

La Massana























PROGRAMA





22/07/2022 - DISSABTE	
7:30h a 8:30h	Entrega de dorsales Vertical Comapedrosa
9:00h a 10:30h	Entrega de dorsales curses infantils
9:00h	Salida Vertical Comapedrosa
9:00h	Senderismo en la Vall del Comapedrosa by MERRELL HIKING CLUB
9:00 a 19:30h	Entrega de dorsales 24K i 19K
11:00h	Salida carreras infantiles
12:00h	Entrega de premios VERTICAL Comapedrosa
18:00h a 19:00h	Yoga en la naturaleza by MERRELL
19:00h a 20:00h	Yoga en la naturaleza by MERRELL
19:30h	*Cine de montaña "Rolling mountains: un viatge esportiu i familiar per tot el món" de Pere Aurell y Ragna Debats

^{*}Pantalla gigante restaurante Surf - Arinsal

23/07/2022 - DIUMENGE	
6:30 a 7:30h	Entrega de dorsales 24K
7:30 a 8:30h	Entrega de dorsales 19K
8:00h	Salida Skyrace Comapedrosa 24K
9:00h	Salida Skyrace Arinsal 19K
9:00h	Senderismo en la Vall del Comapedrosa by MERRELL HIKING CLUB
12:00h	Entrega de premios 24K i 19K

Ets corredor?

Inscriu-te a la cursa i aprofita aquests descomptes i ofertes exclusius. A més a més, disposem d'un sorteig especial.

No t'ho perdis!



MERRELL. -30 % AGILITY PEAK 4 MERRELL AGILITY PEAK 4







HYDRATION VEST 2,5L











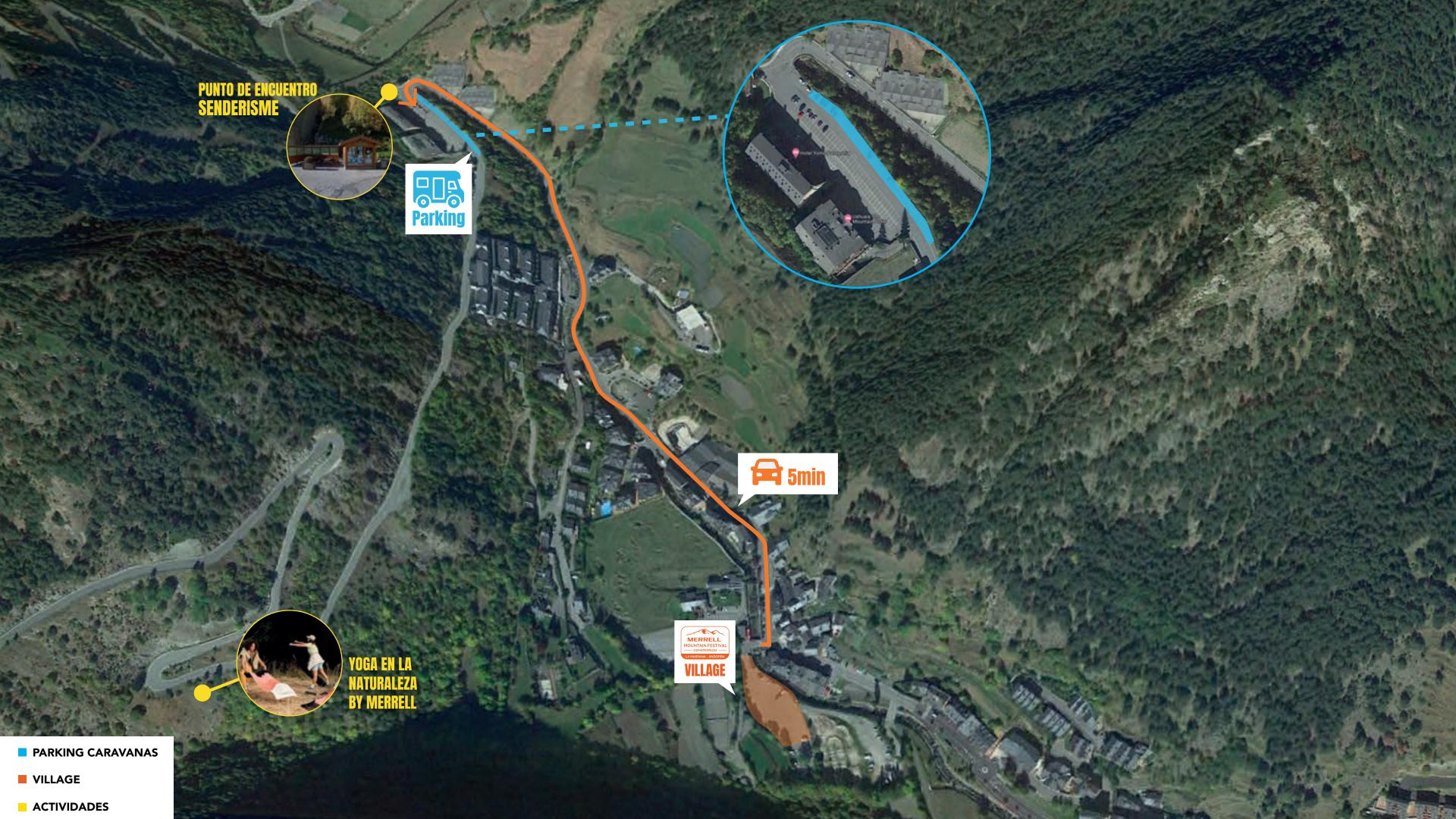
FLASK

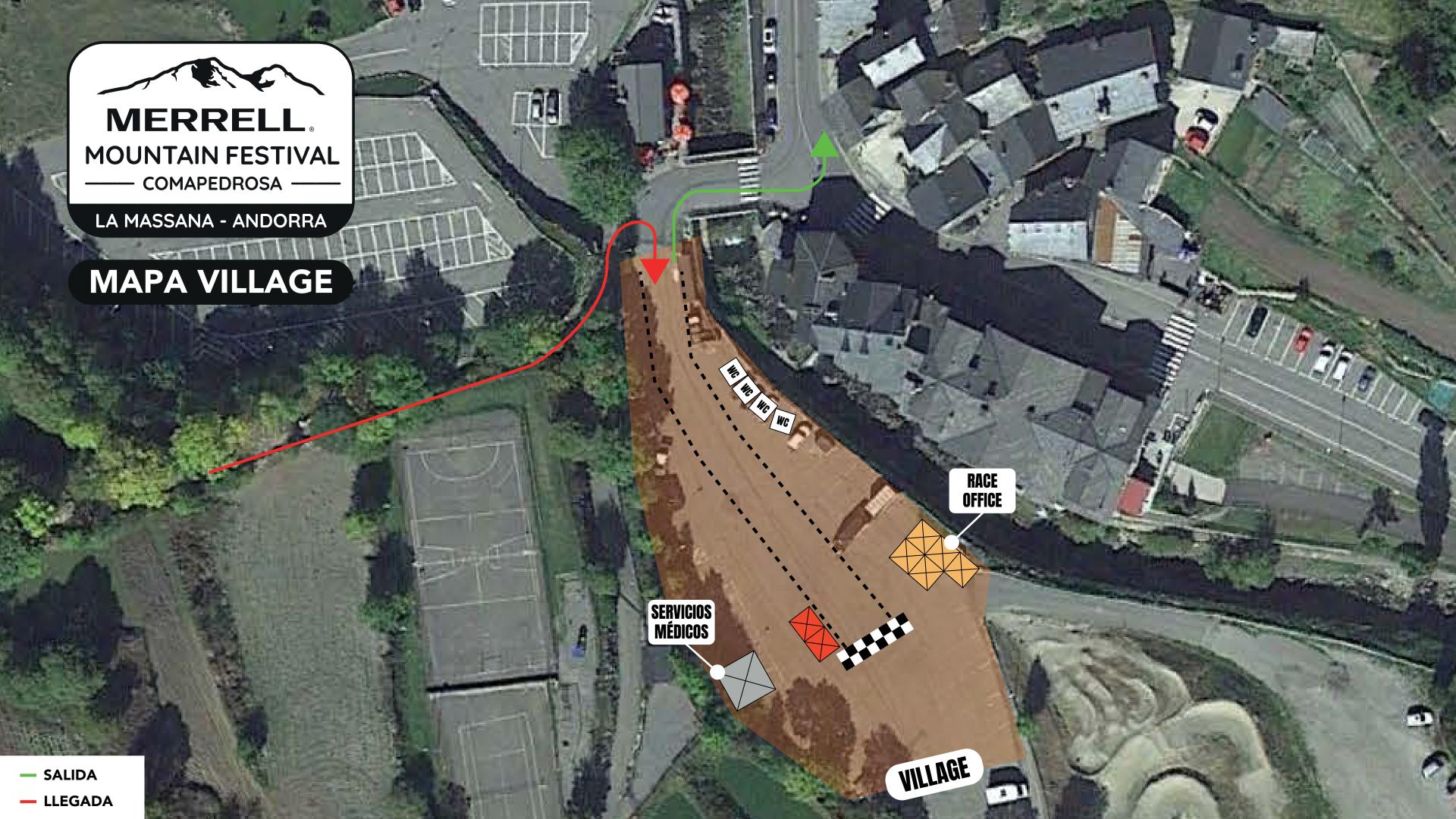


FLEXICUP 200ML











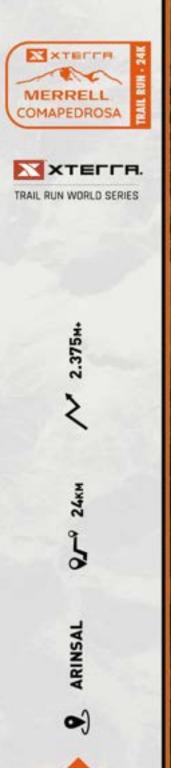


Accede a las rutas oficiales de OCISPORT RUN en Wikiloc

SKYRACE COMAPEDROSA · 24K











24km 2.375M+

Punto de salida y meta: Arinsal (1.467m)

Punto más alto: Pic del Comapedrosa (2.942m)

AVITUALLAMIENTOS

- 1-BORDES DELS PRATS NOUS
- 2-CARENA DE BURNA
- 3-REFUGI DEL PLA DE L'ESTANY
- 4-COLLADA DEL FORAT DELS MALHIVERNS
- 5-REFUGI DE COMAPEDROSA
- 6-BORDA DE LES ANGUNES
- 7-ARINSAL (LLEGADA)





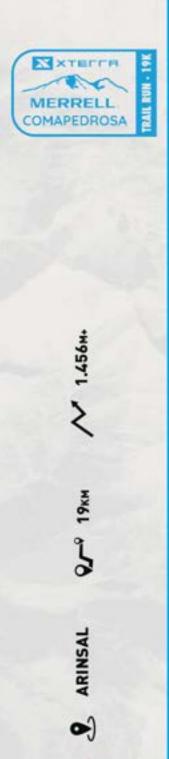
ARINSAL



SKYRACE COMAPEDROSA · 19K











Punto de salida y meta: Arinsal (1.467m) Punto más alto: Pic de les Fonts (2.748m)

