



km vertical
**CARA
AMON**
Vall de Boi

#caraamon



#CARAAMON
WWW.CARAAMON.COM



CARAAMON

15 MAIG 2021

BRIEFING

COPA CATALANA DE CURSES VERTICALS A BARRUERA



DADES TÈCNIQUES

Al web www.caraamon.com trobareu les Dades Tècniques per a les diferents disciplines.

Desnivell: 1380mD+

Distància: 4,4Km

Alçada mínima: 1.090m

Alçada màxima: 2.444m

Pendent mitjà: 30%



#caraamon

MARCATGE

Trobareu cinta VALL DE BOÍ, banderes i cinta VERMELLES i senyalètica fixe de direcció i desnivell.



Avituallament



La situació actual ens obliga a prescindir de bona part dels avituallaments. Mantindrem l'AVITUALLAMENT 1, ubicat als 450D+ que oferirà servei tant de pujada com de baixada.

No hi haurà gots. Cada participant haurà de portar el seu mètode per omplir de líquid el que oferim en aquest punt.

També recomanem que porteu el vostre líquid per a la primera part del recorregut.

Demanem a tothom **màxima col·laboració amb l'Staff** responsable de l'avituallament, seguir les indicacions de la cartelleria i respectar les distàncies en tot moment.

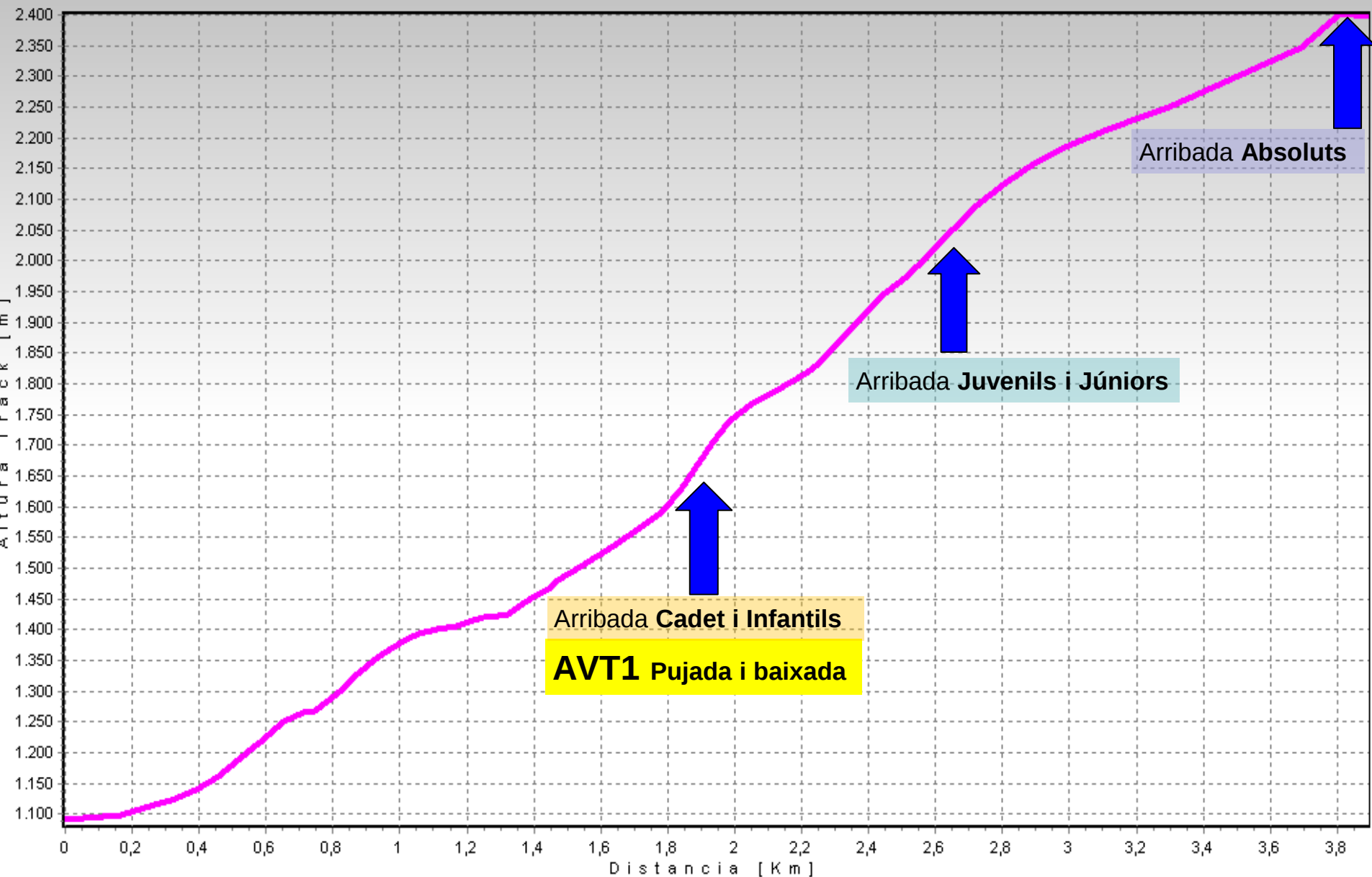
✓ AVT1: Líquid i sòlid (pujada i baixada). 450D+



ITINERARI I UBICACIÓ AVITUALLAMENTS



PERFIL CARAAMON



SORTIDES, CATEGORIES I DORSALS

Les SORTIDES s'organitzaran per grups de 50 persones i no separarem HOMES de DONES.

La 1ª sortida està adreçada als 50 millors ABSOLUTS de la temporada.

De la 2ª a la 5ª sortida, s'omplirà el calaix per ordre d'entrada.

La 6ª està reservada a JUVENILS i JÚNIORS.

La 7ª està reservada a CADETS i INFANTILS.

Absoluta - O21: + de 21 anys. Tots els DORSALS són de color BLANC.

Subcategories:

Promesa: 21, 22 i 23 anys.

Veterà: 40-49 anys.

Màster 50: 50-59 anys.

Màster 60: +60 anys.

Infantil - Sub 14: 13 i 14 anys. Dorsal TARONJA.

Cadet - Sub 16: 15 i 16 anys. Dorsal VERMELL.

Juvenil - Sub 18: 17 i 18 anys. Dorsal BLAU.

Júnior - Sub 20: 19 i 20 anys. Dorsal VERD.

PROGRAMA

Dissabte 15de maig de 2021, Barruera:



8.30 – 10.30h: Lliurament de dorsals (Zona de Sortida).

11.00h: 1ª SORTIDA Cat. ABSOLUTA.

11.05h: 2ª SORTIDA Cat. ABSOLUTA.

11.10h: 3ª SORTIDA Cat. ABSOLUTA.

11.15h: 4ª SORTIDA Cat. ABSOLUTA.

11.20h: 5ª SORTIDA Cat. ABSOLUTA.

11.25h: SORTIDA Cat. JUVENIL i JÚNIOR.

11.30h: SORTIDA Cat. CADET i INFANTIL.

PREGUEM PUNTUALITAT PER TAL DE SEGUIR ELS HORARIS PROGRAMATS

MATERIAL OBLIGATORI

- **JAQUETA PARAVENT AMB CAPUTXA.** En cas de no tenir-ne, s'haurà de portar gorro o "Buff".
- **ÉS PERMÈS L'ÚS DE BASTONS**
- **ES RECOMANA DUR GUANTS**

REGLAMENT FEEC 2021

MOTIUS DE DESQUALIFICACIÓ:

No disposar del material obligatori.

No obeir organitzadors ni controladors en qüestions de seguretat.

No assistir o no comunicar a organitzadors qualsevol accident observat.

No seguir l'itinerari marcat per l'organització.

Faltar al respecte a la natura. L'itinerari discorre per un espai PEIN.

En cas d'abandó durant la cursa caldrà comunicar-ho a l'organització.



PREVISIÓ METEOROLÒGICA

Nuvolositat, però bones condicions meteorològiques per la cursa.
Això sí, el vent de l'oest pot bufar a estones fort al sector culminant.

DURANT LA CURSA

Nuvolositat i precipitació:

Cel canviant, a estones amb ullades de sol, a estones amb núvols abundants de tipus alt i mitjà més amunt del sector de crestes, a estones serà boira al sector culminant.

No s'espera precipitació o en tot cas seria minsa i en forma de pluja (la cota de neu estarà molt alta).

Temperatura i humitat:

Rang de temperatura entre els **5°C de mínima i el 15°C de màxima.**

Humitat entre el 65 i el 90%.

Vent:

De l'oest amb ratxes fortes (més de 50 km/h) al sector culminant del recorregut.

Font: http://meteomuntanya.cat/prediccio_competicio/

ESPAIS CARAAMON

Entrada a calaix de SORTIDA amb CONTROL.
Una cop a dins, ja no es pot sortir.
Arribar tard pot comportar desqualificació.

SECRETARIA
Recollida de dorsals i guardaroba

ESPAIS CARAAMON. Per on accedir?

La circulació de vehicles està regulada per l'organització per evitar embussos i facilitar els desplaçaments



Aparcament

Aparcament

ESPAIS CARAAMON.

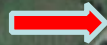
Per on accedir?

ACCÉS
RESTRINGIT

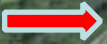


ZONA SORTIDA

ACCÉS
CORRECTE



ACCÉS
CORRECTE



Les SORTIDES es faran per categoria i màxim 50 persones. Publicarem HORARIS i ORDRE exacte de sortides perquè tothom estigui ben informat.

Donat que hem d'ajustar molt els horaris entre sortides i hem d'ubicar-nos a 2m de distància entre corredors, cridarem als participants al CALAIX uns minuts abans de que aquesta es faci efectiva.

Agraïrem màxima col·laboració i puntualitat a l'entrar al calaix. Una vegada TANCAT, JA NO S'HI PODRÀ ACCEDIR.

ESPAIS CARAAMON. LA SORTIDA.



ESPAIS CARAAMON

Zones per escalfar

Zones per escalfar

Zona lliurament premis

PROPERES ACTIVITATS A LA VALL DE BOÍ

8 a l'11 DE JULIOL 2021



EVAN
ACTIVE WEAR

FINISHER
SILLER Y PROTECCIÓN DEPISTAS

KERN
PHARMA

taüllOrgànics

EXPOCOM
la gran exposició de la Vall

km vertical
**CARA
AMON**
Vall de Boi
#caraamon



**VALL
BOI**

FEEC

**GRÀCIES per fer-nos confiança
i MOLTA SORT!!!**