



# GARMIN<sup>®</sup>

MountainFestival  
• VALL DE BOÍ •

XTEGGA<sup>®</sup>  
TRAIL RUN WORLD SERIES

# GUÍA DE CARRERA 27-28-29 JUNIO 2025

XTEGGA<sup>®</sup>  
TRAIL RUN WORLD SERIES

GARMIN<sup>®</sup>

VALLBOÍ

AJUNTAMENT  
VALL DE BOÍ

Alta  
Ribagorça  
Consell Comarcal

Diputació de Lleida  
Patronat de Turisme

IDAPA  
Institut per al Desenvolupament  
i la Promoció del Turisme i el  
Resort en el Desenvolupament  
i en la Promoció del Turisme i el  
Resort en el Desenvolupament  
i en la Promoció del Turisme i el  
Resort en el Desenvolupament

Generalitat de Catalunya  
esportcat

BOÍ TAÜLL  
VALL DE BOÍ/PRIÈU DE LLEIDA

Boí  
Taüll  
Resort

Joma

ADRIA

Powerbar

wikiloc

XTEGGA<sup>®</sup>  
TRAIL RUN WORLD SERIES

OCISPORT  
OUTDOOR EXPERIENCES

 Garmin Mountain Festival

+ info i inscripcions

[www.garminmountainfestival.com](http://www.garminmountainfestival.com)

# 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 MARATHON P.14
- GARMIN EPIC TRAIL SKY P.18
- GARMIN EPIC TRAIL SPEED P.22
- MATERIAL OBLIGATORIO P.26

