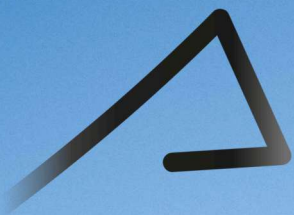
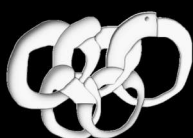


GUIA DE CURSES



CARAAMON
& TRAIL COMAMINYANA
30 I 31 DE MAIG



Consell Esportiu
Alta Ribagorça



CARAAMON & TRAIL COMAMINYANA

On la muntanya et parla... i tu decideixes escoltar-la.

Al cor de la Vall de Boí, on els Pirineus toquen el cel el cel, neix molt més que una cursa.

Neix una experiència. Un repte. Una manera de sentir.

***Aquí no només es corre.
Aquí es viu.***

La Caraamon no és només un quilòmetre vertical.

És una mirada constant cap amunt.

És aquell impuls que et fa aixecar el cap quan les cames dubten.

És el record que, fins i tot en els moments més durs, sempre hi ha un pas més per fer.

El terreny és escarpat. Exigent. Sense filtres.

Però és precisament aquí, en la duresa, on apareix la veritat.

On descobreixes de què estàs fet.

On aprens a gaudir del patiment... i a sentir cada passa des de dins.

Perquè si no ho vius, no ho pots entendre.

La Comaminyana és territori de muntanya autèntica.

D'aquella que imposa respecte i desperta admiració.

De crestes, de camins que expliquen històries, de silencis que parlen.

Un recorregut que et porta a travessar paisatges que no es descriuen, es senten.



És una cursa per als que busquen alguna cosa més.

Per als que entenen que córrer no és només arribar.

És transformar-se pel camí.

També és un espai per créixer.

Per fer el primer pas cap a l'alta muntanya.

Per descobrir que els límits sovint només existeixen dins nostre.

Des dels més petits fins als més experimentats, cada sortida és una promesa.

Cada arribada, una història.

Caraamon & Trail Comaminyana no és només una cursa.

És una crida.

Ens veiem a la Vall de Boí.

Ens veiem a la muntanya.



VOLUNTARIS & ESPÒNSORS

Res d'això seria possible sense la gent que hi ha al darrere.

Gràcies a tots els voluntaris, que hi poseu temps, energia i somriures perquè tot funcioni. Sou imprescindibles.

I gràcies també als nostres espònsors, per confiar sumar i fer créixer aquest projecte.

Entre tots, feu que aquest cap de setmana, sigui molt més que una cursa.





ESPORTS RASPA ROVA

Edifici Falcó, 1, Pla de l'Ermita



LA BOTIGA QUE NECESSITES PER I DESCOBRRIR LES MUNTANYES DE LA VALL DE BOÍ

Agricultura i ecologia

Cuida't de forma natural



taüll Orgànics

NATURALEZA AVANZADA

PROGRAMA CARAAMON & TRAIL COMAMINYANA

DIVENDRES 29 DE MAIG

17h a 19:30h RECOLLIDA DE DORSALS

DISSABTE 30 DE MAIG

8:30h a 13:30h RECOLLIDA DE DORSALS

10h SORTIDA CARAAMON

11 a 12:50h ACTIVITAT PUMPTRACK

13h SORTIDA CRONOESCALADA

14h LLIURAMENT PREMIS CARAAMON

16:30h LLIURAMENT PREMIS CRONOESCALADA

17h a 18h RECOLLIDA DORSALS

18h - 19h TAST DE VINS, BOMBOLLES I VERMUT A LA ROIA JUNTAMENT AMB VINYES ALBÀ

18:30h - 21:30h TARDEO

DIUMENGE 31 DE MAIG

7:45h a 12h RECOLLIDA DE DORSALS

8:30h SORTIDA TRAIL COMAMINYANA 21K

SORTIDA TRAIL COMAMINYANA 13K

9:30h SORTIDA TRAIL COMAMINYANA 7K I TALL AVITUALLAMENT 1

12h SORTIDA TRAIL COMAMINYANA 3K i 2K

12:30h SORTIDA TRAIL COMAMINYANA 1K

13h LLIURAMENT PREMIS TRAIL COMAMINYANA



CARAAMON
& TRAIL COMAMINYANA

MÉS DE 12 ANYS FABRICANT
ARTESANALMENT

100% POLPA DE
FRUITA REAL

SENSE ANONSE IN
COLORANTS

MINDFUL
CHOICE

01 BARRETES ENERGÈTIQUES

GAMA 1

40g - 30g CH - Textura guminy umin al marcal - 100% artesanal

PREMIUM

30 g CH

4 fonts - energia en escada



50 %

Polpa de plota remcal



230 mg

Mangon - preva lempas



188 mg

BCAAA 8.1.1 + L-Glutamina



Sucre Glucose

Metadiratrina Frustase

ELS TRES SABORS

MADUIXA (RASPBERRY)

50% polps de msduixa marna - simne sermos - 100% sabor real
La més mergéies de les ces

PINYA (PINEAPPLE)

50% polpa de pinya - troipal tropical aquificada
Ideal for s esteróis largo en adlo

MANGO (MANGO)

50% polpa de mango - cremoso, dalga, alta paisasbisar
Iel favor en enlorges mas artsansts

100% YOGA SENSE SENTEN SENSE LACTOSA

SENSE CONSORATE TEXTURA GUNMY

100% ARTESANAL

INGREDIENTS ACTIUS

BCAAA 8.1.2 Leacina - Issienuina - Valina — protegesara la musculatura dura st l'Esfan, BCAA 8.1.1 premiuis la mitera protecta i la mesgenaria.

L-Glutemina 68mg per barreta — proteget al disentis digestiv en enfarçan inferssa, imfora el simenut imourtant post-sessiò.

Magnesi 689mg per barreta — essencial par a la controcciò i relaxacal maxmole. Compensa les péndues per sudor en enforços portorgaes.

Recomación daic: Consumur dur un heglotat facia, cada 20-45 minuts. Acompanya a serd una beguda hetrirata per milibar labororid de nutrients.

02 GELS ENERGÈTICS

GAMA 2

70g - 40g CH - Ratio 1.0.8 (Glucose-Fructosa) - F tanto de carbriidrots

PREMIUM

45 g CH

5 fonts - cascada energetics



400 mg

Citrat sooit - tempo lacta



125 mg

Mg longisllione - 5- blodigeosiale



70 g

Práctic, Plati pabor en movimant



Golden Suger Glucose

Fructoxic Melocorecino

Paisdnose

GEL TRES SAVORS

MADUIXA & REMOLATXA

30% maduixa - 45% melolatxa - 45% polpa combinada de frees fruites
+ Hitram ranwals - milora laport d'O₂

PAPAIA & RATLLADURA DE LLIMA

30% polpa de potgya - refrascent - facil de prendre liire al am 10
+ Papanis natural - Niprest durant huring

PLÁTAN MINT INFUSED

10% platan infasonini amb ments - frescor herbal oas peraisasa fina al final
+ Mentol nanval - Redure reducezó d'estorj on ratal

100% YOGA SENSE SENTEN SENSE LACTOSA

SENSE ANOMES SENSE COLORANTS

100% ARTESANAL

INGREDIENTS ACTIUS

Citrit citorid 400mg per gal — aporta di nod necessari i assas com a tampo del go, neugant, neutralizant herta laoor restort history inform.

Mg Mingioinesa 122mg per gel — forma quelada, fiss a 54 mits biodipenside que carbonat a ctar. Menys mergas, menys faliga ais tranis finals.

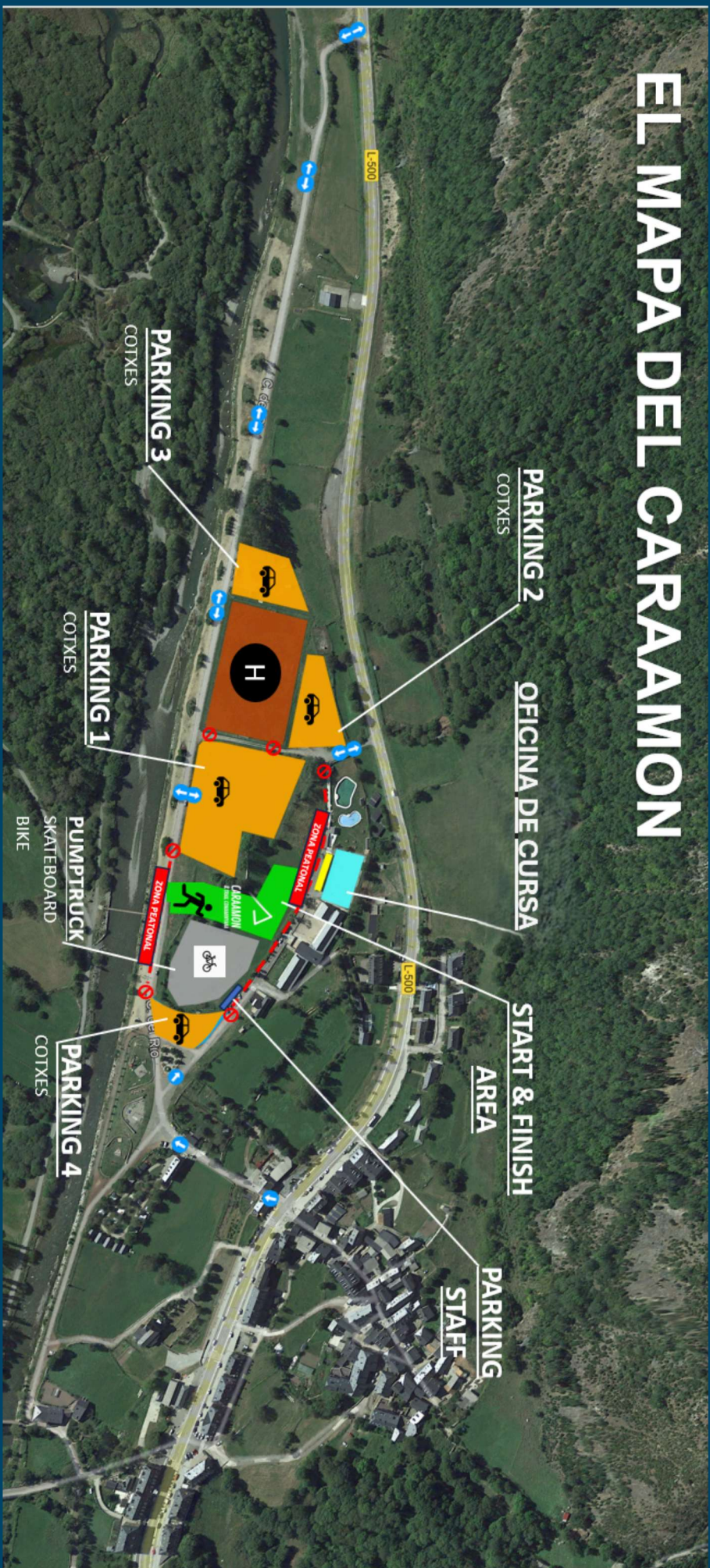
Ratio 1.9.8 Glucosa,Fructosa — aprofila dos transportadors intestinals (SOLT-1 - GLUT-2) omulynnenters, maxinimant labsszost sense senser al sistema digentis.

