



**2021** GUIA TÈCNICA  
TECHNICAL GUIDE  
GUÍA TÉCNICA

**PROVISIONAL**



UCI MOUNTAIN BIKE MARATHON

# LaTramun

## SINGLETRACK MARATHON

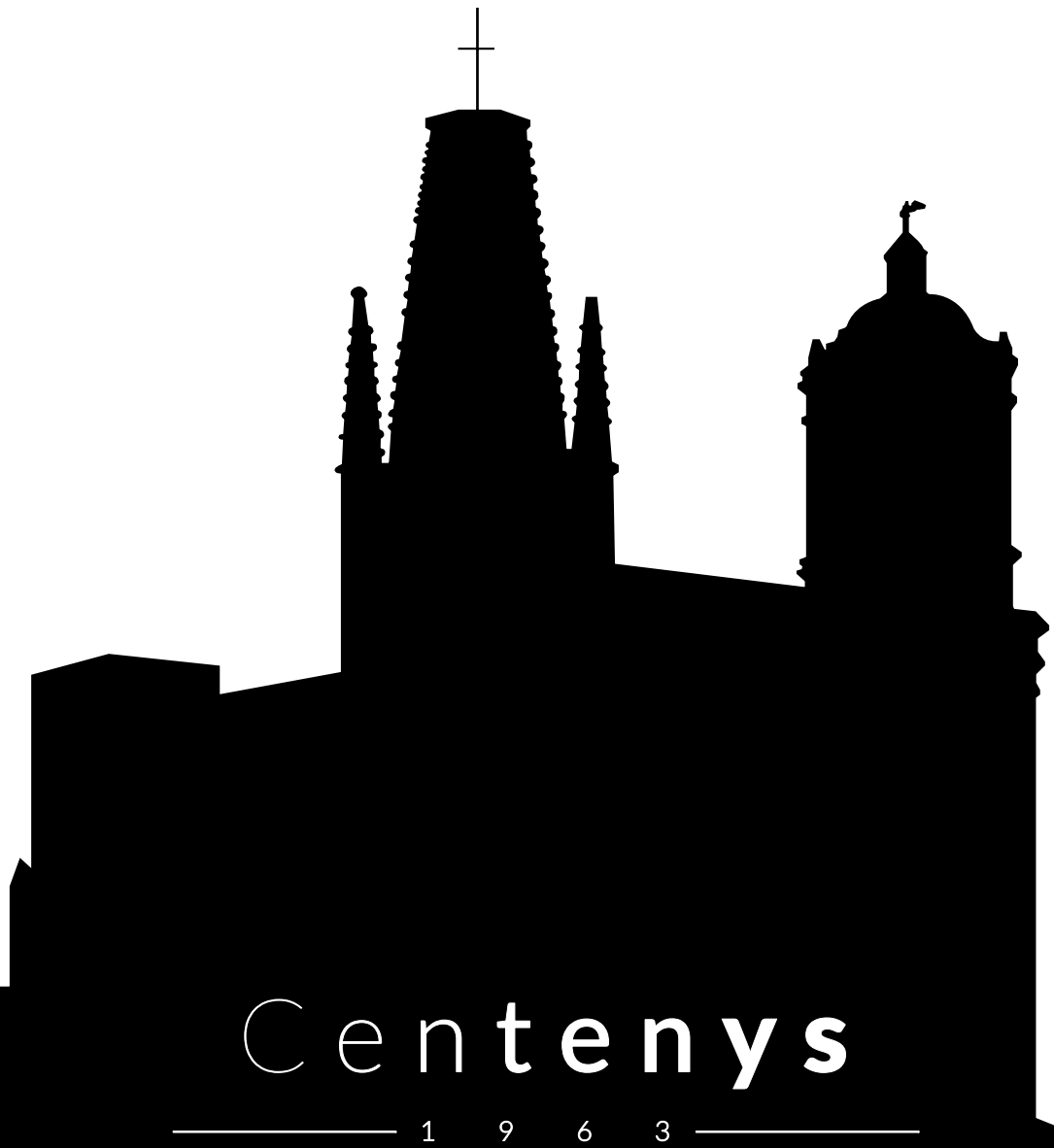
presented by



Centenys  
1 9 6 3

Mercedes-Benz  
**Garatge Plana**





# Centenys

— 1 9 6 3 —

la seva inversió en bones mans

Centenys, C/ Joan Maragall, 7, 1er 1a, 17002 Girona

# INDEX / INDEX / INDICE

Pàgina / Page / Página

4	<b>INTRODUCCIÓ</b>	4	<b>INTRODUCTION</b>	4	<b>INTRODUCCIÓN</b>
5	<b>ORGANITZACIONS</b>	5	<b>ORGANIZATION</b>	5	<b>ORGANIZACIÓN</b>
6	<b>PRESENTACIONS</b>	6	<b>PRESENTATION</b>	6	<b>PRESENTACIÓN</b>
8	<b>PROGRAMA</b>	8	<b>SCHEDULE</b>	8	<b>PROGRAMA</b>
	<b>NORMES UCI</b>		<b>UCI RULES</b>		<b>NORMAS UCI</b>
9	<i>Modalitat</i>	9	Modality	9	<i>Modalidad</i>
9	<i>Participació</i>	9	Participation	9	<i>Participación</i>
9	<i>Ordre de sortida</i>	9	Start order	9	<i>Orden de salida</i>
10	<i>Punts i Classificació</i>	10	Points and ranking	tt	<i>Puntos y clasificación</i>
10	<i>Categories</i>	10	Categories	10	<i>Categorías</i>
10	<i>Senyalització</i>	10	Course marking	10	<i>Señalización</i>
	<b>RECORREGUT CURSA</b>		<b>RACE COURSES</b>		<b>RECORRIDO CARRERA</b>
11	<i>Mapa i perfil del recorregut</i>	11	Course map and profile	11	<i>Mapa y perfil del recorrido</i>
12	<i>Com arribar en cotxe?</i>	12	Routings by car & map	12	<i>¿Como llegar en coche</i>
13	<i>Panell informatiu Girona Fontajau</i>	13	Info panel Girona Fontajau	13	<i>Plan informativo Girona Fontajau</i>
	<b>NORMES GENERALS</b>		<b>GENERAL RULES</b>		<b>NORMAS GENERALES</b>
14	<i>Motius de desqualificació</i>	14	Disqualification causes	14	<i>Motivos de descalificación</i>
15	<i>Seguretat</i>	15	Safety	15	<i>Seguridad</i>
16	<i>Classificació i temps</i>	16	Ranking list and timing	16	<i>Clasificación y tiempo</i>
16	<i>Altres Normes</i>	16	Other rules	16	<i>Otras normas</i>
17	<i>Premis per categoria</i>	17	Prizes by category	17	<i>Premios por categoría</i>
18	<b>COVID</b> <i>Mesures</i>	19	<b>COVID</b> Measures	20	<b>COVID</b> <i>Mesuras</i>
	<b>SERVEIS AL CORREDOR</b>		<b>SERVICES FOR RIDERS</b>		<b>SERVICIOS AL CORREDOR</b>
22	<i>Transport / pàrquing / bicis</i>	22	Transport / parking / bike care	22	<i>Transporte / pàrquing / bicis</i>
22	<i>Feeding Zones / Avituallaments</i>	22	Feeding Zones / Provisioning	22	<i>Feeding Zones / Avituallamientos</i>
23	<i>Cronometratge</i>	23	Time keeping	23	<i>Cronometraje</i>
23	<i>A l'arribada: menjar, massatge...</i>	23	After the race: food, massage...	23	<i>En la llegada: comida, masaje...</i>
23	<i>Bossa d'obsequi</i>	23	Race goodies	23	<i>Bolsa de obsequio</i>
	<b>DESTINACIONS DE TURISME ESPORTIU</b>		<b>SPORTS TURISM DESTINATION</b>		<b>DESTINO DE TURSIMO DEPORTIVO</b>
24	<i>Ofertes especials d'hotel</i>	24	Special hotel offers	24	<i>Ofertas especiales de hoteles</i>
25	<i>Llista d'hotels per a ciclistes</i>	25	List of hotels for cyclists	25	<i>Lista de hoteles para ciclistas</i>
25	<i>Aparcar gratis a Girona centre</i>	25	Free parking areas in Girona	25	<i>Aparcar gratis en Girona centro</i>
	<b>ALTRES INFORMACIONS</b>		<b>OTHER INFORMATIONS</b>		<b>OTRAS INFORMACIONES</b>
26	<i>Oficina de turisme de Girona</i>	26	Tourist office Girona	26	<i>Oficina de turismo de Girona</i>
26	<i>Com arribar?</i>	26	How to get there?	26	<i>¿Como llegar?</i>
26	<i>Telèfons i enllaços útils</i>	26	Useful Phone numbers and links	26	<i>Teléfonos y enlaces útiles</i>

**Jaume Boix***President del Club BTT Fornells*

És un orgull pel nostre club celebrar per vint-i-unena vegada LaTramun amb la mateixa il·lusió que teníem quan la vam organitzar per primera vegada. Any a any hem anat augmentant el nivell competitiu, un gran nombre de corredors internacionals vinguts d'arreu, molts d'ells amb els seus campionats nacionals a la butxaca, tenen un repte al davant que els que no l'han viscut encara, ni s'imaginem. Hem de felicitar-nos per la gran participació femenina que ja vam aconseguir l'any passat, tots els esforços que hi hem dedicat han obtingut la recompensa de poder gaudir de la presència a Girona de les millors ciclistes mundials.

L'esport és una gran excusa per presentar al món la nostra bonica Girona, essent la nostra cursa un viatge a alguns dels paratges més captivadors de les nostres muntanyes. Perque LaTramun no és només una competició, també és una declaració de principis. Corriols i més corriols, feréstecs, sense fi, essència del millor ciclisme de muntanya.

Aquest esforç de tots nosaltres queda recompensat en les cares d'alegria de qui participa i gaudeix de LaTramun. Més d'un centenar de col·laboradors fan sentir la nostra hospitalitat gironina als ciclistes, ells ens fan arribar el seu agraïment i el seu goig per haver viscut una de les millors experiències al damunt d'una bicicleta.

Tot és apunt, som-hi doncs. Anem a gaudir un any més de LaTramun!!!

Es un orgullo para nuestro club celebrar el vigésimo aniversario de LaTramun con la misma ilusión que teníamos cuando la organizamos por primera vez. Sin duda esta será la edición con más nivel competitivo. Un gran número de corredores internacionales de distintas procedencias, muchos de ellos con sus campeonatos nacionales en el bolsillo e incluso campeonas Europeas y Mundiales, tienen un reto por delante que los que no la han vivido todavía, ni se imaginan.

Debemos felicitarlos este año por la gran participación femenina, todos los esfuerzos que hemos dedicado han obtenido la recompensa de poder disfrutar de la presencia en Girona de las mejores ciclistas mundiales.

El deporte es una gran excusa para presentar al mundo nuestra bonita Girona, siendo nuestra carrera un viaje a algunos de los parajes más cautivadores de nuestras montañas. Porque LaTramun no es sólo una competición, también es una declaración de principios. Senderos y más senderos, salvajes, sin fin, esencia del mejor ciclismo de montaña.