## 04 MARXA DE SALENCAR P.28

## 06 ACTIVIDADES P.31

## 07 ENTORNO NATURAL P.35

CONTACTA CON NOSOTROS

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

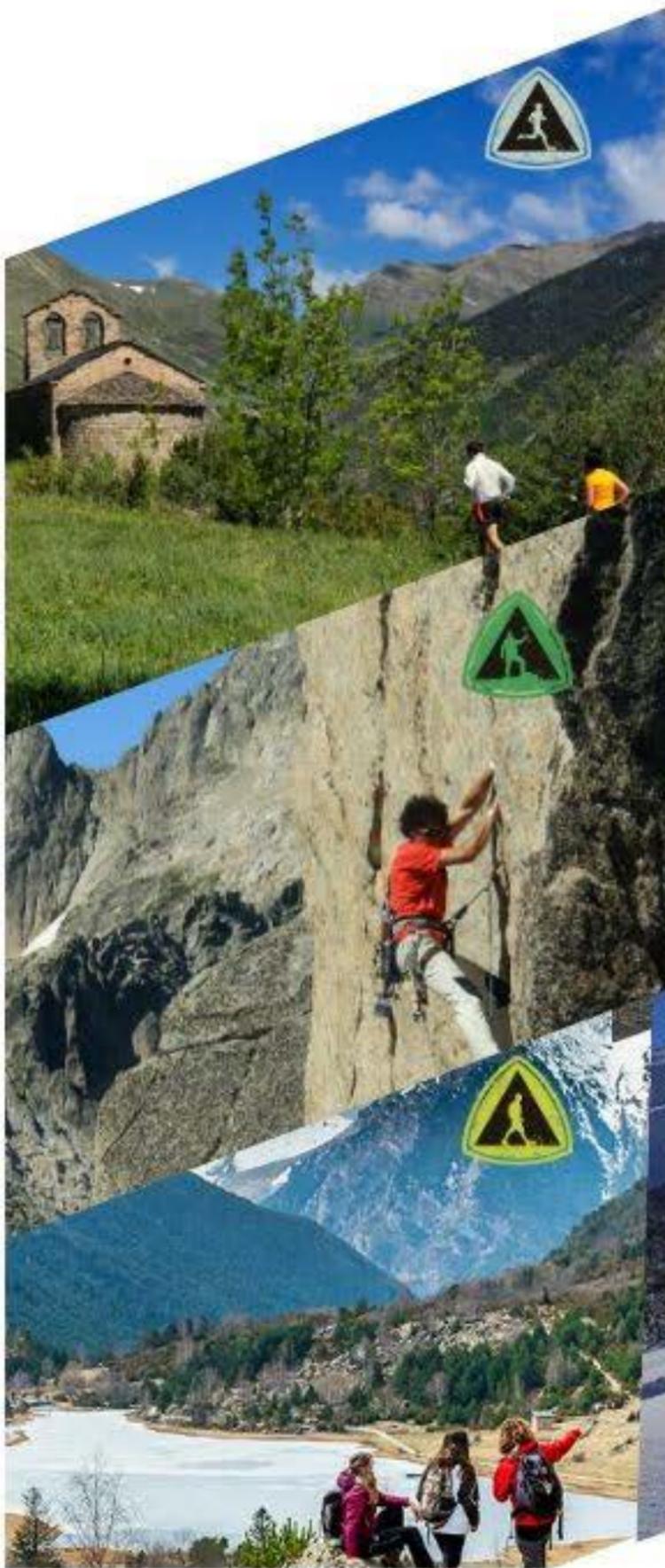
# LA VALL DE BOÍ



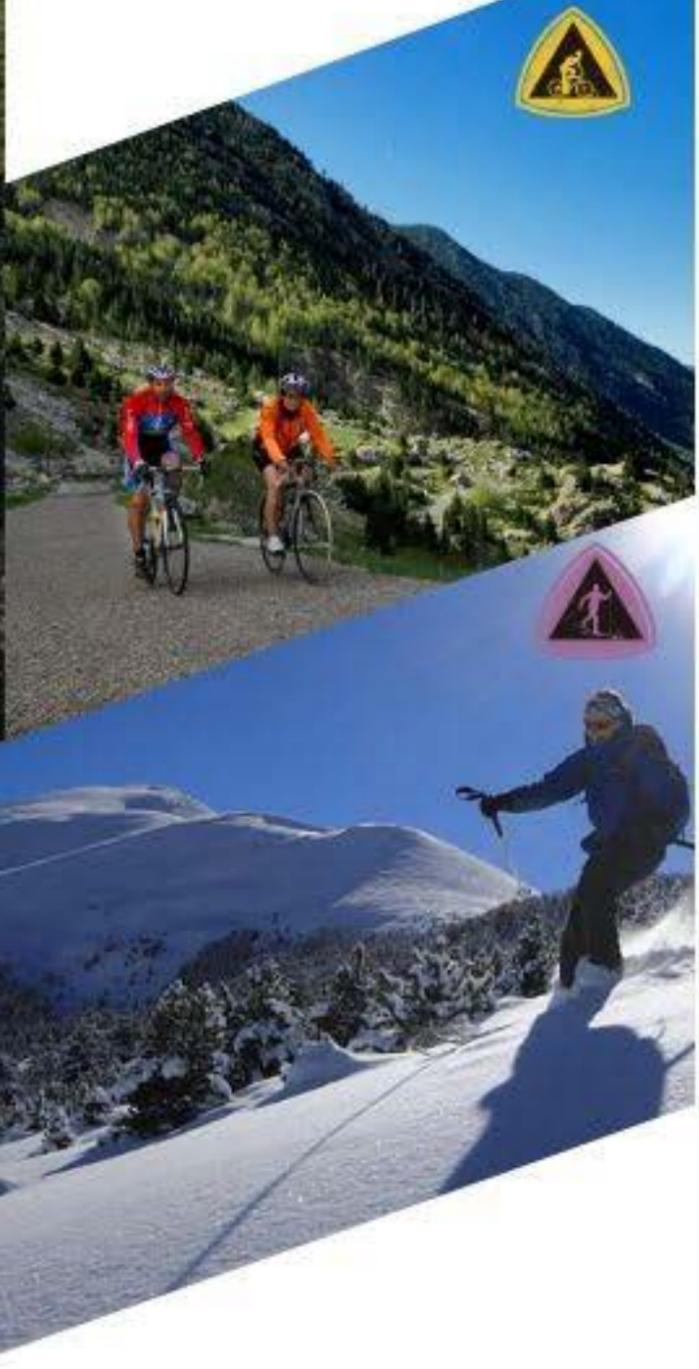
## DONDE LOS PIRINEOS TOCAN EL CIELO

- 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



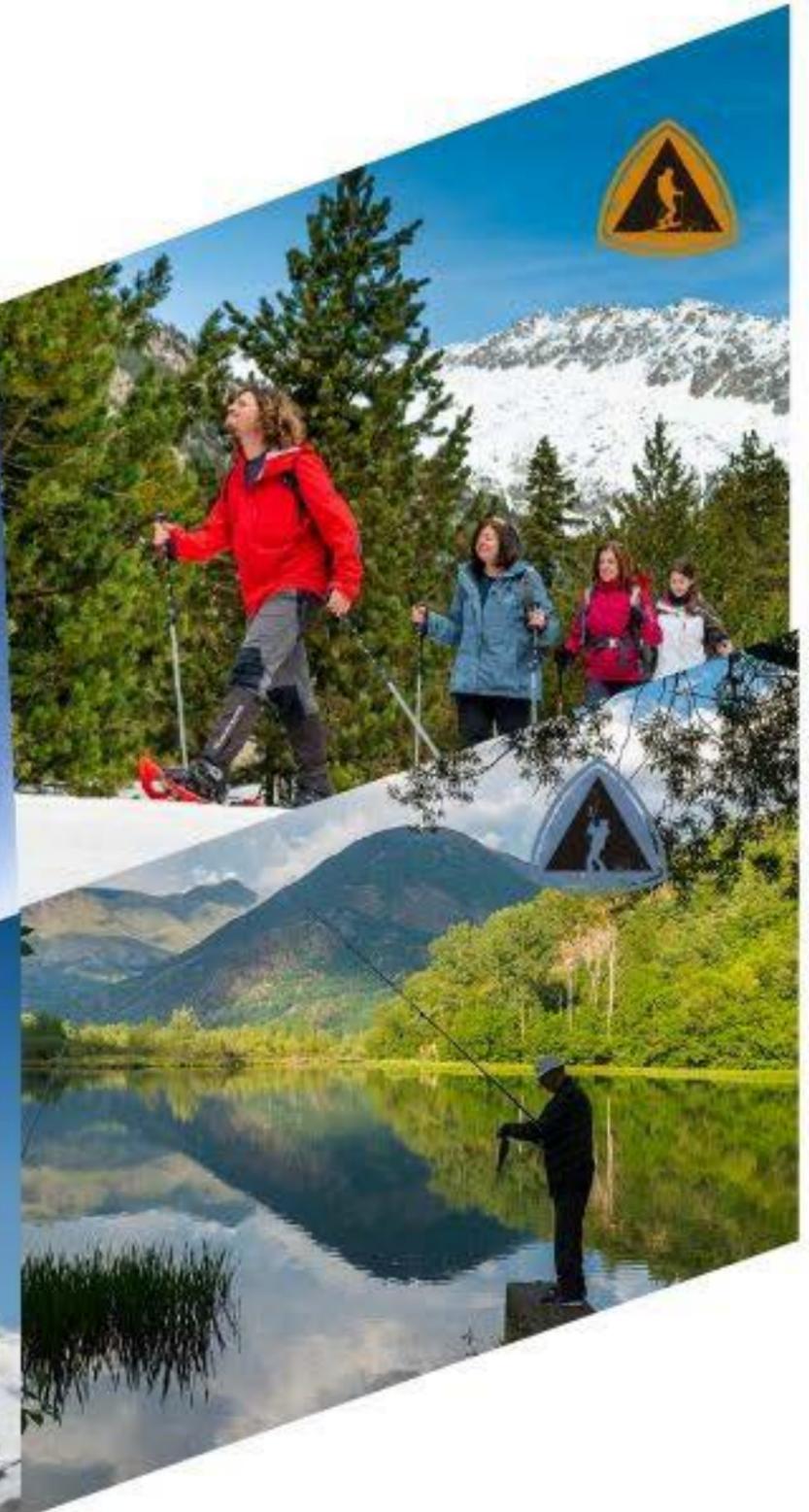
  
**OUTDOOR PARK**  
-VALL DE BOÏ-



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



Vall de Boi



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



# GARMIN MOUNTAIN FESTIVAL

## DESCUBRE LOS ENCANTOS DE LA VALL DE BOÍ

- Tres días repletos de actividades e inmersos en el más puro ambiente trail running. Del 27 al 29 de junio de 2025, la Vall de Boí (Pirineo de Lleida) se convertirá en el epicentro de los deportes de montaña, acogiendo el Festival de Montaña más importante del sur de Europa.

Trail Running, Nordic Walking, Deportes de Aventura y mucho más te esperan en uno de los lugares más mágicos de los Pirineos.

Las carreras de Maratón y Media Maratón forman parte de las Trail Run World Series, ofreciendo plazas clasificatorias para el Campeonato del Mundo XTERRA Trail Run 2026, una oportunidad de oro para los corredores más ambiciosos.

Siente la esencia de las montañas en este evento único. Prepárate para volver a la naturaleza, superar tus límites y vivir una experiencia inolvidable.

¡VEN Y DISFRUTA DEL FESTIVAL!



Tres días de actividades para niños y adultos.