AVITUALLAMIENTOS

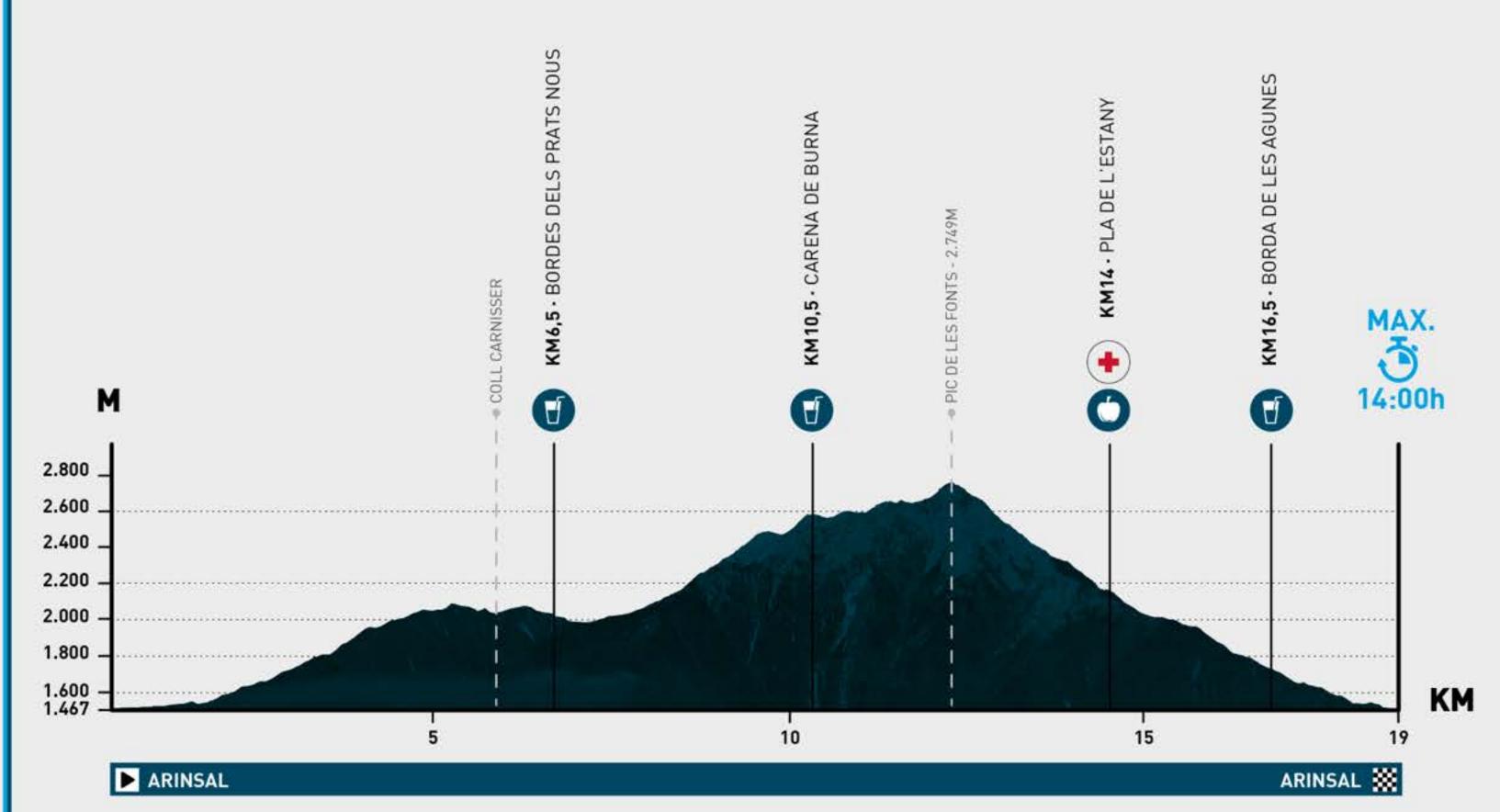
1-BORDES DELS PRATS NOUS
2-CARENA DE BURNA
3-REFUGI DEL PLA DE L'ESTANY
4-BORDA DE LES ANGUNES
5-ARINSAL (LLEGADA)





Q_~ 19K

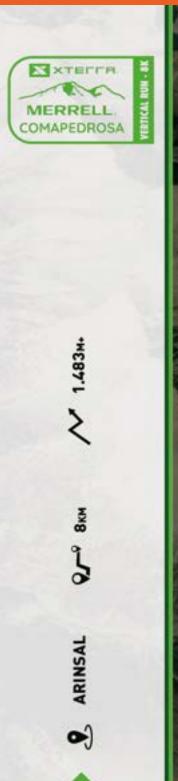
✓ 1.456m.



SKYRACE COMAPEDROSA · vertical











8km1.483M+

Punto de salida y meta: Arinsal (1.467m)

Punto más alto: Pic del Comapedrosa (2.942m)

*Recomendamos seguir el mismo recorrido de la subida para volver a Arinsal.

