



A banner for the Garmin Mountain Festival Vall de Boí. The background is a photograph of several trail runners ascending a steep, grassy mountain slope under a cloudy sky. The Garmin logo, consisting of two white triangles, is positioned above the word 'GARMIN' in a large, white, sans-serif font. Below 'GARMIN' is the text 'MountainFestival' and '• VALL DE BOÍ •' in a smaller, white, sans-serif font.

GARMIN®

MountainFestival
• VALL DE BOÍ •

XTEERRA®
TRAIL RUN WORLD SERIES

GUIA DE CURSA

27-28-29 JUNY 2025

XTEERRA®
TRAIL RUN WORLD SERIES

GARMIN®


VALL DE BOÍ


AJUNTAMENT
VALL DE BOÍ


Alta
Ribagorça
Consell Comarcal


Diputació de Lleida
Patronat de Turisme


IDAPA
Institut per al Desenvolupament
i la Promoció del PAU Pirineu i Aran
Institut entitat Desenvolupament
i ara Promoció del PAU Pirineu i Aran


Generalitat de Catalunya
esportcat


BOÍ TAÜLL
VALL DE BOÍ/PIRINEU DE LLEIDA


Boí
Taüll
Resort


Joma


ADRIA


Powerbar


wikiloc


XTEERRA®
TRAIL RUN WORLD SERIES


OCISPORT
OUTDOOR EXPERIENCES

    Garmin Mountain Festival

+ info i inscripcions

www.garminmountainfestival.com

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

04 MARXA DE SALENCAR P.28

05 ACTIVITATS P.31

06 ENTORN NATURAL P.35

CONTACTA AMB NOSALTRES

Email: 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

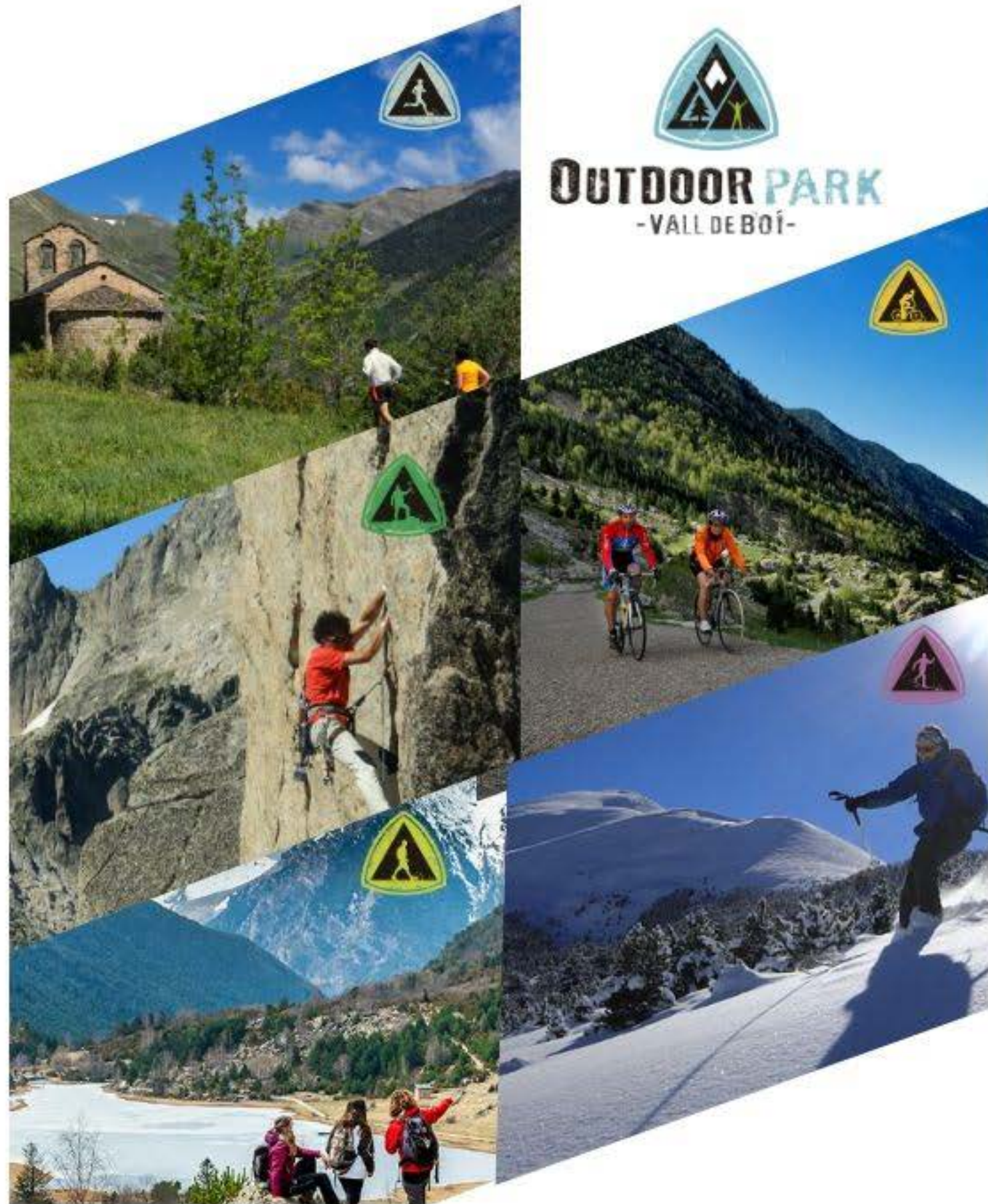
LA VALL DE BOÍ



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 perdis 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



GARMIN MOUNTAIN FESTIVAL

DESCOBREIX ELS ENCANTS DE LA VALL DE BOÍ

- Tres dies replets d'activitats i immersos en el més pur ambient trail running. Del 27 al 29 de juny de 2025, la Vall de Boí (Pirineu de Lleida) es convertirà en l'epicentre dels esports de muntanya, acollint el Festival de Muntanya més important del sud d'Europa.

Trail Running, Nordic Walking, Esports d'Aventura i molt més t'esperen en un dels llocs més màgics dels Pirineus.