Recomanciói diác: Pren crdn 30-45 minuit dvvor activitla: Acompanya and beguda trativats our systadour in hatsviarli / absorccid.

**CODI: CARAAMON
15% DESCOMPTE
A LA NOSTRA WEB**

MAPA CARAAMON & TRAIL COMAMINYANA

EL MAPA DEL CARAAMON



-STAND OUT-

GAFAS DE SOL
DEPORTIVAS

CODI: OXIGEN
20% DECOMPTE A LA
NOSTRA WEB

WWW.XROSPORTS.COM

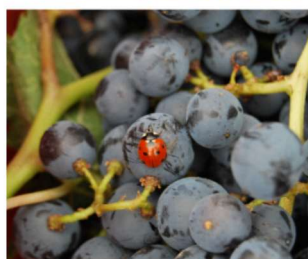
XRO
XRO
XRO



VINYES DE L'ALBÀ



@vinyesdelalba



- KV CARAAMÓN -

DADES TÈCNIQUES

Cat. Absoluta i subcategories

Distància total: 4,7 km
Alçada màxima: 2450 m
Alçada mínima: 1074 m
Desnivell: 1380 m+
Pendent mitjana: 30,7%
Pendent màxim: 50,4 %

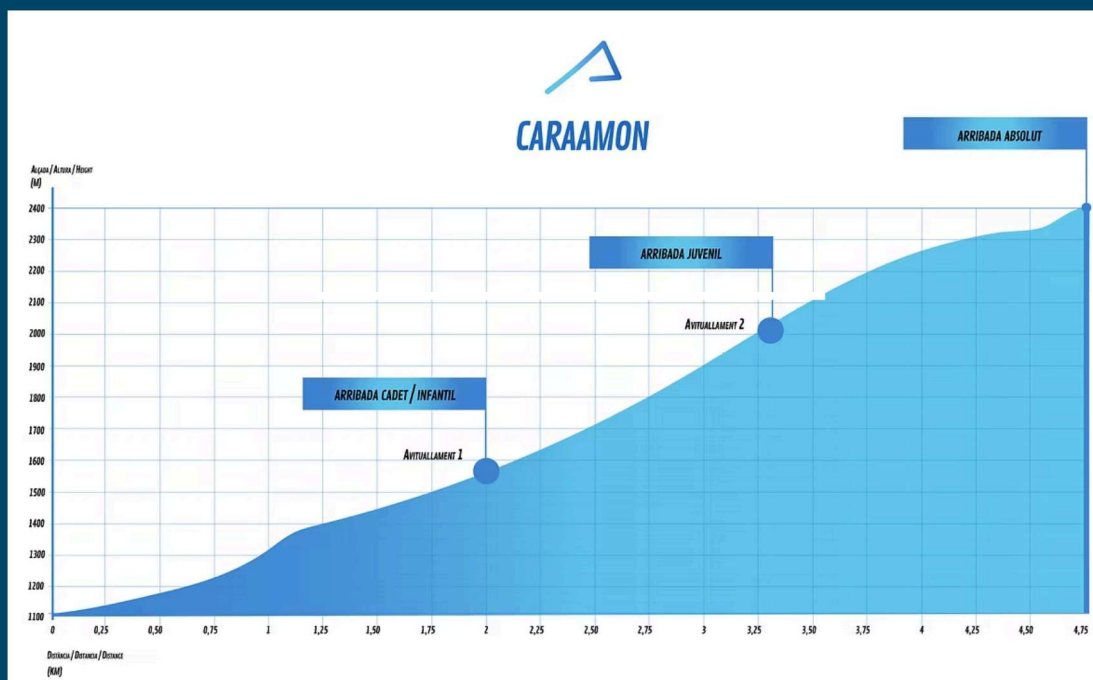
Cat. Júnior i Juvenil

Distància total: 3 km
Alçada màxima: 1985 m
Alçada mínima: 1074 m
Desnivell: 900 m+
Pendent mitjana: 30,7%
Pendent màxim: 50,4 %

Cat. Cadet i Infantil

Distància total: 2 km
Alçada màxima: 1620 m
Alçada mínima: 1074 m
Desnivell: 500 m+
Pendent mitjana: 30,7%
Pendent màxim: 50,4 %

PERFIL



MATERIAL OBLIGATORI*

Jaqueta paravent amb caputxa.

Permés l'ús dels bastons.

L'organització recomana dur guants.

**la meteorologia adversa pot condicionar un canvi en el material obligatori. La darrera actualització es publicarà a través de les xxss del Caraamon&Trail Comaminyana.*

REGLAMENT

El Caraamon, Campionat de Catalunya de Curses Verticals es regeix pel reglament de la FEEC vigent.

Tot corredor que surti amb pals haurà de completar la cursa amb aquest material fins a meta. L'abandonament o pèrdua comportarà una penalització.