Este esfuerzo de todos nosotros queda recompensado en las caras de alegría de quien participa y disfruta de LaTramun. Más de un centenar de colaboradores hacen sentir nuestra hospitalidad gerundense a los ciclistas, ellos nos hacen llegar su agradecimiento y su gozo por haber vivido una de las mejores experiencias sobre una bicicleta.

Todo está a punto, vamos pues a disfrutar un año más de LaTramun !!!

Our club is proud to celebrate the 20th anniversary of LaTramun with the same enthusiasm we had when we organized it for the first time. Without a doubt, this will be the edition with the most competitive level. A large number of international male and female athletes from different countries, many of them national champions and even European and World champions, have a unique challenge ahead, that is hard to imagine if not experienced yet.

LaTramun, being a trip to some of the most captivating spots of our landscape, is a great excuse to present the Gironese region, with our beautiful town and mountains. LaTramun is not just a competition, it is also a declaration of principles: trails and more trails, wild, endless, the essence of mountain biking.

This effort of all of us is reflected in the faces of joy of those who participate and enjoy LaTramun. More than a hundred collaborators make the cyclists feel our gironese hospitality, and they send us back their thanks and their joy for having lived one of the best experiences on a bicycle.

Everything is ready, let's enjoy one more year of LaTramun!!!

## ORGANITZACIÓ / ORGANISATION / ORGANIZACIÓN

Director de cursa Race Director Director de carrera	Francesc Ferragutcasas	+34 607 253 005 <i>francesc@latramun.cat</i>
Director del circuit Course Director Director del circuito	Jaume Boix	+34 636 956 657 <i>jaume@latramun.cat</i>
Responsable de Seguretat Safety Director Responsable de seguridad	Enric Delgado	+34 670 551 622 <i>delgadoenric@gmail.com</i>
Responsable Feed Zones Feed Zones Coordinator Responsable Feed Zones	Angel Galindo	+34 669 799 069 <i>angel.galindo@barymont.com</i>
Assistent tècnic Technical Assistent Asistente técnico	Angel Galindo	+34 669 799 069 <i>angel.galindo@barymont.com</i>
Responsable de logística Logistics Director Responsable de logística	Jaume Boix	+34 650 640 565 <i>Jboix@campsmotor.com</i>
Responsable Acreditacions Accreditation Coordinator Responsable Acreditaciones	Marc Costa	+34 626 997 020 <i>mcosta@iecsl.com</i>
Assistència mèdica Medical Assistance Asistencia médica	Jordi Costa <i>Ambulàncies La Selva</i>	+34 606 327 776 <i>info@serveissanitaris.com</i>
Comissari UCI UCI Commissaire Comisario UCI	Arianna Pol Robert Benet (Secretari)	+34 647 528 469v +34 619 712 881
Director Financer Finance Director Director Financiero	Josep Maria Ripoll	+34 630 949 034 <i>josepm@bttenginyeria.cat</i>
Relacions públiques Public Relations Relaciones públicas	Knut Lüder Marc Whitelaw	+34 622 464 720 <i>daslueder@gmail.com</i> +34 686 278 638 <i>mrk.whitelaw@gmail.com</i>
Comunicació Communication Comunicación	Oriol Millan	+34 660 264 060 <i>Oriol@liebring.com</i>
Imatge Image Imagen	Knut Lüder	+34 622 464 720 <i>daslueder@gmail.com</i>
Responsable protocol COVID COVID protocol esponsible Responsable protocolo COVID	Jaume Boix	+34 636 956 657 <i>jaume@latramun.cat</i>
Companyia de cronometratge Timing Company Compañía de cronometraje	Jaume Corominola <i>Arbitro FCC</i>	+34 671 586 981

# PRESENTACIÓ / PRESENTATION / PRESENTACIÓN

## EN GENERAL / IN GENERAL / EN GENERAL

LaTramun Singletrackmarathon és una prova oficial UCI MTB Marathon i a més integrada a la Copa Catalana de Marató. La cursa es realitza d' acord amb les normatives de la UCI (carreres internacionals), de la Reial Federació Espanyola de Ciclisme i de la Federació Catalana de Ciclisme. Els comissaris UCI i els àrbitres nacionals són els únics responsables en l'aplicació d'aquestes normatives.

LaTramun Singletrackmarathon is an official UCI MTB Marathon event and also integrated in the Catalan Marathon Cup. It is performed according to the regulations of the UCI (international races), the Royal Spanish Cycling Federation and the Catalan Cycling Federation. The UCI commissaires and the national referees are the only entities responsible for applying those regulations.

LaTramun Singletrackmarathon es una prueba oficial de la UCI MTB Marathon y además integrada en la Copa Catalana de Maratón. La carrera se realiza de acuerdo con las normativas de la UCI (carreras internacionales), de la Real Federación Española de Ciclismo y de la Federación Catalana de Ciclismo. Los comisarios UCI y los arbitros nacionales son los únicos responsables en la aplicación de estas normativas.

## LA TRAMUN MTB MARATHON 76 KM

Denominació: LaTramun MTB UCI Marathon

Tipus de prova: XCM Cross-country marató

Data de la prova: 10 d'octubre 2021

Localitat: Girona. Catalunya

Organitzador: Club BTT Fornells de la Selva

Name: LaTramun MTB UCI Marathon

Type of race: XCM Cross-country marathon

Date of race: 10 October 2021

Location: Girona. Catalonia (Spain)

Organiser: Club BTT Fornells de la Selva

Denominación: LaTramun MTB UCI Marathon

Tipo de prueba: XCM Cross-country maratón

Fecha de la prueba: 10 de octubre 2021

Localidad: Girona. Cataluña

Organizador: Club BTT Fornells de la Selva



LaTramun UCI MTB Marathon esta destinada únicament a atletes Elit i Sub23 de qualsevol equip o club de les diverses federacions nacionals. Atletes sense punts UCI hi poden participar, simepre i quan hagin complert 19 anys.

La Tramun premiarà amb un trofeig les diferents categories Master (fem./masc.) amb un mínim de participació de 5 corredors per categoria..

En la categoria Open pot participar qualsevol corredor amb llicència cicloturista o amb llicència de dia.

LaTramun UCI MTB Marathon is addressed to Elite or Sub23 riders of any team or club with a valid race licence of any national federation. Riders with no UCI points can also participate/join the race, if they have reached the age of 19.

LaTramun will award with a trophy the different Master categories (female and male) with a minimum participation of 5 riders per category.

In the category Open can compete any rider with a valid sports licence of any national federation. Riders without a licence will also run in the open race, contracting a one day licence at the inscription.

LaTramun UCI MTB Marathon esta destinada unicamente a atletas Elite y Sub23 de cualquier equipo o club de las diversas federaciones nacionales. Atletas sin puntos UCI pueden participar, simepre y cuando hayan cumplido 19 años.

La Tramun premiará con un trofeo las diferentes categorías Master (fem./masc.) con un mínimo de participación de 5 corredores por categoría.

En la categoría Open puede participar cualquier corredor con licencia cicloturista o con licencia de día.

## LATRAMUN MTB XCC 42 KM

Denominació: LaTramun MTB XCC 42km  
 Tipus de prova: XCC Cross-country  
 Data de la prova: 10 d'octubre 2021  
 Localitat: Girona. Catalunya  
 Organitzador: Club BTT Fornells de la Selva

Name: zLaTramun MTB XCC 42km  
 Type of race: XCC Cross-country  
 Date of race: 10 October 2021  
 Location: Girona. Catalonia (Spain)  
 Organiser: Club BTT Fornells de la Selva

Denominación: LaTramun MTB XCC 42km  
 Tip de prueba: XCC Cross-country  
 Fecha de la prueba: 10 de octubre 2021  
 Localidad: Girona. Cataluña  
 Organizador: Club BTT Fornells de la Selva



La Tramun XCC premiarà amb un trofeu les categories Cadet (fem/masc), Junior (fem/masc) i les diferents categories Masters (fem/masc) amb un mínim de 5 participants totes elles. En la Categoria Open pot participar qualsevol corredor amb mínim 16 anys, amb llicència cicloturista o de dia. No hi haurà premis ni trofeus en aquesta categoria.

LaTramun XCC will award with a trophy the Cadet (female/male), Junior (female/male) and different Master (female/male) categories with a minimum participation of 5 riders per category. Every rider at a minimum age of 16 with a valid sports license is allowed to compete in this category. There will be no prizes or trophies awarded.

La Tramun XCC premiará con un trofeo las categorías Cadete(fem/masc), Junior(fem/masc) y las diferentes categorías Masters (fem/masc) con un mínimo de 5 participantes todas ellas. En la Categoría Open puede participar cualquier corredor de mínimo 16 años con licencia cicloturista o de día. No habrá premios ni trofeos en esta categoría.



## PROGRAMA / SCHEDULE / PROGRAMA

### 09.10.2021 DISSABTE / SATURDAY / SÁBADO

- 17:00 - 20:00 **Lliurament dorsals / Race number collection / Entrega dorsales**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 10:00 - 18:00 **Entrenaments lliures / Free trainings / Entrenamientos libres**  
*Circuit cursa / Race circuit / Circuito carrera*
- 18:00 **Briefing / Briefing / Briefing**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- Reunió responsables equips / Team manager meeting / Reunión responsables equipos**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*

### 10.10.2021 DIUMENGE / SUNDAY / DOMINGO

- 06:30 **Sortida autobusos a / Departure buses to / Salida autobus a SAT LA VALL D'EN BAS**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 06:45 **Sortida autobusos a / Departure buses to / Salida buses a LES PLANES D'HOSTOLES**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 07:15 - 08:00 **Lliurament dorsals / Race number collection / Entrega dorsales**  
*Sant Esteve d'en Bas*
- 07:15 - 08:00 **Lliurament dorsals / Race number collection / Entrega dorsales**  
*Les Planes d'Hostoles*
- 08:30 **Sortida cursa / Race start / Salida carrera LaTramun UCI Marathon**  
*Sant Esteve d'en Bas*
- 08:30 **Sortida cursa / Race start / Salida carrera LaTramun XCC**  
*Les Planes d'Hostoles*
- 11:00 **Primeres arribades / First arrivals / Primeras llegadas LaTramun XCC**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 12:45 **Primeres arribades / First arrivals / Primeras llegadas LaTramun UCI Marathon**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 13:30 **Tancament de la cursa al km 39 / Race cut off at km 39 / Cierre de la carrera en el km 39**  
*Hostal del Fang*
- 14:00 **Lliurament de premis / Prize ceremony / Entrega de premios**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 14:15 **Dinar popular / Public catering / Comida popular**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*
- 13:00 - 16:30 **Fisioteràpia / Free massages / Fisioterapia**  
*Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau*



## NORMATIVA UCI / UCI RULES / NORMATIVA UCI

### MODALITAT UCI / UCI MODALITY / MODALIDAD UCI

Cross Country Marathon XCM Category Class 3

### PARTICIPACIÓ / PARTICIPATION / PARTICIPACIÓN

Les carreres UCI MTB Marató estan obertes a corredors segons les següents condicions: Estar en possessió d'una llicència expedida per la seva federació nacional i presentada en el moment de la inscripció. No es necessita un cert nombre de punts UCI per participar-hi. Participació il·limitada per a les federacions nacionals o equips ja que els corredors poden participar amb el seu maillot del equip o club.

