

EXPERIÈNCIA CAP DE SETMANA EN CURSES DE MUNTANYA 7-9 de Juny 2024

No et pots perdre el cap de setmana de *trail* a la Vall de Núria, allotjant-te a l'alberg de Núria Xanascot, al cor dels Pirineus! Un entorn privilegiat a 2.122m on viurem un cap de setmana ple de reptes i coronarem diferents cims de la mítica Olla de Núria. Correrem pels Pirineus Orientals i pel Parc de les Capçaleres del Ter i del Freser, seguint el camí antic de Núria a Queralbs o enllaçant cims per les crestes frontereres amb França. Volem gaudir l'esport i fer-lo accessible a persones que comparteixin la mateixa passió, amb amics, família i companys.

Què inclou l'experiència?

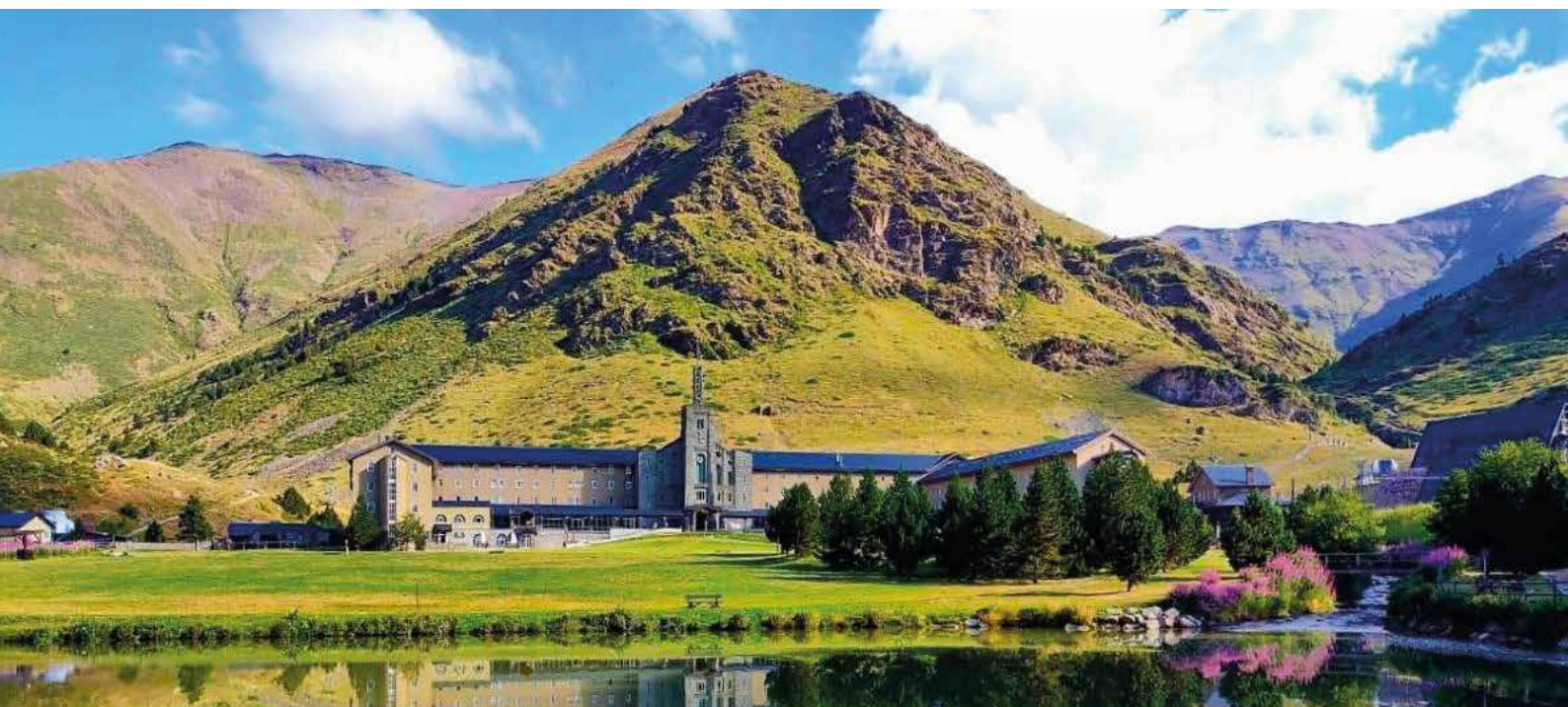
- Dues nits d'allotjament i pensió completa a l'alberg Núria Xanascot.
- Assegurança d'accidents.
- Dues sortides *Trail*, dues activitats extra/xerrades.
- L'acompanyament de tres entrenadors/guies.
- Bitllets pel cremallera.
- Sorteig de material.

Info i reserves

Al web de la Xanascot:
- xanascot.gencat.cat

A la central de reserves:
- 934838363
- reserves.xanascot@gencat.cat

A l'alberg:
- 972732048
- nuria.xanascot@gencat.cat



Horaris

DIVENDRES 7

18:00h Arribada Estació Queralbs

20:30h Sopar

DISSABTE 8

08:00h Esmorzar

09:00h Tallers de tècnica + Quilòmetre Vertical Puigmal

14:00h Dinar

17:00h Curses de muntanya (trail running) femení Clàudia Sabata, guanyadora Olla de Núria 2019)

18:30h Hàbits dels esportistes (J.Migales)

20:30h Sopar

21:30h Material i marques + Fi de festa

DIUMENGE 9

08:00h Esmorzar

09:00h Segona cursa de muntanya (trail running)

14:00h Dinar

16:00h Cloenda

Les rutes

DISSABTE 8

- **Avançat:** Taller + 5km - 888+
- **Intermig:** Taller + 5km - 888+
- **Iniciació:** Taller + 5km - 888+

DIUMENGE 9

- **Avançat:** 21km - 1.797+
- **Intermig:** 16km - 1.300+
- **Iniciació:** 12km - 950+

Material obligatori

- Tallavents impermeable
- Samarreta tèrmica
- Guants
- Manta tèrmica
- Ulleres de sol
- Motxilla hidratació (mín. 1L)
- Sabatilles de *Trail*
- Mòbil carregat
- Bastons (recomanable)

José Migales

Campió Trail Màster Catalunya RFCAT, Entrenador de curses de muntanya (trail running) i expert en habilitats professionals i coaching.

Pol Reverter

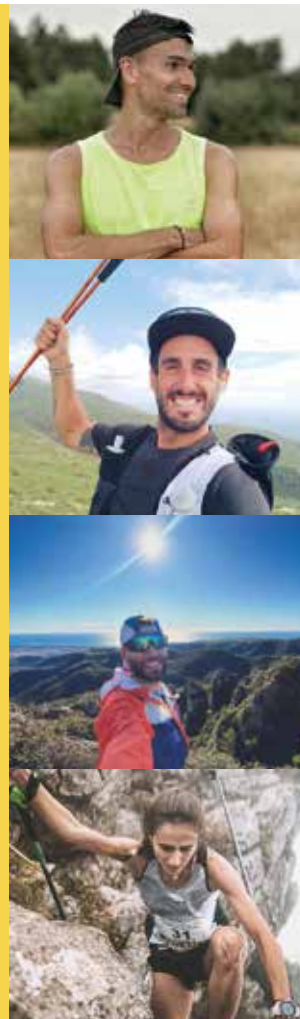
Guia i apassionat de la muntanya, coneixedor de les diferents rutes i cims del territori Català. Estudiant de CAFE i amb una àmplia experiència en curses de muntanya.

David Velasco

Apassionat de les curses de muntanya (trail running), emprenedor, creador de contingut i ambaixador de Brooks running i Compex ES.

Clàudia Sabata

Atleta Dynafit, Campiona del Món de Curses de muntanya 2017 Cat. Promesa i guanyadora de la Olla de Núria 2019.



Equip professional

Col·laboradors:

