



2a CURSA CABRA'S TRAIL LLORET

Dia i hora:

08 d'octubre a les 9:30.

Sortida i arribada:

Sanddance Club

Carrer Urbanització Venta de Goya s/n, 17310 Lloret de Mar

<https://www.sanddance.net/es/>

Inscripcions:

-Online: Fins dissabte a les 20:00 a la web del Consell Esportiu de la Selva.

<https://selvaesports.cat/index.php>

-Presencials:

A l'aparcament de la piscina municipal de Lloret el dissabte de 17:00 a 19:00.

Avinguda del Rieral 18.

Al Sanddance Club, davant l'entrada el diumenge de 8:00 a 9:00.

Recollida de dorsals:

-Dissabte de 17:00 a 19:00 a l'aparcament de la piscina municipal de Lloret, Avinguda del Rieral 18.

-Diumenge de 8:00 a 9:00 davant l'entrada del Sanddance Club.

És necessari presentar el DNI i en cas de recollir dorsal per una altra persona presentar fotocòpia o imatge del DNI del participant.

Recomanem que tothom que pugui reculli el dorsal el dissabte.

SANDDANCE



-Aparcament:

Hi haurà un aparcament gratuït a tocar del Sanddance i de la línia de sortida. L'accés a aquest aparcament estarà **obert fins les 9:15** i després de la sortida de la cursa. Per arribar-hi s'ha d'anar per l'Avinguda Vila de Blanes en sentit Blanes i un cop passat l'accés al Càmping Santa Elena girar pel següent camí a la dreta i tot recte el trobareu.

Una altra opció és deixar el vehicle a l'aparcament públic de la zona comercial que trobareu just després l'accés al Sanddance, on hi ha un basar i un Dia. Des d'allà hi ha accés a peu directe a la zona de sortida.

-Recollida de dorsals:

A la zona ampla davant l'entrada del Sanddance de 8:00 a 9:00.

-Guarda-roba:

Entrant a dins el Sanddance.



-Lavabos:

A l'interior del Sanddance passada la piscina.

-Sortida:

A l'exterior del Sanddance just al costat de l'entrada.

Zona d'escalfament pel camí que rodeja el Sanddance per darrera la línia de sortida.

-Arribada:

A l'interior del Sanddance, entrant per l'entrada de servei de la part superior.

-Avituallament final i festa post-cursa:

A l'arribada, cada corredor/a tindrà gratuïtament beguda (aigua, cervesa) i una botifarra (hi haurà una opció vegana). Podrà gaudir de les instal·lacions del Sanddance amb piscina inclosa i música. Es farà l'entrega de premis en l'escenari principal davant la piscina. Fi de festa a les 12:45.

-Acompanyants i públic:

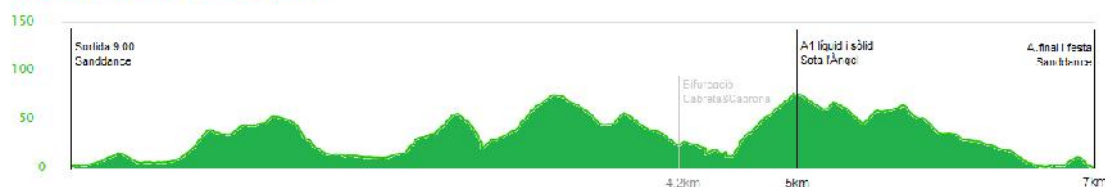
Podran accedir lliurement a l'interior del Sanddance i fer ús de l'aparcament si hi ha lloc després d'haver aparcat els corredors. Podran fer servir les instal·lacions (lavabos, piscina, espais de descans, pistes per jocs de pilota) i tindran servei de bar amb l'opció de comprar tiquets per beguda i/o botifarra.

-Ambulància:

Hi haurà una ambulància al llarg del recorregut per atendre qualsevol incidència.

LA CABRETA

LA CABRETA 7K +250M





Track al Wikiloc: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cabras-trail-lloret-la-cabreta-2022-112110735>

La cursa:

- Sortida comuna amb la Cabrona a les 9:30 a l'exterior del Sanddance.
- El marcatge serà amb cintes de color blanc i vermell, cartells i amb guix al terra.
- Mateix traçat que la Cabrona fins el km 4,2 i a partir del km 5 fins el final.
- Les persones que facin tot el recorregut caminant pot ser que des de l'avituellament fins el final (2 últims kms), siguin avançats pels primers classificats de la Cabrona. En la mesura del possible demanem estar una mica alerta que vindran ràpid!
- Arribada a dins el Sanddance.
- Temps previst:
 - 1r classificat: 35 mins.
 - Nivell mig: 50-65 mins.
 - Caminant: 1h 30 mins.

Avituallament:

-Al km 5, just a dalt de l'última pujada forta. Es troba situat just al costat de la pista principal d'accés a Sant Pere del Bosc, en el seu pas per sota el monument a l'Àngel. L'avituellament tindrà aigua, plàtan i llaminadures.

IMPORTANT! Demanem portar algun recipient per omplir o beure l'aigua. Com a opció d'emergència hi haurà algun got a disposició. Entre tots ajudem a reduir els residus.

L'entorn:

-La cursa va per camins i boscos on podem trobar més gent caminant, bicicletes o fins i tot algun vehicle, no és un circuit tancat.

-Ajudeu-nos a mantenir els boscos igual que ens els hem trobat, amb respecte per l'entorn i sense deixar residus. A l'avituellament trobareu bosses d'escombraries.

IMPORTANT! Just aquest diumenge 8 s'acaba la veda de caça general. Tant l'associació de caçadors com Protecció Civil estan informats de tot i la cursa no



passa per zones habituals de caça, però si que és possible que es sentin trets a l'aire o es pugui veure algun caçador caminant en algun moment. Hi han poques possibilitats de tenir problemes però demanem una mínima precaució i trucar al telèfon d'emergència en cas de qualsevol incidència.

Emergències:

-En cas d'accident o retirada de la cursa demanem comunicar-ho a qualsevol membre de l'organització que hi haurà pel recorregut, a l'avituallament o a la direcció tècnica que estarà al Sanddance.

-Telèfon d'emergència i direcció tècnica: 608558472

LA CABRONA

LA CABRONA 14K +650M



Track al Wikiloc: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cabrona-101225515>

La cursa:

- Sortida comuna amb la Cabreta a les 9:30 a l'exterior del Sanddance.
- El marcatge serà amb cintes de color blanc i vermell, cartells i amb guix al terra.
- Mateix traçat que la Cabreta fins el km 4,2 i a partir del km 12 fins el final.
- Els primers classificats pot ser que després del 2n avituallament fins el final (2 últims kms) es trobin amb els participants de la Cabreta que només caminen. Estigueu una mica alerta i avanceu-los amb compte!



-Trobareu un avís al km més salvatge i dur de la cursa, precaució i a gaudir-lo, 100% Cabra's!

-Reserveu forces a l'inici que el desnivell fort ve després la bifurcació de curses i pot passar factura l'acumulació. Fins que no veieu un Àngel no estareu al cel!

-Arribada a dins el Sanddance.

-Temps previst:

1r classificat: 1h 10mins

Nivell mig: 1h 45mins – 2h

Últim classificat: 2h 30 mins

Avituallaments:

-Avituallament 1, al km 6,5, un cop arribem a la pista d'accés a Sant Pere del Bosc, a la Mare de Déu de Gràcia. L'avituellament tindrà aigua, plàtan i llaminadures. Recomanem omplir bé els bidons que el següent ja serà passat gran part del desnivell.

-Avituallament 2, al km 12, just al costat de la pista principal d'accés a Sant Pere del Bosc, en el seu pas per sota el monument a l'Àngel. L'avituellament tindrà aigua, plàtan i llaminadures.

IMPORTANT! Demanem portar algun recipient per omplir o beure l'aigua. Com a opció d'emergència hi haurà algun got a disposició. Entre tots ajudem a reduir els residus.

L'entorn:

-La cursa va per camins i boscos on podem trobar més gent caminant, bicicletes o fins i tot algun vehicle, no és un circuit tancat.

-Creuarem en dues ocasions la pista d'accés a Sant Pere del Bosc (km 6,3 i 11,6), bastant transitada per vehicles. Hi hauran avisos i control per Protecció Civil però igualment demanem precaució i respecte.

-Ajudeu-nos a mantenir els boscos igual que ens els hem trobat, amb respecte per l'entorn i sense deixar residus. Als avituallaments trobareu bosses d'escombraries.

IMPORTANT! Just aquest diumenge 8 s'acaba la veda de caça general. Tant l'associació de caçadors com Protecció Civil estan informats de tot i la cursa no passa per zones habituals de caça, però si que és possible que es sentin trets a

l'aire o es pugui veure algun caçador caminant en algun moment. Hi han poques possibilitats de tenir problemes però demanem una mínima precaució i trucar al telèfon d'emergència en cas de qualsevol incidència.

Emergències:

-En cas d'accident o retirada de la cursa demanem comunicar-ho a qualsevol membre de l'organització que hi haurà pel recorregut, als avituallaments o a la direcció tècnica que estarà al Sanddance.

-Telèfon d'emergència i direcció tècnica: 608558472