UCI MTB Marathon events are open to riders corresponding to the following conditions: having an annual licence issued by a national federation, and present this licence at registration. Riders don't need a certain number of UCI points to participate. Unlimited participation for national federations or teams as the riders can participate in their UCI MTB team or club jersey.

Las carreras UCI MTB Maratón están abiertas a corredores según las siguientes condiciones: Estar en posesión de una licencia expedida por su federación nacional y presentada en el momento de la inscripción. No se necesita un cierto número de puntos UCI para participar. Participación ilimitada para las federaciones nacionales o equipos ya que los corredores pueden participar con su equipo UCI MTB o maillot de club.

### ORDRE DE SORTIDA / START ORDER / ORDEN DE SALIDA

L'ordre de sortida es determina:

- Segons última classificació individual XCM
- Segons última classificació individual XCO
- Els no classificats per sorteig.

The riders start order is determined as follows:

- As per the most recently published UCI XCM individual ranking;
- Subsequently, as per the last UCI XCO individual ranking
- By drawing lots for the other riders

El orden de salida se determina:

- Según última clasificación individual XCM
- Según última clasificación individual XCO
- Los no clasificados por sorteo.



## PUNTS I CLASSIFICACIÓ / POINTS AND RANKING / PUNTOS Y CLASIFICACIÓN

La classificació general individual de l'UCI MTB Marathon C1 es confecciona en base als punts adquirits per cada corredor. Els primers 15 homes i dones puntuen: 60, 40, 30, 25, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 punts.

The individual general UCI MTB Marathon C1 ranking is based on the points won by each rider. Top 15 men and women score points: 60, 40, 30, 25, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 points.

La clasificación general individual de la UCI MTB Marathon C1 se confecciona en base a los puntos adquiridos por cada corredor. Los primeros 40 hombres y mujeres puntúan: 60, 40, 30, 25, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2, 1 puntos.

## CATEGORIES / CATEGORIES / CATEGORÍAS

Les proves d'UCI MTB Marathon estan obertes al conjunt de corredors a partir de 19 anys.

S'inclouen les categories Màsters. En els resultats publicats no s'han de separar les categories Sub23 o Màster. A la categoria Màsters els corredors poden córrer amb llicència temporal o de dia.

The riders age for the UCI MTB Marathon is from 19 years and above and includes Masters categories. Results for Under23 and Masters must not be shown seperately. The riders can run with a day license.

Las pruebas de UCI MTB Marathon están abiertas al conjunto de corredores a partir de 19 años.

Se incluyen las categorías Masters. En los resultados publicados no se deben separar las categorías Sub23 o Máster. En la categoria Máster los corredores pueden correr con licencia temporal o de día.

## SENYALITZACIÓ / COURSE MARKING / SEÑALIZACIÓN

A més d'aquests senyals, el recorregut serà marcat amb pintura biodegradable taronja fluorescent i cinta blanca PIVOT.

Besides from this signs, the course will be also marked with biodegradable fluorescent paint and white PIVOT tape.

Además, el recorrido será marcado con pintura biodegradable naranja fluorescente y cinta blanca PIVOT.



**turn left**  
girar a la izquierda



**straight ahead**  
seguir recto



**turn right**  
girar a la derecha



**wrong way**  
sentido incorrecto



**straight ahead slow**  
seguir recto lento



**straight ahead with caution**  
seguir recto con precaución



**straight ahead with extreme caution**  
seguir recto con precaución extrema



**km to go**  
km que faltan



**water crossing**  
cruzando agua



**bridge ahead**  
puente adelante



**caution - risk!**  
ojo! zona de peligro



**technical assistance / feed zone**  
asistencia técnica / alimentación

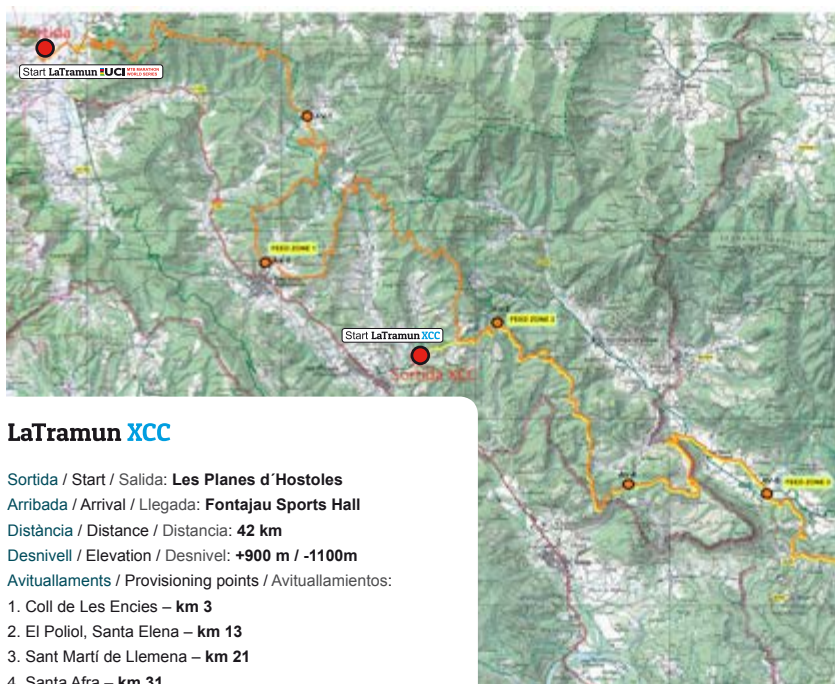
## RECORREGUTS / RACE COURSES / RECORRIDOS

### MAPA RECORREGUTS / RACE MAP / MAPA RECORRIDOS

Els recorreguts (XCM i XCC) estan disponibles com arxiu GPS. Si us plau contacteu-nos.

The race courses (XCM and XCC) are available as GPS tracks. Please contact us.

Los recorridos (XCM y XCC) están disponibles como archivo GPS. Por favor contacte con nosotros.



LaTramun

**UCI** MTB MARATHON

Sortida / Start / Salida: **Sant Privat d'en Bas**  
 Arribada / Arrival / Llegada: **Fontajau Sports Hall**  
 Distància / Distance / Distancia: **75 km**  
 Desnivell / Elevation / Desnivel: **+2000 m / -2400m**  
 Avituallaments / Provisioning / Avituallamientos:

1. Sant Iscle – **km 13**
2. Sant Feliu de Pallerols – **km 20**
3. Coll de Les Encies – **km 36**
4. El Polioll, Santa Elena – **km 46**
5. Sant Martí de Llemena – **km 55**
6. Santa Afra – **km 64**

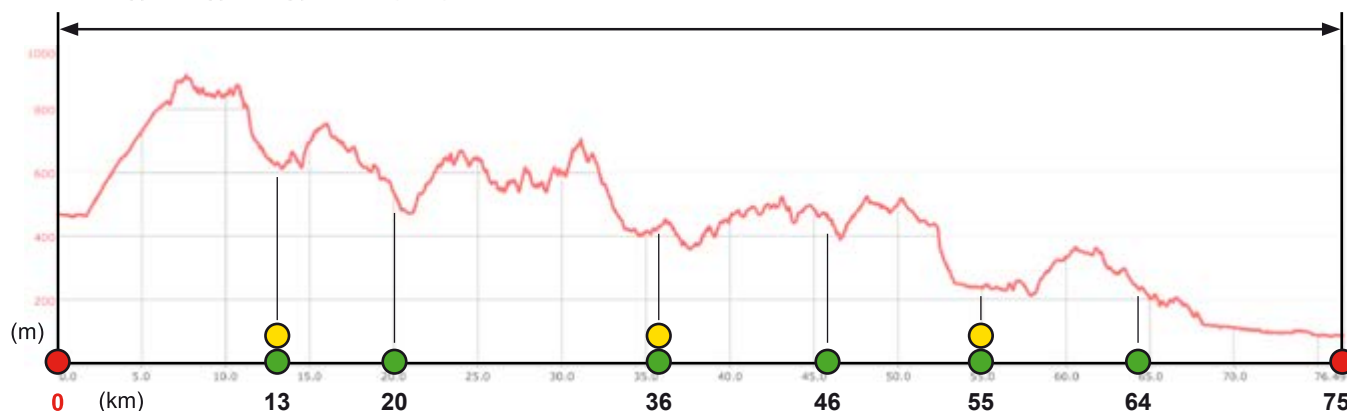
### LaTramun XCC

Sortida / Start / Salida: **Les Planes d'Hostoles**  
 Arribada / Arrival / Llegada: **Fontajau Sports Hall**  
 Distància / Distance / Distancia: **42 km**  
 Desnivell / Elevation / Desnivel: **+900 m / -1100m**  
 Avituallaments / Provisioning points / Avituallamientos:

1. Coll de Les Encies – **km 3**
2. El Polioll, Santa Elena – **km 13**
3. Sant Martí de Llemena – **km 21**
4. Santa Afra – **km 31**

### PERFIL DE LA CURSA / RACE PROFILE / PERFIL DE LA CARRERA

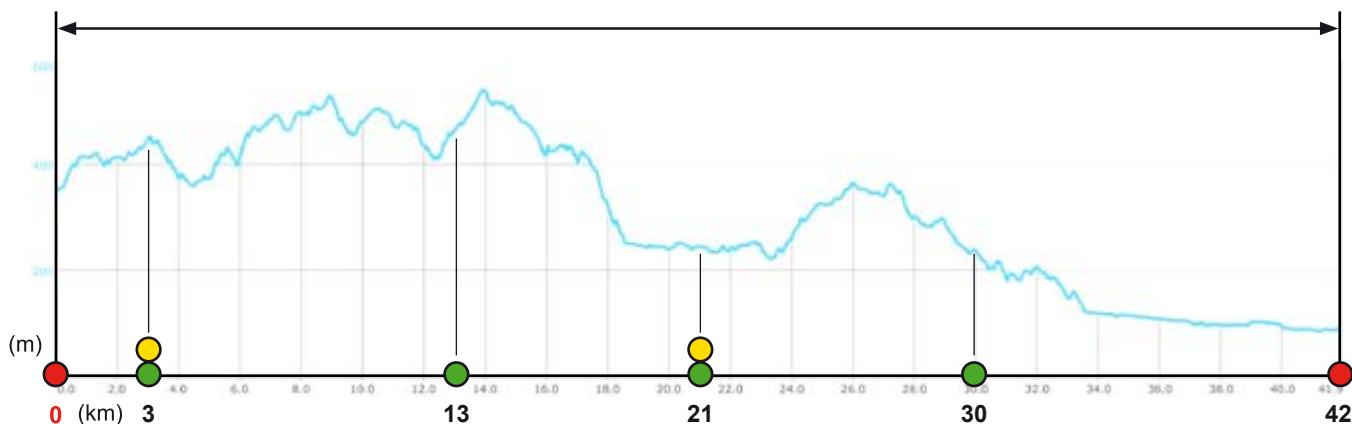
LaTramun **UCI** MTB MARATHON  
WORLD SERIES



- Recommended feeding zones **Km: 20 / 36 / 55**
- Avituallaments / Provisioning points / Avituallamientos
- Sortida & arribada / Start & Arrival / Salidav & llegada

PERFIL DE LA CURSA / RACE PROFILE / PERFIL DE LA CARRERA

**LaTramun XCC**



- Recommended feeding zones **Km: 3 / 21**
- Avituallaments / Provisioning points / Avituallamientos
- Sortida & arribada / Start & Arrival / Salidav & Llegada

**COM ARRIBAR / HOW TO GET THERE / COMO LLEGAR**

Per fer el seu propi càlcul de ruta GOOGLE punxi en els llocs esmentat a baix o escanegi el codi QR.

