



# CORREKAMINS | Valls de Cardós

## INFORMACIÓ ÚTIL

### 1. HORARIS

- **Divendres 12 de juliol:**

10:00 a 14:00h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a [\(la plaça d'Ainet\)](#)

14:00 a 20:30h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a [\(la plaça d'Ainet\)](#)

- **Dissabte 13 de juliol**

7:00 a 8:30h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a [la plaça d'Ainet](#)

8:30 h: Brífing CORREKAMINS 16K

9:00h: Sortida CORREKAMINS 16K

9:15h: Brífing CORREKAMINS 8K

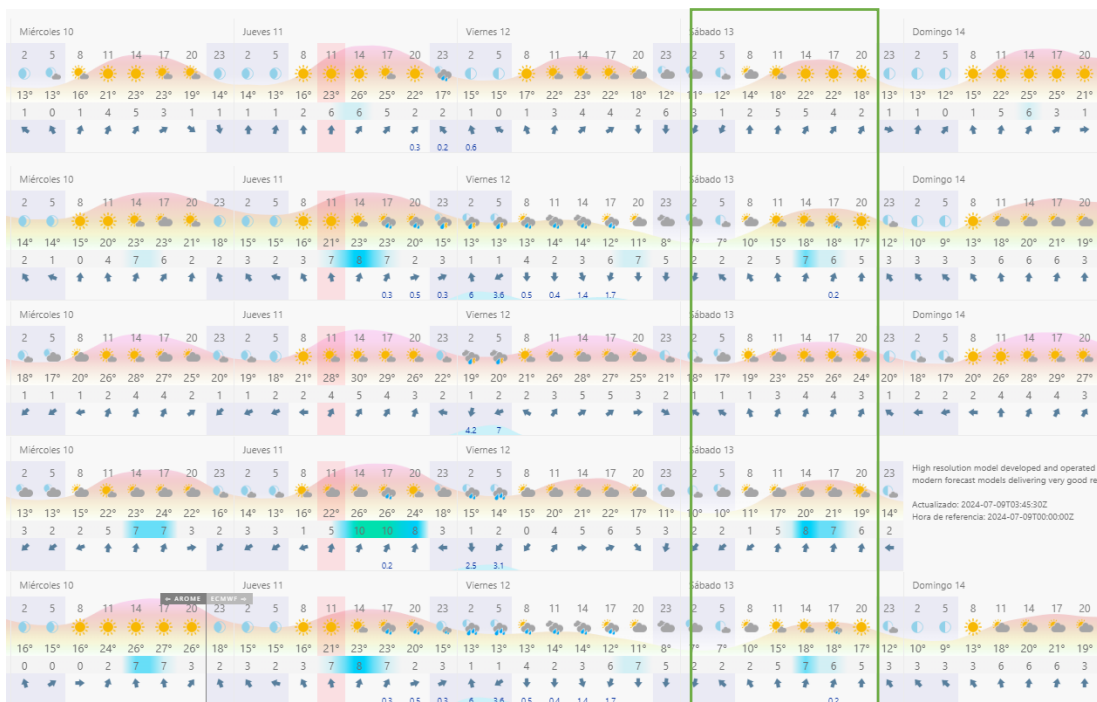
10:00h: Sortida CORREKAMINS 8K

13:30h: Entrega de premis i sorteig de material

14:00h: Dinar de cloenda

### 2. METEOROLOGIA

Pel que fa a la meteorologia prevista presentem la comparativa de 5 previsions. Les cinc coincideixen que farà sol i núvol el dia de la cursa amb una temperatura força agradable. Màximes de 20°C i vent del sud a partir de migdia. Esperem que es compleixin els pronòstics. Podeu consultar-los en aquest enllaç [Windy.com](#)



### 3. APARCAMENT

Serem unes 300 persones en un petit poble del Pallars. Ja us podeu imaginar el que això comporta, i hem intentat trobar algunes solucions, tot i això, us animem a que compartiu cotxe en la mesura del possible. Ja no només per la dificultat logística, sinó per reduir al màxim l'impacte mediambiental.

Divendres podreu aparcar al PK 2 i als aparcaments del poble.