# BARRUERA

LLEIDA



## ¿Cómo llegar?

### CON COTXE

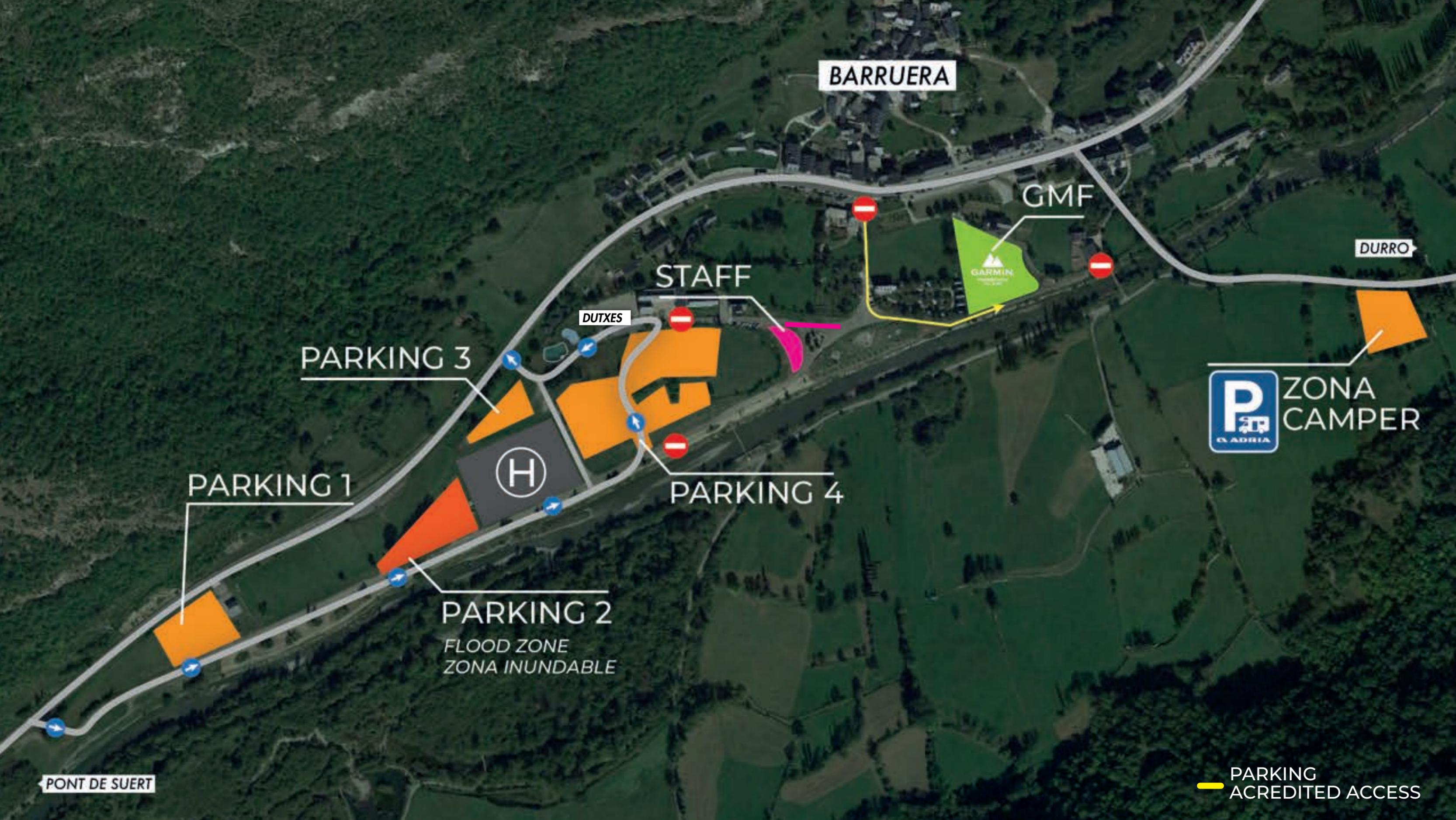
Barcelona - Barruera 298km (3:45h aprox.)  
Lleida - Barruera 137km (2h aprox.)  
Zaragoza - Barruera 236km (3h aprox.)  
Toulouse - Barruera 216km (3h aprox.)

### TRANSPORTE PÚBLICO

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

\*Servicio de trenes hasta Lleida.