Please click below mentioned locations or scan the QR code to do your own GOOGLE routing from where you are.

Para hacer su propio cálculo de ruta con GOOGLE pinche en los lugares mencionados abajo o escanee el código QR.



- **Pavelló de Fontajau:** Organització / Arribada
- **Fontajau Sports Hall:** Race headquarters / Finish line
- **Pabellón de Fontajau:** Organización / Llegada
- [Google maps link](#)



- **SAT Cooperativa Vall d'en Bas:** Sortida de la cursa **UCI marató XCM**
- **SAT Cooperative Vall d'en Bas:** Race start **UCI Marathon XCM**
- **SAT Cooperativa Vall d'en Bas:** Salida de la carrera **UCI maratón XCM**
- [Google maps link](#)



- **Les Planes d'Hostoles:** Sortida de la cursa **XCC**
- **Les Planes d'Hostoles:** Race start **XCC**
- **Les Planes d'Hostoles:** Salidade la carrera **XCC**
- [Google maps link](#)



- **Avituallament AV-1**
- **Provisioning point AV-1**
- **Avituallamiento AV-1**
- [Google maps link](#)



- **Avituallament AV-2**
- **Provisioning point AV-2**
- **Avituallamiento AV-2**
- [Google maps link](#)



- Avituallament AV-3  
 - Provisioning point AV-3  
 - Avituallamiento AV-3  
 - [Google maps link](#)



- Avituallament AV-4  
 - Provisioning point AV-4  
 - Avituallamiento AV-4  
 - [Google maps link](#)



- Avituallament AV-5  
 - Provisioning point AV-5  
 - Avituallamiento AV-5  
 - [Google maps link](#)



- Avituallament AV-6  
 - Provisioning point AV-6  
 - Avituallamiento AV-6  
 - [Google maps link](#)

## GIRONA FONTAJAU

### PAVELLÓ D'ESPORTS / SPORTS HALL / PAVELLÓN DE DEPORTES

Organització i arribada / Race headquarters and finish line / Organización y llegada

**1** Lliurament dorsals  
 Race number collection  
 Entrega dorsales

**2** Sala de conferències  
 Conference room  
 Sala de conferencias

**3** Sala de mitjans amb internet  
 Media room with internet  
 Sala de medios con internet

**4** Oficina de cursa  
 Race office  
 Oficina de carrera

**5** Podio  
 Award ceremony  
 Podium

**6** Bar / Restaurant  
 Bar / Restaurant  
 Bar / Restaurant

~~**7** Zona de massatges  
 Free massages  
 Zona de masajes~~

**8** Rentat de bicicletes  
 Bike wash area  
 Lavado de bicicletas

**9** Zona expositors  
 Exhibition area  
 Zona de expositores

~~**10** Activitats infantils  
 Activities for children  
 Actividades infantiles~~

~~**11** Parc aventura infantil  
 Adventure park for children  
 Parque aventura infantil~~

**12** Zona de curses infantils BTT  
 Childrens MTB race zone  
 Zona de carreras infantiles BTT

**13** Arribada curses  
 Arrival area / finish line  
 Llegada carreras

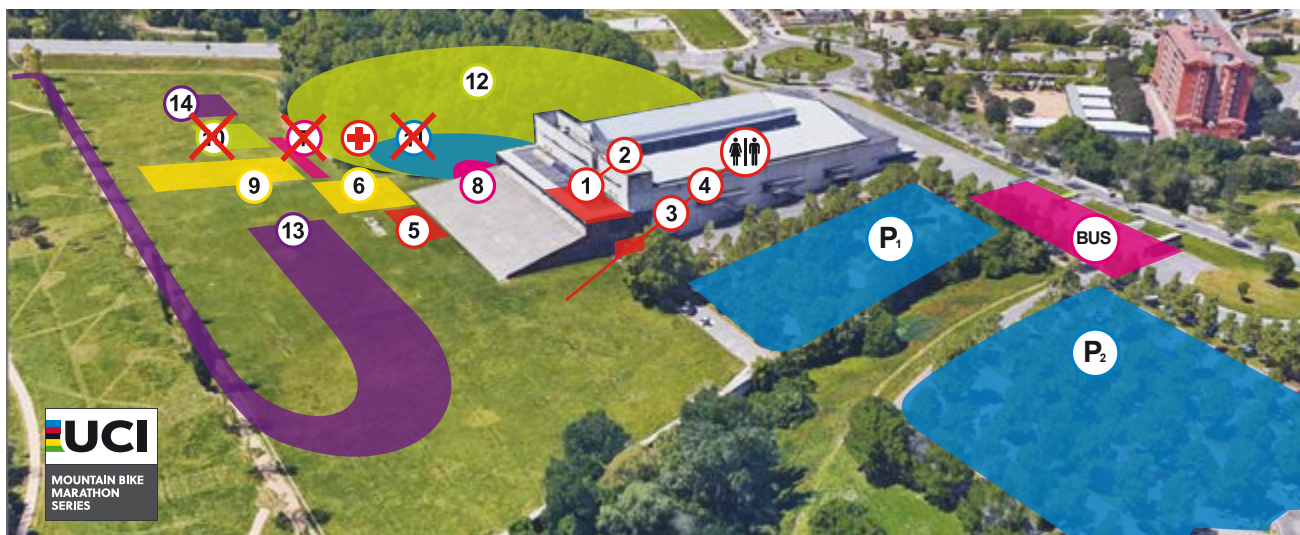
**14** Zona paddock  
 Paddock  
 Zona paddock

**P** Parking public corredors  
 Public parking area for racers  
 Parking público para corredores

**+** Primers auxiliis, Ambulància  
 First aid, Ambulance  
 Primeros auxilios, Ambulància

**BUS** Autocars a Hostalets y Hostal del Fang  
 Buses to Hostalets y Hostal del Fan  
 Autobuses a Hostalets y Hostal del Fan

**WC** Lavabos  
 WC  
 Lavabos



## NORMATIVA GENERAL / GENERAL RULES

### MOTIUS DE DESQUALIFICACIÓ / DISQUALIFICATION CAUSES / MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

- No atendre les normes contingudes en el reglament de LaTramun.
  - No fer la totalitat del recorregut o no seguir el camí senyalitzat per l'organització.
  - Arribar a deshora a l'arribada.
  - No atendre les directrius que l'organització pugui donar abans o durant el transcurs de la prova.
  - No comunicar al control més proper qualsevol accident que hagi observat.
  - Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya en general. Llençar objectes que no siguin biodegradables, com ara càmeres de bicicleta, embolcalls de menjar, etc.
  - Mostrar un comportament agressiu i / o contravenir les normes generals de convivència, de companyonia esportiu i de respecte a l'entorn natural i humà.
  - Els participants amb un dorsal aliè seran desqualificats des de la sortida o des del moment en què iniciïn la participació i no gaudiran de cap dret. En cas d'haver de rebre assistència o patir algun accident, hauran d'assumir les despeses de totes les atencions que rebin i quedaran fora de la cobertura de l'assegurança. En aquest cas, els inscrits que els han cedit la inscripció i el dorsal seran responsables i respondran directament i personalment.
  - No portar casc, en el cas de participants amb bicicleta.
  - Si l'equip escombra avança un participant aquest es considerarà desqualificat.
  - En general no respectar el reglament de LaTramun.
  - **Comportament negligent i menyspreu deliberat del codi de conducta de Covid-19 per a protegir la salut de tots els participants.**
- 
- Not attending to the regulations stated by the rules of LaTramun.
  - Not following all the course as signed by the organisation.
  - Finishing after the time limit.
  - Not attending instructions given by the organisation before or during the race.
  - Not informing the nearest control point of any accident the racer may have observed.
  - Damaging or littering any part of the course or mountain in general. Throwing away non-biodegradable objects, such as bike tubes, food packaging, etc.
  - Showing aggressive behaviour.
  - Showing disrespect to general rules of sportsmanship, people or the environment.
  - Participants with a race plate registered to someone else's name will be disqualified from the beginning and will not have any of the rights corresponding to the race entry. If they receive assistance or have an accident, they will have to cover all expenses involved and they will not be covered by the insurance. In this case the actual person who entered the race with someone else's race plate will take full responsibility.
  - Not using a helmet while riding a bicycle.
  - If the closing team overtakes a participant, he or she will be disqualified.
  - Not following the rules of LaTramun.
  - **Negligent behaviour and wilful disregard of the Covid-19 behavioural norms and safety rules to protect the health of all participants.**
- 
- No atender las normas contenidas en el reglamento de LaTramun.
  - No hacer la totalidad del recorrido o no seguir el camino señalizado por la organización.
  - Llegar a destiempo a la llegada.
  - No atender las directrices que la organización pueda dar antes o durante el transcurso de la prueba.
  - No comunicar al control más cercano cualquier accidente que haya observado.
  - Ensuciar o degradar el itinerario o la montaña en general. Tirar objetos que no sean biodegradables, tales como cámaras de bicicleta, envoltorios de comida, etc.
  - Mostrar un comportamiento agresivo y/ o contravenir las normas generales de convivencia, de compañerismo deportivo y de respeto al entorno natural y humano.
  - Los participantes con un dorsal ajeno serán descalificados desde la salida o desde el momento en que inicien la participación y no disfrutarán de ningún derecho. En caso de tener que recibir asistencia o sufrir algún accidente, deberán asumir los gastos de todas las atenciones que reciban y quedarán fuera de

la cobertura del seguro. En este caso, los inscritos que les han cedido la inscripción y el dorsal serán responsables y responderán directa y personalmente.