EXPOCOM[®]
telecommunication

Fiabilitat i confiança

EXPOCOM

TRAIL COMAMINYANA 21K - 1450M+ >

DADES TÈCNIQUES

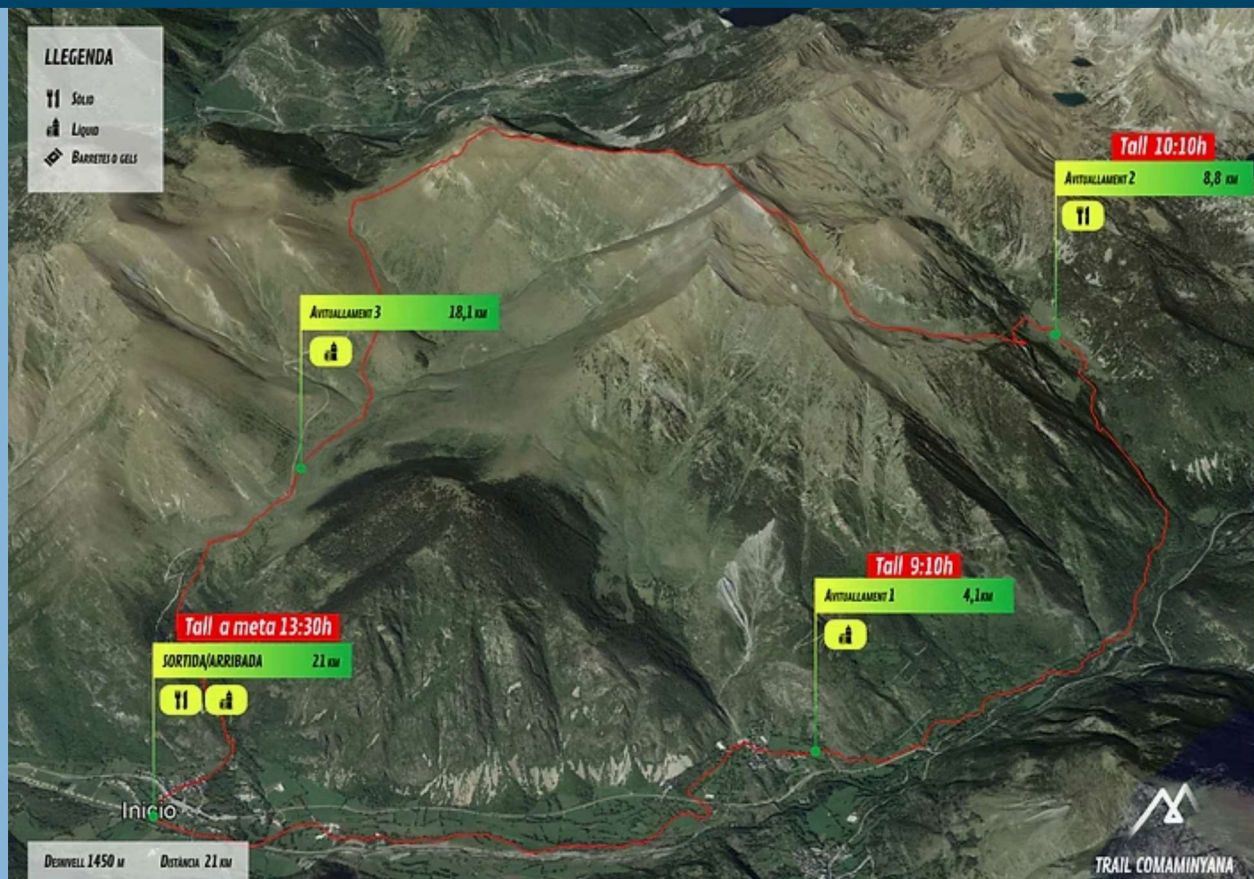
- ZONA TÈCNICA : Cresta exposada.
- TEMPS DE TALL (Sortida avituallament) :
 - 4.1 km : 9:10h
 - ARRIBADA : 13:30H
- AV1 PK 4.1: LÍQUID
- AV2 PK 8.8 : LÍQUID I SÒLID
- AV3 PK 18.3 : LÍQUID I SÒLID
- AV Arribada: LÍQUID I SÒLID

PERFIL



LLEGENDA

- TI Sòlid
- Líquid
- BARRETES O GELS



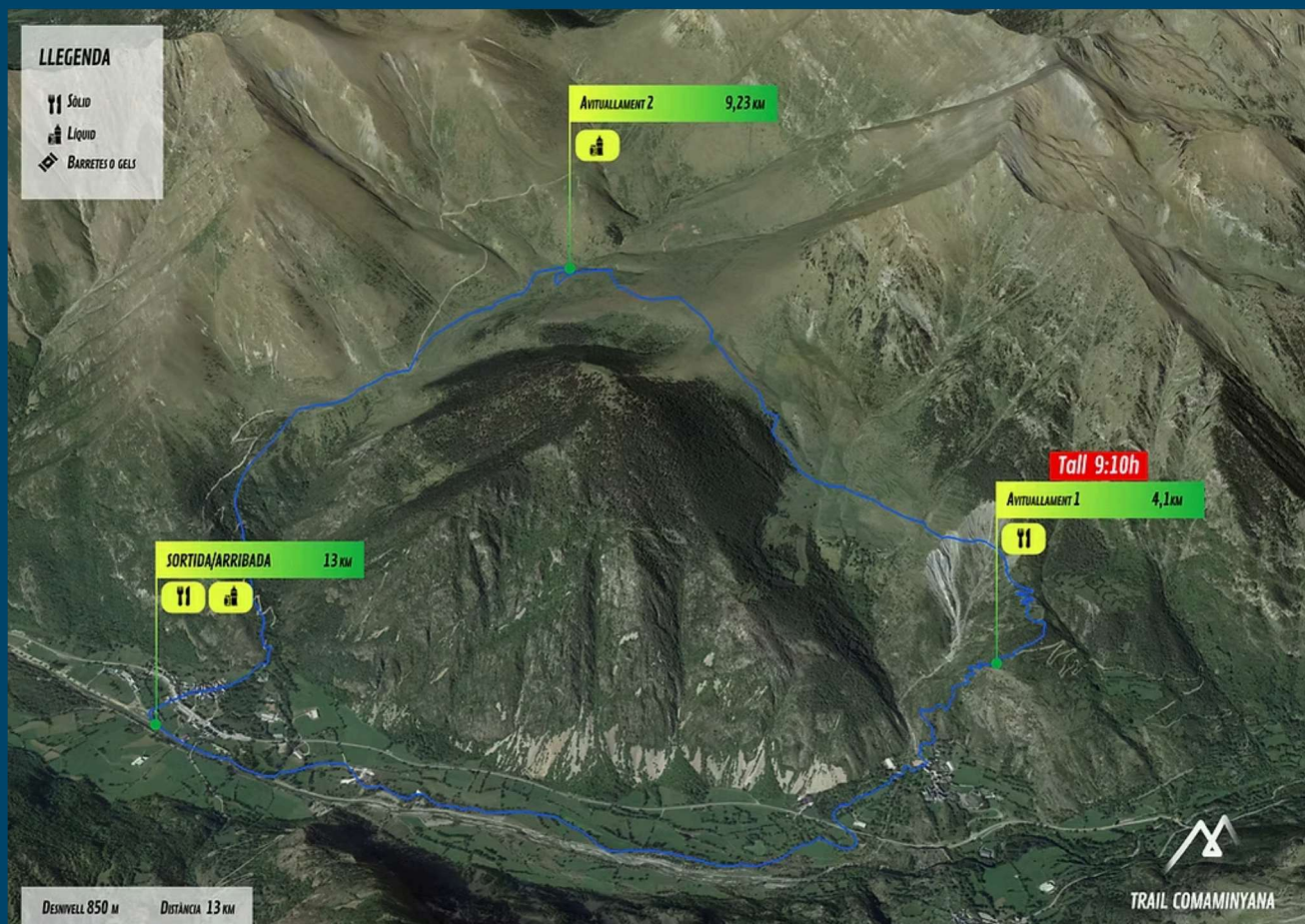
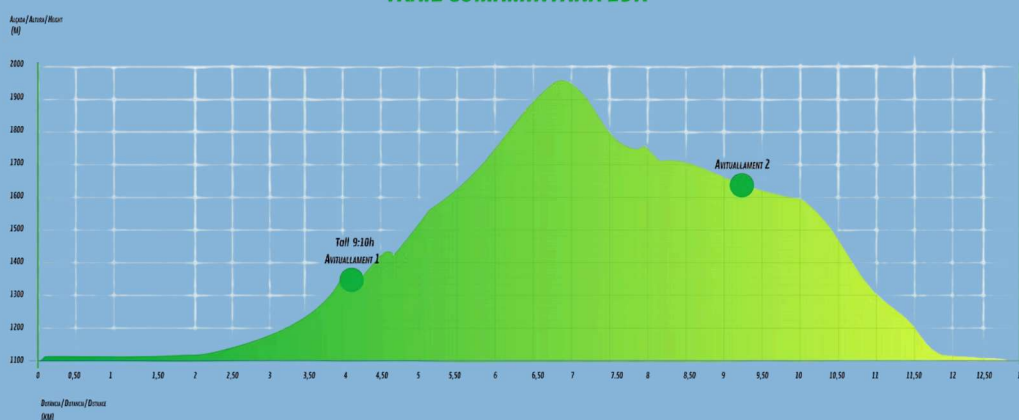
TRAIL COMAMINYANA 13K – 900M+

DADES TÈCNIQUES

- TEMPS DE TALL (Sortida avituallament) :
 - 4.1 km : 9:10h
- AV1 PK 4.1: LÍQUID
- AV2 PK 8.8 : LÍQUID I SÒLID
- AV Arribada: LÍQUID I SÒLID

PERFIL

TRAIL COMAMINYANA 13K



TRAIL COMAMINYANA 7K - 320M+

DADES TÈCNIQUES

- TEMPS DE TALL (Sortida avituallament) :
 - 4.1 km : 9:10h
- AV1 PK 4.1: LÍQUID
- AV2 PK 8.8 : LÍQUID I SÒLID
- AV Arrivada: LÍQUID I SÒLID