Les carreres de Marató i Mitja Marató formen part de les Trail Run World Sèries, oferint places classificatòries per al Campionat del Món XTERRA Trail Run 2026, una oportunitat d'or per als corredors més ambiciosos.

Sent l'essència de les muntanyes en aquest esdeveniment únic. Prepara't per a tornar a la naturalesa, superar els teus límits i viure una experiència inoblidable.

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.*

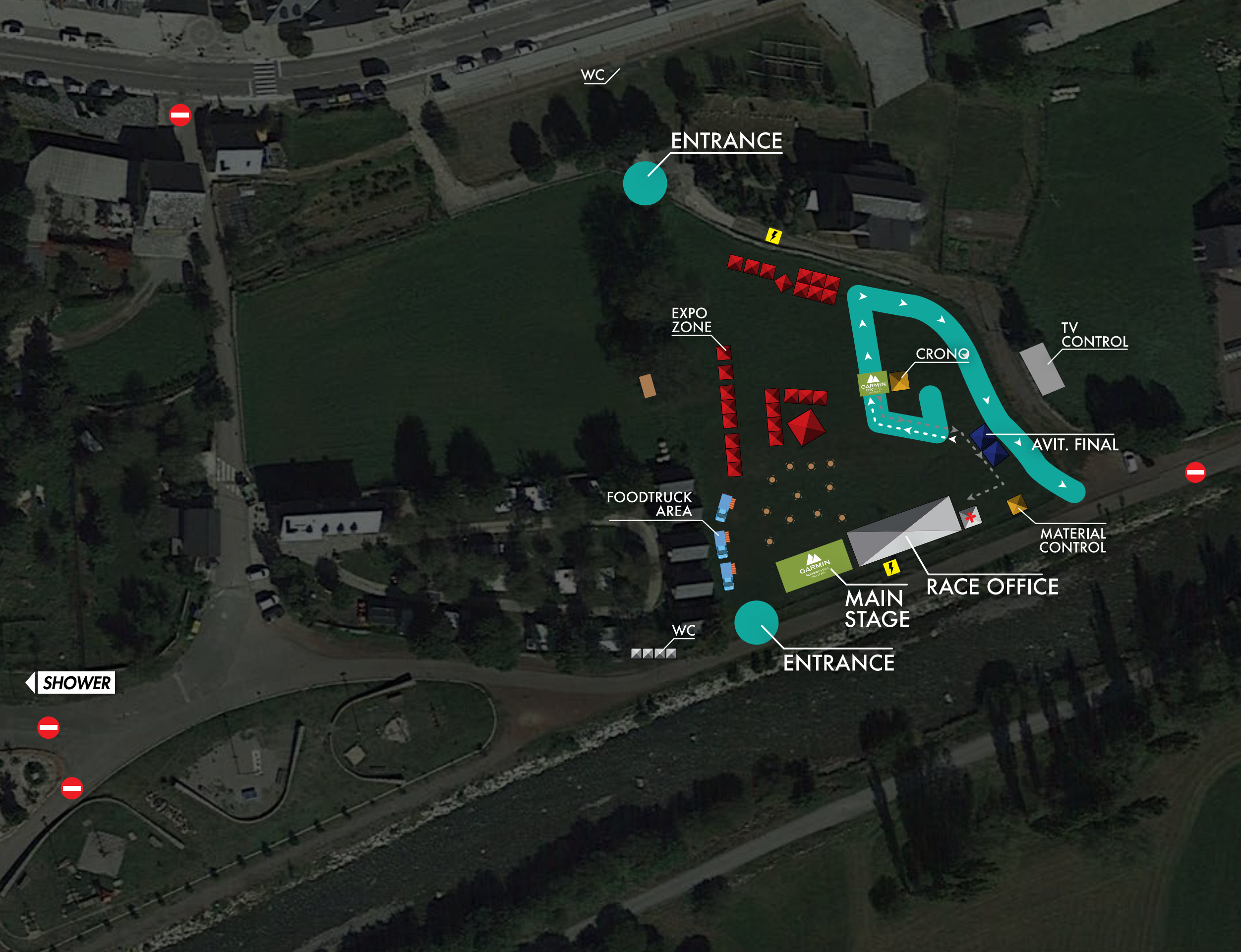
**Servei de trens fins a Lleida.*



Divendres 27 JUNY
Dissabte 28 JUNY
Diumenge 29 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 27 JUNY

12:00 – 20:00h	Entrega de dorsals (MARATHON, SKY, SPEED)	Zona village
19:00h	Presentació Garmin Mountain Festival	Escenari zona village
19:30h	Aprèn a utilitzar el teu GARMIN amb Pedro Hidalgo	Stand Garmin
20:30h	Projecció d'un documental "Abriendo camino , Groenlandia"	Escenari zona village

DISSABTE 28 JUNY - MATÍ

06:15 – 07:00h	Entrega de dorsals MARATHON	Zona village
07:30h	Sortida Garmin Epic Trail MARATHON	Zona village
09:00 – 19:00h	Entrega de dorsals SKY/SPEED	Zona village
10:00 – 12:00h	Activitat de ioga (1 i 2)	Zona village
10:30h	Epic Trail FAMILY Sub 7	Zona village
10:45h	Epic Trail FAMILY Sub 11	Zona village
10:55h	Epic Trail FAMILY Sub 13	Zona village
11:00h	Animació infantil	Escenari zona village
12:00h - 13:30h	Activitat marxa nòrdica (Iniciació 1)	Zona village

El GUARDA-ROBA estarà habilitat el dissabte 28 des de les 7:00h-21:00h (només participants)



El GUARDA-ROBA estarà habilitat el diumenge 29 des de les 7:00h-15:00h (només participants)

DISSABTE 28 JUNY - TARDA

12:20h	Arribada dels primers classificats MARATHON	Zona village
14:45h	Lliurament de premis MARATHON	Escenari zona village
17:00 – 18:30h	Activitat d’orientació (1)	Zona village
17:00 – 19:00h	Activitat de ioga (3 i 4)	Zona village
17:30h	Sortida Marxa del Salencar - Copa Catalana	Salencar
17:30 – 18:30h	Xerrada “Vida a l’Himàlaia i trekking”	Escenari zona village
18:00 – 19:30h	Activitat de marxa nòrdica (Iniciació 2)	Zona village
18:30h	Tancament de cursa MARATHON	Zona village
18:30 – 19:30h	Taller de prevenció i seguretat amb Pedro Hidalgo	Escenari zona village
19:30h	Lliurament de premis Marxa del Salencar	Escenari zona village
20:15 – 22:30h	Sessió DJ 3LOI	Escenari zona village

DIUMENGE 29 JUNY

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

GARMIN®

FĒNIX® 8

Entrena para rendir al máximo con el smartwatch definitivo

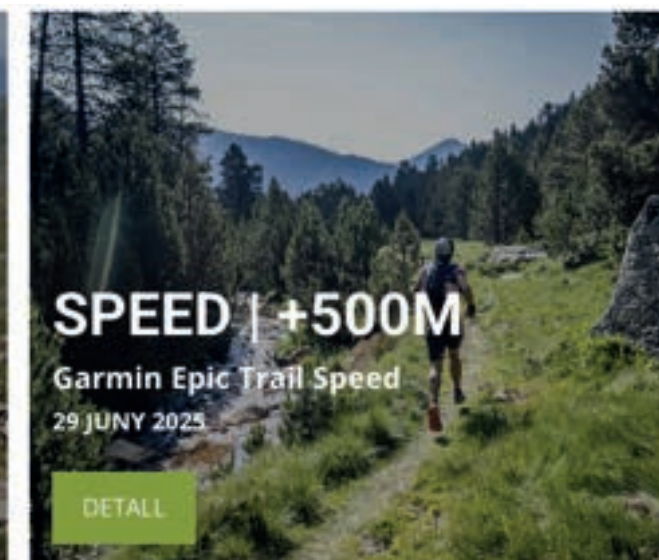
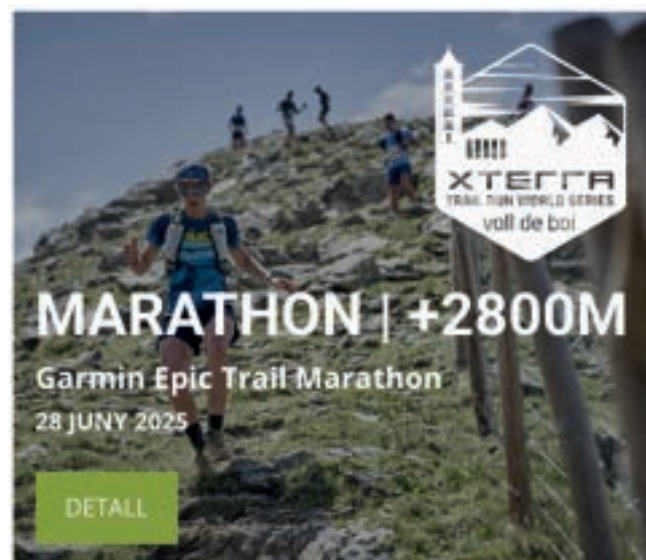


03

GARMIN EPIC TRAIL

DISSABTE 28

DIUMENGE 29



REGLAMENT GARMIN EPIC TRAIL 2025

RECORRE EL MUNDO, SENDERO A SENDERO.

Xterra®

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 **Xterra TRAIL RUN WORLD SERIES**.



TOGETHER, WE EXPLORE.