- No llevar casco, en el caso de participantes en bicicleta.
- Si el equipo escoba avanza un participante éste se considerará descalificado.
- En general no respetar el reglamento de LaTramun.
- **Comportamiento negligente y desprecio deliberado del código de conducta y las normas de seguridad de Covid-19 para proteger la salud de todos los participantes**

## SEGURETAT / SAFETY / SEGURIDAD

- Tots els participants que abandonin LaTramun ho comunicaran a un avituallament o cridarán al telèfon que se'ls donarà a l'inici de la cursa.
  - En els avituallaments disposaran d'assistència mèdica bàsica per a petites cures (veure ubicacions al mapa de recorregut).
  - Es coordina amb els serveis públics i privats oportuns (ambulàncies, Protecció Civil, Bombers-GRAE) per poder assistir i evacuar tots aquells participants que per motius mèdics greus i extrems ho precisin.
  - Si es troba o presència una situació que requereixi assistència o evacuació del servei d'emergència i rescat, truqueu al 112 per donar avís i a l'organització per informar de l'incident.
  - En conseqüència, els participants no seran evacuats de cap punt de l'itinerari a excepció del supòsit ara esmentat, havent de buscar ells mateixos mitjans de transport.
  - Els participants no federats queden coberts per una assegurança d'accidents concertat per l'organització. Preguem consultar les prestacions i condicions!
  - Els participants que disposin de la llicència federativa queden coberts única i exclusivament per la seva pòlissa federativa.
  - L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants.
  - LaTramun passa per camins de muntanya, per la qual cosa és imprescindible que el participant porti el mínim equip necessari per evitar possibles danys personals i roba suficient per afrontar el fred, la calor i la pluja, una quantitat mínima de menjar i beguda.
  - **Si us plau, respecti el protocol de protecció de Covid-19 també en cas de contacte interpersonal amb la finalitat d'assistència mecànica o física durant la carrera. Per tant, és molt recomanable que la màscara es mantingui amb vostè durant tota la carrera.**
- 
- All participants who abandon the race must inform a member of the organisation at the provisioning points or call the phone number that will be given in advance.
  - At the provisioning points (see the exact locations on the race map) basic medical assistance will be offered for small bruises. The appropriate public and private services (ambulances, police, fire brigade, rescue services) provide assistance or evacuate all those participants who might need it due to severe or extreme medical cases.
  - If you have a bad accident or witness a situation that requires assistance by the emergency or rescue services, call 112. And inform the race organisation of the accident.
  - Consequently, participants will not be evacuated from any point of the itinerary except in case of emergency. They must find their own means of transport if they abandon the race.
  - Participants without a sports license will be covered by the accidents insurance contracted by the organiser. Please consult terms and conditions.
  - Federated participants are covered only by the insurance policy from their federation.
  - The organizers take no responsibility for accidents or damage that the participants and spectators might cause or receive.
  - The course follows mountain paths, so it is indispensable to carry the basic equipment needed to confront possible personal damage, adequate clothes and food and drink.
  - **Please also follow the Covid-19 safety protocol in case of interpersonal contact for the purpose of mechanical or physical assistance during the race. It is therefore highly recommended that the mask be kept with you throughout the race.**
- 
- Todos los participantes que abandonen LaTramun lo comunicarán a un avituallamiento o llamarán al teléfono que se les dará al inicio de la carrera.
  - En los avituallamientos dispondrán de asistencia médica básica para pequeñas curas (ver ubicaciones en el plano de recorrido).
  - Se coordina con los servicios públicos y privados oportunos (ambulancias, Protección Civil, Bomberos) para poder asistir y evacuar a todos aquellos participantes que por motivos médicos graves lo precisen.

- Si se encuentra o presencia una situación que requiera asistencia o evacuación del servicio de emergencia y rescate, llame al 112 para dar aviso y a la organización para informarles del incidente.
- En consecuencia, los participantes no serán evacuados de ningún punto del itinerario a excepción del supuesto ahora mencionado, debiendo buscar ellos mismos medios de transporte.
- Los participantes no federados quedan cubiertos por un seguro de accidentes concertado por la organización. Rogamos consultar las prestaciones y condiciones!
- Los participantes que dispongan de la licencia federativa quedan cubiertos única y exclusivamente por su póliza federativa.
- La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes.
- La Tramun pasa por caminos de montaña, por lo que es imprescindible que el participante lleve el mínimo equipo necesario para evitar posibles daños personales y ropa suficiente para afrontar el frío, el calor y la lluvia, una cantidad mínima de comida y bebida.
- **Por favor, respete el protocolo de protección de Covid-19 también en caso de contacto interpersonal con el fin de asistencia mecánica o física durante la carrera. Por lo tanto, es muy recomendable que la máscara se mantenga con usted durante toda la carrera.**

## **CLASSIFICACIÓ I TEMPS / RANKING LIST AND TIMING / CLASIFICACIÓN Y TIEMPO**

- Tots els participants que acabin abans de les 17:30 h i no hagin estat desqualificats tindran la qualificació de classificats i entraran a la classificació final.
- S'establirà una classificació per a cadascuna de les modalitats XCM i XCC  
Dins d'aquesta classificació se separaran les diferents categories.
- La classificació de la cursa es penjarà a l'arribada i posteriorment a la web.
- Amb la inscripció els participants accepten el fet que el seu nom i temps apareguin amb tots els altres participants en el llistat oficial de resultats de la cursa.
- El control del temps es farà amb un xip que es lliurarà a cada participant.
- All riders finishing the race until 5.30 pm and have not been disqualified, will appear in the final ranking.
- There will be a ranking list for each modality: XCM and XCC
- The ranking will be published on a screen by the finish area and later on a web page.
- By entering the event, the participants agree to have their name and time published in the ranking with all other qualified participants.
- The chip for the electronic time control will be handed out with the race plate.
- Todos los participantes que terminen antes de las 17:30 h y no hayan sido descalificados tendrán la calificación de clasificados y entrarán en la clasificación final.
- Se establecerá una clasificación para cada una de las modalidades XCM y XCC  
Dentro de esta clasificación se separarán las diferentes categorías.
- La clasificación de la carrera se colgará en la llegada y posteriormente en la web.
- Con la inscripción los participantes aceptan el hecho de que su nombre y tiempo aparezcan con todos los demás participantes en el listado oficial de resultados de la carrera.
- El control del tiempo se hará con un chip que se entregará a cada participante.

## **ALTRES NORMATIVES / OTHER RULES / OTRAS NORMATIVAS**

- Serà obligatori que el dorsal sigui visible per l'organització en qualsevol moment.
- El recorregut per on passa la marxa, en molts trams, són camins privats i amb permís de pas tan sols per a aquest dia. Per tant, quan sigui el cas, sigueu molt respectuosos amb els propietaris en les sortides particulars fora de la cursa. Es demana no fer públic el track de la marxa.
- Passaran sempre per dins de les delimitacions dels camins i senders. L'organització es reserva el dret de modificar els trams que cregui convenients.
- Respecta entorn, naturalesa i propietats privades. Tots sortirem guanyant!
- Precaució: Els camins pels quals es circularà no estan tancats al trànsit.
- No es permetrà seguir la travessia amb cap vehicle a motor.
- En cas d'abandonament ha de comunicar i lliurar el dorsal a l'arribada o a un punt de contro/ avituallament.
- És obligatori portar bidó o camelback, casc homologat i guants.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de La Tramun. Si bé l'organització podrà suspendre-la o modificar el recorregut abans de sortir cap participant.
- Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de La Tramun.



- Obligatory to fix the race plate in such manner that it's visible in any moment of the race
- The course passes many private paths with permission only for the race day. Be very respectful to the owners if you do the course in any moment other than the race. Please do not share the track publically.
- Always stay in the trails and paths. The organisation reserves the right to modify the route at convenience, until the very last moment.
- Respect surroundings, nature and private properties. We will all benefit from that.
- The circuit is not closed to traffic, so be careful and act safely.
- For the wellbeing of all participants, it is not permitted to follow the race with any engine powered vehicle.
- If a rider abandons the competition, he/ she must communicate it to the organisers and hand in the race number at a control or provisioning point, or at the finish area.
- It's obligatory to use homologated helmet and gloves and a drink bottle/ hydration bag.
- Bad weather will not imply cancellation or postposal of LaTramun. However, the organisation could cancel or modify the route before the start of the race.
- Any other unexpected event will be appraised by the organising committee.
- Será obligatorio que el dorsal sea visible para la organización en cualquier momento.
- El recorrido por donde pasa la marcha, en muchos tramos, son caminos privados y con permiso de paso tan sólo para ese día. Por lo tanto, cuando sea el caso, sed muy respetuosos con los propietarios en las salidas particulares fuera de la carrera. Se pide no hacer público el track de la marcha.
- Pasarán siempre por dentro de las delimitaciones de los caminos y senderos. La organización se reserva el derecho de modificar los tramos que crea convenientes.
- Respeta entorno, naturaleza y propiedades privadas. Todos saldremos ganando!
- Precaución: Los caminos por los que se circulará no están cerrados al tráfico.
- No se permitirá seguir la travesía con ningún vehículo a motor.
- En caso de abandono deberá comunicar y entregar el dorsal a la llegada o algún punto de control o avituallamiento.
- Es obligatorio llevar bidón o camelback, casco homologado y guantes.
- El mal tiempo no será obstáculo para la celebración de LaTramun. Si bien la organización podrá suspenderla o modificar el recorrido antes de salir ningún participante.
- Cualquier otro caso no previsto será resuelto por el comité organizador de LaTramun.

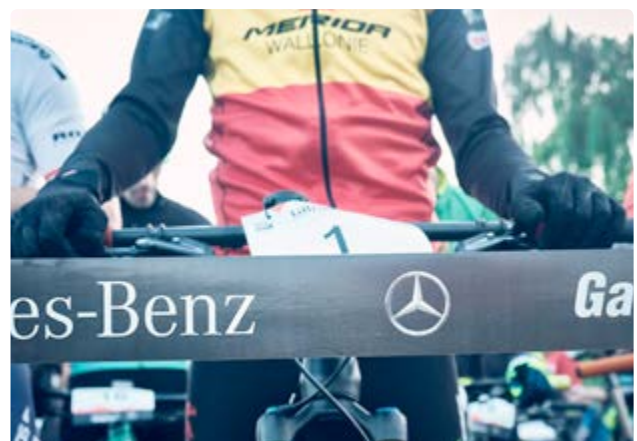
## PREMIS PER CATEGORIA / PRICES BY CATEGORY / PREMIOS POR CATEGORÍA

Premis en metàl·lic: Modalitat Sèries Marató UCI XCM, dones i homes ELITE

Metallic prices: Modality UCI Marathon Series XCM, women and men ELITE

Premios en metálico: Modalidad Series Maratón UCI XCM, mujeres y hombres ELITE

CLASSIFICATION <i>CLASIFICACIÓN</i>	Men Elite <i>Hombres Élite</i>	Women Elite <i>Mujeres Élite</i>
1 st / 1ª	600 €	600 €
2 nd / 2ª	400 €	400 €
3 rd / 3ª	300 €	300 €
4 th / 4ª	200 €	200 €
5 th / 5ª	150 €	150 €
6 th / 6ª	100 €	100 €
7 th / 7ª	50 €	50 €
8 th / 8ª	50 €	50 €



## COVID MESURES DE MITIGACIÓ

### MESURES ENTREGA DE DORSALS

El local on es realitza l'entrega de dorsal està qualificat com a zona restringida.

Abans d'accedir al local d'entrega de dorsals es passarà el control de temperatura en general a qualsevol persona que hi accedeixi.

Es disposaran unes franges horàries el dia abans de la cursa per a l'entrega de dorsals per evitar l'aglomeració de corredors. No es farà control de llicències i els corredors hauran d'informar-se a través de la Web del seu ordre a la graella de sortida.

En l'entrega dels dorsals es restringirà l'accés amb una ocupació màxima de quatre corredors simultàniament a l'interior del local. L'accés dels quatre corredors estarà senyalitzat i es mantindrà sempre la distància de seguretat.

L'entrega de dorsals el dia mateix de la cursa es realitzarà en les mateixes condicions en la carpa de l'organitzador. L'entrega de dorsals finalitzarà mitja hora abans de la sortida. És a dir a les 8:00 h.

### MESURES EN LA ZONA DE SORTIDA

La zona de sortida no estarà delimitada ni restringit el seu accés, dins aquesta zona hi haurà la carpa d'entrega de dorsals i la graella de Sortida (ambdós amb accés restringit), Serà obligatori l'ús de la mascareta i mantenir la distància de seguretat de 1,5 metres en tota la zona referida.

Els lavabos situats a la zona de sortida disposaran de gel hidroalcohòlic per a la desinfecció de les mans.

### MESURES I COL·LOCACIÓ GRAELLA DE SORTIDA

Es preveu una zona tancada amb dos/tres recintes en funció de les diferents agrupacions de corredors. A l'entrada de cada recinte hi haurà la llista de corredors i la seva posició a la graella en funció del seu rànquing / ordre d'inscripció. Aquesta llista haurà estat publicada a la xarxa el dia abans per poder ser consultada per tots els corredors.

Per accedir a la zona restringida els corredors hauran de guardar la distància de seguretat i portar la mascareta posada.

A l'accés de cada una de les zones restringides es prendrà la temperatura dels corredors i aquests s'hauran de desinfectar-se les mans amb gel hidroalcohòlic que serà proporcionat per la organització.

Els corredors seran cridats per l'accés a la zona de la graella un a un per número de dorsal, un cop dins l'àrbitre els col·locarà en uns punts determinats que estaran marcats de forma visible i que permetrà mantenir la distància de seguretat de 2 metres. Mentre els corredors no prenguin la sortida hauran de mantenir en tot moment aquesta distància i portar la mascareta de seguretat posada. L'àrbitre de la cursa indicarà als corredors en quin moment es poden treure la mascareta i després de dos minuts es prendrà la sortida.

### MESURES EN ELS AVITUALLAMENTS

La disposició dels avituallaments està dibuixat en l'Annex IV i es tindrà en compte per a la seva delimitació que sempre es respecti una distància de seguretat mínima de dos metres.

Abans de l'inici del servei, el responsable del protocol COVID n'haurà de donar el permís. Prèviament s'hauran desinfectat tots els elements que conformin l'avituallament tals com taules, cadires, carpes, mampares separadores, valles, etc. i es comprovarà que tots els col·laboradors disposen dels EPIS preceptius.

L'accés a la zona d'aliments es troba restringit al personal de la organització i es trobarà protegit per unes mampares de metacrilat amb uns forats des d'on s'entregaran els aliments.

Els aliments s'entregaran de forma individualitzada i sense que el corredor en cap moment pugui accedir-hi sense la intervenció del personal habilitat. L'entrega serà mitjançant una plata de cartró en la que s'hi col·locaran els aliments que el corredor desitgi. Per omplir el bidó d'aigua s'establiran mesures per a què la beguda sigui dispensada pel personal organitzador sense que en cap moment el bidó sigui manipulat per cap altre persona que no sigui el mateix corredor.

Els corredors hauran de mantenir la distància de seguretat mentre esperen el seu torn. Un cop se li hagin dispensat els aliments el corredor ha de desplaçar-se allunyant-se de la zona d'avituallament.

El personal de la organització ha de guardar en tot moment les mesures preventives amb la substitució de la mascareta cada dues hores i la neteja constant amb gel hidroalcohòlic de mans. També hauran de desinfectar de forma regular els element que conformen l'avituallament, en especial aquells elements que entrin en contacte directe amb els corredors.

**FEED ZONE:** Es disposa d'unes zones amb dos metres de separació entre elles, separades amb cinta, en la que s'hi col·locarà com a màxim una persona encarregada de la mecànica i de l'avituallament dels corredors del seu equip. Per accedir a aquesta zona el equip hauran de demanar prèviament l'acreditació mitjançant aquest [FORMULARI ONLINE](#) i hauran de portar la mascareta. **Tots els acompanyants d'equips/corredors que vulguin donar al seu atleta un servei en els Feed Zone durant la carrera, han de passar pel control de temperatura abans de rebre la seva acreditació. Les acreditacions es recullen junts amb els dorsals.**

### MESURES A L'ARRIBADA

A l'arribada de la cursa es prendrà la lectura del temps del corredor i se'l convidarà a que surti immediatament de la zona de Meta.

A la zona d'arribada no hi haurà BAR i els corredors només rebran begudes envasades de part de la organització. No s'entregarà ni es manipularà cap aliment a la zona d'arribada i s'evitarà el contacte entre corredors.

No es podran muntar les carpes d'equips més grans de 3 metres i hauran d'estar separades entre elles per una distància de 3 metres. Aconsellem només els corredors que estiguin escalfant podran estar en la carpa de l'equip.

No es disposarà de serveis de dutxa ni vestidors.

### MESURES EN LA CARPA D'ÀRBITRES DE L'ARRIBADA

Per verificar el resultat o fer qualsevol consulta als àrbitres el corredor hi accedirà amb guants i mascareta de protecció, sol i amb control d'accés. Només hi podrà haver un corredor sota la carpa, respectant la distància de seguretat de 2 metres

### MESURES REFERENTS A L'ENTREGA DE PREMIS

Davant la zona de podi hi haurà fileres de tanques separades 2 metres entre elles i les persones que hi accedeixin hauran de portar

mascaretes i guants per evitar qualsevol contacte amb parts metàl·liques o de plàstic.

Els ciclistes premiats hauran d'accedir al podi sols, sense acompanyants ni familiars i hauran de fer-ho amb guants de protecció i sense mascareta. Els representants de les institucions i de la Federació faran acte de presència en el podi respectant la distància deseguretat de 2 metres i portaran guants i mascareta. No es farà lliurament dels trofeus entre personalitats i corredors, seran aquests qui recolliran el guardó prèviament identificat per cada posició del podi.

Queden prohibides les salutacions i felicitacions en el podi, amb la tradicional encaixada de mans.

## RESPONSABILITAT INDIVIDUAL

Ens remetem a les recomanacions de l'OMS i de l'Ministeri de Sanitat d' acord amb les mesures per reduir el risc general de transmissió d'infeccions respiratòries agudes que s'enumeren a continuació:

- Els participants han de tractar de mantenir al menys 2 metres de distància amb altres persones, particularment aquells que se senten malament i tenen tos o esternuts o poden tenir febre.
- Rentat freqüent de mans per part dels participants amb sabó i aigua calenta durant 40-60 segons o amb base d'alcohol (en al menys 65-70%) fregar les mans durant 30-40 segons.
- Les persones amb símptomes d'infecció respiratòria aguda han de practicar l'etiqueta de la tos (mantingui una distància de al menys dos metres, cobreixi la tos i els esternuts amb mocadors d'un sol ús o roba i renti les mans).
- Eviti donar la mà o abraçar-se.
- Evitar l'ús de sales de vapor o sauna.
- Eviti tocar-se la boca, el nas o els ulls.
- Qualsevol persona que se senti malament (és a dir, febre, tos, etc.) ha de quedar-se a casa i mantenir-se allunyat de la feina, l'escola, o les multituds fins que es resolguin els símptomes.
- En cas de símptomes suggestius de malaltia respiratòria aguda abans, durant o després de el viatge, es recomana als esportistes que sol·licitin atenció mèdica.

# COVID MITIGATION MEASURES

## MEASUREMENTS RACE NUMBER COLLECTION

This place is qualified as a restricted area, where the temperature control will be passed on to any person who enters. Time slots will be provided for the race number collection the day before the race to avoid accumulation of people. There will be no control of licenses and riders will have to inform themselves through the website of their order at the starting grid. The access will be restricted to a max. of 4 riders simultaneously inside the premises and the safety distance will always be maintained. The collection of numbers on the race day will take place under the same conditions in the organiser's tent. The delivery of numbers will end half an hour before the start. That is to say at 8:00 a.m.

## MEASUREMENTS IN THE STARTING AREA

The departure area will not be delimited or restricted, within this area there will be the race number collection tent and the starting grid (both with restricted access). It will be compulsory to wear a mask and maintain a safety distance of 1.5 metres throughout the area. The toilets located in the exit area will have hydroalcoholic gel for hand disinfection.

## MEASUREMENTS AND PLACEMENT OF THE EXIT GRID

A closed area with two/three enclosures is planned depending on the different groups of riders. At the entrance of each venue there will be a list of riders and their position in the grid according to their ranking / order of registration. This list will have been published on the web the day before so that it can be consulted by all the riders.

In order to access the restricted area the runners will have to keep the safety distance and wear the mask.

At the access of each restricted area the temperature of the runners will be taken and they will have to disinfect their hands with hydroalcoholic gel that will be provided by the organization.

The riders will be called to access the grid one by one by race number. Once inside, the referee will place them in certain points that will be marked in a visible way and that will allow to maintain the safety distance of 2 meters. The riders must maintain this distance and wear their masks, until the race referee indicates that they can be removed; that will be two minutes before the start will be taken.

## MEASURES AT THE REFRESHMENT POSTS

All the elements that make up the refreshment posts, such as tables, chairs, tents, partitions, valleys, etc., will have been disinfected beforehand, and it will be checked that all the collaborators have the obligatory EPIS.

Access to the food area is restricted to organization staff and protected by acrylic screens with holes to deliver the food.

Food will be delivered to any rider individually and at no moment the food area will be accessible without the intervention of authorized staff. The food will be delivered by means of a cardboard plate where the food that the rider wishes will be placed on. To refill the water bottles, measures will be established so that the drink is dispensed by the organizing staff without the bottle being handled at any time by another person than the rider.

The riders will have to maintain a safe distance while waiting for their turn. Once the food has been dispensed, the rider must move away from the refreshment area. The organisation's staff must keep the preventive measures in place at all times.

**FEED ZONE:** Spaced out Areas in which a maximum of one person will be in charge of the mechanics and the provisioning of their team riders. To access this area the team will have to get their accreditation beforehand using the [ONLINE FORM](#) and will have to wear a mask. **All team companions who want to provide their athlete with a service in the Feed Zone during the race, must go through the temperature control before receiving their accreditation. Accreditations are collected together with the race numbers.**

### **MEASUREMENTS ON ARRIVAL**

At the end of the race, the riders time will be read and he will be invited to leave the finish area immediately.

There will be no BAR in the finish area and riders will only receive water from the organisation. No food will be given or handled in the finish area and contact between runners will be avoided.

Team tents larger than 3 metres will not be allowed. Tents must be separated by a distance of 3 metres.

There will be no shower facilities or changing rooms.

### **MEASUREMENTS IN THE REFEREE'S TENT AT THE FINISH**

In order to verify the result or to make any enquiries to the referees, the rider will enter with gloves and mask, alone and with access control. Only one rider may be present under the tent, respecting the safety distance of 2 metres.

### **MEASURES CONCERNING THE PRIZE CEREMONY**

In front of the podium area there will be rows of fences 2 metres apart and people entering will have to wear masks and gloves to avoid any contact with metal or plastic parts. The winning cyclists will have to access the podium alone, without a companion or family member and will have to wear protective gloves and NO mask. The representatives of the institutions and of the Federation will be present at the podium respecting the safety distance of 2 meters and will wear gloves and masks. Trophies will not be handed out among representatives and riders, it will be these who will collect the award, previously identified by each position on the podium. Greetings and congratulations on the podium, with the traditional handshake, are forbidden.

### **INDIVIDUAL RESPONSIBILITY**

We refer to the recommendations of the WHO and the Ministry of Health in accordance with the measures to reduce the general risk of transmission of acute respiratory infections listed below:

Participants should try to keep at least 2 metres away from other people, particularly those who are feeling sick and have a cough or sneeze or may have a fever.

Frequent hand washing by participants with soap and hot water for 40-60 seconds or alcohol-based hand rubs (at least 65-70%) for 30-40 seconds.

People with symptoms of acute respiratory infection must practice cough etiquette (keep at least two meters away, cover coughs and sneezes with single-use tissues or clothing, and wash hands).

Avoid shaking hands or hugging.

Avoid the use of steam rooms or saunas.

Avoid touching your mouth, nose or eyes.

Anyone who feels ill (fever, cough, etc.) should stay home from work, school, or crowds until symptoms resolve.

In case of symptoms suggestive of acute respiratory disease before, during or after the trip, riders are advised to seek medical attention.

## **COVID MEDIDAS DE MITIGACIÓN**

### **MEDIDAS ENTREGA DE DORSALES**

El local donde se realiza la entrega de dorsal está calificado como zona restringida.

Antes de acceder al local de entrega de dorsales se pasará el control de temperatura en general a cualquier persona que acceda.

Se dispondrán unas franjas horarias el día antes de la carrera para la entrega de dorsales para evitar la aglomeración de corredores.

No se hará control de licencias y los corredores tendrán que informarse a través de la web de su orden a la parrilla de salida.

En la entrega de los dorsales se restringirá el acceso con una ocupación máxima de cuatro corredores simultáneamente en el interior del local. El acceso de los cuatro corredores estará señalizado y se mantendrá siempre la distancia de seguridad.

La entrega de dorsales el día mismo de la carrera se realizará en iguales condiciones en la carpa del organizador. La entrega de dorsales finalizará media hora antes de la salida. Es decir a las 8:00 h.

### **MEDIDAS EN LA ZONA DE SALIDA**

La zona de salida no estará delimitada ni restringido su acceso, dentro de esta zona habrá la carpa de entrega de dorsales y la parrilla de salida (ambos con acceso restringido).

Será obligatorio el uso de la mascarilla y mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros en toda la zona referida.

Los lavabos situados en la zona de salida dispondrán de gel hidroalcohólico para la desinfección de las manos.

### **MEDIDAS Y COLOCACIÓN PARRILLA DE SALIDA**

Se prevé una zona cerrada con dos/tres recintos en función de las diferentes agrupaciones de corredores. En la entrada de cada recinto habrá la lista de corredores y su posición a la parrilla en función de su ranking / orden de inscripción.

Esta lista habrá sido publicada en la red el día antes para poder ser consultada por todos los corredores.

Para acceder en la zona restringida los corredores tendrán que guardar la distancia de seguridad y llevar la mascarilla puesta.

Al acceso de cada una de las zonas restringidas se tomará la temperatura de los corredores y estos se tendrán que desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico que será proporcionado por la organización.

Los corredores serán llamados para acceder a la zona de la parrilla uno a uno por número de dorsal, una vez dentro el árbitro los colocará en unos puntos determinados que estarán marcados de forma visible y que permitirán mantener la distancia de seguridad de 2 metros. Mientras los corredores no tomen la salida tendrán que mantener en todo momento esta distancia y llevar la mascarilla puesta, hasta que el árbitro de la carrera indicará en qué momento se pueden sacar la mascarilla y después de dos minutos se tomará la salida.

### **MEDIDAS EN LOS AVITUALLAMIENTOS**

Previamente se habrán desinfectado todos los elementos que conformen el avituallamiento tales como mesas, sillas, carpas, mamparas

separadoras, vallas, etc. y se comprobará que todos los colaboradores disponen de los EPIS preceptivos. En los avituallamientos es obligatorio para todos llevar mascarilla. Un miembro de la organización parará los corredores en la zona de espera hasta que llegue su turno de recoger comida y bebida. Siempre se tiene que mantener la distancia de seguridad de 2 metros.

El acceso en la zona de alimentos se encuentra restringido al personal de la organización y se encontrará protegido por unas mamparas de metacrilato con unos agujeros desde donde se entregarán los alimentos, de forma individualizada y sin que el corredor en ningún momento pueda acceder sin la intervención del personal habilitado. La entrega será mediante un plato de cartón en el que se colocarán los alimentos que el corredor desee. Para llenar el bidón de agua se establecerán medidas para que la bebida sea dispensada por el personal organizador sin que en ningún momento el bidón sea manipulado por otra persona que no sea el mismo corredor.

Los corredores tendrán que mantener la distancia de seguridad mientras esperan su turno. Una vez se le hayan dispensado los alimentos el corredor tiene que desplazarse alejándose de la zona de avituallamiento.

**FEED ZONE:** Se dispone de unas zonas con dos metros de espacio entre ellas, separadas con cinta, en las que se colocará como máximo una persona encargada de la mecánica y del avituallamiento de los corredores de su equipo. Para acceder en esta zona los equipos tendrán que pedir previamente la acreditación mediante este [FORMULARIO ONLINE](#) y tendrán que llevar la mascarilla.

Todos los acompañantes de equipos/corredores que quieran dar a su atleta un servicio en los Feed Zone durante la carrera, han de pasar por el control de temperatura antes de recibir su acreditación. Las acreditaciones se recogen juntos con los dorsales.

## MEDIDAS A LA LLEGADA

A la llegada de la carrera se tomará la lectura del tiempo del corredor y se lo invitará a que salga inmediatamente de la zona de meta.

En la zona de llegada no habrá BAR y los corredores solo recibirán bebidas envasadas de parte de la organización. No se entregará ni se manipulará ningún alimento en la zona de llegada y se evitará el contacto entre corredores.

No se podrán montar las carpas de equipos más grandes de 3 metros y tendrán que estar separadas entre ellas por una distancia de 3 metros. Aconsejamos solo los corredores que estén calentando podrán estar en la carpa del equipo.

No se dispondrá de servicios de ducha ni vestuarios.

## MEDIDAS EN LA CARPA DE ÁRBITROS DE LA LLEGADA

Para verificar el resultado o hacer cualquier consulta a los árbitros el corredor accederá con guantes y mascarilla de protección, solo y con control de acceso. Solo podrá haber un corredor bajo la carpa, respetando la distancia de seguridad de 2 metros

## MEDIDAS REFERENTES A LA ENTREGA DE PREMIOS

Ante la zona de podio habrá hileras de vallas separadas 2 metros entre ellas y las personas que accedan tendrán que llevar mascarillas y guantes para evitar cualquier contacto con partes metálicas o de plástico.

Los ciclistas premiados tendrán que acceder al podio solos, sin acompañantes ni familiares y tendrán que hacerlo con guantes de protección y sin mascarilla. Los representantes de las instituciones y de la Federación harán acto de presencia en el podio respetando la distancia de seguridad de 2 metros y llevarán guantes y mascarilla.

No se hará entrega de los trofeos entre representantes y corredores, serán estos quienes recogerán el galardón previamente identificado por cada posición del podio.

Quedan prohibidas los saludos y felicitaciones en el podio, con el tradicional apretón de manos.

## RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Nos remitimos a las recomendaciones de l'OMS y de l'Ministerio de Sanidad de acuerdo con las medidas para reducir el riesgo general de transmisión d'infecciones respiratorias agudas que s'enumeran a continuación:

- Los participantes tienen que tratar de mantener al menos 2 metros de distancia con otras personas, particularmente aquellos que se sienten mal y tienen tos o estornudos o pueden tener fiebre.
- Lavado frecuente de manos por parte de los participantes con jabón y agua caliente durante 40-60 segundos o con base d'alcohol (en al menos 65-70%) frotar las manos durante 30-40 segundos.
- Las personas con síntomas d'infección respiratoria aguda tienen que practicar l'etiqueta de la tos (mantenga una distancia de al menos dos metros, cubra la tos y los estornudos con pañuelos d'un solo uso o ropa y lave las manos).
- Evite dar la mano o abrazarse.
- Evitar l'uso de salas de vapor o sauna.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Cualquier persona que se sienta mal (fiebre, tos, etc.) tiene que quedarse a casa y mantenerse alejado del trabajo, l'escuela, o las multitudes hasta que se resuelvan los síntomas.
- En caso de síntomas sugestivos de enfermedad respiratoria aguda antes, durante o después del viaje, se recomienda a los deportistas que soliciten atención médica.



OBLIGATORI PORTAR MASCARA  
THE USE OF MASKS IS MANDATORY  
OBLIGATORIO LLEVAR MASCARILLA



DESINFECTAR-SE LES MANS AMB GEL HIDROALCOHOLIC  
CLEAN YOUR HANDS CAREFULLY WITH HYDROALCOHOLIC GEL  
DESINFECTARSE LAS MANOS CON GEL HIDROALCOHOLICO



MANTENIR LA DISTANCIA MÍNIMA DE 2M  
PLEASE KEEP THE DISTANCE OF MIN. 2M  
MANTENER LA DISTANCIA MÍNIMA DE 2M

## SERVEIS ALS CORREDORS / SERVICES FOR RIDERS / SERVICIOS A LOS CORREDORES

### SERVEI DE TRANSPORT / TRANSPORT SERVICE / SERVICIO DE TRANSPORTE

Servei de transport fins a la sortida. Servei de transport de 1 bossa amb les seves pertinences personals de la sortida fins a l'arribada.

Rider and bike transport to starting lines. Carriage of your bag with personal belongings from starting lines back to the finish area.

Servicio de transporte hasta la salida. Servicio de transporte de 1 bolsa con sus pertenencias personales de la salida hasta la llegada.

### SERVEI DE PÀRQUING / PARKING FACILITIES / SERVICIO DE PÀRQUING

S'habilitaran zones d'aparcament de vehicles a les dues sortides i a l'arribada.

There are parking areas available at start and finish areas.

Se habilitarán zonas de aparcamiento de vehículos en las dos salidas y en la llegada.

### SERVEI PER A LA BICI / BIKE CARE FACILITIES / SERVICIO PARA LA BICI

Custòdia i facilitats de neteja de bicicletes.

Safe custody and bike cleaning facilities.

Custodia y facilidades de limpieza de bicicletas.

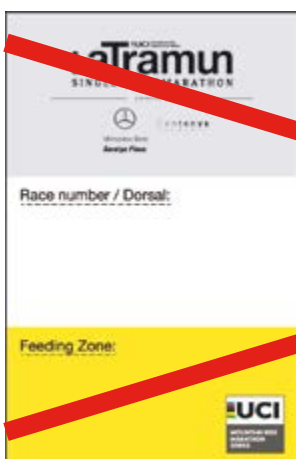
### AVITUALLAMENTS / PROVISIONING STATIONS / AVITUALLAMIENTOS

Ha 7 avituallaments líquids i sòlids (fruites, barretes, begudes isotòniques ...)

Food and drinks will be provided in 7 provisioning stations. (Fruits, energy bars, isotonic drinks...)

Hay 7 avituallamientos líquidos y sólidos (frutas, barritas, bebidas isotónicas...)

### AJUDA FEEDING ZONE / FEEDING ZONE ASISTANCE / AYUDA FEEDING ZONE



Oferim als corredors un servei gratuït d'Ajuda Feeding Zone. Passa'ns els teus bidons i la teva alimentació preparada i marcada (dorsal i nombre de Feeding Zone on vols que t'esperi cada cosa) amb els adhesius oficials (que es lliuren junts amb el dorsal), i te'ls facilitarem a les Feeding Zones.

We offer a free Feeding Zone Assistance for all riders. Prepare your liquid and solid alimentacion in advance, label it with the stickers that come with the race number and you will find it waiting for you at the feeding zones.

