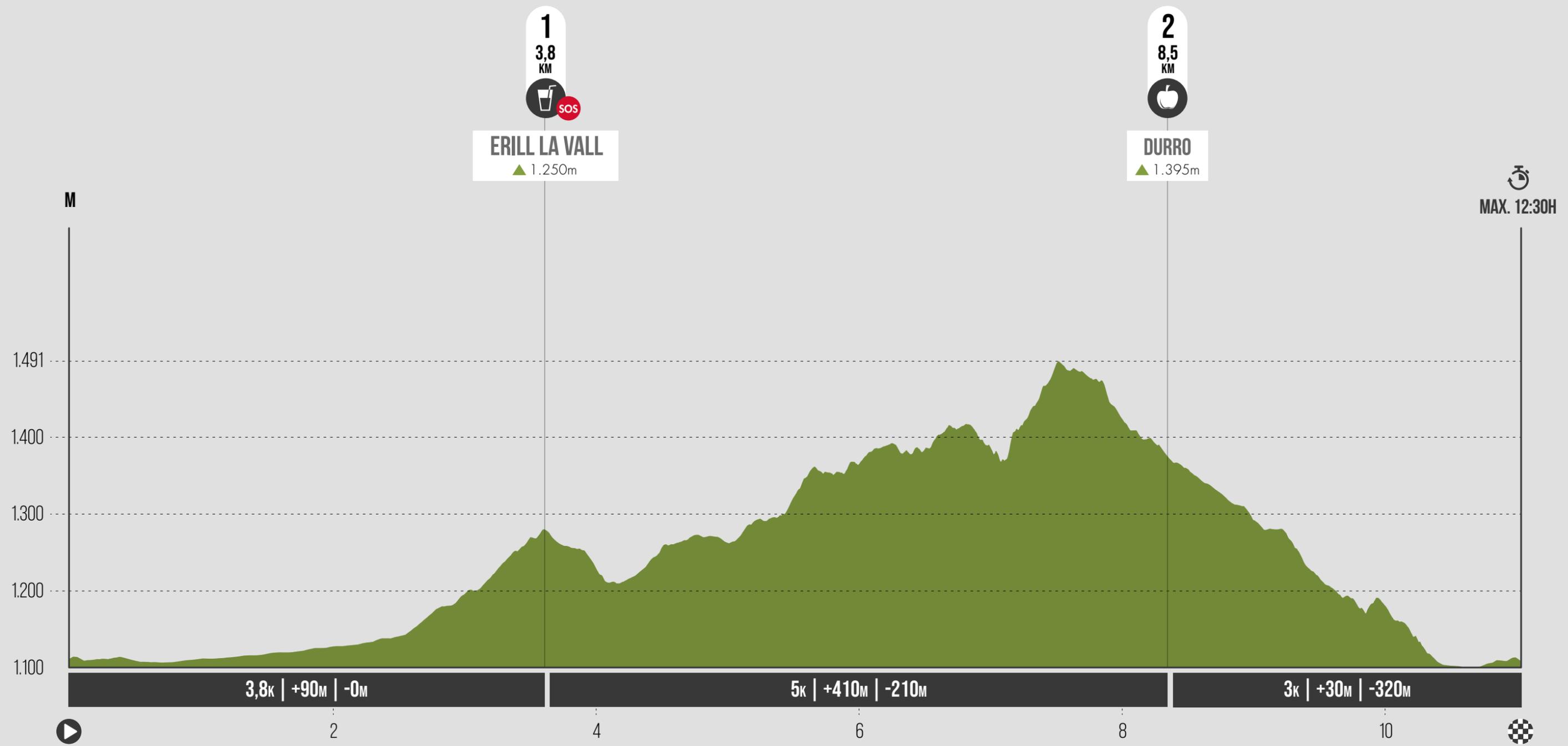
DURRO

2 | 8,5 KM



ESGLÉSIA DE LA NATIVITAT DE DURRO

† ERMITA DE SANT QUIRC



[DESCARGA EL TRACK GPX](#)
GARMIN EPIC TRAIL SPEED 12K





AVITUALLAMIENTOS SPEED 12KM

| |  AGUA |  BEBIDA |  SUPLEMENTOS |  FRUTA |  BOLLERIA |  CARBS |
|---------------------|--|--|---|---|--|---|
| ERILL LA VALL 3,8KM | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ | |
| DURRO 8,5KM | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| LLEGADA | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | ✓ |