XTEERRA

TRAIL RUN WORLD SERIES

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

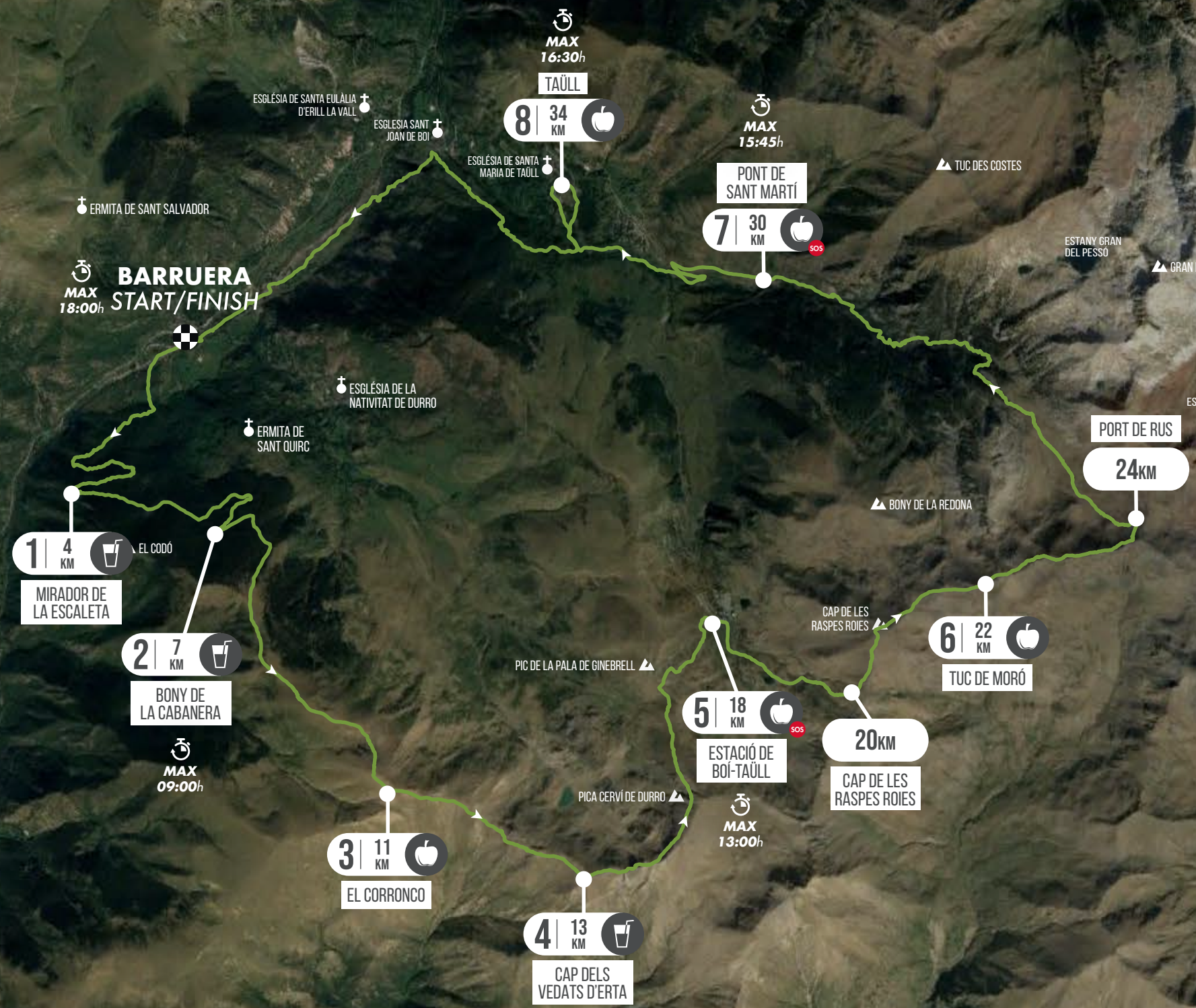
14:45h



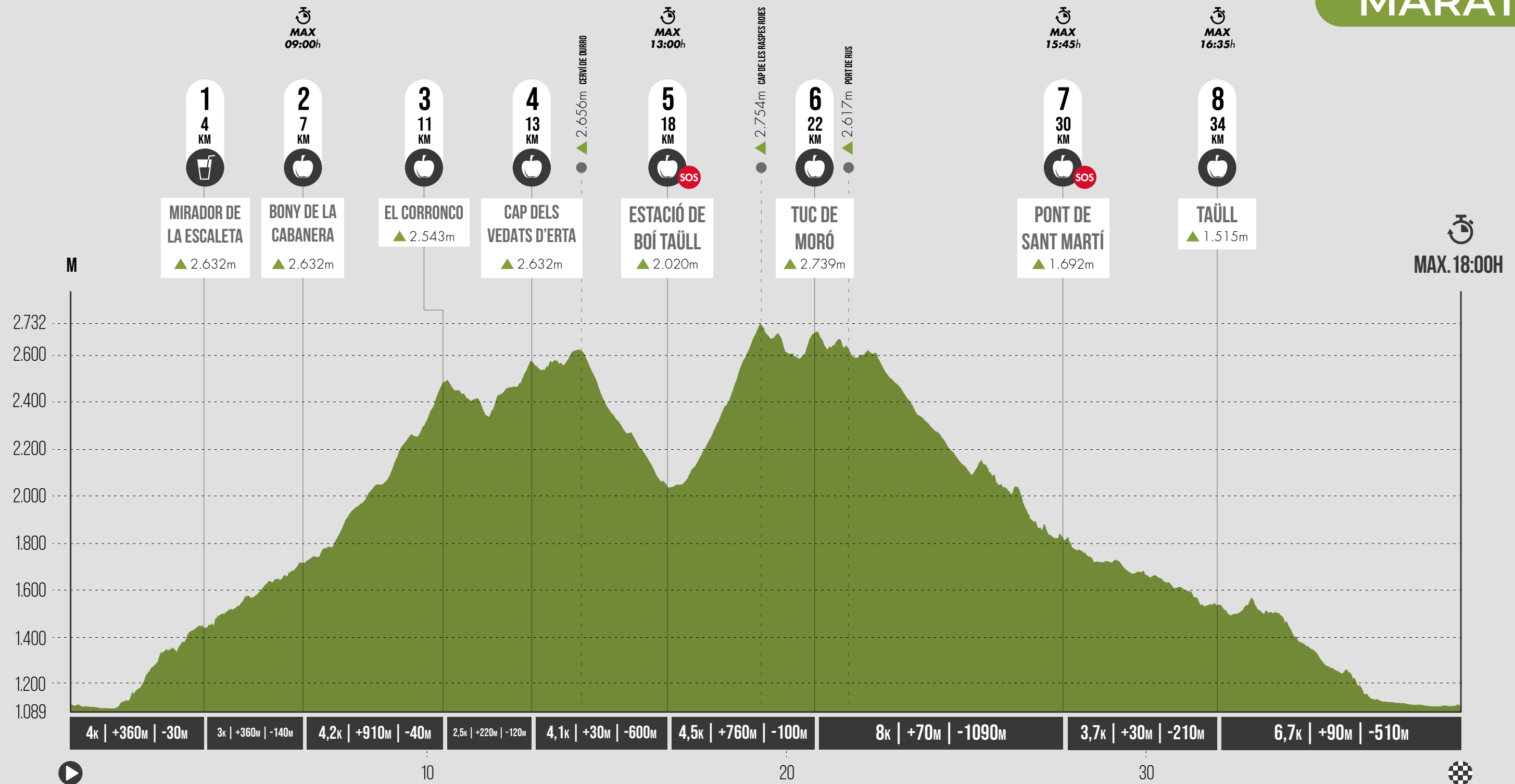
Què inclou?

- 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 XTEERRA EN METÀL·LIC ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F (300€ / 200€ / 100€)
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F GARMIN FENIX 8





MARATHON



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



wikiloc.com



AVITUALLAMENTS MARATHON

						
	AIGUA	BEGUDES	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.

