

BUTLLETÍ FINAL

Entrenament 1, dissabte matí. 05/04/2025

Mapa: Els Motllats / Escala 1:10.000 / Equidistància 5m

Distància des de punt de trobada a inici entrenament: 1,2km

Sortida des de punt de trobada a entrenament: 10:00h

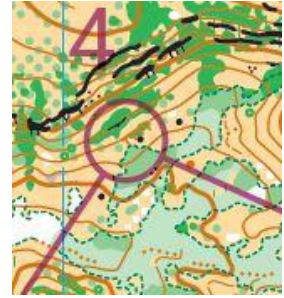
Inic entrenament 10:30h / Fi entrenament 13:00h

Descripció de l'entrenament:

- 4 intervals, per fer el més ràpid possible, amb recuperació activa entre trams. 7,8km.
- Opció de fer intervals a la carta escollint els que es volen fer escurçant recorregut.
- Opció sortida en massa per grups.
- Opció de fer en parelles intercalant navegació.

Punt de trobada entrenament 1: <https://maps.app.goo.gl/wJ3myvjppry6zXtQA>

Inici entrenament 1: <https://maps.app.goo.gl/dkuVser1Bj7bJEpy9>



Entrenament 2, dissabte tarda. 05/04/2025

Mapa: La Mussara Oest / Escala 1:10.000 / Equidistància 5m

Distància des de punt de trobada a inici entrenament: 1,4km

Sortida des de punt de trobada a entrenament: 16:00h

Inic entrenament 16:30h / Fi entrenament 18:00h

Descripció de l'entrenament:

- Cursa de mitja distància (curta 4,4km o llarga 5,5km).
- Opció de sortida per parelles amb dispersió (circuit llarg).
- Opció de fer en parelles intercalant navegació.

Punt de trobada entrenament 2: <https://maps.app.goo.gl/u5HkxVzcmi4f2X48>

Inici entrenament 2: <https://maps.app.goo.gl/9KKYKhSJckMi58ia6>



Entrenament 3, diumenge matí. 06/04/2025

Mapa: Els Motllats / Escala 1:10.000 / Equidistància 5m

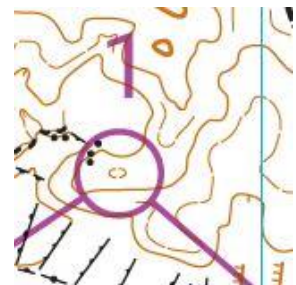
Distància des de punt de trobada a inici entrenament: 1,3km

Sortida des de punt de trobada a entrenament: 10:00h

Inic entrenament 10:30h / Fi entrenament 13:00h

Descripció de l'entrenament:

- Navegació amb mapa de corbes + elements de roca. Canvi de mapa. 5,6km



- Opció de fer amb mapa normal. Canvi de mapa. 5,6km
- Opció sortida en massa per grups.

Punt de trobada entrenament 3: <https://maps.app.goo.gl/qLC7qR5Rdy7mWkei8>

Inici entrenament 3: <https://maps.app.goo.gl/c3XYTELqps6RTnv77>

INFO COMPLEMENTÀRIA

1. Els controls dels entrenament estaran indicats amb una cinta taronja biodegradable, hi haurà fites exclusivament en llocs concrets (sortides, arribades, canvis interval...).
2. Es podrà utilitzar el sistema GPS Orienteering com a sistema de control de pas, per tant, recomanem que us descarregueu l'aplicació al mòbil i la porteu operativa per utilitzar-la.

<https://gpso.se/> (baixeu-la de l'Appstore).

Intentarem fer una simulació d'ús el primer dia, abans de l'entrenament.

3. Per dur el mòbil és recomanable motxilla lleugera d'hidratació o ronyonera. La idea seria no utilitzar-lo i navegar amb mapa.
4. Es disposaran dels arxius GPX dels circuits per si algú vol utilitzar altres sistemes de control de pas o suport a l'activitat (recomanable Orange per rellotges Garmin).
5. Les distàncies des del punt de trobada (Pàrquing) a l'inici de l'entrenament oscil·len entre 1,2Km a 1,5 km, es poden escurçar amb vehicles lleugers (no autocaravana).
6. Molt recomanable dur aigua, gels i/o algun ganyip, especialment el primer entrenament. Farà calor.
7. El programa és dens, per tant qui vulgui realitzar els tres entrenaments cal que sigui puntualment als punts de trobada i complir horaris. La idea és bellugar-nos junts, però hi ha la possibilitat, qui ho desitgi, d'anar per lliure sota la seva responsabilitat.

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ: <https://forms.gle/F9nywsU7jXMy3sgr9>

Socis: Gratuït

No socis: 4€ entrenament

(inclou impressió mapa, organització entrenament, ús GPS O i explicacions prèvies).