Agua



Refrescos



Geles | Barrites | Isotónicos



Plátanos | Melón | Sandía
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gominolas
Galletas Saladas



Ensalada
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

MATERIAL OBLIGATORIO

MATERIAL A | OBLIGATORIO

| | 62K | 42K | 24K | 12K |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Calzado para correr por montaña y calcetines | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Manta térmica o de supervivencia (mín. 1,4 x 2m) | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Sistema de hidratación (mín. 1l) | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Mochila o sistema equivalente | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Chaqueta impermeable con capucha. Gore-Tex o similar | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Reserva alimentaria: geles, barritas, fruta... | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Segunda capa térmica de manga larga (mín. 180g) | ✓ | ✓ | | |
| Mallas largas o piratas combinados con perneras | ✓ | ✓ | | |
| Gorra, tubular o similar que cubra toda la cabeza | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Teléfono móvil encendido. Batería cargada al inicio | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Silbato | ✓ | ✓ | | |
| Vaso reutilizable para avituallamiento | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

MATERIAL B | SEGÚN PREVISIÓN METEOROLÓGICA

| | 62K | 42K | 24K | 12K |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Pantalón impermeable | ✓ | ✓ | | |
| Segunda capa térmica de manga larga (mín. 180g) | | | ✓ | |
| Mallas o pantalones | | | ✓ | |
| Guantes | ✓ | ✓ | | |
| Chaqueta impermeable con capucha. Gore-Tex o similar | | | | ✓ |
| Camiseta térmica | ✓ | ✓ | | |





Joma
TRAIL





04

MARXA DEL SALENCAR

CAMPEONATO DE CATALUNYA Y PRUEBA OPEN

- De la mano del Centro Excursionista Alta Ribagorça, una entidad local vinculada a la Federación de Entidades Excursionistas de Cataluña, se propone un recorrido de 10 kilómetros en un circuito en la zona del Salencar de Barruera. La ruta consta con más de un 85% sobre superficies naturales aprovechando así un espacio natural donde el río Noguera de Tor es el gran protagonista en el corazón del Valle de Boí.

La prueba consiste en dar vueltas a un circuito cerrado de 1,8kms y llegada en el mismo punto, con un desnivel de 24 M+.

SÁBADO 29 JUNIO

| | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|
| 10:00 – 17:00h | Entrega de dorsales | Zona village |
| 17:30h | Salida de la Marxa de Salencar | Zona village |
| 19:00h | Entrega de premios | Escenario zona village |

AVITUALLAMIENTOS MARXA DEL SALENCAR



| | | | |
|--------------|---|---|---|
| AV. DE CURSA | ✓ | ✓ | ✓ |
| LLEGADA | ✓ | ✓ | ✓ |



Agua



Plátanos | Melón | Sandía
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gominolas
Galletas Saladas

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.



¿Qué incluye la inscripción?

- Avituallamiento líquido en circuito
- Avituallamiento líquido y sólido a la llegada
- Medalla conmemorativa



Material obligatorio

Durante la competición todas las personas inscritas deberán llevar el material y el equipo deportivo necesarios y adecuados a la prueba según las condiciones meteorológicas del día de la carrera. La organización podrá determinar el uso obligatorio de algún material.

- + Bastones
- + Equipo
- + Supervisión y control del material y ayudas



Servicios

- WC
- Duchas
- Vestuarios en la zona deportiva de Barruera

MÁS INFO



CAMPEONATO DE CATALUNYA

PRUEBA OPEN

BARRUERA

MARXA NÓRDICA

10KM (7VUELTAS)

5KM (3VUELTAS)
CATEGORIA INFANTIL



CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

MODALIDAD: Carrera de Velocidad

DISTÁNCIA:

10K: Campionat de Catalunya i prova OPEN.

5K: Campionat de Catalunya categoria Infantil.

NÚMERO DE VUELTAS:

10,2K = 7 VUELTAS

5K (4,6K)= 3 VUELTAS

Esta actividad está organizada conjuntamente con el **Centre Excursionista Alta Ribagorça** y la **Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya**.

