

22ª TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

Programa

30 de junio, sábado

- **De 7:00 am a 7:30 am**, salida de autocares de Berga, plaza de la Font del Ros.
- **8:54 am y 9:54 am, viaje con el tren cremallera en la estación de Queralbs**
- **De 9:00 am a 10:30 am**, retirada de dorsales i chip en Núria, hay que depositar una fianza por el chip: **un billete de 20€**, que se retornara a la llegada (1)
- **De 10:30 am a 11:00 am**, control de dorsales y briefing.
- **11:00 am** salida

A la salida de los autocares y en la estación de Queralbs, habrán miembros de la organización para entregaros el billete del cremallera.

(1) La entrega de dorsal y chip se hará solamente en Núria, la bolsa de obsequios se entregara a la llegada en Berga al retornar el chip.

1 de julio, domingo

- **11:00 am**, cierre de la llegada y entrega de premios.

22ª TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

Recomendaciones

- **No os olvidéis el material obligatorio**

- Manta térmica o de supervivencia
- Sistema de hidratación (mínimo 1 lt.) muy importante.
- Chaqueta cortaviento
- Frontal o linterna con pilas.
- Teléfono móvil cargado y con número abierto.
- Elementos de señalización luminosos o reflectantes según el artículo 123 del vigente Reglamento General de Circulación.

Este material puede ser revisado por parte de la organización en cualquier momento de la carrera.

- **Llevad también**

- Identificación, DNI, licencia federativa
- Billete 20 € para fianza chip
- Vaso o taza para beber en los controles

- **Aconsejable**

- Protección solar
- Bastones
- Gorra
- Salir de los controles con el sistema de hidratación lleno, si el día es caluroso es muy importante.
- Grabar el nº de teléfono de la organización 646 63 89 72
- La prueba pasa por muchas zonas de pastoreo, procurad manteneros alejados de los animales, en caso de tener crías.

- Llevar el dorsal siempre visible en la parte delantera
- Recordad que la Núria – Queralt se pierde en los primeros 30 kms y se gana en los últimos 30.
- Tienen premio, lote de productos, los cinco primeros de la general y los primeros de cada categoría y además tendrán entrada gratuita de 9 a 11 de la mañana del domingo en el Wellnes de Berga Resort, no os olvidéis el bañador y el gorro.

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

Programa

30 de juny, dissabte

- **De 7:00 am a 7:30 am**, sortida d'autocars de Berga, plaça de la Font del Ros.
- **8:54 am i 9:54 am**, pujada amb tren cremallera a l'estació de Queralbs
- **De 9:00 am a 10:30 am**, retirada de dorsal i xip a Núria. Es te que dipositar una fiança pel xip **d'un bitllet de 20 €**, que es retornarà a l'arribada (1)
- **De 10:30 am a 10:50 am**, control de dorsal i brífig.
- **11:00 am sortida**

A la sortida dels autocars i a l'estació de Queralbs hi hauran membres de l'organització que os entregaran el bitllet del cremallera.

(1) El dorsal i el xip s'entrega solament a Núria, la bossa d'obsequis s'entregarà a l'arribada a Berga al retornar el xip.

1de juliol, diumenge

- **11:00 am**, tancament de l'arribada i entrega de premis.

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

Recomanacions

- **No os descuideu el material obligatori**
 - Sistema d'hidratació (mínim 1 l.) molt important.
 - Jaqueta paravent
 - Frontal o llanterna (amb piles)
 - Telèfon mòbil carregat i amb número obert
 - Elements de senyalització lluminosos o reflectors segons l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació
- **Aquest material podrà ser revisat per par de l'organització en qualsevol moment de la prova.**
- **Porteu també**
 - Identificació, DNI, llicència federativa
 - Bitllet de 20€ per la fiança del xip
 - Got o tasa per veure en els controls
- **Aconsellable**
 - Protecció solar
 - Bastons
 - Gorra
 - Sortir dels controls amb el sistema d'hidratació ple, molt important en dia calorós
 - Gravar el nº de telèfon de l'organització, 646 63 89 72
 - La prova passa per moltes zones de pastura, procureu mantenir-vos allunyats dels animals si tenen cries.
- Porteu el dorsal sempre visible al davant
- Recordeu que la Núria – Queralt es perd als primers 30 kms i es guanya als 30 últims.
- Tenen premi, lot de productes, els cinc primers de la general i els primers de cada categoria i a més a més tindran entrada gratuïta al Wellnes de Berga Resort de 9 a 11 del matí del diumenge, no os descuideu el banyador i el casquet de bany.
- A la sortida no s'entregarà cap mena de documentació informativa.