Ofrecemos al corredor un servicio gratuito de Ayuda Feeding Zone. Pasanos tus bidones y tu alimentación preparada y marcada (dorsal y numero de Feeding Zone donde quieres que te espere cada cosa) con las pasetinas oficiales (que se entregan juntos con el dorsal), y te los facilitaremos en las Feeding Zones.

### ABANDONAMENT O ACCIDENTS / DROPPING OUT OR ACCIDENTS / ABANDONAMIENTO O ACCIDENTES

En cas d'accident al dorsal hi ha el telèfon per contactar amb l'organització.

In case of an accident, call the organisation. The phone number is written on the race plate.

En caso de accidente en el dorsal está el teléfono para contactar con la organización.

## **CRONOMETRATGE / TIME KEEPING / CRONOMETRAJE**

Cronometratge amb fins a sis controls de pas. Seguiment des de l'arribada de la posició de cada corredor. Publicació de resultats el mateix dia de la cursa. Indicació cada 10km del recorregut fet.

The race will be timed and there will be up to 6 control areas. The position of every rider can be tracked real time from the finish area. Results published on the same day. Distance marks every 10 km.

*Cronometraje con hasta seis controles de paso. Seguimiento desde la llegada de la posición de cada corredor. Publicación de resultados el mismo día de la carrera. Indicación cada 10km del recorrido hecho.*

## **DINAR A L'ARRIBADA / AFTER RACE CATERING / COMIDA EN LA LLEGADA**

Dinar a l'arribada per a tots els participants. Hi haurà tiquets de menjar per a acompanyants dels corredors.

There will be food for all participants at the finish area. Meal vouchers available for companions.

Comida en la llegada para todos los participantes. Habrá tickets de comida para acompañantes de los corredores.

## ~~**SERVEI DE MASSATGES / MASSAGE SERVICE / SERVICIO DE MASAJES**~~

~~A càrrec de l'escola EUSES.~~

~~Free massage service provided by the staff of EUSES school.~~

~~A cargo de la escuela EUSES.~~

## **LAVABOS / TOILETS / ASEOS**

Els corredors disposaran de les lavabos del pavelló Girona Fontajau.

Participants can use the toilets of Girona Fontajau sports hall.

Los corredores dispondrán de los lavabos del pabellón Girona Fontajau.

## **BOSSA DE OBSEQUI / RACE GOODIES / BOLSA DE OBSEQUIO**

Tots els participants rebran la bossa amb els obsequis i els flyers dels nostres patrocinadors.

All participants will receive a bag with goodies and flyers of our sponsors.

Todos los participantes recibirán la bolsa con los obsequios y los flyers de nuestros patrocinadores.

## **SAMARRETA / RACE SHIRT / CAMISETA**

Cada participant rep una samarreta exclusiva LaTramun de regal.

All participants will get an exclusive LaTramun t-shirt.

*Cada participante recibe una camiseta exclusiva LaTramun de regalo.*



## DESTINACIÓ DE TURISME ESPORTIU SPORTS TOURISM DESTINATION DESTINO DE TURISMO DEPORTIVO



### OFERTES ESPECIALS D'HOTELS / SPECIAL HOTEL OFFERS / OFERTAS ESPECIALES DE HOTELES

- 20% de descompte sobre la tarifa de l'establiment hoteler (1 o 2 nits), aplicable sobre la tarifa d'allotjament i esmorzar
- Servei d'esmorzar a les 7 h (el dia de l'esdeveniment esportiu)
- Check-out a les 15 h (el dia de l'esdeveniment esportiu i en funció de la disponibilitat de l'establiment)
- 50% de descompte en l'ús de les instal·lacions esportives municipals per als esportistes i els seus familiars que s'allotgin als establiments hotelers del DTE
- Avantatges addicionals: Consulteu els hotels per conèixer els avantatges addicionals.
- [Enllaç directe: GIRONA Destinació de turisme esportiu](#)
- 20% off on the hotel standard rate (1 or 2 nights), applicable to the b&b rate
- Breakfast served at 7 am (on the day of the sporting event)
- Check-out at 3 pm (on the day of the sporting event, subject to hotel availability)
- 50% discount on the use of municipal sports facilities for sportspeople and their families staying at DTE hotels
- Additional advantages: Check each hotel to find out what else is included in the offer
- [Weblink: GIRONA Sports tourism destination](#)
- 20 % de descuento sobre la tarifa del establecimiento hotelero (1 o 2 noches), alojamiento y desayuno
- Servicio de desayuno a las 7 h (el día del evento deportivo)
- Check-out a las 15 h (el día del evento deportivo y en función de la disponibilidad del establecimiento)
- 50 % de descuento en el uso de las instalaciones deportivas municipales para los deportistas y sus familiares que se alojen en los establecimientos hoteleros del DTE
- Ventajas adicionales: Consulte los hoteles para conocer las ventajas adicionales.
- [Enlace directo: GIRONA Destino de turismo deportivo](#)

### SERVEIS ADDICIONALS PER CICLISTES / ADDITIONAL SPECIAL SERVICES / SERVICIOS ADICIONALES PARA CICLISTAS

Alguns hotels ofereixen serveis addicionals:

- Aparcament tancat i segur per a les bicicletes
- Banc de taller amb eines bàsiques de reparació
- Mànegua per netejar les bicicletes
- Informació de butxaca sobre com actuar en cas d'accident
- Informació sobre les rutes de ciclisme i els serveis de la destinació
- Personal format en l'oferta de ciclisme
- Pla detallat d'equipaments esportius i empreses de bicicletes del DTE

Offered by several hotels:

- Secure bike lockup
- Workbench with basic repair tools
- Hose for washing bikes
- Information leaflet on procedure in case of accident
- Information on cycling routes and services in the destination
- Specifically trained staff
- Map showing sports facilities and bike companies in the Sports Tourism Destination

Algunos hoteles ofrecen servicios adicionales:

- Aparcamiento cerrado y seguro para las bicicletas
- Banco de taller con herramientas básicas de reparación
- Manguera para limpiar las bicicletas
- Información de bolsillo sobre cómo actuar en caso de accidente
- Información sobre las rutas de ciclismo y los servicios del destino
- Personal formado en la oferta de ciclismo
- Plano detallado de equipamientos deportivos y empresas de bicicletas del DTE





**HOTELS AMB SERVEIS AL CICLISTA / HOTELS WITH CYCLIST FACILITIES  
 / HOTELES CON SERVICIOS AL CICLISTA**

**Hotel Carlemany 4\***  
 Plaça de Miquel Santaló  
 Tel. (34) 972 211 212  
[carlemany@carlemany.es](mailto:carlemany@carlemany.es)  
[www.carlemany.es](http://www.carlemany.es)

**Hotel Gran Ultònia 4\***  
 Gran Via Jaume I, 22  
 Tel. (34) 972 203 850  
[info@hotelsultoniagirona.com](mailto:info@hotelsultoniagirona.com)  
[www.hotelgranultoniagirona.com](http://www.hotelgranultoniagirona.com)

**Hotel Melià Girona 4\***  
 Barcelona, 112  
 Tel. (34) 972 400 500  
[melia.girona@melia.com](mailto:melia.girona@melia.com)  
[www.melia.com](http://www.melia.com)

**Hotel Ultònia 3\***  
 Gran Via Jaume I, 22  
 Tel. (34) 972 203 850  
[info@hotelsultoniagirona.com](mailto:info@hotelsultoniagirona.com)  
[www.hotelgranultoniagirona.com](http://www.hotelgranultoniagirona.com)

**Hotel Ibis Girona Nord 2\***  
 Francesc Ferrer i Gironès, 16-18  
 Tel. (34) 972 391 538  
[h6819Nit@accor.com](mailto:h6819Nit@accor.com)  
[www.accorhotels.com](http://www.accorhotels.com)

**ZONES GRATUÏTES DE PARQUING AL CENTRE DE GIRONA  
 / FREE PARQUING AREAS IN GIRONA CITY CENTER  
 / ZONAS GRATUITAS DE PARQUING EN EL CENTRO DE GIRONA**



## INFORMACIÓ D'INTERÈS / OTHER INFORMATION / INFORMACIÓN DE INTERES

### OFICINES DE TURISME / TOURIST OFFICES GIRONA / OFICINAS DE TURISMO

1.) Rambla de la Llibertat, 1 // Tel.: (+34) 972 01 00 01 / 972 22 65 75

2.) Carrer de Berenguer Carnicer, 3 // Tel.: (+34) 972 21 16 78

mail: [turisme@ajgirona.cat](mailto:turisme@ajgirona.cat)

web: [www.girona.cat/turisme](http://www.girona.cat/turisme)

### COM ARRIBAR / HOW TO GET THERE / COMO LLEGAR

Si us plau clica els llocs esmentats a baix, reenvien directament a **GOOGLE MAPS**.

Please click the locations mentioned below, they redirect to **GOOGLE MAPS**.

*Por favor clica los lugares mencionados abajo, reenvian directamente a **GOOGLE MAPS**.*

- Emergències de l'Hospital Josep Trueta
- Emergències de l'Hospital Santa Caterina
- Departament Policia municipal
- Estació de tren i d'autobusos
- Aeroport Girona
- Emergency department Hospital Josep Trueta
- Emergency department Hospital Santa Caterina
- Local Police department
- Train and Bus station Girona
- Airport Girona
- Emergencias del Hospital Josep Trueta
- Emergencias del Hospital Santa Caterina
- Departamento Policia municipal
- Estación de tren y de autobuses
- Aeropuerto Girona

### ENLLAÇOS I NUMEROS ÚTILS / USEFUL NUMBERS AND LINKS / ENLACES Y NUMEROS ÚTILES

- Emergències: 112
- [Farmàcies de guàrdia](#) (pàgina web)
- Policia municipal: 972 41 90 92
- Servei de taxi: Taxi Girona 972 222 323 / Girotaxi 627 440 440
- Emergency: 112
- [Emergency Pharmacies](#) (website)
- Local Police: 972 41 90 92
- Taxi service: Taxi Girona 972 222 323 / Girotaxi 627 440 440
- *Emergencias: 112*
- *[Farmàcias de guardia](#) (página web)*
- *Policía municipal: 972 41 90 92*
- *Servicio de taxi: Taxi Girona 972 222 323 / Girotaxi 627 440 440*



No deixis de moure't.  
Fins i tot quan t'atures.

El teu proper moviment – Nou Marco Polo.

Mercedes-Benz



### **Garatge Plana**

Concessionari Oficial Mercedes-Benz

Ponent, 22. Pol. Ind. Pont del Príncep. 17469 VILAMALLA. Tel.: 972 525 222. Ctra. N-II Km. 711.

17458 FORNELLS DE LA SELVA. Tel.: 972 476 969. Av. Catalunya, 2. 17253 MONT-RAS. Tel.: 972 307 870.

Av. de l' Estació, 51. 17300 BLANES. Tel.: 972 358 800. Av. Sant Joan de les Abadesses, 82. 17800 OLOT.

Tel.: 678 918 622. [garatgeplana@mercedes-benz.es](mailto:garatgeplana@mercedes-benz.es). [www.garatgeplana.mercedes-benz.es](http://www.garatgeplana.mercedes-benz.es)