CAMPEONATO DE CATALUNYA Y PRUEBA OPEN

CAMPEONATO DE CATALUNYA CATEGORIAS:

- Infantil – Sub14 (12 y 13 años)
- Cadet – Sub16 (14 y 15 años)
- Júnior (16 y 17 años)
- Absoluta – O18 (más de 18 años)

CATEGORIAS PRUEBA OPEN:

- Juvenil (hasta 17 años)
- Absoluta (más de 18 años)
- Veterà (más de 40 años)

SUBCATEGORIAS:

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

[CONSULTAR REGLAMENTO](#)





05

ROGAINE



ROGAINE VALL DE BOÍ

- Rogaine es una modalidad de la orientación, de larga distancia, de navegación campo a través donde equipos de 2 a 5 personas se desplazan a pie con el objetivo de conseguir la máxima puntuación encontrando puntos de control marcados en un mapa y dentro de un tiempo límite especificados.

Los puntos de control pueden visitarse en cualquier orden y están valorados de 3 a 9 puntos en función de su dificultad física y/o técnica. Los mapas se entregan a los equipos entre 30 minutos y 15 minutos antes de la salida dependiendo de la duración de la prueba. En ese tiempo cada equipo debe definir la estrategia de carrera teniendo en cuenta sus capacidades.

DISCIPLINAS

Estació d'esquí i muntanya de Boí Taüll

COPA CATALANA



42 balizas

EQUIPOS DE 2, 3, 4 o 5

de 9.00 h
a 15.00 h

DESCRIPCIONES DE CONTROL 6H

PRUEBA POPULAR



25 balizas

INDIVIDUAL o
EQUIPOS DE 2, 3, 4 o 5

de 9.00 h
a 12.00 h

DESCRIPCIONES DE CONTROL 3H

ROGAINE FAMILIAR



de 10.00 h a 10.30 h
SESIÓN DE FORMACIÓN

de 10.30 h a 12.00 h
ROGAINE FAMILIAR
VALL DE BOÍ

AVITUALLAMIENTOS ROGAINE



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



El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

CONSULTAR REGLAMENTO

VIERNES 28 JUNIO - BARRUERA

10:00h – 18:00h Entrega de dorsales

Zona village

SÁBADO 29 JUNIO - ESTACIÓ BOÍ TAÜLL

07:15h - 08:15h Entrega de dorsales (6h i 3h)

08:20h - 08:40h Entrada al parque cerrado

08:30h Briefing

08:40h Apertura de mapas

09:00h Salida Rogaine (6h y 3h)

09:10h - 09:45h Entrega de dorsales Rogaine familiar

10:00h - 10:30h Sesión formación Rogaine familiar

10:30h Salida Rogaine familiar

12:00h Llegada (Rogaine familiar y 3h)

12:30h Cierre de meta (Rogaine familiar y 3h)

15:00h Llegada (6h)

15:30h Cierre de meta (6h)

SÁBADO 29 JUNIO - BARRUERA

17:00h Entrega de premios

Escenario zona village



INFORMACIÓ TÈCNICA**CRONOMETRAGE**

El cronometraje se hará con sistema SportIdent (SI).

Si habéis pedido alquiler de chip/tarjeta SportIdent recordáis que habrá que dejar una fianza al recogerlo.

- Rogaine 6H y 3H - fianza de 50€
- Rogaine de 1H30 - fianza de 20€

La targeta SI habrá que llevarla fijada a la muñeca durante toda la carrera, con un brazalete irrompible (que dará la organización cuando recogéis el dorsal). El precinto será retirado exclusivamente por los miembros de la organización a la llegar a meta.

ENTREGA DE PREMIOS

La entrega de premios se realizará a las 17:00 h del sábado en Barruera. Será necesario estar presente para recibir los trofeos y premios.

ROGAINE 6H

- Se entregará un trofeo y material para premiar al primer equipo clasificado de hombres, al primer equipo de mujeres y primer equipo mixta.
- Se entregarán medallas por los tres primeros equipos por categorías.

ROGAINE 3H

- Se entregarán medallas por los tres primeros equipos por categorías y individual.

