



CORREKAMINS 2023

INFORMACIÓ ÚTIL

1. HORARIS

- **Divendres 21 de juliol:**

10:00 a 14:00h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a a [Kamins Esports](#)

14:00 a 20:30h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a a [Kamins Esports](#)

- **Dissabte 22 de juliol**

7:30 a 9:00h: Recollida de dorsal i bossa del corredor/a a [la plaça d'Ainet](#)

9:15h: Brífling CORREKAMINS 16K

9:30h: Sortida CORREKAMINS 16K

9:45h: Brífling CORREKAMINS 8K

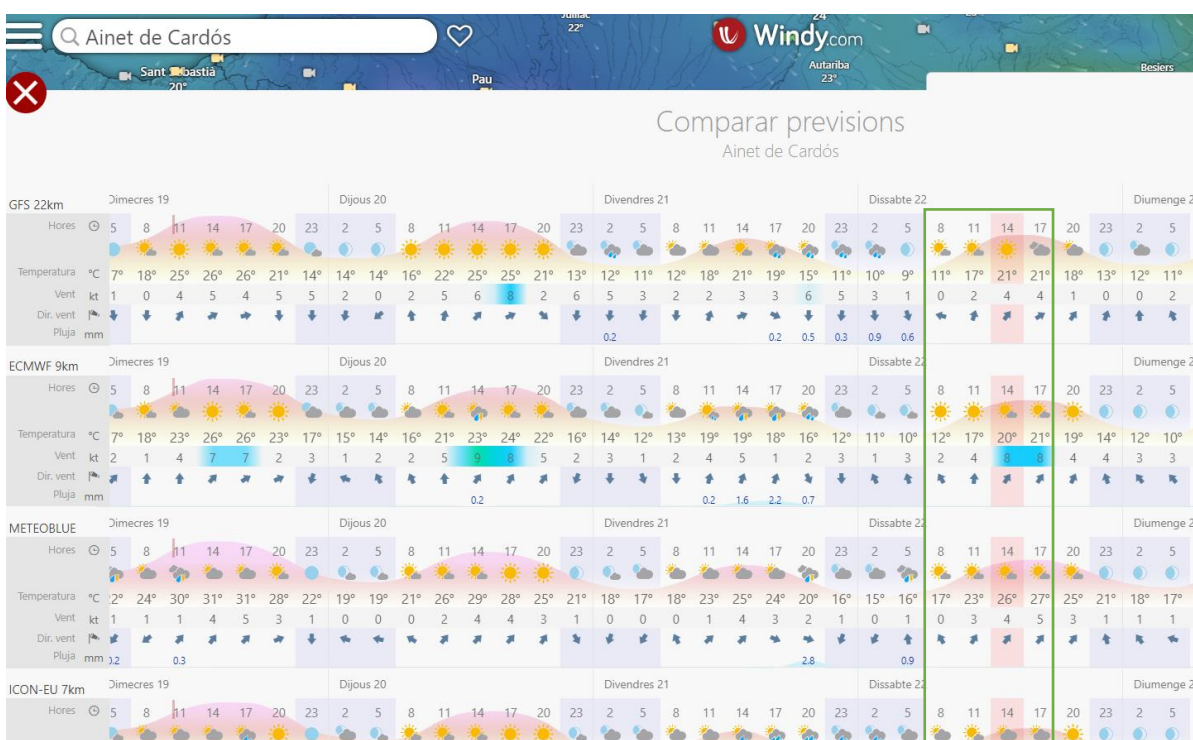
10:00h: Sortida CORREKAMINS 8K

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 4 previsions. Les quatre coincideixen que a la tarda de divendres pot fer una tempesta (típica d'estiu) entre les 17:00h a les 20:00h. No vingueu tots/es a recollir el dorsal en aquesta hora... 😊 Per una banda això és positiu, perquè el dia següent correrem més frescos i no hi haurà pols als camins, però caldrà vigilar a les baixades sobretot a les parts obagues per si està una mica mullat. No tindrem vent i la temperatura mitjana de 20 graus. Esperem que es compleixin els pronòstics. Podeu consultar-los en aquest enllaç [Windy.com](#)



3. APARCAMENT

Serem unes 270 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.

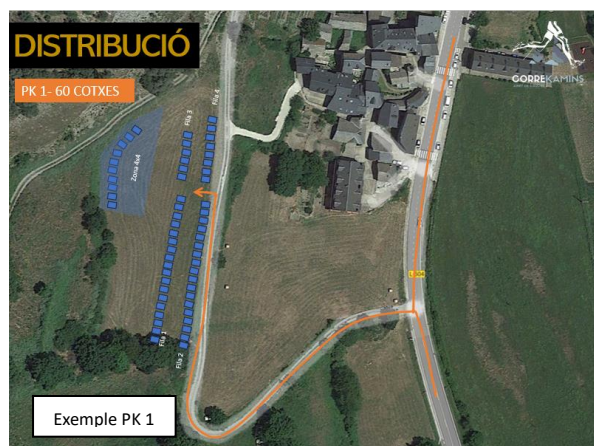
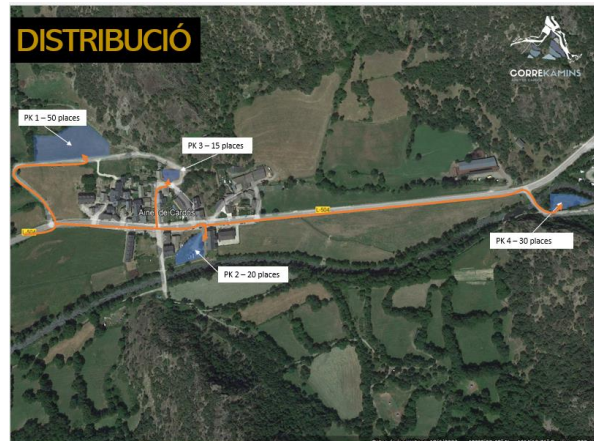
Aquí teniu un mapa de la zona d'aparcament de la cursa:

Sobretot demanem que no entreu a prats privats i que respecte 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 4 pàrquings per la cursa i seguirem l'ordre del 1 al 4 per anar omplint aquests aparcaments.

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, el tiquet del dinar, el tiquet de la piscina, i un fullletó informatiu del Pallars Sobirà. La bossa serà de cordons, la podeu utilitzar per després anar a la piscina 😊

5. BRÍFING

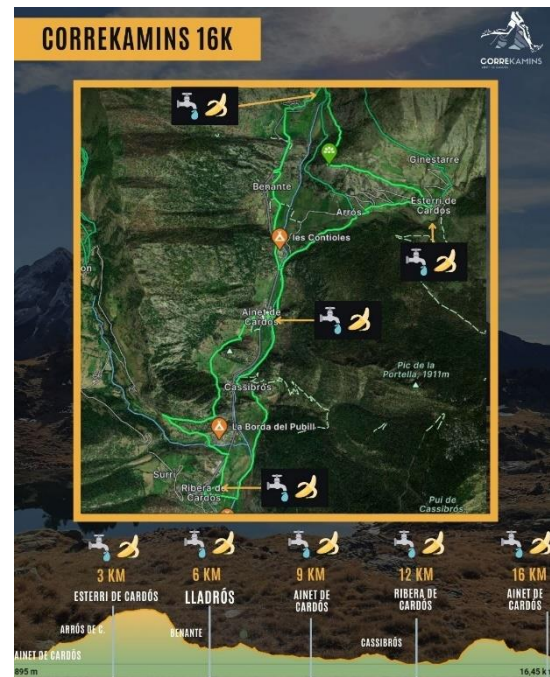
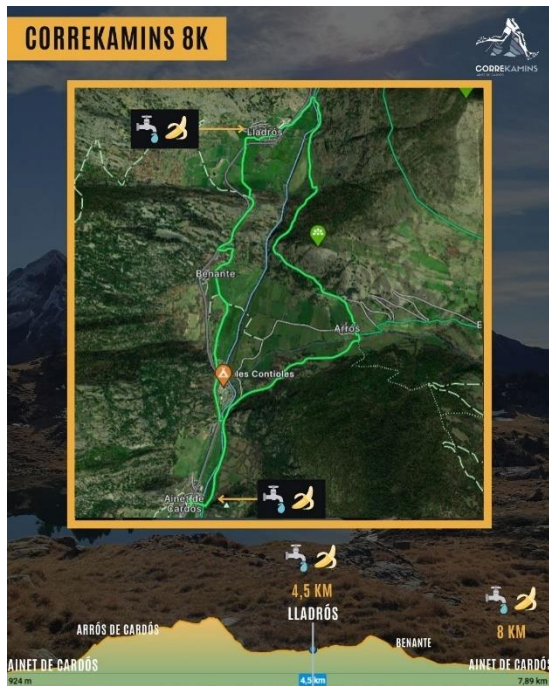
El brífing durarà uns 5 minuts i explicarem detalls de la cursa, tant de la de 16Km com la de 8Km. No és obligatori assistir-hi, però molt recomanable. Es realitzarà a la zona de sortida de la cursa. Hi haurà indicacions pel poble per arribar a la sortida i sentireu la música i l'speaker.

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 13:30 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: Motxilla CMP + Samarreta HG + Buff + Mitjons Gall Fer + Secallona Embotits Casolans Ainet + Got La Sportiva

Segona posició: Samarreta HG + Buff + Mitjons Gall Fer + Secallona Embotits Casolans Ainet + Bossa La Sportiva

Tercera posició: Samarreta HG + Buff + Mitjons Gall Fer + Secallona Embotits Casolans Ainet

10. SORTEIG

A les 13:45 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 2023.

Tenim gairebé 40 regals, així que estigueu atents i atentes si cridem el vostre nom i dorsal per venir a recollir-lo. Més de 30 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 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 ... Cal Joanet.

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.
- Música en directe al Forn: Petit bar amb molt d'encant al poble de Ribera de Cardós, a 2 minuts en cotxe de la cursa. Sobre les 19:00h podreu gaudir de música en directe i de bon ambient.
- 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!
- Festa major Llavorsí 2023. Ball de tarda i concert de versions a la nit. A 10 minuts d'Ainet de Cardós.

MOLTES GRÀCIES I ENS VEIEM A LA LÍNIA DE SORTIDA!

CORREKAMINS 2023