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

CONTROL	KM.	LIMIT	COMPOSICIÓ	COMPOSICIÓN
C 1 Font de l'Home Mort	9,4	13:00	Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Síndria, Aigua, Te amb llimona i Beguda isotònica	Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Sandia, Agua, Te con limón, Bebida isotónica
C 2 Coma Morera	19,4	15:30	Aigua, Beguda isotònica	Agua, Bebida isotónica
C 3 La Molina	28	17:30	Amanida de pasta, Plàtan, Meló, Gaspaxo Aigua, Beguda isotònica.	Ensalada de pasta, Platano, Melón, Gaspacho, Agua, Bebida isotónica
C 4 Refugi de Rebost	40,5	21:00	Fruits secs, Síndria Aigua, Te amb llimona, Beguda isotònica	Frutos secos, Sandia Agua, Te con limón, Bebida isotónica
C 5 Bagà (T)	47,5	23:00	Amanida de verdura, Gaspaxo, Plàtan, Meló. Aigua, Beguda isotònica.	Ensalada de verdura, Gaspacho, Platano, Melón, Agua, Bebida isotónica
C 6 Gisclareny	56,4	1:15	Entrepà (pa de motlle), Síndria, Aigua, Te amb llimona, Beguda isotònica	Bocadillo (pan de molde), Sandia Agua, Te con limón, Bebida isotónica
C 7 Saldes (T)	63,3	3:00	Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Plàtan, Meló, Aigua, Beguda isotònica	Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Platano, Melón, Agua. Bebida isotónica
C 8 Parc de Palomera	67,8	4:30	Amanida de verdura, Gaspaxo, Caldo, Síndria Aigua, Coca Cola, Beguda isotònica.	Ensalada de verdura, Gaspacho, Caldo, Sandia. Agua, Coca Cola, Bebida isotónica
C 9 Peguera (T)	74,3	7:00	Entrepà (pa de motlle), Síndria, Aigua, Coca Cola, Te amb llimona. Beguda isotònica	Bocadillo (pan de molde), Sandia Agua, Coca Cola, Te con limón. Bebida isotónica
C 10 Espinalbet –Font Freda	84,3	9:00	Torrades amb formatge i codonyat, Fruits secs, Plàtan, Meló, Aigua, Coca Cola, Beguda isotònica	Tostadas con queso y membrillo, Frutos secos, Platano, Melón, Agua, Coca Cola, Bebida isotónica

En el C5, Bagà, hi haurà servei de podologia a càrrec de Podopie
En el C5, Bagà habra servicio de podología a cargo de Podopie

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

CONTROL	SITUACIÓ	COTA	DISTANCIA	KM	+	Acu +	-	Acu -	Limit
Sortida	NÚRIA	1960							11:00
C-1	Font de l'Home Mort	1830	9,4	9,4	460	460	590	590	13:00
C-2	Coma Morera	2200	10	19,4	750	1210	380	970	15:30
C-3	Estació La Molina	1440	8,6	28	110	1320	870	1840	17:30
C-4	Rebost	1605	12,5	40,5	920	2240	755	2595	21:00
C-5	Baga	790	7	47,5	245	2485	1060	3655	23:00
C-6	Gisclareny	1310	8,9	56,4	940	3425	420	4075	01:15
C-7	Salades	1210	6,9	63,3	450	3875	550	4625	03:00
C-8	Parc de Palomera	1620	4,5	67,8	460	4335	50	4675	04:30
C-9	Peguera	1630	6,5	74,3	660	4995	650	5325	07:00
C-10	Font Freda	1275	10	84,3	345	5340	700	6025	09:00
Arribada	Font del Ros BERGA	675	7,7	92	460	5800	1060	7085	11:00

Els desnivells han estat calculats fent servir els mateixos paràmetres que <http://es.wikiloc.com/wikiloc/home.do>

Los desniveles han sido calculados con los mismos parametros que utiliza <http://es.wikiloc.com/wikiloc/home.do>