SERVICIOS

WC's en la base de la estación de montaña de Boí Taüll, en el centro de competición. WC's y duchas en la zona deportiva de Barruera.

Avituallamiento:

- Avituallamiento de llegada para todas las modalidades (agua, fruta y ganyips)
- Plato de pasta o arroz a la llegada para la modalidad 6H
- Avituallamiento en carrera (agua) (mapa de 6h y 3h)

A la estación de Boí *Taüll hay servicio de Bar.

PARKING

Sábado podréis estacionar los vehículos al parking habilitado en la 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.

AUTOCARAVANAS Y CAMPERS

No está permitido pernoctar al parking de la estación.

En el Valle de Boí tenéis diferentes áreas de autocaravanas, la más próxima a la Estación de Boí Taüll la encontraréis en el Pla de l'Ermita:

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

INFORMACIÓN TÉCNICA

EL TERRENO

La prueba se disputará a los entornos de la estación de montaña de Boí Taüll, que situada en el Pirineo de Lleida, en la comarca del Alta Ribagorça, se encuentra en un paraje único, a las puertas del Parque Nacional de Aigüestortes y Estaño de San Mauricio en uno de los lugares más espectaculares del Pirineo catalán gracias al patrimonio románico del Valle de Boí.

La estación de esquí y montaña de Boí Taüll cuenta con una cota máxima de 2.751 m y cota mínima de 2.035 m.

El Rogaine se disputará por un terreno de alta montaña, mayoritariamente abierto y cómodo de correr campo a través, con elementos puntuales de vegetación, rocas y cortados. También con algunas zonas de bosque y muchos detalles de curva de nivel.

Los desniveles en general sueño de moderados a fuertes.

Podéis encontrar manadas de vacas y caballos, sed muy respetuosos y en caso de pasar algún mozo o alguna valla aseguraos de cerrarla correctamente.

EL MAPA

Mapa edición 2023 [aquí](#).

Se trata de un mapa específico de Rogaine, cartografiado con la simbología específica de carreras de orientación.

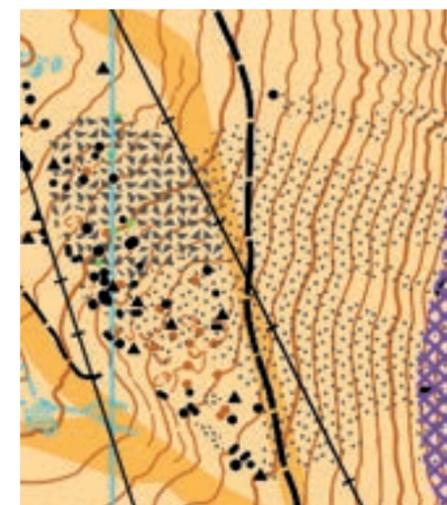
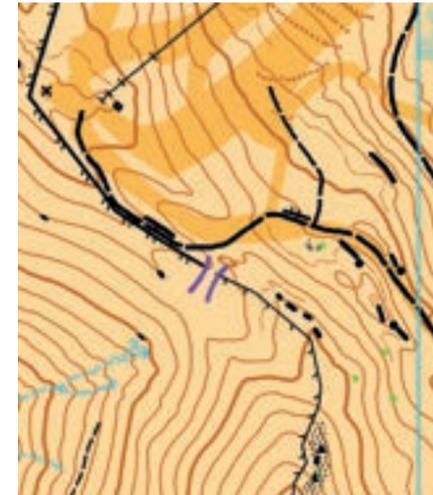
El mapa será a escala 1:15000 y equidistancia 10 m, realizado en la primavera de 2023, ampliado y revisado en la primavera de 2024, con trabajo de campo del staff técnico de La Nueva Fita.

El mapa estará imprimido en papel pretex.

Símbolos especiales:

- Se ha usado el símbolo 709 (out-of-bonus) para indicar las zonas peligrosas por donde está terminantemente prohibido atravesar. (Estas sueño básicamente zonas de terreno con pendiente muy pronunciado y zonas de cortados infranqueables, a pesar de que a su parte alta no lo pueda parecer).
- Se ha usado el símbolo 401 (open land) para dibujar el rastro de las pistas de esquí (poco visibles en la temporada de verano).
- Se ha usado el símbolo 710 (crossing point) para indicar donde se pueden cruzar más fácilmente las vallas de símbolo impassable (símbolo 518).
- Los símbolos de zonas predregoses (209, 210, 211 y 212) están dibujadas con gris 60% (en ninguna parte de negro) para facilitar la lectura del mapa.

