

15A MARXA DE RESISTÈNCIA

24 HORES DEL CAP DE CREUS



LLANÇÀ

20 I 21 D'ABRIL 2019

3 MODALITATS:

ULTRA

87KM.
3.000 D+

MITJA*

60KM.
2.000 D+

MINI*

27KM.
1.000 D+

*+ informació a: www.unioexcursionistallançanenca.com

organitza:



UNIO EXCURSIONISTA
LLANÇANENCA

+ info i inscripcions a:
www.unioexcursionistallançanenca.com
"Llançà Turisme" al Facebook;

col·laboren:



1- PRESENTACIÓ

Els propers 20 i 21 dd'abril es durà a terme la QUINZENA edició de les "24 hores de Cap de Creus", organitzada per la Unió Excursionista Llançanenca.

Aquesta iniciativa es farà conjuntament amb l'Àrea de Turisme de l'Ajuntament de Llançà ja que un dels principals objectius d'aquest departament és posar en valor el territori a través del senderisme. Així doncs, l'Àrea de Turisme s'encarregarà principalment de la promoció i comunicació de l'esdeveniment, seguint el model de les activitats realitzades fins avui en dia per part de la Unió Excursionista Llançanenca.

2-ITINERARI

L'itinerari d'enguany començarà al Port de Llançà des d'on s'anirà fins a Cap de Ras i Platja de Garbet. Tot seguit, s'abandonarà la costa per endinsar-se cap a les muntanyes, assolint el Puig d'Esquer, on trobarem unes vistes impressionants de tota la banda nord del Cap de Creus.

D'allà es davallarà per la carena fins al Mas Patiràs, enllaçant al GR 11, que ens portarà fins a Sant Silvestre i Valleta per retornar de nou a Llançà, concretament a l'Oficina de Turisme. Després es continuarà per el camí que condueix a Roca Miralles fins arribar a l'imponent Monestir de Sant Pere de Rodes i ascendir a les runes del Castell de Sant Salvador, mirador excepcional d'aquestes contrades.

En deixar la cresta, creuarem per la carretera que va de Roses a Cadaqués, i anirem fins a la Cala Joncols, on retrobarem, de nou el mar. D'aquí ens dirigirem cap al nord, a Cadaqués i a Port Lligat, per anar a cercar el Camí de Ronda.

Un cop superat el Cap de Creus, ens dirigirem cap al Mas Vell i Sant Baldiri direcció Port de la Selva. Resseguint el Camí de Ronda de Port de la Selva a Llançà, cala a cala, s'arribarà a la població de Llançà, i es finalitzarà la marxa a l'aparcament Rafel Estela de Llançà.

Com ja va essent habitual des de ja fa tres edicions, la marxa comptarà amb dues noves modalitats:

- **62 kms en 17 hores:** en aquest cas, la marxa s'iniciarà a les 12h des de la Plaça Major i continuarà l'itinerari cap a l'oficina de turisme, camí de Roca Miralles fins al Monestir de Sant Pere de Rodes. Seguidament, l'itinerari serà el mateix que la modalitat de 87kms arribant com a màxim a les 8h de l'1 d'abril a l'aparcament Rafel Estela de Llançà.
- **27 kms en 9 hores:** en aquest cas, l'inici es farà conjuntament amb la modalitat de 87 kms i l'itinerari serà el mateix fins a arribar de nou a Llançà. Es tractaria de la primera volta de la Ultra que consisteix en pujar al Puig d'Esquers des de la Platja de Garbet i tornar a Llançà tot passant per l'Ermita de Sant silvestre i el nucli de Valleta.

***** AQUESTES DUES NOVES MODALITATS (62 I 27 KMS) NO SÓN PUNTUABLES PER LA COPA.**

3-REGLAMENT

ORGANITZACIÓ: La marxa de les 24 hores del Cap de Creus és una prova no competitiva de resistència per muntanya que té per objectiu:

- Modalitat 87kms: efectuar aquest recorregut en menys de 24 hores.
- Modalitat 62kms: efectuar aquest recorregut en menys de 17 hores.
- Modalitat 31kms: efectuar aquest recorregut en menys de 9 hores.

SORTIDA: La sortida serà donada el dissabte 5 d'abril:

- Modalitat 87kms i 27kms: a les 8h del matí des del Port de Llançà. Recollida de dorsals: Passadís entre Club Pagaia i SK Kayak. Cal ser dues hores abans de la sortida. Obligatori passar control d'accés 30 minuts abans de la sortida.
- Modalitat 62kms: a les 12h des de la Plaça Major de Llançà. Cal ser dues hores abans de la sortida.

DESQUALIFICACIONS: serà motiu de desqualificació:

- 1- No registrar-se als controls de pas obligats.
- 2- No seguir el camí assenyalat per l'Organització.
- 3- Arribar a un control més tard de l'hora de tancament.
- 4- No efectuar la totalitat del recorregut a peu.
- 5- No portar el Full de Ruta.
- 6- Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya en general, o contraadvertir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.
- 7- L'incompliment de la normativa aplicable del Parc Natural.
- 8- Mostrar un comportament agressiu o insultant a qualsevol persona
- 9- No atendre les directrius que l'Organització pugui donar en el decurs de la marxa.
- 10- Invertir més de 24 hores en realitzar la prova de 87kms, 17hores en la modalitat 62kms i 9hores en la modalitat 27kms.

CLASSIFICACIÓ: Tots els participants que inverteixin menys del temps màxim establert segons modalitat i no hagin estat desqualificats tindran la consideració de classificats. No s'establirà cap classificació ordinal basada en el temps recorregut (a excepció dels tres primers).

4- INSCRIPCIÓ

INSCRIPCIÓ: Es faran a través d'internet a la pàgina oficial de l'activitat: <http://www.unioexcursionistallanacanenca.com>

PREU: Els preus oscil·len des del 25€ als 50€. El preu anirà en funció de la prova escollida i si ets federat o no!

<http://www.unioexcursionistallanacanenca.com> **APARTAT FER INSCRIPCIONS!!!!**

PARTICIPANTS: Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació adequada a la prova, ni dels accidents que es puguin produir.

** Per la seguretat dels participants, l'organització no permetrà la presència de qualsevol tipus d'animal*

DISPOSICIONS FINALS: Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon que se'ls donarà al full de ruta.

Pel sol fet d'inscriure's, tot participant accepta el següent reglament. El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova.

INFORMACIÓ: Oficina de Turisme de Llançà (972 38 08 55 – turisme@llanca.cat o centre_excursionista_llanca@hotmail.com)

Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.

5- MATERIAL OBLIGATORI (NOMÉS PER LA ULTRA I MITJA)

1. Manta tèrmica (mínim) 1,4 x 2 m.
2. Telèfon mòbil amb bateria de recanvi.
3. Reserva d'aigua
4. Senyals reflectants per utilitzar en trams asfaltats
5. Frontal amb piles de recanvis per els traçats nocturns.
6. Roba d'abric i/o impermeable.

Que estic d'acord, que si en algun control (inclòs el de sortida i d'arribada) em revisa l'esmentat material, i si manqués alguna cosa, serà motiu de desqualificació.

6-FITXA TÈCNICA

DIA, HORA I LLOC DE SORTIDA: Dissabte 20 d'abril:

- Modalitat 87kms i 27kms: a les 8h del matí des del Port de Llançà. Cal ser dues hores abans de la sortida.
- Modalitat 60 kms: a les 12h des de la Plaça Major de Llançà. Cal ser dues hores abans de la sortida.

DIA, HORA I LLOC D'ARRIBADA:

- Modalitat 87kms: Diumenge 21 d'abril- 8h – Aparcament Rafel Estela de Llançà.
- Modalitat 62kms: Diumenge 21 d'abril - 8h - Aparcament Rafel Estela de Llançà.
- Modalitat 27kms: Dissabte 20 d'abril les 17h– Aparcament Rafel Estela de Llançà.

DURADA: 24H (87kms) – 17h (62kms) – 9h (27kms)

RUTA:

PORT DE LLANÇÀ - CAP DE RAS- GARBET - PUIG D'ESQUER - COLL DE LES PORTES - SANT SILVESTRE – VALLETA- OFICINA DE TURISME — GR 11- SANT SALVADOR DE SAVERDERA- PANÍ - CALA JONCOLS - CADAQUÉS - PORTLLIGAT - FAR DE CAP DE CREUS - GR11 - PORT DE LA SELVA - GR 92 - PORT DE LLANÇÀ - PLAÇA MAJOR DE LLANÇÀ. (87km)

PLAÇA MAJOR - OFICINA DE TURISME — GR 11- SANT SALVADOR DE SAVERDERA- PANÍ - CALA JONCOLS - CADAQUÉS - PORTLLIGAT - FAR DE CAP DE CREUS - GR11 - PORT DE LA SELVA - GR 92 - PORT DE LLANÇÀ - PLAÇA MAJOR DE LLANÇÀ. (62km)

PORT DE LLANÇÀ - CAP DE RAS- GARBET - PUIG D'ESQUER - COLL DE LES PORTES - SANT SILVESTRE – VALLETA- OFICINA DE TURISME (27km)

DESNIVELL:

- **3.000 metres aprox. de desnivell positiu acumulat(87km)**
- **2.000 metres aprox. de desnivell positiu acumulat(62km)**
- **1.000 metres aprox. de desnivell positiu acumulat (27km)**

DISTÀNCIA: 87km – 62km – 27km

PERFIL DE LA ULTRA 87KM- 3.200+



DESCARREGA'T EL TRACK: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2469514>

PERFIL DE LA MITJA: 60KM- 2200+



DESCARREGA'T EL TRACK: <https://ca.wikiloc.com/rutes-correr/60-k-13a-marxa-24-hores-del-cap-de-creus-17266957>

PERFIL DE LA MINI. 27KM- 1.000+



DESCARREGA'T EL TRACK: <https://ca.wikiloc.com/rutes- cursa-de-muntanya/marxa-resistencia-cap-de-creus-mini-2017-17243379>