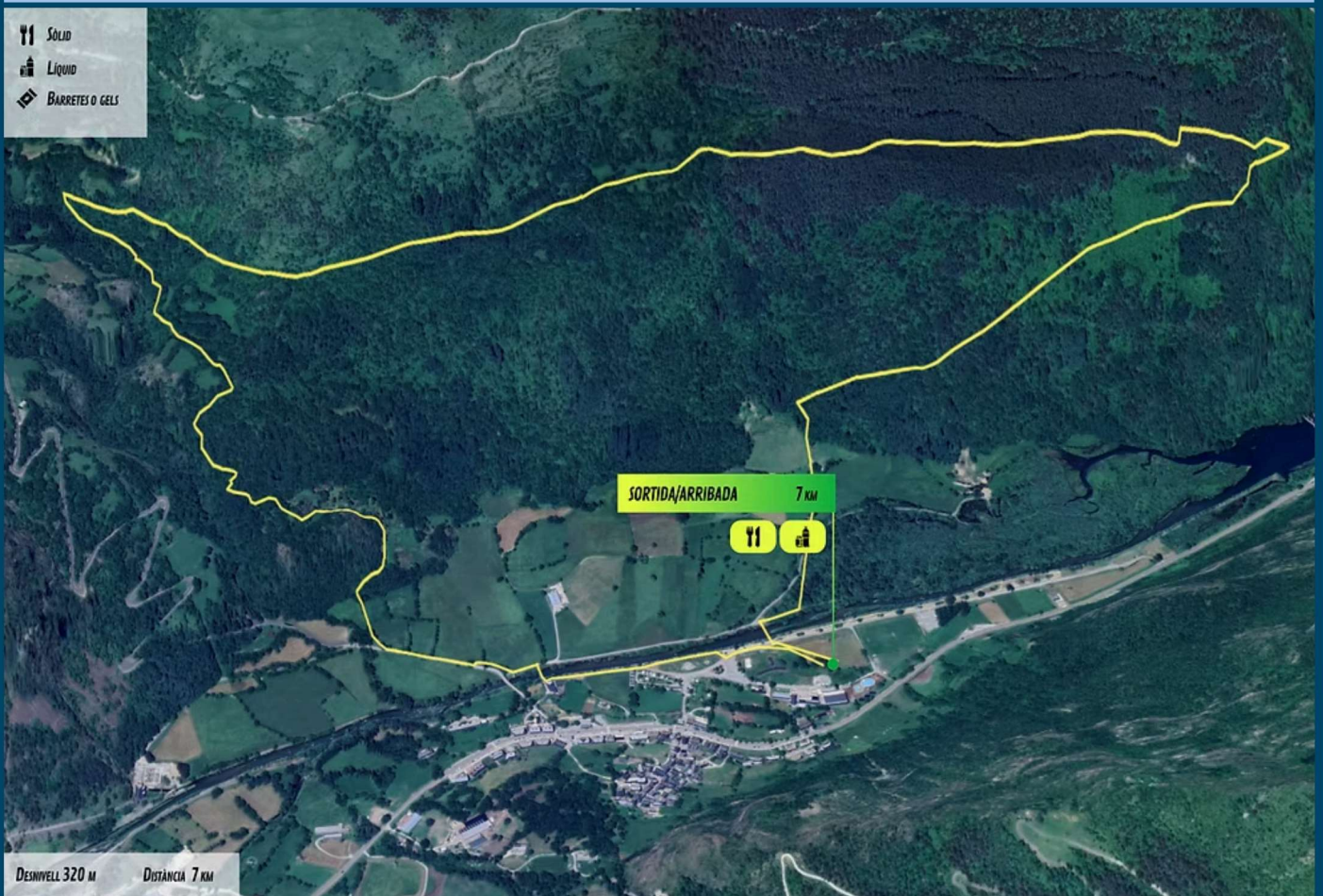
PERFIL



TRAIL COMAMINYANA 7K



- SÒLID
- LÍQUID
- BARRETES O GELS



DESNIVELL 320 M

DISTÀNCIA 7 KM



Germans Ribes
·pastissers·

Benvinguts a Germans Ribes, pastisser

El nostre secret? "Amb bons ingredients i una elaboració cuidada, el producte sempre surt bo."

