



**Cursa Vertical d'Esquí de Muntanya**  
**“10è Trofeu 3 Fronteres Dynafit/Grandvalira”**  
**Grau Roig, dissabte 31 desembre del 2022**

**“La Sant Silvestre de l'esquí de muntanya”**

L' Esquí Club Pas de la Casa - Grau Roig (ECPCGR) organitza la 10ena cursa d'esquí de muntanya “3 Fronteres Dynafit/Grandvalira”.

Aquesta cursa és puntuable per la Copa d'Andorra MORABANC (FAM) d'esquí de muntanya i del calendari de les curses Open de la Federació Catalana (FEEC), no obstant un any més l'objectiu de la cursa és fomentar l'àmbit popular.

El circuit proposat consta d'un desnivell positiu de 680 metres i de 500m per les categories U14, U16 i U18 amb sortida a les 10h30 del peu de l'estació de Grau Roig (Cubil) a 2100m i assolint el cim emblemàtic del Montmalús a 2780m.

**Categories:**

- U14 Infantil : 13 i 14 anys complerts l'any 2023
- U16 Cadets: 15 i 16 anys complerts l'any 2023
- U18 Juvenil: 17 i 18 anys complerts l'any 2023
- U20 Junior: 19 i 20 complerts l'any 2023
- O21 Sènior: a partir de 21 anys complerts l'any 2023
- O40 Veterà: a partir de 40 anys complerts l'any 2023 (subcategoria sènior).

## Recorregut definitiu:



La sortida tindrà lloc davant del telecadira Coma Blanca a la zona del Cubil de Grau Roig i la zona d'arribada serà al cim del pic de Montmalús.

- **Traçat A: 680m de desnivell positiu (categories U20 – O21 - O40 M i F)**
- **Traçat B: 500m de desnivell positiu (categories U14, U16 i U18 M i F)**

## Informació per la cursa:

- El traçat estarà marcat de pujada.
- El cronòmetre es parerà un cop passada la línia d'arribada, degudament marcada a terra.
- Durant l'escalfament, les pistes per on transcorre la cursa (Tortuga i Granota) romandran obertes, es demana seguir les normes de l'estació i el sentit comú. Durant la cursa s'habilitarà un carril pels corredors.
- El descens serà neutralitzat. Es baixarà sense molestar els corredors que es troben en cursa i evitant trepitjar les traces de pujada.
- La sortida de la cursa serà per traça retracada ascendint per la Tortuga i posteriorment pel primer mur de la Granota. En aquest punt un control ens indicarà que hem de girar a la dreta endinsant-nos pel bosc, ara ja per traça, en terreny més tècnic i passos més estrets. Atenció amb el tap que es pot produir en aquesta zona, més endavant trobareu molts punts per avançar i encara amb molta cursa per davant. A continuació la carrera transcorrerà per zones alternes de pla/pujada fins a trobar una

secció de "Z" sempre amb doble traça que ens portaran fins a la carena de serra extremera del Montmalús. En aquest punt ja visualitzarem les últimes pales que ens conduiran fins a la collada del Montmalús. Al llarg d'aquest tram trobareu múltiples traces, tocarà estar atents i seguir les banderes que ens portaran sempre pel terreny més evident. Des d'aquest punt la neu comença a ser més dura i en certs moments la podem trobar ventada.

Segons les condicions de neu i meteorològiques, l'organització podrà determinar que el tram de la collada de Montmalús fins al cim es faci a peu. En aquest cas, s'informaran els corredors abans de la sortida.

Just abans d'enfilar les "Z" que ens portaran a la collada de Montmalús trobarem la línia d'arribada del circuit B (U14, U16 i U18 M i F).

- Portem dies treballant en el traçat. Al ser una muntanya molt concorreguda ens podem trobar que el dia de la cursa trobem altres traces d'esquí de muntanya, raquetes de neu i que en certs punts la traça estigui trepitjada per motos de neu. Si és així, us demanem disculpes anticipades i mirarem que us trobeu les millors condicions possibles durant el recorregut.

### **Programa dissabte 31 de desembre:**

- 07h30 reunió equip per donar les últimes consignes
- 8h30 – 10h00 Recollida de dorsals davant del Local de l'Esquí Club ECPCGR.
- 10h00 Obertura Control de material
- 10h25 "Briefing" de cursa a la zona de sortida (telecadira Coma Blanca)
- 10h30 Sortida de totes les categories
- A partir de les 12h30 lliurament de premis de la prova

Un cop es tinguin els resultats dels tres primers classificats de cada categoria es procedirà al lliurament de premis i "pica pica" per a tots els participants. Reglament de Competicions d'Esquí de Muntanya (FAM) Tots els corredors inscrits a la competició han de ser coneixedors del Reglament de Competicions d'Esquí de Muntanya de la FAM. Aquest reglament és d'obligat compliment.

## Material Obligatori

Serà requerit i controlat a la sortida i arribada de la prova el material obligatori que indica el reglament FAM.

Cada participant haurà de portar el següent material:

- Esquis
- Botes
- **DVA**
- Un parell de Pals
- Un parell de pells. Per raons ambientals, es prohibida la utilització de cinta adhesiva o materials equivalents.
- Tres capes de dalt, la primera capa pot tenir mànigues curtes, la segona acostuma ser la granota i la tercera ha de ser tallavent.
- Un casc homologat UIAA i CE posat durant tota la cursa.
- Una manta tèrmica d'un mínim de 1,80 m2 de superfície.
- Un parell de guants que hauran de romandre posats durant tota la cursa.
- Unes ulleres de sol amb protecció UV.
- Una motxilla a on hi càpiga tot el material que es demana, i equipat ambdós punts per fixar verticalment els esquis a l'esquena.
- Dorsal (facilitat per l'organització)

## Inscripcions:

Inscripcions Online a traves de la pagina web de TOP CRONO

<https://topcrono.net/ca/esdeveniments/>

## Preu:

49 € per participant.

Aquest any per tots els corredors que passin la línia d'arribada (l'listat crono) us obsequiem amb aquesta jaqueta del nostre col·laborador Dynafit.