XTEERRA®

TRAIL RUN WORLD SERIES

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

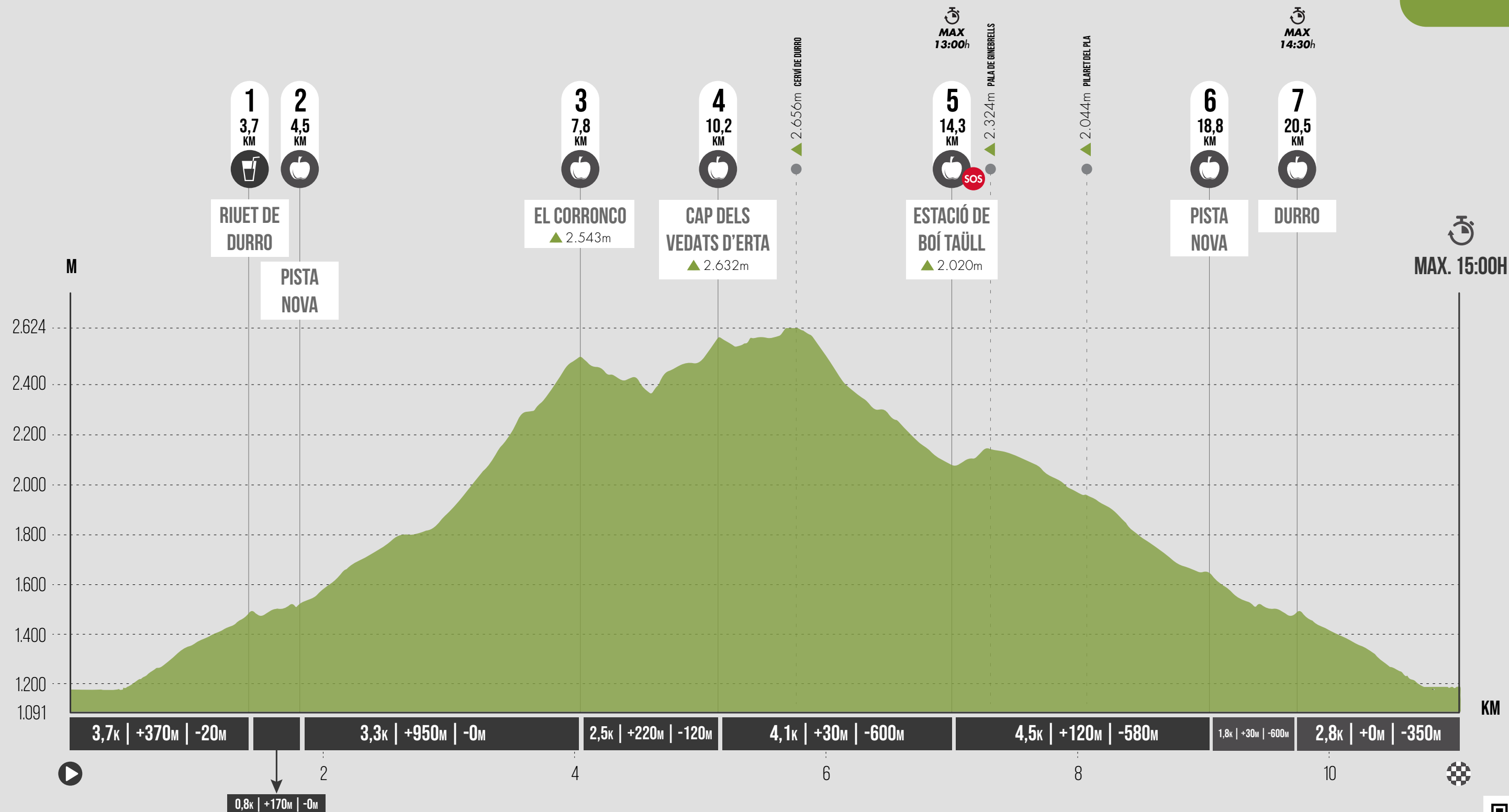


Què inclou?

- 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 (300€ / 200€ / 100€)
- PREMI ALS PRIMERS CLASSIFICATS ABSOLUTS M/F GARMIN FENIX 8









AVITUALLAMENTS SKY

	 AIGUA	 BEGUDES 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
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 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

