



CURSES DE MUNTANYA

Títol:

RESPLANDOR CAMÍ DEL BREITHORN

Autor:

SERAFÍ LUNA SOLÍS

Curses de muntanya

Aviat farà tres anys que vàrem iniciar aquesta secció i les ganes que teníem per compartir la nostra afecció per les curses de muntanya continua intacta. Poc a poc s'ha anat fent ressò, dins la massa social del club, a nivell comarcal i arreu de Catalunya, aconseguint així que la trentena de corredors que teníem l'any passat s'hagi ampliat actualment fins a gairebé quaranta. A més, la Secció de Curses va anar un pas més enllà organitzant la primera edició del Tuga Trail de Copons, obtenint un resultat molt satisfactori per als membres de l'organització, i esperant que aquest any es consolidi com a una prova més de referència en els calendaris de curses.

Tant per als més competitiu com per els que no ho són tant, intentem satisfer a tothom per igual, i les activitats proposades per nosaltres així ho demostren.

En aquest llibre proposem algunes proves de diferents nivells i distàncies, així com sortides d'entrenament o d'altres activitats, amb dates orientatives, ja que estem condicionats pel fet de no saber a tants mesos vista les dates de les proves dels diferents calendaris. A mesura que anem sabent les dates definitives, les anirem publicant a la Circular informativa d'activitats del club que s'envia mensualment, i per correu electrònic, a tots aquells que ens l'han proporcionat.

Aprofitem també per donar les gràcies un cop més al club per continuar donant-nos suport en aquesta iniciativa, a la marca Tuga Active Wear per proporcionar-nos la roba tècnica personalitzada, a X-Avi Material de Muntanya per el seu patrocini, i sobretot a tots aquells que ens han donat suport venint a córrer amb nosaltres per poder tirar endavant aquest projecte, i que sense ells això no seria possible.



Membres de la Secció de Curses de Muntanya a la primera prova del Circuit Català disputada a Sanauja (2009)

Març de 2010

MARATÓ I MITJA MARATÓ SALVATGE DE SANT HILARI SACALM

Coordinadors: Albert Ferrer i David Gubern

Descripció: per anar preparant la temporada, proposem aquesta sortida on es disputen dues competicions de diferents distàncies i desnivells:

Mitja marató: 21,1 km. i 1.300 metres de desnivell acumulat

Marató: 42,2 km. i 4.000 metres de desnivell acumulat

Nivell de dificultat: Mitjà (mitja marató) / Molt Alt (marató)

Tipus de recorregut: 40% per pistes forestals i un 60% per corriols.

Reunió informativa: com que no sabem la data de la prova, publicarem el dia de la reunió a la Circular Informativa enviada el mes de febrer.



Perfil de la mitja marató.

IX ZEGAMA-AIZKORRI MENDI MARATOIA (PAÍS BASC)

Coordinadors: Albert Ferrer i David Gubern

Descripció: prova puntal i de referència dins del món de les curses de muntanya, que a més de ser molt dura tant pel desnivell acumulat com per la distància, és una de les més conegudes degut al gran nombre de públic que puja a les muntanyes per a animar els corredors. En anteriors edicions s'ha arribat a concentrar al llarg de tot el recorregut fins a 4.000 afeccionats per a animar als prop de 400 atletes que hi participen.

Desnivell acumulat: 5.472 metres

Distància: 42,195 km.

Nivell de dificultat: Molt Alt

Més informació a: <http://www.zegama-aizkorri.com/>

Comentaris: un cop se sàpiga la data definitiva, es comunicarà a la Circular informativa.



Espectador esperant als corredors des del cim de Aizkorri.

XIV CORSA E CAMINADA DE MONTANHA DES 15 PÒBLES (VALL D'ARAN)

Coordinadors: Albert Ferrer i David Gubern

Descripció: mitja maratón que, tal i com diu el nom de la cursa, passa per 15 pobles de la Vall d'Aran. La sortida es fa des del poble Es Bordes i arriba fins a Vielha. També s'organitzen caminades de diferents distàncies (5, 14, 16 i 21 quilòmetres).

Desnivell del recorregut llarg: 1.300 m. de desnivell positiu i 1.200 m. de desnivell negatiu

Nivell de dificultat: Alt

Més informació a: <http://www.corsa15pobles.org/>

Comentaris: Anirem enviant tota la informació relacionada amb aquesta sortida a la Circular informativa.



Membres de la Secció de Curses de Muntanya i acompanyants a la darrera edició.

19 de setembre de 2010

TUGA TRAIL COPONS'10

Coordinadors: Albert Ferrer i David Gubern

Descripció: Per als més agosarats, hem pensat i elaborat una cursa de muntanya amb un traçat molt tècnic, espectacular, trepidant i exigent. El recorregut transcorre per corriols de l'entorn, on podreu gaudir de magnífics racons de natura, que de ben segur us agradaran i que no deixaran a ningú indiferent. I per als que prefereixen descobrir més tranquil·lament els paratges de la zona, també s'ha organitzat una caminada popular que permetrà als participants gaudir d'unes magnífiques vistes de la comarca.

A més a més, altres activitats complementaran la matinal per a que, entre tots, fem de l'event una gran festa.

Desnivell positiu: 835 metres la cursa i 500 metres la caminada

Distància: 17,3 km la cursa i 11 km la caminada.

Nivell de dificultat: Mitja la cursa i la caminada, per a tots els nivells i edats.



Sortida del primer Tuga Trail de Copons

Data a determinar

PRIMER "STAGE" DE PREPARACIÓ

Coordinadors: Albert Ferrer i David Gubern

Descripció: aquest any, com a novetat, s'organitzarà el primer "stage" per als membres de la secció i els seus acompanyants. El programa de la sortida està per a determinar, tant el lloc com el número de dies, i l'objectiu final de la mateixa serà la de planificar diferents entrenaments de diversos nivells i excursions per als acompanyants, a on tothom hi tindrà cabuda.

A mida que es vagi concretant, anirem enviant tota la informació relacionada amb aquesta activitat a la Circular informativa.