Dissabte ja tindreu disponibles el PK 1 i 2.

El pàrquing 3 serà de reserva.

Aquí teniu un mapa de la zona d'aparcament de la cursa:



Sobretot demanem que no entreu a prats privats i que respecteu l'entorn. Els pagesos i pageses dediquen molt esforç en el manteniment d'aquests prats. No llenceu deixalles.

Hi haurà voluntaris gestionant el pàrquing amb una armilla groga, caldrà seguir les seves indicacions per entrar i aparcar al pàrquing. Tenim 3 aparcaments, el 1 i el 2 estaran oberts dissabte, el 3 només s'obrirà en cas que els altres estiguin plens.

Repetim, en la mesura del possible, compartir cotxe serà la millor opció!

### 4. BOSSA DEL CORREDOR/A

Hem creat una bossa del corredor pràctica. No trobareu ni molta publicitat ni molts productes esportius de mostra, etc. Som conscients que la majoria de coses que es posen a les curses per fer grans bosses dels corredors/es van a les escombraries, així doncs a la nostra hi trobareu poques coses, però útils. La samarreta, dorsal, imperdibles, el tiquet del dinar, el tiquet de la piscina, un fulletó informatiu del Pallars Sobirà i un QR de valoració de la cursa. La bossa serà de cordons, la podeu utilitzar per després anar a la piscina 😊

### 5. BRÍFING

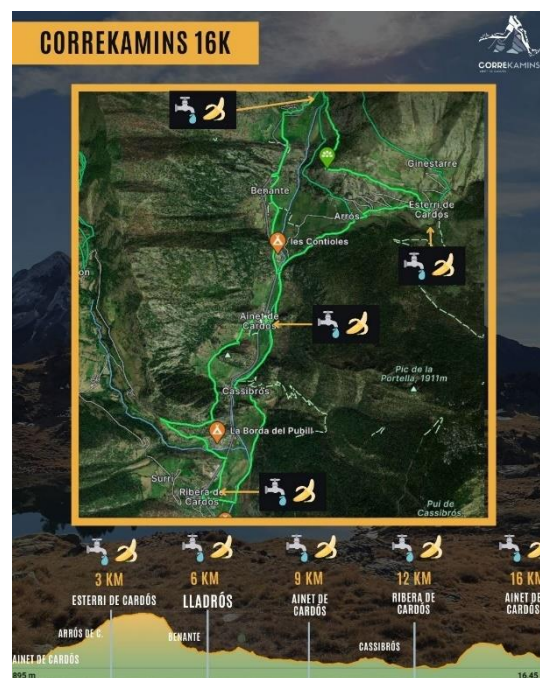
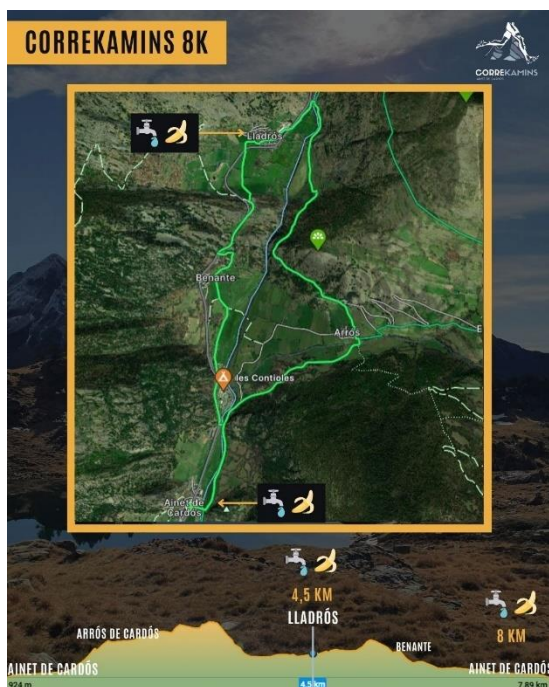
El brífing durarà uns 5 minuts i explicarem detalls de la cursa, tant de la de 16Km com la de 8Km. No és obligatori assistir-hi, però molt recomanable. Es realitzarà a la zona de sortida de la cursa. Hi haurà indicacions pel poble per arribar a la sortida i sentireu la música i l'speaker.