Las piedras más pequeñas de 1m no están dibujadas al mapa.



MATERIAL

MATERIAL 6H / 3H

- **Material obligatorio por participante:**
 - Mochila.
 - Chaqueta impermeable con capucha. Gore-Tex o similar.
 - Manta térmica o de supervivencia (min. 1,4 x 2 m).
 - Mapa entregado por la organización
 - Tarjeta SportIdent (propia o de alquiler).
 - Silbato (en caso de emergencia el corredor tendrá que hacer una serie de silbidos cortos para advertir a los otros participantes).
 - Sistema de hidratación (min. 1 l).
 - Reserva alimentaría: hielos, barritas, frutos secos ...
 - Brújula.
 - Segunda capa térmica.
 - Mallas o pantalones largos o piratas combinados con perneras.
 - Gorra, tubular o similar que cubra todo el jefe.
- **Material obligatorio por equipo:**
 - Botiquín de socorro que contenga:
 - 2 mono dosis de suero fisiológico.
 - 2 compresas estériles.
 - 2 apósitos estériles para heridas y rozaduras.
 - Analgésicos.
 - Esparadrapo.
 - Venda elástica
 - Móvil encendido con batería cargada al inicio.
- **Material prohibido:**
 - GPS que se puedan cargar mapas.
 - Altímetro.
 - Podómetro.
- **Material recomendado:**
 - Calzado por montaña con buenos tacos debido a las características del terreno
 - Bastones.
 - Crema solar.

MATERIAL FAMILIAR

- **Material por participante:**
 - Mapa entregado por la organización
 - Tarjeta SportIdent (propia o de alquiler).
 - Material obligatorio para equipo:
 - Mochila.
 - Móvil encendido con batería cargada al inicio.
 - Sistema de hidratación.
 - Manta térmica o de supervivencia (min. 1,4 x 2 m).
 - Silbato (en caso de emergencia el corredor tendrá que hacer una serie de silbidos cortos para advertir a los otros participantes).
 - Brújula.
- **Material prohibido:**
 - GPS que se puedan cargar mapas.
 - Altímetro.
 - Podómetro.
- **Material recomendado:**
 - Calzado por montaña con buenos tacos debido a las características del terreno
 - Bastones.
 - Crema solar.
- En caso de **previsión de mal tiempo** recomendamos:
 - Material por participando
 - Chaqueta impermeable con capucha. Gore-Tex o similar.
 - Mallas o pantalones largos o piratas combinados con perneras.
 - Gorra, tubular o similar que cubra todo el jefe.

GARMIN EPIC TRAIL YOUTH

Son carreras dirigidas a los más jóvenes para niños y niñas con circuitos y distancias adaptados a cada categoría, con salida y llegada en Barruera por los Prats de la Ribera y el Parque del Salencar.

Al finalizar habrá animación infantil por todos los niños y niñas.