FULL DE RUTA

15A MARXA DE RESISTÈNCIA 24 HORES DEL CAP DE CREUS

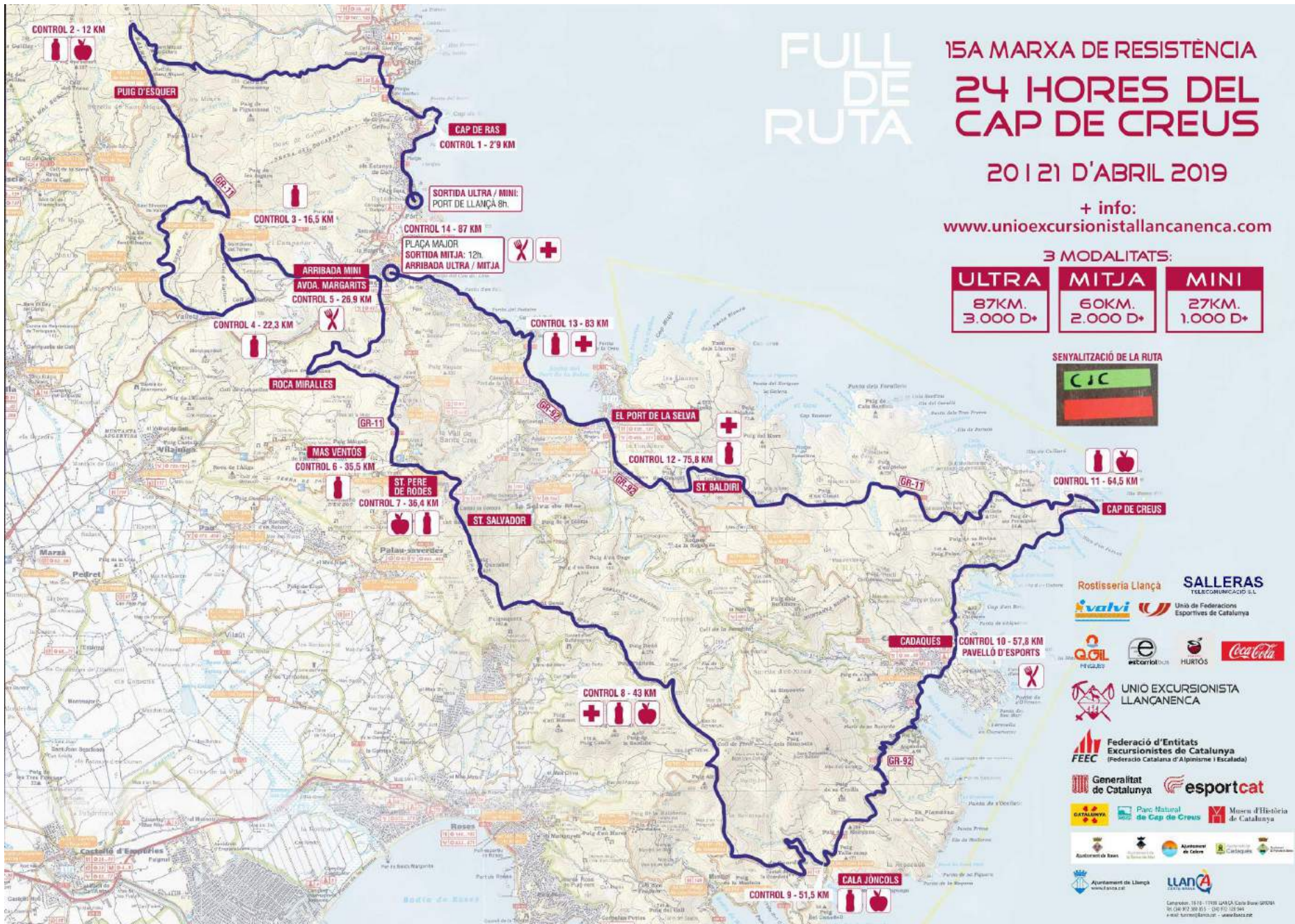
20 | 21 D'ABRIL 2019

+ info:
www.unioexcursionistallanquenca.com

3 MODALITATS:

ULTRA	MITJA	MINI
87KM. 3.000 D*	60KM. 2.000 D*	27KM. 1.000 D*

SENYALITZACIÓ DE LA RUTA



- Rostisseria Llança
- SALLERAS TELECOMUNICACIÓ S.L.
- Unió de Federacions Esportives de Catalunya
- QGL
- esportibus
- HURTÓS
- Coca-Cola
- UNIO EXCURSIONISTA LLANQUENCA
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya FECC (Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)
- Generalitat de Catalunya
- esportcat
- CATALUNYA
- Parc Natural de Cap de Creus
- Museu d'Història de Catalunya
- Ajuntament de Bany
- Ajuntament de Cadaqués
- Ajuntament de Llança
- LLANÇA

Completat: 19/10/1910 LPA SA Cala Brava IPDRA
Tel: 972.300.815 - 972.70.500
www.llanquenca.com - www.llanca.cat

IMATGES