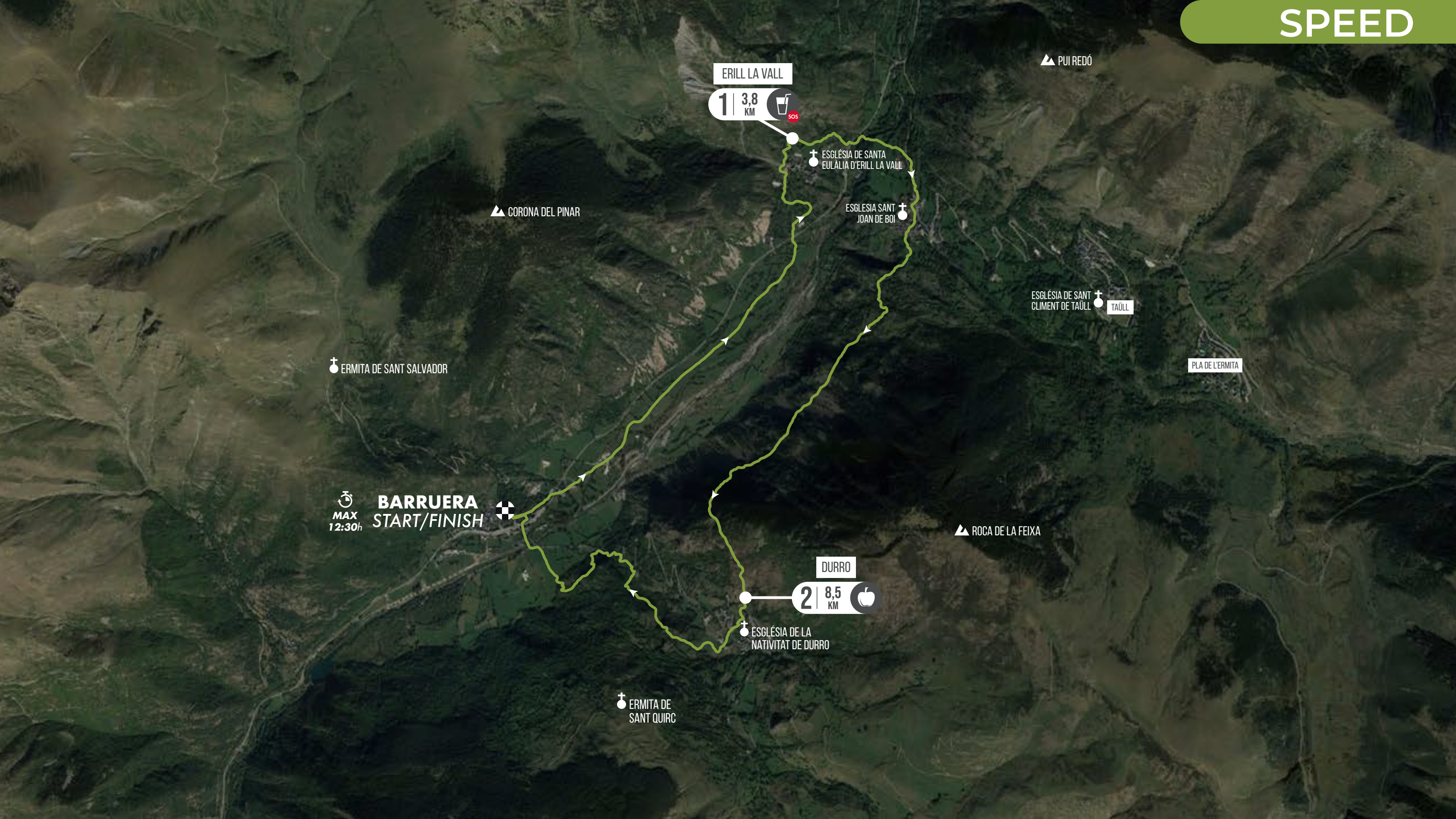
11:15h



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 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

✝ 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

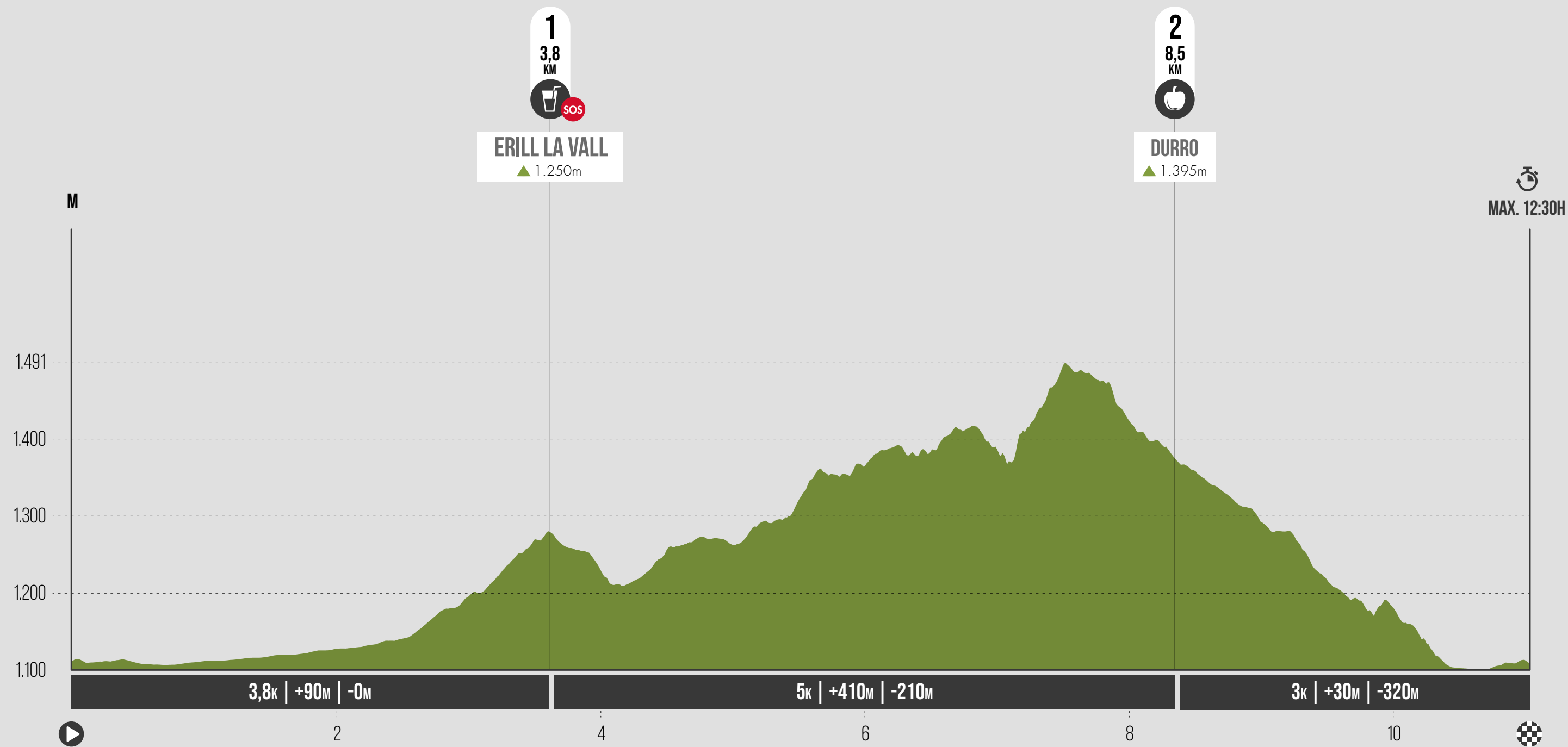
DURRO

2 | 8,5
KM



✝
ESGLÉSIA DE LA
NATIVITAT DE DURRO

✝
ERMITA DE
SANT QUIRC



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





AVITUALLAMENTS SPEED

	 AIGUA	 BEGUDES 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 | 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.