BARRUERA

GMF

DURRO

STAFF

DUTXES

PARKING 3

 ZONA CAMPER

PARKING 1

PARKING 4

PARKING 2

FLOOD ZONE  
ZONA INUNDABLE

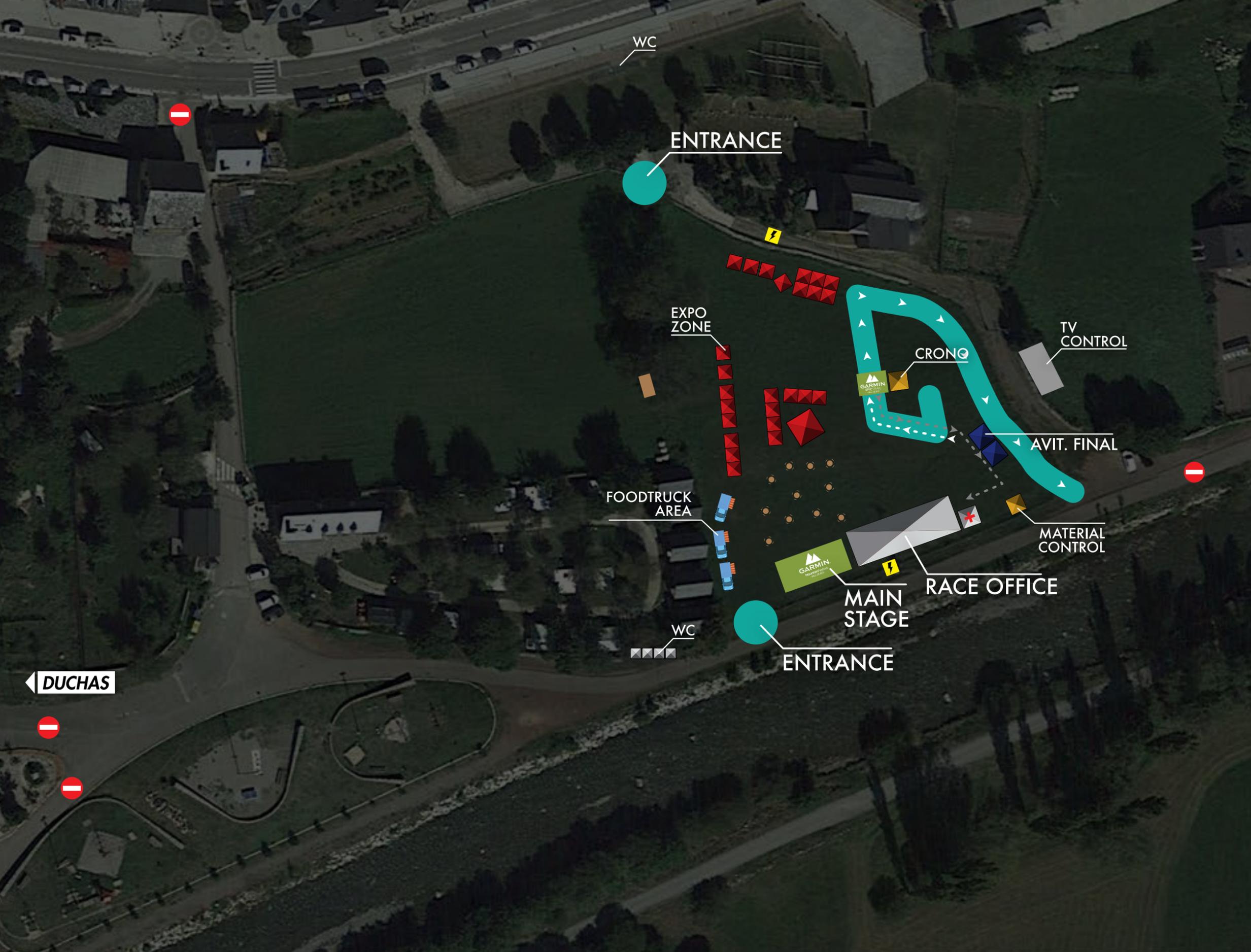
PONT DE SUERT

 PARKING ACREDITED ACCESS

**Viernes 27 JUNIO**  
**Sábado 28 JUNIO**  
**Domingo 29 JUNIO**

**SERVICIOS DENTRO LA ZONA FESTIVAL**

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



## VIERNES 27 JUNIO

<b>12:00 – 20:00h</b>	Entrega de dorsales (MARATHON, SKY, SPEED)	Zona village
<b>19:00h</b>	Presentación Garmin Mountain Festival 2024	Escenario zona village
<b>19:30h</b>	Aprende a utilizar tu GARMIN con Pedro Hidalgo	Stand Garmin
<b>20:00h</b>	Proyección del documental "Abriendo camino , Groenlandia"	Escenario zona village

## SÁBADO 28 JUNIO - MAÑANA

<b>06:15 – 07:00h</b>	Entrega de dorsales MARATHON	Zona village
<b>07:30h</b>	Salida Garmin Epic Trail MARATHON	Zona village
<b>09:00 – 19:00h</b>	Entrega de dorsales SKY/SPEED	Zona village
<b>10:00 – 12:00h</b>	Actividad de yoga (1 y 2)	Zona village
<b>10:30h</b>	Epic Trail FAMILY Sub 7	Zona village
<b>10:45h</b>	Epic Trail YOUTH Sub 11	Zona village
<b>10:55h</b>	Epic Trail YOUTH Sub 13	Zona village
<b>11:00h</b>	Animación infantil	Escenario zona village
<b>12:00 – 13:30h</b>	Actividad de marcha nórdica (Iniciación 1)	Zona village

El GUARDAROPÍA estará habilitado el sábado 28 desde las 7:00h-21:00h (solo participantes)



El GUARDAROPÍA estará habilitado el domingo 29 desde las 7:00h-15:00h (solo participantes)

## SÁBADO 28 JUNIO - TARDE

12:20h	Actividad de marcha nórdica (Iniciación 1)	Zona village
14:45h	Entrega de premios MARATHON	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 - Copa Catalana	Salencar
17:30 – 18:30h	Charla "Vida en el Himalaya y trekking"	Escenario zona village
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
20:15 – 22:30h	Sesión DJ 3LOI	Escenario zona village

## DOMINGO 29 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

**GARMIN®**

# FĒNIX® 8

Entrena para rendir al máximo con el smartwatch definitivo



03

# GARMIN EPIC TRAIL

SÁBADO 28

DOMINGO 29



**MARATHON | +2800M**  
Garmin Epic Trail Marathon  
28 JUNY 2025

[DETALL](#)

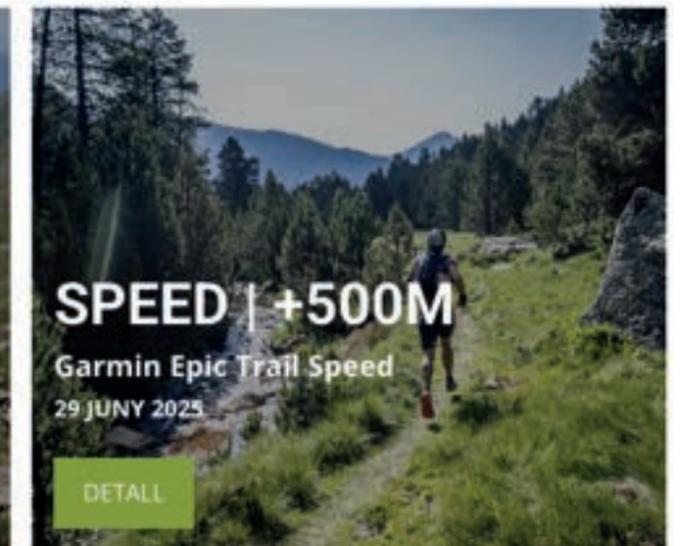
The card features a background image of runners on a rocky mountain trail. In the top right corner, there is a white logo for 'XTEERRA TRAIL RUN WORLD SERIES vall de boi'.



**SKY | +1900M**  
Garmin Epic Trail Sky  
29 JUNY 2025

[DETALL](#)

The card features a background image of a runner on a mountain trail. In the top right corner, there is a white logo for 'XTEERRA TRAIL RUN WORLD SERIES vall de boi'.



**SPEED | +500M**  
Garmin Epic Trail Speed  
29 JUNY 2025

[DETALL](#)

The card features a background image of a runner on a forest trail. In the top right corner, there is a white logo for 'XTEERRA TRAIL RUN WORLD SERIES vall de boi'.

REGLAMENTO GARMIN EPIC TRAIL 2025

# RECORRE EL MUNDO, SENDERO A SENDERO.

X TERRA®

DISTANCIAS ACCESIBLES PARA TODOS.  
MÁS DE CINCUENTA TERRENOS Y PRUEBAS.  
DESDE SELVAS A DESIERTOS, DE BOSQUES A  
CUMBRES ALPINAS: CADA TRAIL CONECTA A  
UNA COMUNIDAD GLOBAL QUE PERSIGUE HOR-  
IZONTES, AVENTURAS Y PUNTOS PARA LOS  
CAMPEONATOS DEL MUNDO.

ELIGE TU PRÓXIMO TRAIL Y FORMA PARTE DE  
LAS **X TERRA TRAIL RUN WORLD SERIES**.