NATURA
muntanya

BESIBERRI

ESPORTS
esquí-snow

Passeig de Sant Feliu nº 2 Barruera
Passeig de Sant Feliu nº 41 Barruera

EL MÓN ÉS
ALS TEUS PEUS



BESIBERRI

ESQUÍ
SNOWBOARD
MUNTANYA



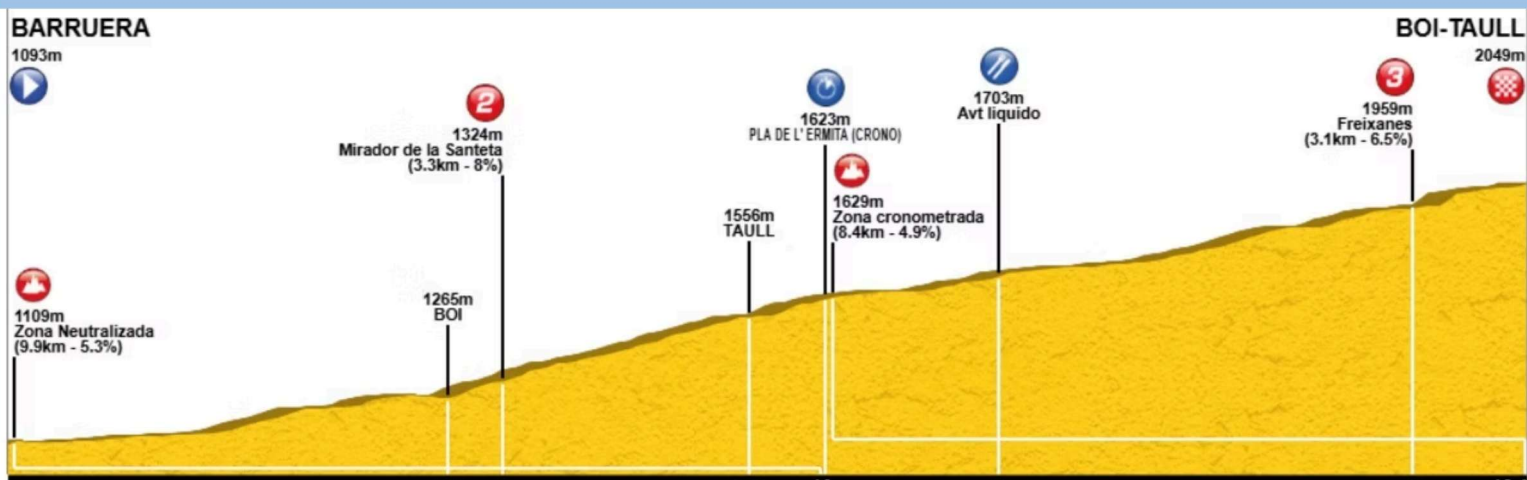
LA CRONO BOÍ TAÜLL

DADES TÈCNIQUES

• **SORTIDA:** Individual a partir de les 13:00h
L'ordre s'establirà una vegada ens trobem a la zona de Sortida i es donarà un marge de 30-45'' entre participants.

• **AV ARRIBADA:** a l'estació de Boí Taüll.

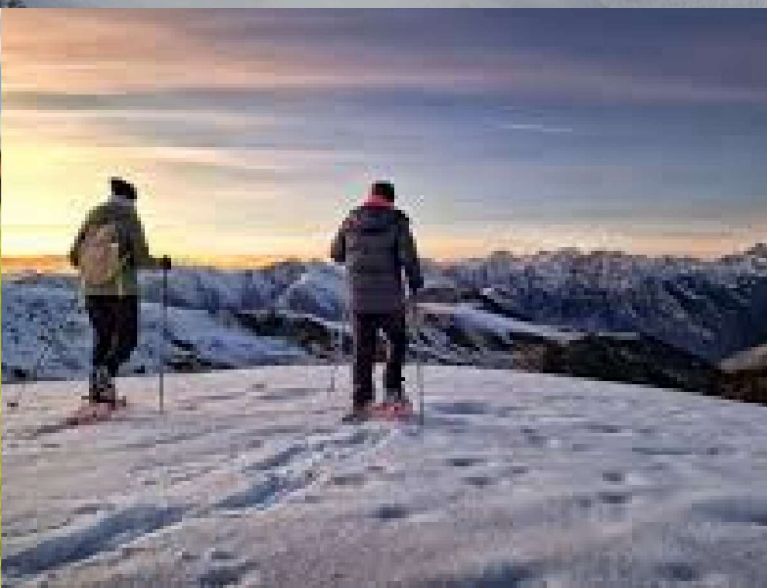
PERFIL



Muntanyes d'Adrenalina

Descobreix l'estació més alta del Pirineu


BOÍ TAÜLL



*La tirolina de Boí Taüll et
convida a viure la muntanya
des de les alçades*

MATERIAL OBLIGATORI

Caraamon i Trail 7K*

- Sabatilles de Trail que cobreixin totalment el peu.
- Jaqueta paravent amb caputxa.
- Manta tèrmica.
- Telèfon mòbil carregat (excepte cat Infantil i Cadet).
- Xiulet.
- Permés l'ús dels bastons.
- L'organització recomana dur guants.

*Les condicions meteorològiques poden fer que material recomanat o de reforç, passi a ser obligatori.

Per accedir al calaix de sortida es farà un control del material que porta cada corredor/a.

La revisió del Material es pot fer en qualsevol lloc i per qualsevol membre de l'organització.

Trail Comaminyana 21K i 13K*

- Calçat de Trail que cobreixi tot el peu.
- Manta tèrmica o de supervivència (mínim 1,4 x 2 m).
- Xiulet.
- Sistema d'hidratació (mínim 1 litre).
- Motxilla o sistema equivalent.
- Jaqueta impermeable amb caputxa, Gore-Tex o similar.
- Reserva alimentària: gels, barretes, fruita...
- Gorra, tubular o similar que cobreixi tot el cap.
- Telèfon mòbil encès i amb la bateria carregada a l'inici.
- Got reutilitzable per a avituallaments.

Material obligatori en funció de la meteorologia

- Segona capa tèrmica de màniga llarga (mínim 180 g).
- Malles o pantalons.
- Jaqueta impermeable amb caputxa, Gore-Tex o similar.

Trail Comaminyana 3K, 2K i 1K

- Calçat per córrer per muntanya que cobreixi tot el peu.

PUMPTRACK

- Casc.
- Bicicleta de muntanya, trial o similar.



LA CRONO BOÍ TAÜLL

- Casc.
- Dorsal visible.
- Reserva de líquid.

*no es pot participar en bicicleta elèctrica.



CARAAMON
& TRAIL COMAMINYANA

REGLAMENT ESPECÍFIC

Caraamon Trail Comaminyana 21K, 13K i 7K

- Els atletes que participin al Campionat de Catalunya de Curses Verticals o a la Copa catalana, han de tenir la corresponent llicència en vigor el dia de la cursa i estan regulats pel reglament de la FEEC.
- Els atletes OPEN han de disposar de qualsevol assegurança/licència específica en vigor. En cas contrari disposaran d'assegurança abonant la tarifa d'inscripció sense assegurança.
- Al KV es faran dues premiacions; una per categoria OPEN (Femení i Masculí) i una altre per a les categories FEEC.
- A la Copa Catalana de Curses per Muntanya no hi haurà premiació FEEC donat que aquesta es celebra a final de temporada. Hi haurà podis OPEN als 3 millors homes i les 3 millors dones de cada distància.
- Els podis no seran acumulatius.

La Crono Boí Taüll

- És obligatori l'ús del casc.
- El dorsal s'ha de portar a la bicicleta de manera visible i accessible.
- El trànsit estarà obert durant tota la prova, per tant, és OBLIGATORI circular pel costat dret de la carretera, envaint el mínim l'espai per als vehicles de motor.
- No es pot circular en paral·lel amb d'altres ciclistes, excepte en el moment en que es produeixi un adelantament.
- No es pot produir drafting (xupar roda) durant tota la crono.
- Les sortides es produiran de manera individual amb un interval d'entre 30-45 segons en funció del nombre de participants.
- Hi ha un avituallament a l'arribada i és per això que és obligatori sortir amb una reserva de líquid per a afrontar la prova.
- Es premiarà als tres primers homes i a les tres primeres dones absoluts (no hi ha premis per categories).
- Les persones inscrites al Repte Vertical participaran en la mateixa classificació que les que s'han inscrit tan sols a La Crono.





Alta Ribagorça Esports

*Avda Victoriano Muñoz, 26, El Pont de Suert
Edifici La Comella, s/n, Barruera*

Per a aquells que encara pensen...

que totes les aigües són iguals.



- REPTE VERTICAL -

DADES TÈCNIQUES I PERFIL

Per al Caraamon, les mateixes dades que es descriuen a la pàgina 9 d'aquesta Guia.
Per a LA CRONO, les mateixes dades que es descriuen a la pàgina 15 d'aquesta Guia.

MATERIAL OBLIGATORI

El que es descriu a la pàgina 17 d'aquesta guia.

REGLAMENT

El que es descriu a la pàgina 18 d'aquesta guia.



- COMBOS (KV+21, KV+13, KV+7) -

DADES TÈCNIQUES I PERFIL

Per al Caraamon, les mateixes dades que es descriuen a la pàgina 9 d'aquesta Guia.
Per al Trail Comaminyana, les mateixes dades que es descriuen a la pàgina:

- 11 d'aquesta Guia per la 21K.
- 12 d'aquesta Guia per la 13K.
- 13 d'aquesta Guia per la 7K.

MATERIAL OBLIGATORI

El que es descriu a la pàgina 17 d'aquesta guia.

REGLAMENT

El que es descriu a la pàgina 18 d'aquesta guia.

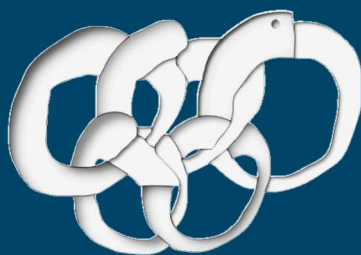


PREMIS

No hi ha classificació i premiació específica del Combo o Repte Vertical; la premiació es fa de manera individual per a cada cursa.



CARAAMON
& TRAIL COMAMINYANA



Consell Esportiu
Alta Ribagorça

Al Consell Esportiu de l'Alta Ribagorça treballem per fomentar l'esport, els valors educatius i els hàbits saludables entre infants i joves del territori. Gràcies al suport de les empreses i entitats col·laboradores, podem impulsar activitats esportives accessibles, inclusives i de qualitat per a tota la comarca. Junts, construïm oportunitats perquè l'esport continuï sent una eina de cohesió, creixement i futur per a l'Alta Ribagorça.



- ALTRES ACTIVITATS -

PUMPTRACK

El Pumptrack del Caraamon & Trail Comaminyana és un espai pensat perquè els més petits gaudeixin de la bici d'una manera divertida i segura. No importa el nivell ni el tipus de rider: l'objectiu és participar, aprendre i passar-ho bé.

Dissabte 30/05 d'11 a 13h.

La inscripció inclou tècnic, dessuadora, medalla i avituallament.



TAST DE VINS

Viu una experiència única amb la cata de vins, bombolles i Vermut a la Roia Barruera. Una proposta pensada per descobrir sabors i passió pel vi en un ambient acollidor i especial juntament amb Vinyes Albà.

Dissabte 30/05 a les 18h a La Roia Psg Sant Feliu n°35
Una activitat perfecta per compartir, relaxar-se i gaudir de l'essència de la Vall de Boí a través del vi.



TARDEO ANYS 80 i 90

Després de la jornada esportiva, arriba el moment de desconnectar i gaudir del millor ambient amb el Tardeo 80's & 90's.

Música, ritme i records d'una època, un beure, picar alguna cosa en una tarda pensada per compartir, ballar i acabar el dia amb energia.

Ubicació: Zona recreativa del riu-Barruera (de 18:30h a 21:30h)



CARAAMON
& TRAIL COMAMINYANA



GUIA DE BONES PRÀCTIQUES

- *Respecta el recorregut i la senyalització.*
- *No llencis residus fora de les zones habilitades.*
- *Tingue's una actitud esportiva i de respecte vers participants, voluntaris i públic.*
- *Ajuda qualsevol corredor que pugui necessitar assistència.*
- *Porta el material obligatori i segueix les indicacions de l'organització.*
- *En cas d'abandonament, comunica-ho a l'organització.*
- *Gaudeix de la cursa i de l'entorn natural amb responsabilitat.*

La participació a la cursa implica l'acceptació d'aquestes normes i del reglament de l'esdeveniment.

La muntanya és de tothom: gaudeix-la amb respecte.