### 6. ESCALFAMENT

És una cursa ràpida pels que voleu córrer, és per això que recomanem fer un bon escalfament, serà una prova exigent, sense molt desnivell i amb camins que permeten apretar! Qui vulgui fer-la caminant sempre està bé fer una mica de moviments articulars i generals per activar la musculatura i afrontar l'activitat prevenint lesions.

## 7. AVITUALLAMENTS

En les següents imatges veureu on es troben els avituallaments en cada un dels recorreguts. Hem estat generosos en aquest aspecte i volem que correu o camineu a gust, que no us deshidrateu ni us quedeu sense energia!



## 8. CONTROLS DE PAS

En cada avituallament hi haurà un control de pas, això vol dir que tant si feu la llarga com la curta, tothom ha de passar per aquests controls, si algú no passa pels controls, quedarà desqualificat ja que entendrem que ha retallat el recorregut senyalitzat. Ajudeu els voluntaris dels avituallaments i dieu el vostre dorsal per que el puguin anotar més fàcilment quan passeu a tota velocitat.

## 9. PREMIS

A les 13:00 h realitzarem l'entrega de premis. Recordem que tindran premi les tres primeres persones, tant masculí com femení de cada recorregut. A continuació us detallem els premis:

Primera posició: 1 Bastons CMP + Bossa HG + Buff HG, Gorra Buff + Forfait Tavascan + Ronyonera Pallars Sobirà + Gelat El Cóm + Secallona Embotits Casolans

Segona posició: 1 Motxilla CMP + Bossa HG + Buff HG, Gorro Buff + Forfait Tavascan + Ronyonera Pallars Sobirà + Gelat El Cóm + Secallona

Tercera posició: 1 Termo CMP + Bossa HG + Buff HG, Gorro Buff + Forfait Tavascan + Ronyonera Pallars Sobirà + Gelat El Cóm + Secallona

Obsequis per al més petit i més gran.

## 10. SORTEIG

A les 13:30 h realitzarem el súper sorteig de material i d'experiències per a tots els corredors i corredores que han participat qualsevol recorregut de la CORREKAMINS| Vall de Cardós.

Tenim més de 50 regals, així que estigueu atents i atentes si cridem el vostre nom i dorsal per venir a recollir-lo. Més de 40 entitats de les Valls de Cardós han col·laborat així com marques esportives que tenim a la botiga Kamins Esports. Esperem un fort aplaudiment i agraïment per elles.

## 11. DINAR DE CLOENDA

El dinar està fet amb molt de carinyo. Amanida de pasta de la Clara de primer (amb opció per a celíacs i per a vegetarians), carn a la brasa de segon: corder ecològic d' Arrós de Cardós (Obrador de Toniquet), llangonissa, botifarra negra i blanca d' Embotits Casolans d'Ainet, i de postre iogurt de Cal Joanet.

I un tastet de gelat artesà de la geladeria El Cóm.

Esperem que us agradi i que el gaudiu!

## 12. ACTIVITATS EXTRES

- Tiquet piscina: Podeu anar caminant 5 minuts a la piscina del [Càmping Contioles](#), haureu d'ensenyar el tiquet (el trobareu a la bossa de corredor) i podreu entrar vosaltres i els acompanyants.
- Aventura Verda: a Ribera de Cardós, sortint del poble, trobareu [Aventura Verda](#), una empresa dedicada a sortides en cavall,
- Museu de les Papallones: és el museu més gran de papallones de Catalunya, i el tenim aquí, a Ribera de Cardós. No us ho podeu perdre!
- Visites a la [Central Hidroelèctrica de Tavascan](#). Construccions i galeries increïbles sota les grans muntanyes per la generació d'energia elèctrica. Reserva prèvia a la seva pàgina web!
- [Fira del Ferro a Alins](#).
- [Festival Esbaiola't](#) a Esterrí d'Àneu

**MOLTES GRÀCIES I ENS VEIEM A LA LÍNIA DE SORTIDA!**

**CORREKAMINS | VALLS DE CARDÓS**