**TOGETHER, WE EXPLORE.**

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

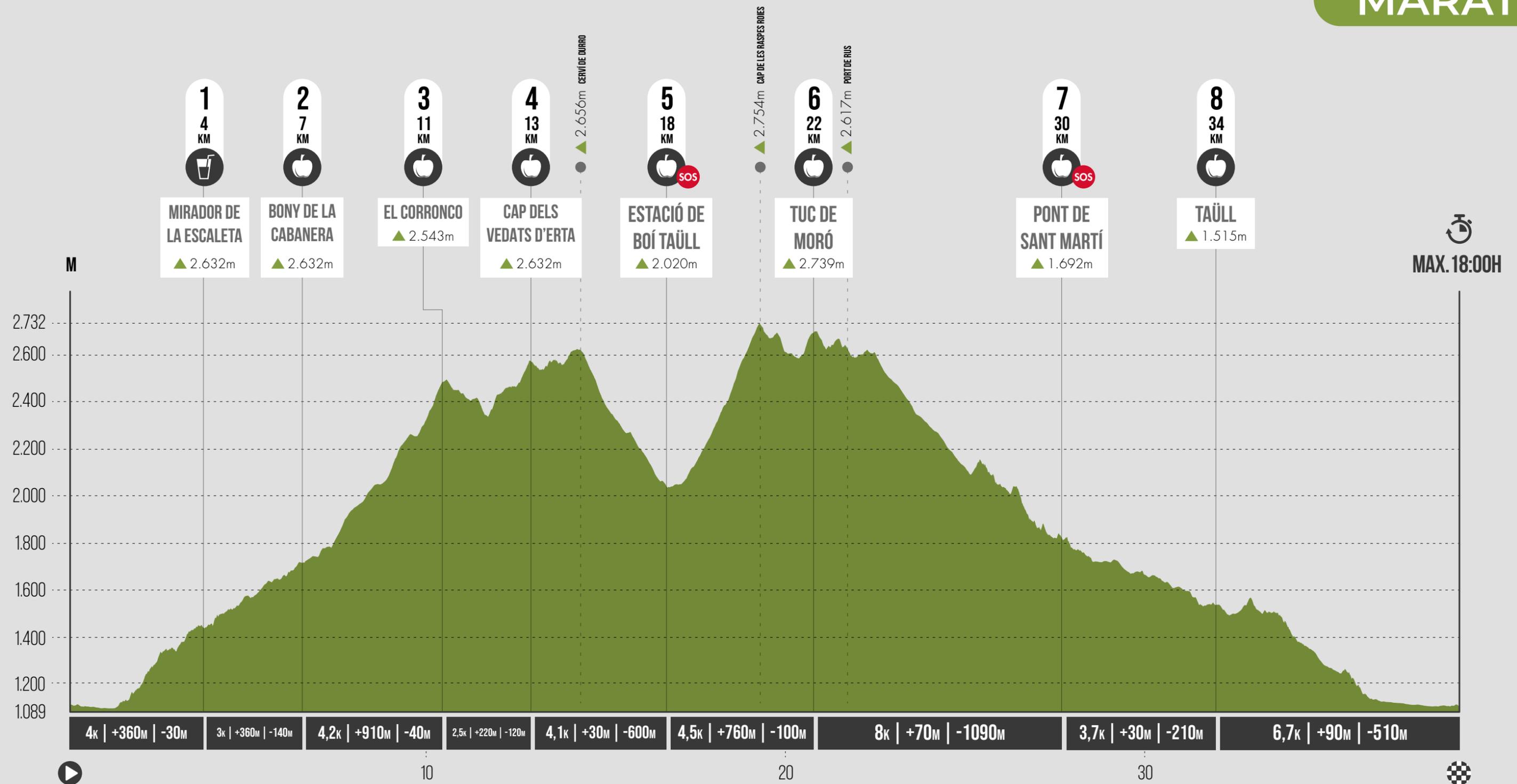


**¿Qué incluye?**

- 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
- PREMIOS XTERRA EN METÁLICO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F (300€ / 200€ / 100€)
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F GARMIN FENIX 8







DESCARGA EL TRACK GPX  
GARMIN EPIC TRAIL MARATHON 42K





## 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.

**XTEERRA**

TRAIL RUN WORLD SERIES

## 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

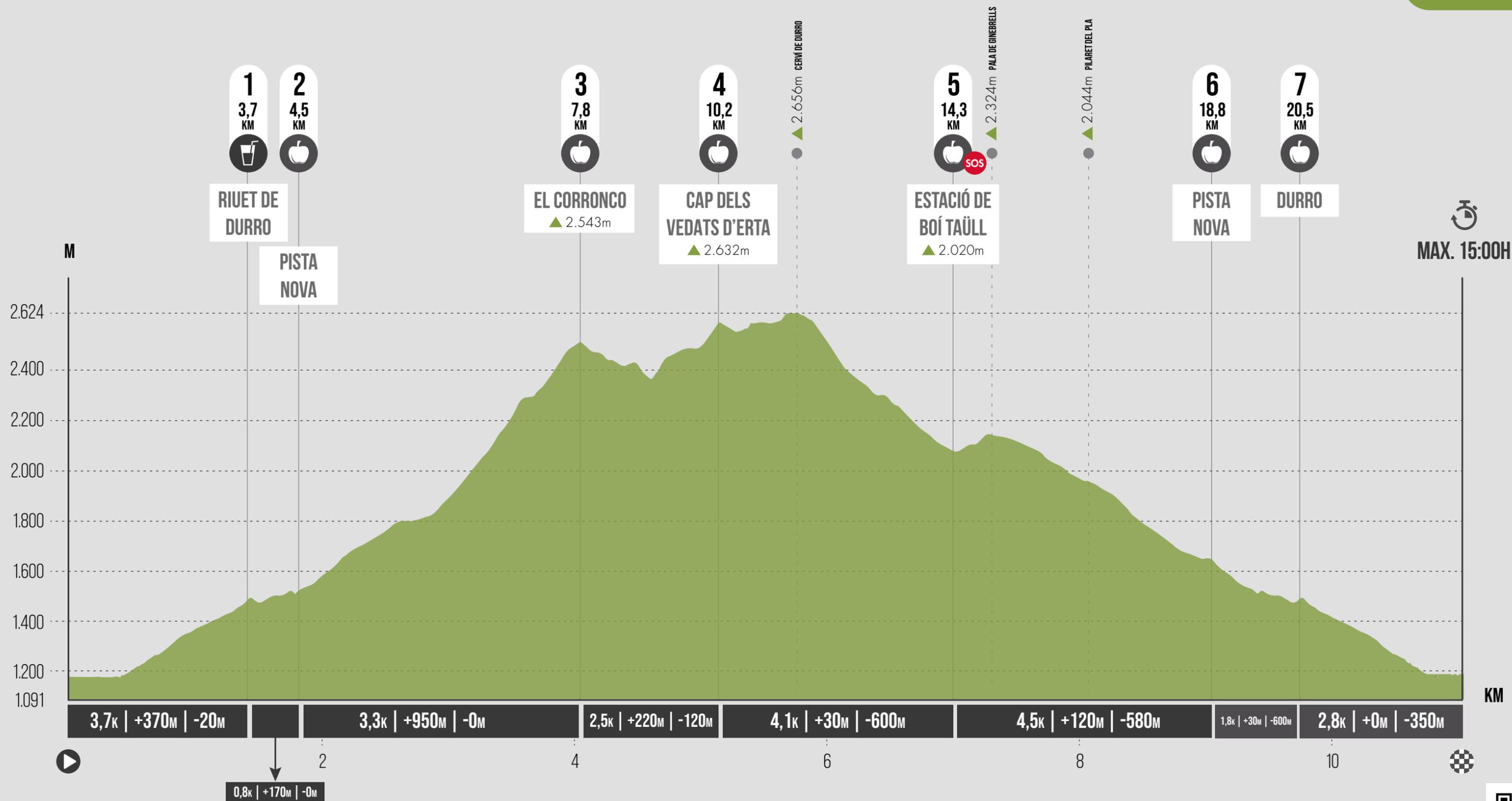


## ¿Qué incluye?

- 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 (300€ / 200€ / 100€)
- PREMIO A LOS PRIMEROS CLASIFICADOS ABSOLUTOS M/F GARMIN FENIX 8







DESCARGA EL TRACK GPX  
GARMIN EPIC TRAIL SKY 24K





### 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

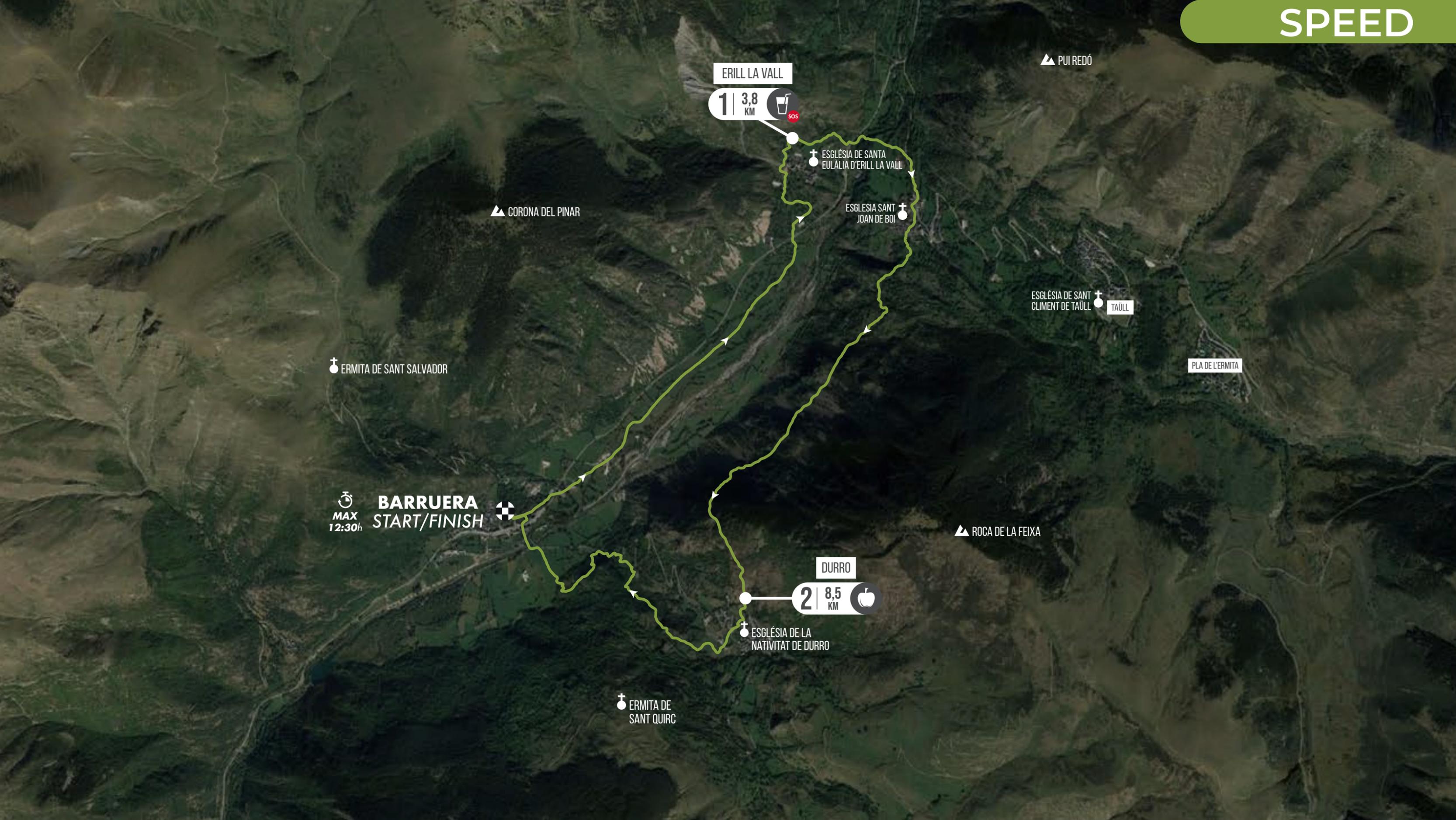
11:15h



## 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 3





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

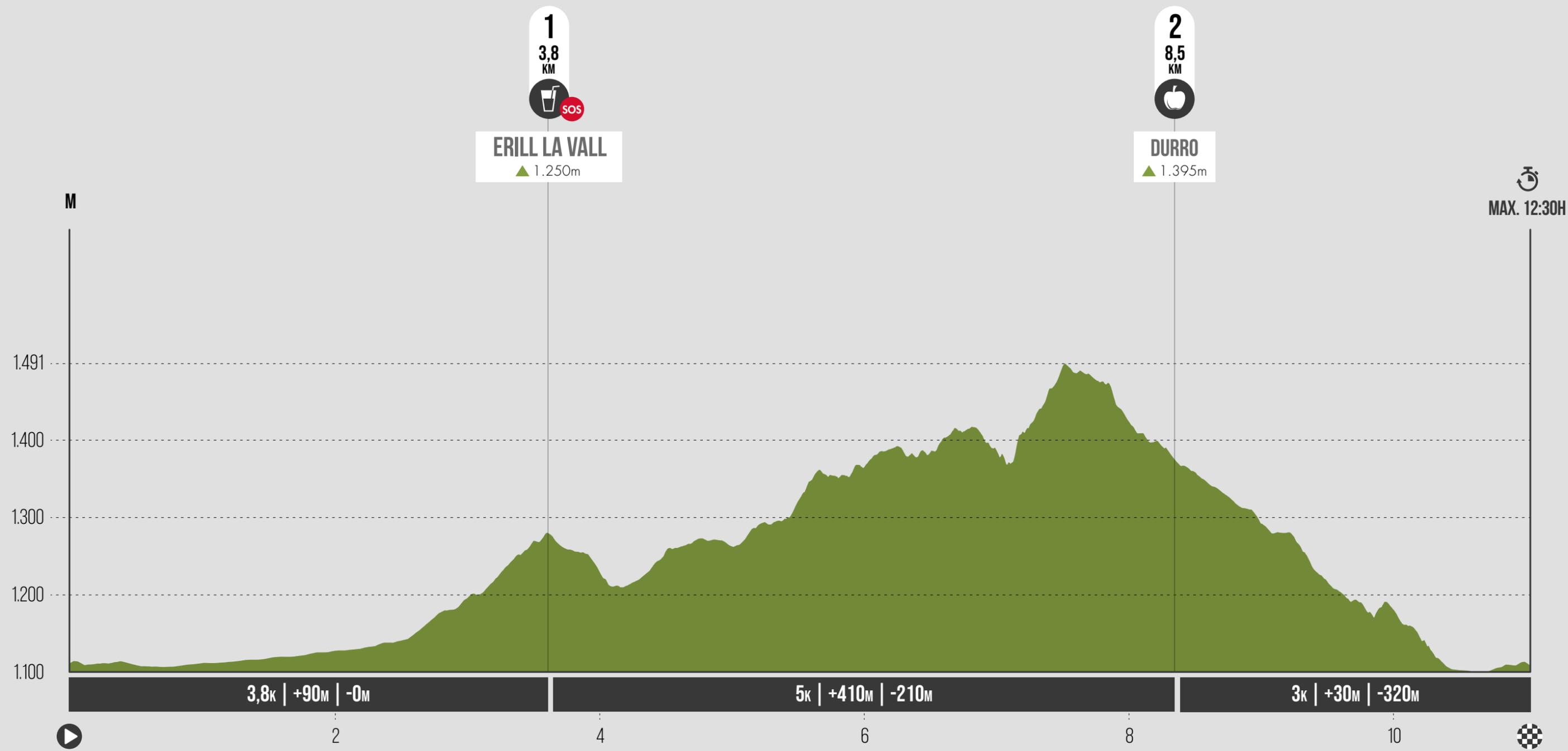
DURRO

2 | 8,5  
KM



ESGLÉSIA DE LA  
NATIVITAT DE DURRO

† ERMITA DE  
SANT QUIRC



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

	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

	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



# 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



COPA CATALANA

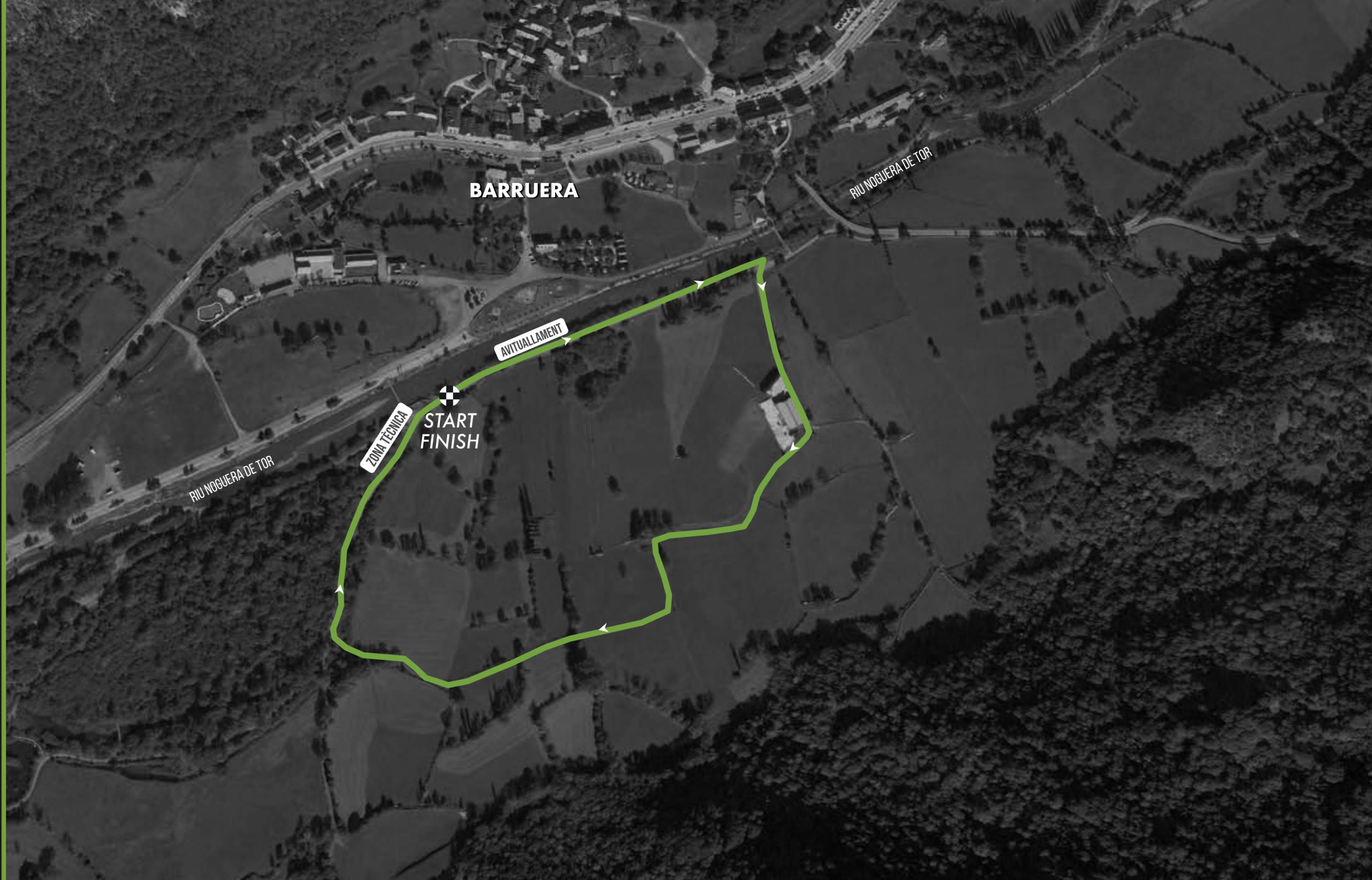
PROVA OPEN

 BARRUERA

 MARXA NORDICA

■ 10KM (7VUeltas)

■ 5KM (3VUeltas)  
CATEGORIA INFANTIL





## CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

**MODALIDAD:** Carrera de Velocidad

**DISTANCIA:**

10K: Copa Catalana i prova OPEN.

5K: Copa Catalana 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**.

## COPA CATALANA Y PRUEBA OPEN

**COPA CATALANA 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:**

Absoluta:

- 3 primeras mujeres
- 3 primeros hombres

**SUBCATEGORIAS:**

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

[CONSULTAR REGLAMENTO](#)

## GARMIN EPIC TRAIL FAMILY

Este 2025, la Garmin Mountain Festival presenta un nuevo concepto para las carreras infantiles: Garmin Family Race, una experiencia única donde padres, madres e hijos compiten juntos en un emocionante circuito de relevos con obstáculos.

La carrera está diseñada para que los adultos y los hijos trabajen en equipo y compartan la emoción del deporte. Cada equipo estará formado por un adulto y un niño o 3 personas a la categoría Sub13 (1 niño + 2 adultos o 2 niños + 1 adulto), y juntos tendrán que superar un circuito adaptado en la edad del menor.

La edad de los participantes se establece hasta el 31 de diciembre del año de la prueba.

## VIERNES 27 JUNIO

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

**19:00h** Presentación de Garmin Epic Trail

## SÁBADO 28 JUNIO

**10:30h** Salida carrera family sub 7

**10:45h** Salida carrera family sub 11

**10:55h** Salida carrera family sub 13

## PRECIO INSCRIPCIÓN - GRATUITA



## INSCRIPCIONES ABIERTAS

Inscripciones online hasta el 25/06/25

### ¡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 28 JUNIO

12:00h - 13:30h Sesión iniciación 1

18:00h - 19:30h Sesión iniciación 2

### DOMINGO 29 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 28 JUNIO

17:00h - 18:30h Sesión 1

### DOMINGO 29 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.

### SÁBADO 28 DE JUNIO

10:00h - 12:00h Sesión 1 y 2

17:00h - 19:00h Sesión 3 y 4

### DOMINGO 29 DE JUNIO

10:00h - 12:00h Sesión 5 y 6



## CINE AL AIRE LIBRE

**DÍA:** Viernes, 27 Juny

**HORA:** 20:30h

**UBICACIÓN:** Zona Village

**DURADA:** 29 minutos

**DIRECCIÓN:** Joan Miquel Ponce

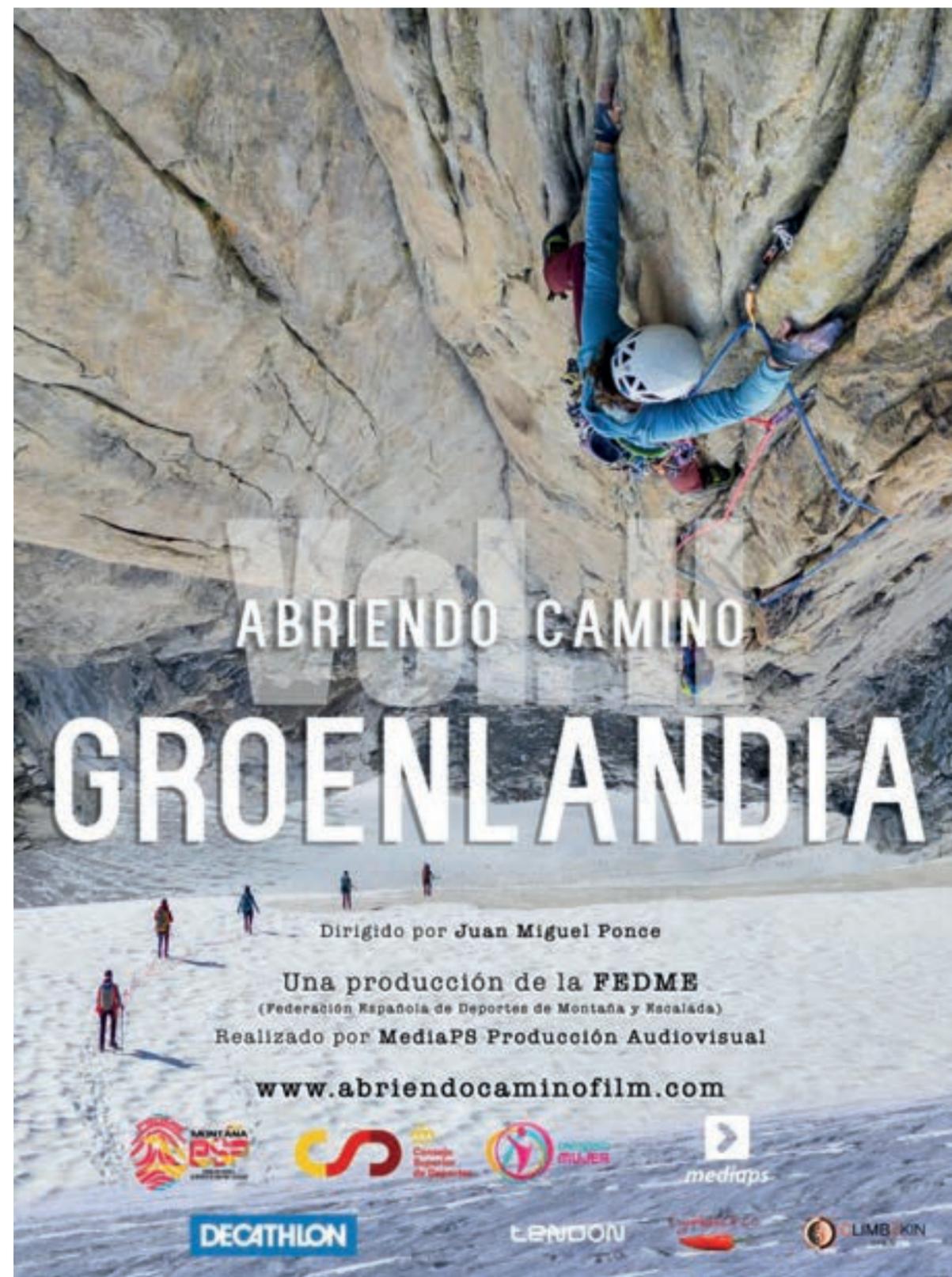
**PRODUCCIÓN:** FEDME

En este segundo capítulo del proyecto "Abriendo Ando", el valiente Equipo Femenino de Alpinismo de la FEDME se adentra en una expedición apasionante para explorar las majestuosas montañas que se levantan a lo largo de la costa este de Groenlandia.

Durante este emocionante viaje, las alpinistas se sumergen en la belleza indómita de la región, enfrentándose a los desafíos únicos que presenta el terreno polar.

### PRESENTES AL FESTIVAL

Rut Fornos y Uxue Loizu serán presentes a la proyección del documental, que tendrá lugar en Barruera, el pueblo de la propia Rut. Una ocasión especial para compartir en primera persona todo el que ha significado este proyecto para ellas y para el equipo.





## CHARLA 'LIFE IN THE HIMÀLAIA AND TREKKING'.

**DÍA:** Sábado 28 de junio

**HORA:** 17:30h

**UBICACIÓN:** Zona Village

**DURACIÓN:** 1 hora

**PONENTE:** Tika Lamichhane

Conoceremos la experiencia de un guía de trekking de las montañas del Nepal.

Un guía Nepalés visita el Valle de Boí y nos explica cómo se vive en unos cuantos kilómetros de Katmandú.

Cómo se hizo guía de montaña gracias a su relación con Carlos Soria y nos describe la experiencia de hacer trekking en su tierra.

### **Tika Lamichhane**

“Hay pocos lugares en la Tierra como el Nepal, donde se puede practicar senderismo por una natura exuberante bajo las montañas más altas del planeta, vivir experiencias inolvidables sobre un elefante en alguno de los Parques Nacionales o pasear por las calles bulliciosas y plazas de una vibrante ciudad que atesora siete lugares declarados Patrimonio Mundial.

En el Nepal conviven una gran variedad de grupos étnicos y para muchos excursionistas es la calidez, la hospitalidad y el sentido del humor del pueblo nepalés, cosa que hace volver a este maravilloso país.

Siento el orgullo de compartir mi país, su naturaleza y cultura y ofrezco mi experiencia para explorar las regiones más apasionantes de las montañas del Nepal.”



## 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](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®

Black Line