VIERNES 28 JUNIO

12:00 - 20:00h Entrega de dorsales

19:00h Presentación de Garmin Epic Trail 2024

SÁBADO 29 JUNIO

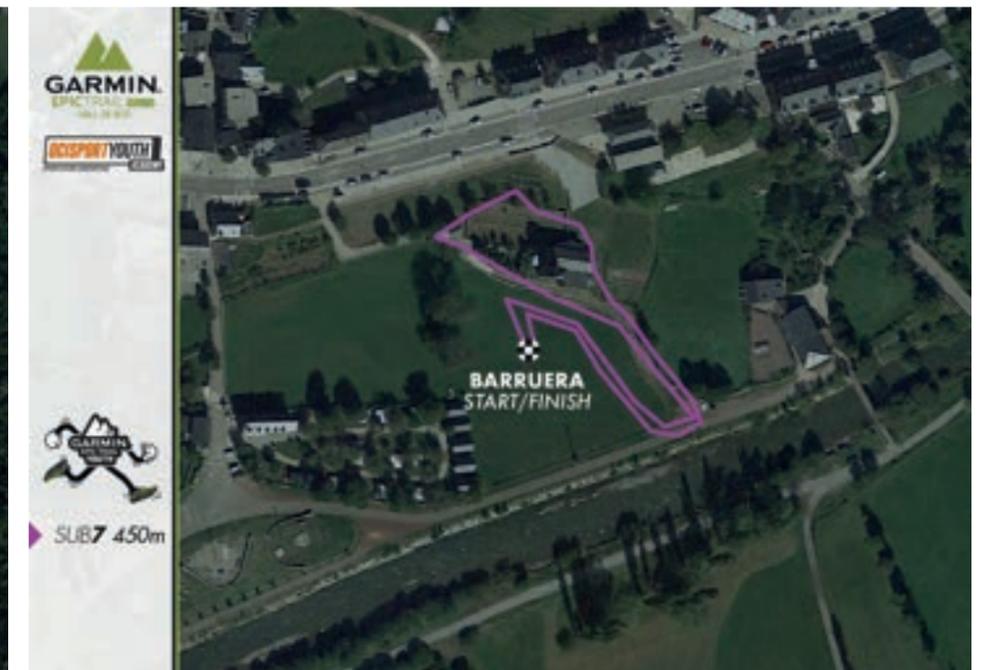
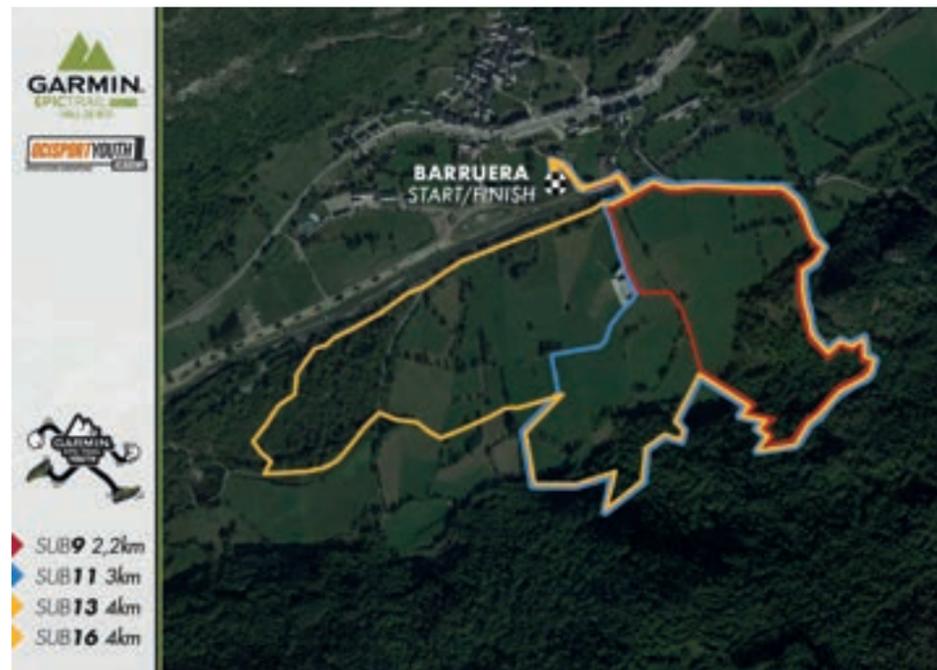
10:00h Salida carrera infantil sub 13 y sub 16

10:15h Salida carrera infantil sub 11

10:30h Salida carrera infantil sub 9

10:45h Salida carrera infantil sub 7

PRECIO INSCRIPCIÓN - GRATUITA



INSCRIPCIONES ABIERTAS

Inscripciones online hasta el 27/06/24

¡ATENCIÓN!

En función de las plazas disponibles podreis realizar la inscripción presencialmente hasta 15min antes de cada sesión.



INICIACIÓN MARXA NÓRDICA

Proponemos 3 actividades guiadas por instructores experimentados que le ayudarán a conocer y practicar este deporte, con el objetivo de realizar una sesión formativa el sábado y una práctica el domingo.



El Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola organiza la actividad con la voluntad de potenciar la práctica del deporte en la montaña con valores y fomentar el respeto por la naturaleza y ayudar a preservarla.

SÁBADO 29 JUNIO

12:00h - 13:30h Sesión iniciación 1

18:00h - 19:30h Sesión iniciación 2

DOMINGO 30 JUNIO

9:35h Salida marcha nórdica 12K

INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN

Actividad ideal para toda la familia. La orientación con mapa y brújula es una habilidad esencial para aquellos que disfrutan de actividades al aire libre, como por ejemplo senderismo, trekking o simplemente explorar áreas desconocidas.

SÁBADO 29 JUNIO

17:00h - 18:30h Sesión 1

DOMINGO 30 JUNIO

11:00h - 12:30h Sesión 2

YOGA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Proponemos 6 sesiones de yoga al aire libre que os permitirán disfrutar de la actividad en un entorno natural privilegiado en el pueblo de Barruera.



Si no dispones de almohadilla, nuestro colaborador OBBO Yoga pondrá a tu disposición servicio de cesión gratuito y así podrás comprobar la calidad de su producto, pensado específicamente para la práctica del Yoga, hecho de caucho natural, medioambientalmente responsable.

SÁBADO 29 DE JUNIO

10:00h - 12:00h Sesión 1 y 2

17:00h - 19:00h Sesión 3 y 4

DOMINGO 30 DE JUNIO

10:00h - 12:00h Sesión 5 y 6



CINE AL AIRE LIBRE



DÍA: Viernes, 28 Junio
HORA: 20:00h
UBICACIÓN: Zona Village

DURADA: 71 minutos
FORMATO: 1:2.35 (FHD)
DIRECCIÓN Y CINEMATOGRAFÍA: Sergi Ricart

EDICIÓN Y MONTAGE: Sergi Ricart
VOCES EN OFF: Sílvia Bel y Sergi Ricart
BANDA SONORA ORIGINAL: Borja Penalba

 @mountain.lights

 sergiricart.blogspot.com

AYÚDANOS A RECOGER LOS RESIDUOS DE MANERA RESPONSABLE

El Parque Nacional de Aigüestortes y Estaño de San Mauricio se encuentra situado en uno de los parajes más privilegiados de la cordillera de los Pirineos. Su superficie de más de 40.000 ha está repartida entre cuatro comarcas que tienen un rico patrimonio natural y cultural: el Alta Ribagorça, el Pallars Sobirà, el Pallars Jussà y la Valle de Arán. El Parque está incluido en la Red de Parques Nacionales Españoles y es el único de su categoría en Cataluña.

Sus valles, rodeadas de cumbres de más de 3.000 m de altura, atesoran una magnífica representación de todos los elementos que caracterizan el alta montaña pirenaica, tanto en sus formaciones geológicas como en su flora y fauna. EL agua es quizás el elemento más característico de Parque, ya sea en forma de nieve, ríos, cascadas o formando parte de los más de 200 lagos que están repartidos por su geografía y que dan en este espacio natural de protección especial un carácter único e irrepetible.

El Parque recibe más de medio millón de visitantes cada año: uno de sus principales objetivos es hacer compatible el acceso de las personas con la conservación íntegra de todos sus valores naturales. Este objetivo es imposible de conseguir sin la implicación efectiva de todos sus visitantes. Por eso, le rogamos su colaboración y respeto por la normativa de protección establecida.

Por este motivo, hay que recordar que: Para obtener más información sobre las buenas prácticas medioambientales que tienen que respetar durante el calentamiento y la competición, visita el Manual de Buenas Prácticas (FEDME)

ENLACE:https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

La eco-responsabilidad

No dejar basura a la natura, utilizar los contenedores disponibles, respetar la flora y fauna, y seguir estrictamente el recorrido marcado sin utilizar atajos. La organización usará, siempre que sea posible, material reutilizable o reciclable y procederá a la recogida selectiva (pilas, papel, plástico, etc.). El marcaje del recorrido, efectuado a pie, se recogerá el mismo día. La limpieza del recorrido se realizará inmediatamente después del último corredor. La comunicación sobre papel se reducirá al mínimo, priorizando el apoyo electrónico.



PowerBar®