AVITUALLAMIENTOS

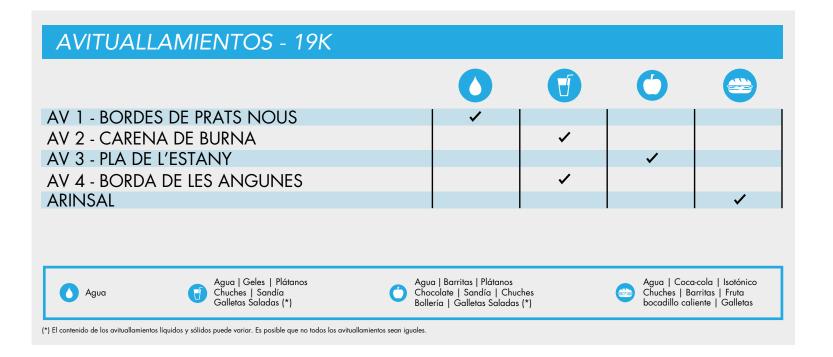
1-PIC DEL COMAPEDROSA 2-ARINSAL

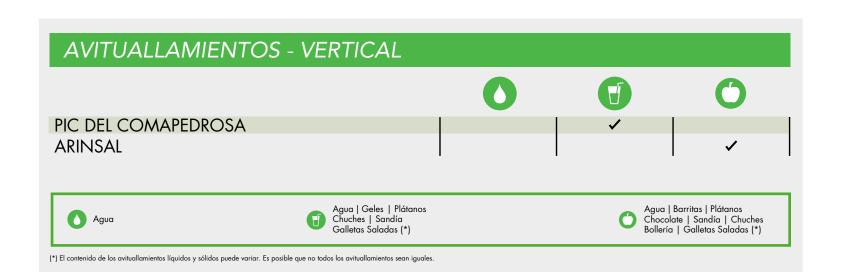
AVITUALLAMIENTOS













Aquí seria típic posar la foto en vertical, però hem pensat que, com que així sembla més fàcil, potser t'animes a provar. O què?

Més de 400 vies d'escalada.

Here, typically, you would orient the photo vertically, but we figured that since it looks easier this way, you might want to give it a try. Right?

More than 400 climbing routes.

Andorra visitandorra.com



www.lamassana.ad www.visitlamassana.ad

MATERIAL OBLIGATORIO





MATERIAL A (OBLIGATORIO)

- Zapatillas deportivas de tipo trail que cubran totalmente el pie.
- Manta térmica o de supervivencia (tamaño mínimo de 2 x 1,2 m).
- Sistema de hidratación (como mínimo de 11).
- Mochila o pieza equivalente.
- Teléfono móvil encendido y no en modo avión.
- Chaqueta cortaviento con capucha de tejido impermeable (como mínimo de 10.000 mm de columna de agua)
 y transpirable, de tipo Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, con costuras termoselladas y de la
 talla del pasillo.
- Reserva de comida calórica adecuada al recorrido y al número y tipos de avituallamientos de la prueba.
- Segunda capa térmica de al menos 180g, de manga larga de la talla del corredor.
- Mallas largas o mallas piratas combinadas con pernera.
- Gorra, tubular o prenda similar.

MATERIAL B (SEGÚN PREVISIÓN METEOROLÓGICA)

- Pantalón impermeable.
- Guantes.





24km

19km

Cada corredor deberá llevar el material obligatorio que solicita la organización más lo que crea adecuado para soportar las condiciones propias de la montaña y de la travesía en función de sus condiciones, la meteorología y el recorrido.

MATERIAL OBLIGATORIO





MATERIAL A (OBLIGATORIO)

- Zapatillas deportivas de tipo trail que cubran totalmente el pie.
- Manta térmica o de supervivencia (tamaño mínimo de 2 x 1,2 m).
- Sistema de hidratación (como mínimo de 11)
- Mochila o pieza equivalente.
- Teléfono móvil encendido y no en modo avión.
- Chaqueta cortaviento con capucha de tejido impermeable (como mínimo de 10.000 mm de columna de agua) y transpirable, de tipo Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, con costuras termoselladas y de la talla del pasillo.
- Gorra, tubular o prenda similar.

MATERIAL B (SEGÚN PREVISIÓN METEOROLÓGICA)

- Pantalón impermeable.
- Guantes.
- Mallas largas o mallas piratas combinadas con pernera.
- Segunda capa térmica de al menos 180g, de manga larga de la talla del corredor.