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

HORA DE PAS SEGONS TEMPS FINAL – HORA DE PASO SEGUN TIEMPO FINAL

	KM	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Núria	0	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
C 1 Font Home Mort	9,4	11:51	11:56	12:01	12:06	12:12	12:17	12:22	12:27	12:32	12:37	12:42	12:47	12:52	12:57	13:02
C 2 Coma Morera	19,4	12:44	12:55	13:06	13:17	13:28	13:39	13:50	14:01	14:12	14:23	14:34	14:45	14:55	15:06	15:17
C 3 E. Renfe La Molina	28	13:30	13:45	14:00	14:14	14:29	14:44	14:58	15:13	15:28	15:43	15:57	16:12	16:27	16:41	16:56
C 4 Refugi Rebost	40,5	14:47	15:10	15:33	15:56	16:19	16:41	17:04	17:27	17:50	18:13	18:36	18:59	19:22	19:45	20:07
C 5 Bagà	47,5	15:39	16:06	16:34	17:01	17:29	17:56	18:23	18:51	19:18	19:46	20:13	20:40	21:08	21:35	22:03
C 6 Gisclareny	56,4	16:47	17:22	17:56	18:31	19:06	19:40	20:15	20:49	21:24	21:58	22:33	23:08	23:42	00:17	00:51
C 7 Saldes	63,3	17:34	18:13	18:53	19:32	20:11	20:50	21:29	22:08	22:47	23:26	00:05	00:44	01:24	02:03	02:42
C 8 Parc de Palomera	67,8	18:17	19:00	19:43	20:25	21:08	21:50	22:33	23:15	23:58	00:40	01:23	02:05	02:48	03:31	04:13
C 9 Peguera	74,3	19:15	20:04	20:52	21:41	22:29	23:18	00:06	00:54	01:43	02:31	03:20	04:08	04:56	05:45	06:33
C10 Espinalbet	84,3	20:11	21:05	21:59	22:53	23:47	00:41	01:35	02:29	03:23	04:17	05:11	06:05	06:59	07:53	08:47
Berga	92	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00

22^a TRAVESSA NÚRIA – QUERALT

TEMPS PARCIALS SEGONS TEMPS FINAL - TIEMPOS PARCIALES SEGUN TIEMPO FINAL

	KMS	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Núria	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
C 1 Font Home Mort	9,4	00:41	00:45	00:51	00:56	01:02	01:07	01:12	01:17	01:22	01:26	01:31	01:36	01:42	01:47	01:52
C 2 Coma Morera	10,0	00:49	00:54	01:01	01:07	01:11	01:17	01:24	01:29	01:35	01:41	01:47	01:53	02:01	02:04	02:12
C 3 E. Renfe La Molina	8,6	00:31	00:35	00:38	00:42	00:46	00:50	00:53	00:57	01:01	01:05	01:09	01:12	01:16	01:20	01:24
C 4 Refugi Rebost	12,5	01:07	01:15	01:23	01:31	01:40	01:48	01:56	02:04	02:12	02:20	02:29	02:37	02:45	02:53	03:01
C 5 Bagà	7,0	00:37	00:41	00:46	00:50	00:55	01:00	01:04	01:09	01:13	01:18	01:22	01:27	01:31	01:36	01:40
C 6 Gisclareny	8,9	00:58	01:06	01:13	01:20	01:27	01:34	01:41	01:49	01:56	02:03	02:10	02:17	02:24	02:32	02:39
C 7 Saldes	6,9	00:37	00:42	00:46	00:51	00:55	01:00	01:04	01:09	01:13	01:18	01:22	01:27	01:31	01:36	01:40
C 8 Parc de Palomera	4,5	00:28	00:32	00:35	00:38	00:42	00:45	00:49	00:52	00:56	00:59	01:03	01:06	01:09	01:13	01:16
C 9 Peguera	6,5	00:48	00:54	00:59	01:06	01:11	01:17	01:23	01:29	01:35	01:41	01:47	01:53	01:58	02:04	02:10
C10 Espinalbet	10,0	00:45	00:51	00:57	01:02	01:08	01:13	01:19	01:24	01:30	01:36	01:41	01:47	01:52	01:58	02:03
Berga	7,7	00:49	00:55	01:01	01:07	01:13	01:19	01:25	01:31	01:37	01:43	01:49	01:55	02:01	02:07	02:13

Aquest temps han estat calculats fent servir las formules de <http://www.softrun.fr/>

Estos tiempos han sido calculados usando las formulas de <http://www.softrun.fr/>