MATERIAL OBLIGATORI

MATERIAL A | OBLIGATORI

	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

	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	✓		





04

MARXA DEL SALENCAR

COPA CATALANA 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



AIGUA



FRUITA



BOLLERIA

AV. DE CURSA
ARRIBADA



Aigua

Plàtans | Meló | Síndria
Pomes | Fruits SecsBolleria | Gofre
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
- Dutes
- Vestuaris a la zona esportiva de Barruera

[MÉS INFO](#)



COPA
CATALANA

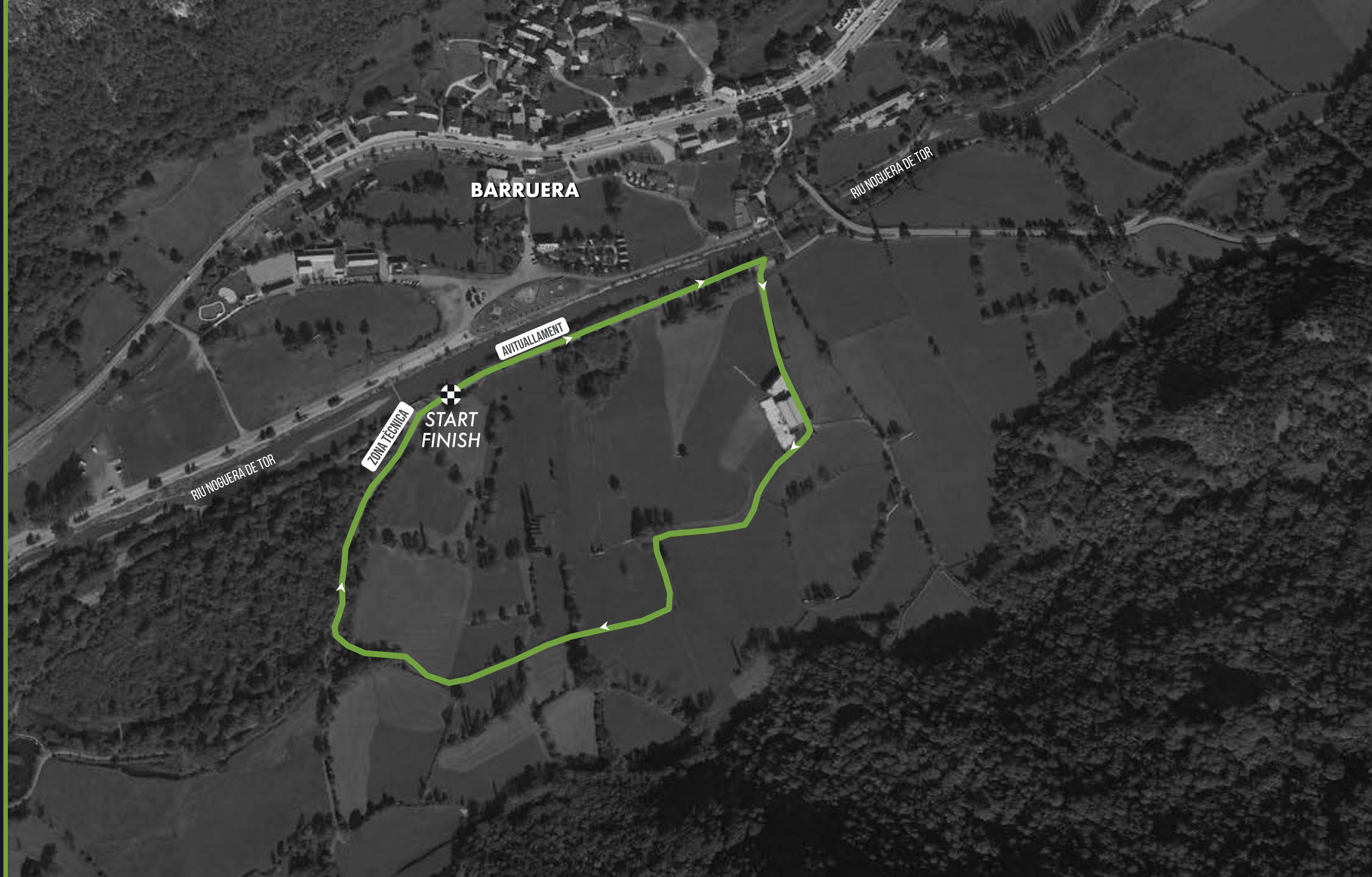
PROVA OPEN

 BARRUERA

 MARXA NÒRDICA

■ 10KM (7VOLTES)

■ 5KM (3VOLTES)
CATEGORIA INFANTIL





CARACTERÍSTIQUES DE LA PROVA

MODALITAT: Cursa de Velocitat

DISTÀNCIA:

10K: Copa Catalana i prova OPEN.

5K: Copa Catalana 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**.

COPA CATALANA I PROVA OPEN

COPA CATALANA:

- 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:

Absoluta:

- 3 primeres dones
- 3 primers homes

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](#)

GARMIN EPIC TRAIL FAMILY

Aquest 2025, el Garmin Mountain Festival presenta un nou concepte per a les carreres infantils: Garmin Family Race, una experiència única on pares, mares i fills competeixen junts en un emocionant circuit de relleus amb obstacles.

La cursa està dissenyada perquè els adults i els fills treballin en equip i comparteixin l'emoció de l'esport. Cada equip estarà format per un adult i un nen o 3 persones a la categoria Sub13 (1 nen + 2 adults o 2 nens + 1 adult), i junts hauran de superar un circuit adaptat a l'edat del menor.

L'edat dels participants s'estableix fins al 31 de desembre de l'any de la prova.

DIVENDRES 27 JUNY

12:00 - 20:00h Entrega de dorsals

19:00h Presentació de Garmin Epic Trail

DISSABTE 28 JUNY

10:30h Sortida cursa family sots 7

10:45h Sortida cursa family sots 11

10:55h Sortida cursa family sots 13

PREU INSCRIPCIÓ - GRATUÏTA



INSCRIPCIONS OBERTES

Inscripcions online fins el 25/06/25

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 28 JUNY

12:00h - 13:30h Sessió iniciació 1

18:00h - 19:30h Sessió iniciació 2

DIUMENGE 29 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 28 JUNY

17:00h - 18:30h Sessió 1

DIUMENGE 29 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.

DISSABTE 28 DE JUNY

10:00h - 12:00h Sessió 1 i 2

17:00h - 19:00h Sessió 3 i 4

DIUMENGE 29 DE JUNY

10:00h - 12:00h Sessió 5 i 6



XERRADA 'LIFE IN THE HIMÀLAIA AND TREKKING'.

DIA: Dissabte 28 de juny

HORA: 17:30h

UBICACIÓ: Zona Village

DURACIÓ: 1 hora

PONENT: Tika Lamichhane

Coneixerem l'experiència d'un guia de trekking de les muntanyes del Nepal.

Un guia Nepalès visita la Vall de Boí i ens explica com es viu a uns quants quilòmetres de Katmandú.

Com es va fer guia de muntanya gràcies a la seva relació amb Carlos Soria i ens descriu l'experiència de fer un Trekking a la seva terra.

Tika Lamichhane

“Hi ha pocs llocs a la Terra com el Nepal, on es pot practicar senderisme per una natura exuberant sota les muntanyes més altes del planeta, viure experiències inoblidables sobre un elefant en algun dels Parcs Nacionals o passejar pels carrers bulliciosos i places d'una vibrant ciutat que atresora set llocs declarats Patrimoni Mundial.

Al Nepal hi conviuen una gran varietat de grups ètnics i per a molts excursionistes és la calidesa, l'hospitalitat i el sentit de l'humor del poble nepalès, cosa que fa tornar a aquest meravellós país.

Sento l'orgull de compartir el meu país, la seva naturalesa i cultura i ofereixo la meva experiència per explorar les regions més apassionants de les muntanyes del Nepal.”





CINEMA A L'AIRE LLIURE

DIA: Divendres, 27 Juliol

HORA: 20:30h

UBICACIÓ: Zona Village

DURADA: 29 minuts

DIRECCIÓ: Joan Miquel Ponce

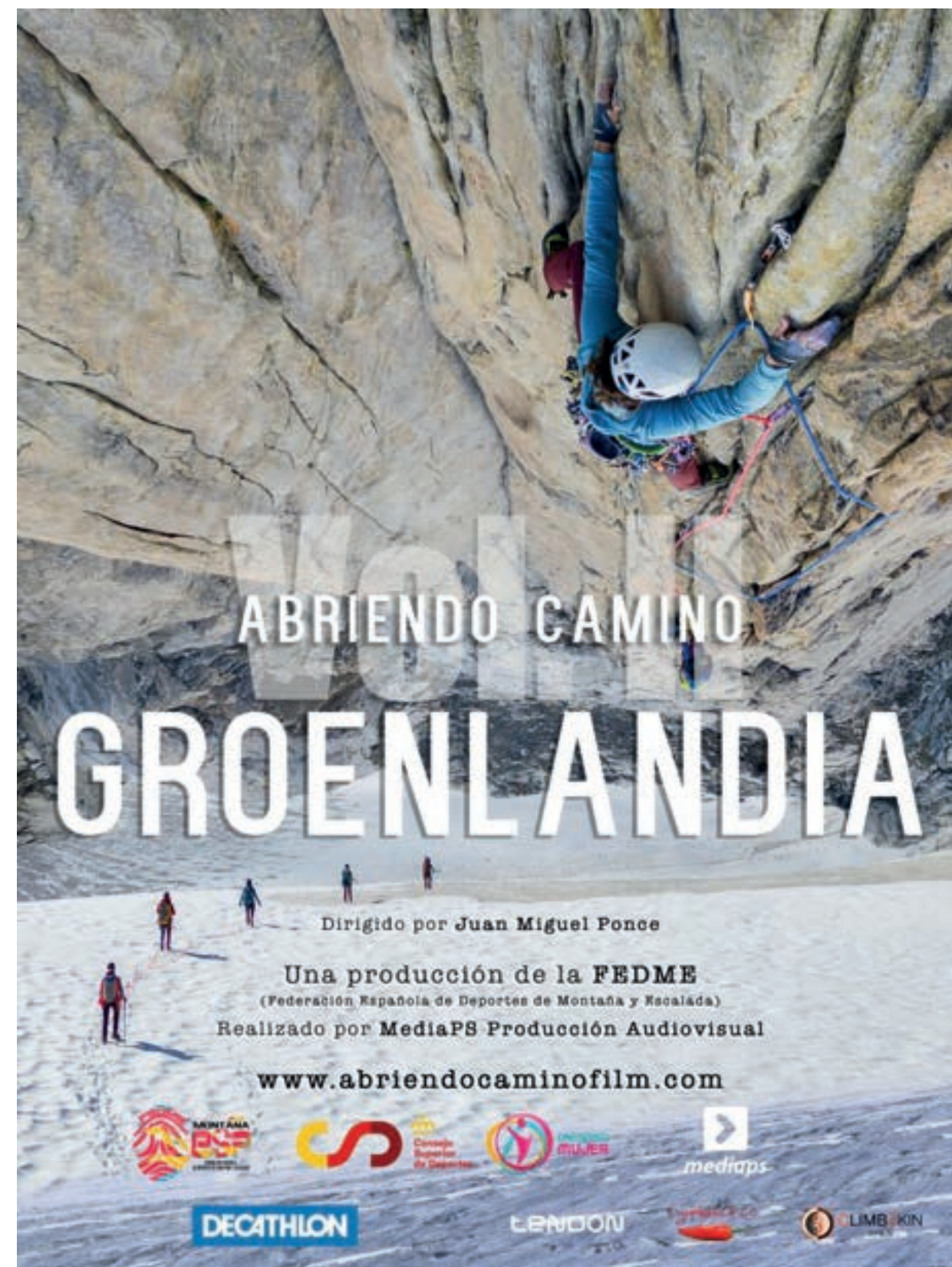
PRODUCCIÓ: FEDME

En aquest segon capítol del **projecte “Abriendo Camino”, el valent Equip Femení d'Alpinisme de la FEDME** s'endinsa en una expedició apassionant per explorar les majestuoses muntanyes que s'alcen al llarg de la costa est de **Groenlàndia**.

Durant aquest emocionant viatge, les alpinistes se submergeixen en la bellesa indòmita de la regió, enfrontant-se als desafiaments únics que presenta el terreny polar.

PRESENTS AL FESTIVAL

Rut Fornos i Uxue Loizu seran presents a la **projecció del documental**, que tindrà lloc a Barruera, el poble de la pròpia Rut. Una ocasió especial per compartir en primera persona tot el que ha significat aquest projecte per a elles i per a l'equip.



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

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®

Black Line