Cada corredor deberá llevar el material obligatorio que solicita la organización más lo que crea adecuado para soportar las condiciones propias de la montaña y de la travesía en función de sus condiciones, la meteorología y el recorrido.



energianufri Reserva Virtual

Tens més excedents d'energia fotovoltaica dels que pots compensar en la teva factura de llum?

Energia Nufri presenta.. LA RESERVA VIRTUAL

La reserva virtual és una eina que et permet guardar el valor dels excedents no compensables i aplicar-los en la següent factura que tinguis amb nosaltres, ja sigui del mateix punt de subministrament o d'un altre.



És a dir, si tens una instal·lació Fotovoltaica en un punt on no pots compensar tot el valor dels excedents perquè no has realitzat prou consum aquell mes, podràs gaudir del descompte en la següent factura d'aquell punt o en la d'un altre punt que tinguis a Energia Nufri amb el mateix titular.



Veure vídeo RESERVA VIRTUAL

Energia Nufri, l'experiència d'un gran consumidor al teu servei, t'ofereix:

Les tarifes més econòmiques en:







La millor assistència



Canviar de companyia és molt fàcil:

Porta'ns la teva factura, t'informem del teu estalvi i ens ocupem de tots els tràmits. O entra a
www.energianufri.com,
clica a l'apartat contractar
i utilitza el codi: TRAIL











RESPETAMOS LA NATURALEZA







Sentimos pasión por la naturaleza y entendemos el deporte al aire libre como una expresión de ese sentimiento que nos empuja a disfrutarla desde el **respeto y el compromiso con los escena-** rios que proyectamos con nuestros eventos.

Siendo conscientes del entorno sensible en el que hacemos esta prueba deportiva pedimos el máximo respeto.

-No tires la basura en el suelo -Pasa siempre por los lugares señalizados



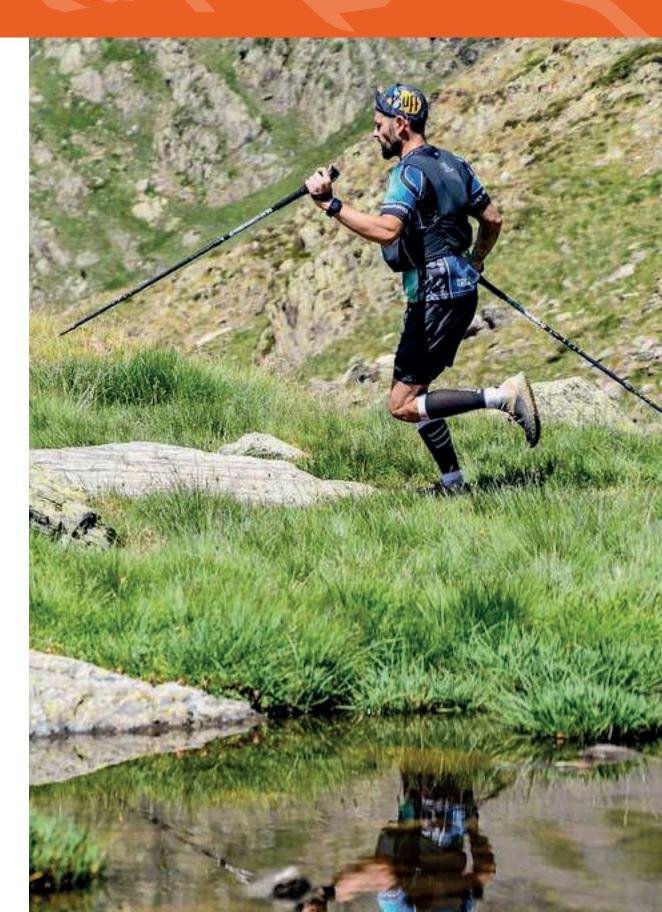
PUNTOS RECOMENDADOS PARA VER LA CARRERA





AVITUALLAMIENTO DE ACCESO PAAR ITINERARIO A PIE

- Pla de l'Estany (para todas las carreras)
- Refugi Comapedrosa (24k)







TITLE SPONSOR:



INSTITUTIONAL SPONSORS:





OFFICIAL SPONSOR:









TECHNOLOGY PARTNER:



OFFICIAL MAPPING:



SUPPORTED BY:







ORGANIZING:

