

2022

GUIA TÈCNICA
TECHNICAL GUIDE
GUÍA TÉCNICA



La Tramunja

UCI MOUNTAIN BIKE MARATHON

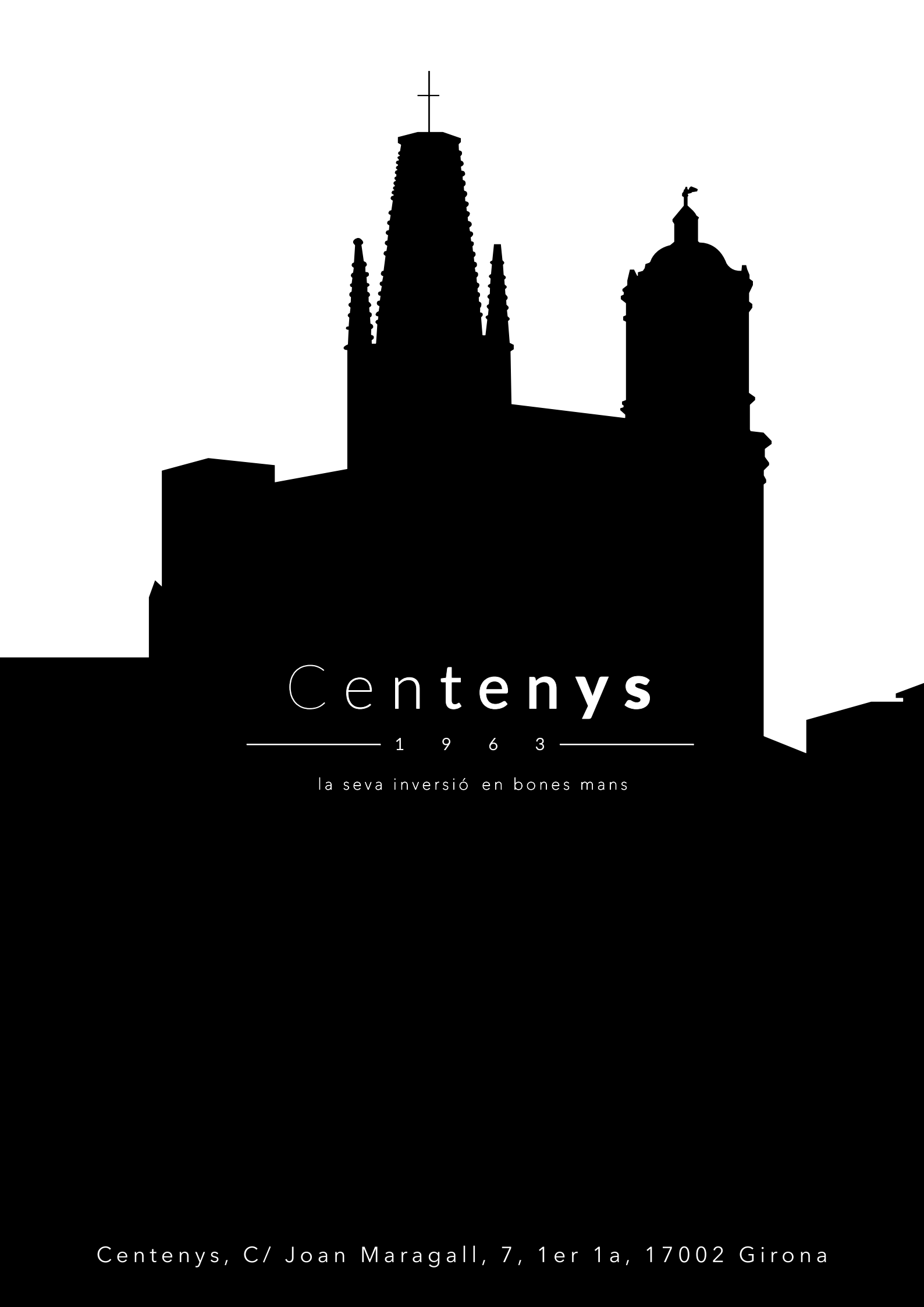
SINGLETRACK MARATHON

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	INTRODUCCIÓ
5	ORGANITZACIONS
6	PRESENTACIONS
8	PROGRAMA

NORMES UCI

9	<i>Modalitat</i>
9	<i>Participació</i>
9	<i>Ordre de sortida</i>
10	<i>Punts i Classificació</i>
10	<i>Categories</i>
10	<i>Senyalització</i>

RECORREGUT CURSA

11	<i>Mapa i perfil del recorregut</i>
12	<i>Com arribar en cotxe?</i>
13	<i>Panell informatiu Girona Fontajau</i>

NORMES GENERALS

14	<i>Motius de desqualificació</i>
15	<i>Seguretat</i>
16	<i>Classificació i temps</i>
16	<i>Altres Normes</i>
17	<i>Premis per categoria</i>

SERVEIS AL CORREDOR

18	<i>Transport / pàrquing / bicis</i>
18	<i>Feeding Zones / Avituallaments</i>
19	<i>Cronometratge</i>
19	<i>A l'arribada: menjar, massatge...</i>
19	<i>Bossa d'obsequi</i>

DESTINACIONS DE TURISME ESPORTIU

20	<i>Ofertes especials d'hotel</i>
21	<i>Llista d'hoteles per a ciclistes</i>
21	<i>Aparcar gratis a Girona centre</i>

ALTRES INFORMACIONS

22	<i>Oficina de turisme de Girona</i>
22	<i>Com arribar?</i>
22	<i>Telèfons i enllaços útils</i>

4	INTRODUCTION
5	ORGANIZATION
6	PRESENTATION
8	SCHEDULE

UCI RULES

9	<i>Modality</i>
9	<i>Participation</i>
9	<i>Start order</i>
10	<i>Points and ranking</i>
10	<i>Categories</i>
10	<i>Course marking</i>

RACE COURSES

11	<i>Course map and profile</i>
12	<i>Routings by car & map</i>
13	<i>Info panel Girona Fontajau</i>

GENERAL RULES

14	<i>Disqualification causes</i>
15	<i>Safety</i>
16	<i>Ranking list and timing</i>
16	<i>Other rules</i>
17	<i>Prices by category</i>

SERVICES FOR RIDERS

18	<i>Transport / parking / bike care</i>
18	<i>Feeding Zones / Provisioning</i>
19	<i>Time keeping</i>
19	<i>After the race: food, massage...</i>
19	<i>Race goodies</i>

SPORTS TURISM DESTINATION

20	<i>Special hotel offers</i>
21	<i>List of hotels for cyclists</i>
21	<i>Free parking areas in Girona</i>

OTHER INFORMATION

22	<i>Tourist office Girona</i>
22	<i>How to get there?</i>
22	<i>Useful Phone numbers and links</i>

4	INTRODUCCIÓN
5	ORGANIZACIÓN
6	PRESENTACIÓN
8	PROGRAMA

NORMAS UCI

9	<i>Modalidad</i>
9	<i>Participación</i>
9	<i>Orden de salida</i>
tt	<i>Puntos y clasificación</i>
10	<i>Categorías</i>
10	<i>Señalización</i>

RECORRIDO CARRERA

11	<i>Mapa y perfil del recorrido</i>
12	<i>¿Como llegar en coche</i>
13	<i>Plan informativo Girona Fontajau</i>

NORMAS GENERALES

14	<i>Motivos de descalificación</i>
15	<i>Seguridad</i>
16	<i>Clasificación y tiempo</i>
16	<i>Otras normas</i>
17	<i>Premios por categoría</i>

SERVICIOS AL CORREDOR

18	<i>Transporte / pàrquing / bicis</i>
18	<i>Feeding Zones / Avituallamientos</i>
19	<i>Cronometraje</i>
19	<i>En la llegada: comida, masaje...</i>
19	<i>Bolsa de obsequio</i>

DESTINO DE TURSISMO DEPORTIVO

20	<i>Ofertas especiales de hoteles</i>
21	<i>Lista de hoteles para ciclistas</i>
21	<i>Aparcar gratis en Girona centro</i>

OTRAS INFORMACIONES

22	<i>Oficina de turismo de Girona</i>
22	<i>¿Como llegar?</i>
22	<i>Teléfonos y enlaces útiles</i>



Jaume Boix

President del Club BTT Fornells

És indiscutible que avui Girona és una capital mundial del ciclisme. La vinculació de la ciutat amb les dues rodes ha traspassat fronteres, i és cada vegada més l'activitat de tota mena que es genera al voltant d'aquest sector, durant tot l'any. Som un territori privilegiat per a la pràctica d'aquest esport, i són cada vegada més les proves i competicions que reuneixen al col·lectiu d'aficionats al ciclisme, cada vegada més nombrosos.

La Tramun és sens dubte una d'aquestes cites marcades en el calendari, gràcies a una feina que ve de molts anys enrere, i a una dedicació immensa per part de tota l'organització.

Aquesta és la clau per mantenir el nivell de qualitat en el futur, molta sort i molt èxit a tots!

It is indisputable that today Girona is a world capital of cycling. The link between the city and the two wheels has crossed borders, and the activity of all kinds, that is generated around this sector throughout the year, is increasing. We are a privileged territory for the practice of this sport, and there are more and more events and competitions that bring together the collective of cycling enthusiasts, in steadily increasing numbers.

La Tramun is undoubtedly one of those appointments marked on the calendar, thanks to a work that comes from many years ago, and an immense dedication by the entire organization. This is the key to maintain the quality in the future.

Good luck and success to everyone!

Es indiscutible que hoy Girona es una capital mundial del ciclismo. La vinculación de la ciudad con las dos ruedas ha traspasado fronteras, y es cada vez más la actividad de todo tipo que se genera en torno a este sector, durante todo el año. Somos un territorio privilegiado para la práctica de este deporte, y son cada vez más las pruebas y competiciones que reúnen al colectivo de aficionados al ciclismo, cada vez más numeroso.

La Tramun es sin duda una de esas citas marcadas en el calendario, gracias a un trabajo que viene de muchos años atrás, y a una dedicación inmensa por parte de toda la organización.

Esta es la clave para mantener el nivel de calidad en el futuro, mucha suerte y mucho éxito a todos!

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	+34 650 640 565 <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	Gerard Martín Teixidor	+34 680 585 400 <i>gerardmartinteixidor@gmail.com</i>
Assistent tècnic Technical Assistant Asistente técnico	Knut Lüder	+34 622 464 720 <i>daslueder@gmail.com</i>
Responsable de logística Logistics Director Responsable de logística	Jaume Boix	+34 650 640 565 <i>jaume@latramun.cat</i>
Responsable Acreditacions Accreditation Coordinator Responsable Acreditaciones	Marc Costa	+34 626 997 020 <i>mcosta@iecsf.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	Matus Radosa Arianna Pol	+421 918 547 917 +34 647 528 469
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	+34 650 640 565 <i>jaume@latramun.cat</i>
Responsable de cronometratge Timing Company Responsable de cronometraje	Josep Antoni Fernandez <i>Arbitro FCC</i>	+34 630 111 040

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 81 KM

Denominació: LaTramun MTB UCI Marathon

Tipus de prova: XCM Cross-country marató

Data de la prova: 16 d'octubre 2022

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: 16 October 2022

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: 16 de octubre 2022

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, siempre 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, siempre 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 43 KM

Denominació: LaTramun MTB XCC 43 km
 Tipus de prova: XCC Cross-country
 Data de la prova: 16 d'octubre 2021
 Localitat: Girona. Catalunya
 Organitzador: Club BTT Fornells de la Selva

Name: zLaTramun MTB XCC 43 km
 Type of race: XCC Cross-country
 Date of race: 16 October 2021
 Location: Girona. Catalonia (Spain)
 Organiser: Club BTT Fornells de la Selva

Denominación: LaTramun MTB XCC 43 km
 Tip de prueba: XCC Cross-country
 Fecha de la prueba: 16 de octubre 2021
 Localidad: Girona. Cataluña
 Organizador: Club BTT Fornells de la Selva



La Tramun XCC premiarà amb un trofeig 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 prices 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

15.10.2022 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
- 18:00 **Reunió responsables equips / Team manager meeting / Reunión responsables equipos**
Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau

16.10.2022 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** **LaTramun XCM**
Sant Esteve d'en Bas
- 07:15 - 08:00 **Lliurament dorsals / Race number collection / Entrega dorsales** **LaTramun XCC**
Les Planes d'Hostoles
- 08:30 **Sortida cursa / Race start / Salida carrera** **LaTramun XCM**
Sant Esteve d'en Bas
- 08:30 **Sortida cursa / Race start / Salida carrera** **LaTramun XCC**
Les Planes d'Hostoles
- 10:30 **Primeres arribades / First arrivals / Primeras llegadas** **LaTramun XCC**
Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau
- 12:00 **Tancament de la cursa / Race cut off / Cierre de la carrera** **LaTramun XCC**
27 km, Santa Afra / 27 km Santa Afra/ 27km Santa Afra
- 12:30 **Tancament de la cursa / Race cut off / Cierre de la carrera** **LaTramun XCM**
37 km Les Planes / 37 km Les Planes / 37 km Les Planes
- 12:45 **Primeres arribades / First arrivals / Primeras llegadas** **LaTramun XCM**
Pavelló de Fontajau / Fontajau Sports Hall / Pabellón de Fontajau
- 14:00 **Lliurament de premis / Prize ceremony / Entrega de premios**
Hostal del Fang
- 14:15 **Dinar popular / Public catering / Comida popular**
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 1

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 separately. 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 categoría 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



km to go
km que faltan



straight ahead slow
seguir recto lento



straight ahead with caution
seguir recto con precaución



straight ahead with extreme caution
seguir recto con precaución extrema



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 XCC

Sortida / Start / Salida: **Les Planes d'Hostoles**

Arribada / Arrival / Llegada: **Fontajau Sports Hall**

Distància / Distance / Distancia: **43 km**

Desnivell / Elevation / Desnivel: **+900 m / -1000m**

Avituallaments / Provisioning points / Avituallamientos:

1. Coll de Les Encies – **km 4**
2. El Poliòl, Santa Elena – **km 15**
3. Les Serres – **km 26**
4. Santa Afra – **km 32**



Sortida / Start / Salida: **Sant Privat d'en Bas**

Arribada / Arrival / Llegada: **Fontajau Sports Hall**

Distància / Distance / Distancia: **81 km**

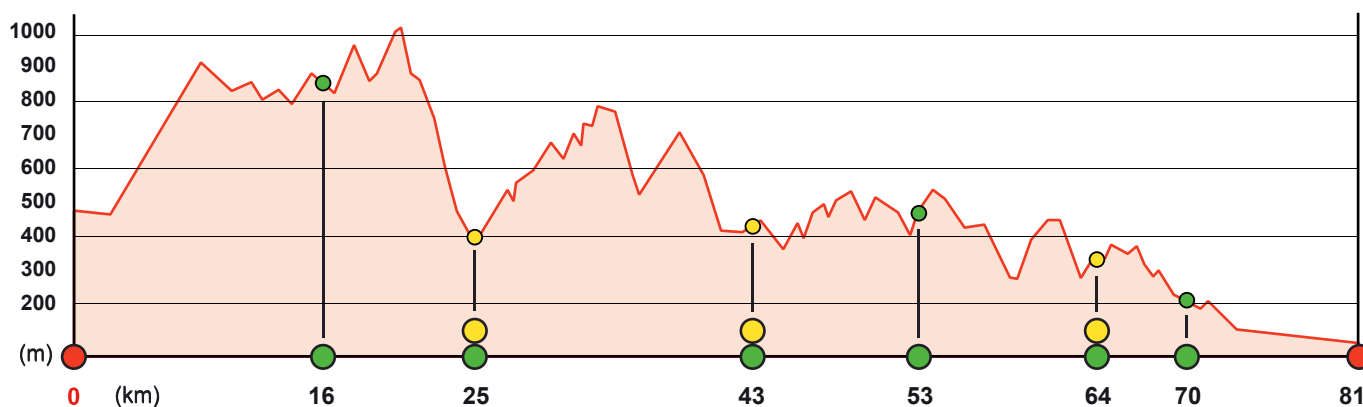
Desnivell / Elevation / Desnivel: **+2300 m / -2700m**

Avituallaments / Provisioning / Avituallamientos:

1. Font Pobre – **km 15**
2. Sant Aniol de Finestres – **km 25**
3. Coll de Les Encies – **km 42**
4. El Poliòl, Santa Elena – **km 53**
5. Les Serres – **km 64**
6. Santa Afra – **km 70**



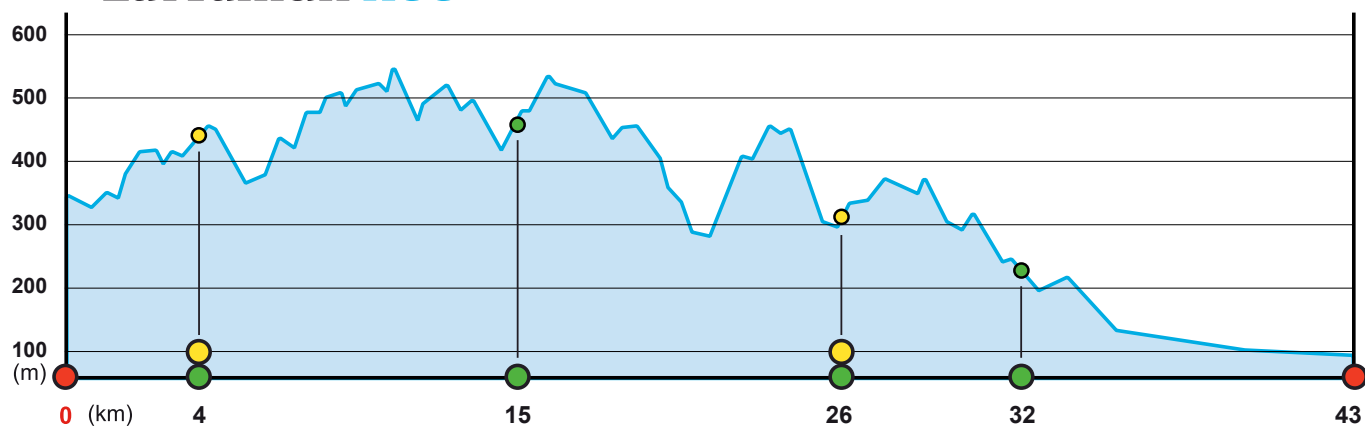
PERFIL DE LA CURSA / RACE PROFILE / PERFIL DE LA CARRERA



- Recommended feeding zones **Km: 25 / 43 / 64**
- 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: 4 / 26**
- 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 maratón XCM**
- **SAT Cooperativa 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 / Restaurante

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 padock
Paddock
Zona padock

P

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

+

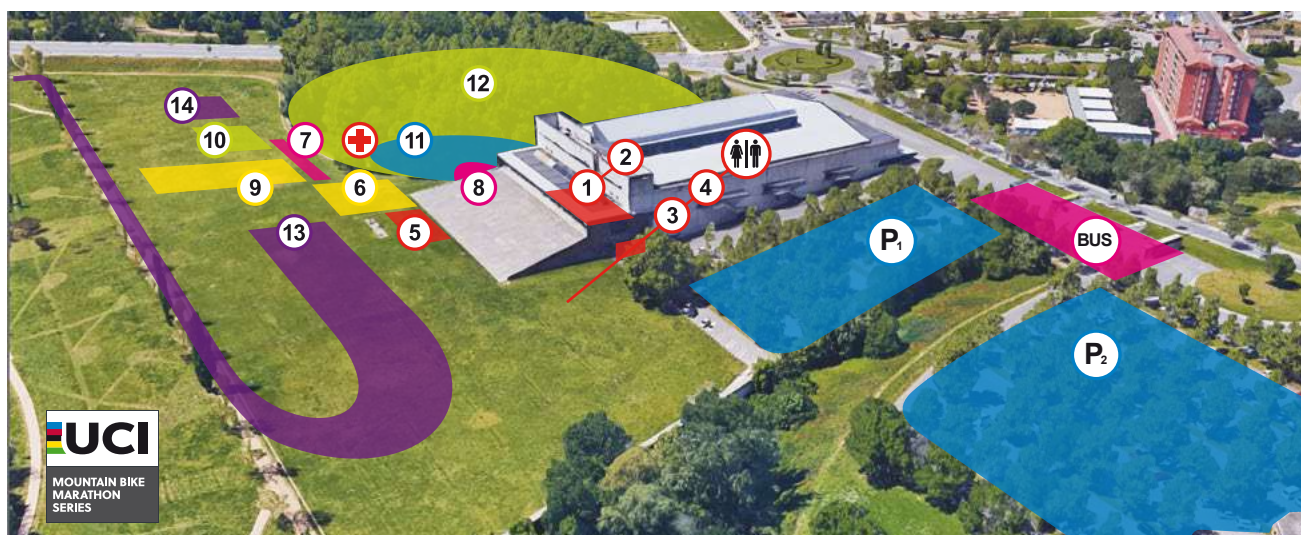
Primers auxiliis, Ambulància
First aid, Ambulance
Primeros auxilios, Ambulancia

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 cridaran 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 CLASIFICACIÓN	Men Elite Hombres Élite	Women Elite Mujeres Élite
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 €



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 PÁRQUING

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

Food and drinks will be provided in 6 provisioning stations. (Fruits, energy bars, isotonic drinks...)

Hay 6 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 la vols) amb els adhesius oficials (que t'esperen en el punt de recollida en la sortida), i te'ls facilitarem a les Feeding Zones.

We offer a free Feeding Zone Assistance to all riders. Prepare your liquid and solid alimentation in advance, label it with the stickers that we provide at the start area and you will find it waiting for you at the feeding zones.

Ofrecemos al corredor un servicio gratuito de Ayuda Feeding Zone. Pásanos tus bidones y tu alimentación preparada y marcada (dorsal y numero de Feeding Zone donde las quieres) con las pegatinas oficiales que te esperan en el punto de recogida en la salida, 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 hotelier (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
- Mànegs 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
www.carlemany.es

Hotel Gran Ultònia 4*

Gran Via Jaume I, 22
Tel. (34) 972 203 850
info@hotelsultonagiirona.com
www.hotelgranultoniagirona.com

Hotel CMC Girona 4*

Barcelona, 112
Tel. (34) 972 400 500
comercial@hotelcmcgirona.com
www.hotelcmcgirona.com

Hotel Ultònia 3*

Gran Via Jaume I, 22
Tel. (34) 972 203 850
info@hotelsultonagiirona.com
www.hotelgranultoniagirona.com

Hotel Ibis Girona Nord 2*

Francesc Ferrer i Gironès, 16-18
Tel. (34) 972 391 538
h6819Nit@accor.com
www.accorhotels.com

Hotel Ciutat de Girona 4*

C/ Nord, 2
Tel. (34) 972 483 038
info@hotelciutatdegirona.com
www.hotelciutatdegirona.com/es

ZONES GRATUÏTES DE PARQUING AL CENTRE DE GIRONA / FREE PARKING AREAS EN 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

web: 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](#)
- [Farmácias 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. www.garatgeplana.mercedes-benz.es

Nombre de la prueba		UCI LATRAMUN XXXIV SINGLETRACKMARATHON									
Modalidad		BTT MARATON			Clase	C2 XCM 6H BTT MARATON BTT MARATON INTERNACIONAL					
Categorías		SUB23 FEM., SUB23, MASTER 60 FEM., MASTER 60, MASTER 50 FEM., MASTER 50, MASTER 40 FEM., MASTER 40, MASTER 30 FEM., MASTER 30, ELITE FEM., ELITE, CICLOTURISTAS									
Localidad		GIRONA						Provincia		GIRONA	
Inicio	16/10/2022	Fin	16/10/2022	Hora	08:30	Federación	CATALANA				

Club Organizador	FORNELLS DE LA SELVA, CLUB BTT			Licencia	G17702663	
Localidad	FORNELLS DE LA SELVA			Provincia	GIRONA	
Dirección	C/VICENS VIVES S/N				C.P.	17458
Director de Organización	FRANCESC FERRAGUTCASAS					
E-mail	info@bttfornells.org			Teléfono	607253005	

1. La presente prueba se disputará de acuerdo al Reglamento del deporte ciclista de la UCI, a los Reglamentos Técnicos y Particulares de la RFEC y a cuantas normas reglamentarias le sean de aplicación.

2. En caso de ser necesaria una pre-inscripción, ésta se realizará por adelantado en el lugar que se expone a continuación:

Dirección	PL CATALUNYA, 1					
Teléfono	607253005	Móvil	607253005	Fax		
E-mail	info@latramun.cat					
Página Web	http://WWW.LATRAMUN.CAT					
Precio Inscripción		Federado: 54,00			Federado 1 día: 0,00	
Nº de Cuenta			Entidad			
Proceso Inscripción		Formulario Inscripción web Club				
Fecha Apertura	28/06/2022			Fecha Cierre	13/10/2022	

3. La presentación de los y las ciclistas para la verificación de licencia, recoger el dorsal, y/o firmar la hoja de salida, así como para recibir cualquier instrucción complementaria tanto para los y las ciclistas como para el personal técnico, se ubicará en: (imprescindible portar licencia del año actual y documento de identidad)

Lugar	GIRONA		
Dirección	PAVELLÓ DE FONTAJAU HALL 1ER PISO		
Fecha	15/10/2022	Horario	17:00-20:00
¿Se realizará la inscripción el día de la prueba si la reglamentación lo permite?: No			

Observaciones

4. Se mantendrán las siguientes reuniones:

Reunión Directores Deportivos	Fecha	15/10/2022	Hora	18:00
Lugar	PAVELLÓ DE FONTAJAU HALL 1A PLANTA			
Reunión Jurado Técnico	Fecha	15/10/2022	Hora	11:00
Lugar	PAVELLÓ DE FONTAJAU HALL 1A PLANTA			

5. El recorrido será el siguiente:

Salida	Llegada	Km. previsto	Hora Sal.	Hora Fin.	Hora Cie.	% Cierre
SAT VALL D'EN BAS.PUIGPARDINES	GIRONA - PAVELLÓ FONTAJAU	84,00	08:00	14:00	13:30	0,50

Observaciones recorrido

6. Se disputarán las siguientes clasificaciones con los siguientes premios:

CATEGORIA	1º Pre.	Tro.	2º Pre.	Tro.	3º Pre.	Tro.	4º Pre.	Tro.	5º Pre.	Tro.	6º Pre.	Tro.	7º Pre.	Tro.	8º Pre.	Tro.	9º Pre.	Tro.	10º Pre.	Tro.
Sub23 Fem.	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Sub23	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 60 fem.	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 60	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 50 fem.	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 50	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 40 fem.	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 40	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 30 fem.	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Master 30	0	Sí	0	Sí	0	Sí	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No
Elite fem.	800	Sí	400	Sí	300	Sí	200	Sí	150	Sí	100	No	50	No	50	No	0	No	0	No
Elite	800	Sí	400	Sí	300	Sí	200	Sí	150	Sí	100	No	50	No	50	No	0	No	0	No
Cicloturistas	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No	0	No

Otras clasificaciones

7. Avala y garantiza el pago de los premios

Lugar	CLUB BTT FORNELLS DE LA SELVA
Dirección	PL CATALUNYA, 1 FORNELLS DE LA SELVA

8. Presentación y aprobación

Por el Club Organizador		Por la FEDERACIÓ CATALANA DE CICLISME		Por la Real Federación Española de Ciclismo	
  Firma y Sello					
Fecha	13/07/2022	Fecha	13/07/2022	Fecha	Fecha:

JAUME BOIX MORA

con NIF N°

4029*****

En representación de la entidad **FORNELLS DE LA SELVA, CLUB BTT,**

como organizador deportivo, en mi calidad de **Presidente**

Adjunto remito a esta FEDERACIÓN CATALANA DE CICLISMO, propuesta de Reglamento de la prueba deportiva que deseamos organizar.

DATOS PRINCIPALES DE LA PRUEBA

Nombre de la prueba		UCI LATRAMUN XXXIV SINGLETRACKMARATHON									
Modalidad	BTT MARATON			Clase	C2 XCM 6H BTT MARATON BTT MARATON INTERNACIONAL						
Categorías		SUB23 FEM., SUB23, MASTER 60 FEM., MASTER 60, MASTER 50 FEM., MASTER 50, MASTER 40 FEM., MASTER 40, MASTER 30 FEM., MASTER 30, ELITE FEM., ELITE, CICLOTURISTAS									
Localidad		GIRONA						Provincia		GIRONA	
Inicio	16/10/2022	Fin	16/10/2022	Hora	08:30	Federación		CATALANA			

Para la celebración de dicha prueba disponemos de:

- * La autorización y colaboración de las fuerzas del Orden público competentes.
- * Servicios médicos y ambulancia con su correspondiente dotación.
- * Vehículos destinados al jurado técnico, director de carrera, y resto de responsables necesarios para la organización del evento deportivo.
- * Personal y/o motos enlace para cubrir los distintos puntos peligrosos y cruces del recorrido.
- * Zona de meta vallada, de acuerdo con la normativa de la Federación.
- * Medios contraincendios, consistentes en extintores debidamente actualizados, que estarán disponibles en los vehículos de organización y en la zona de meta.

Así mismo y para el caso de aceptación, quien suscribe, garantiza bajo su responsabilidad, que todos los elementos y autorizaciones indicadas, serán aportados con suficiente antelación a la celebración de la prueba.

Por otro lado, garantizamos la entrega del listado de centros médicos concertados facilitado por la Federación, a los servicios médicos de la prueba.

Por todo ello, solicitamos la aprobación del referido Reglamento que adjuntamos.

GIRONA a 13/07/2022

Firma y Sello






La Federació Catalana de Ciclisme en relació a la prova LATRAMUN UCI del dia 16/10/2022 i organitzada pel CLUB BTT FORNELLS DE LA SELVA, declara que aquesta cursa consta al calendari de la Federació Catalana de Ciclisme.

Així doncs, per la present, la Federació Catalana de Ciclisme atorga el permís d'organització amb la finalitat de poder celebrar aquesta marxa ciclista.

En el cas que hagueu de contactar amb algú via telefònica podeu fer-ho amb en Carles Ferrer 618 372 537.

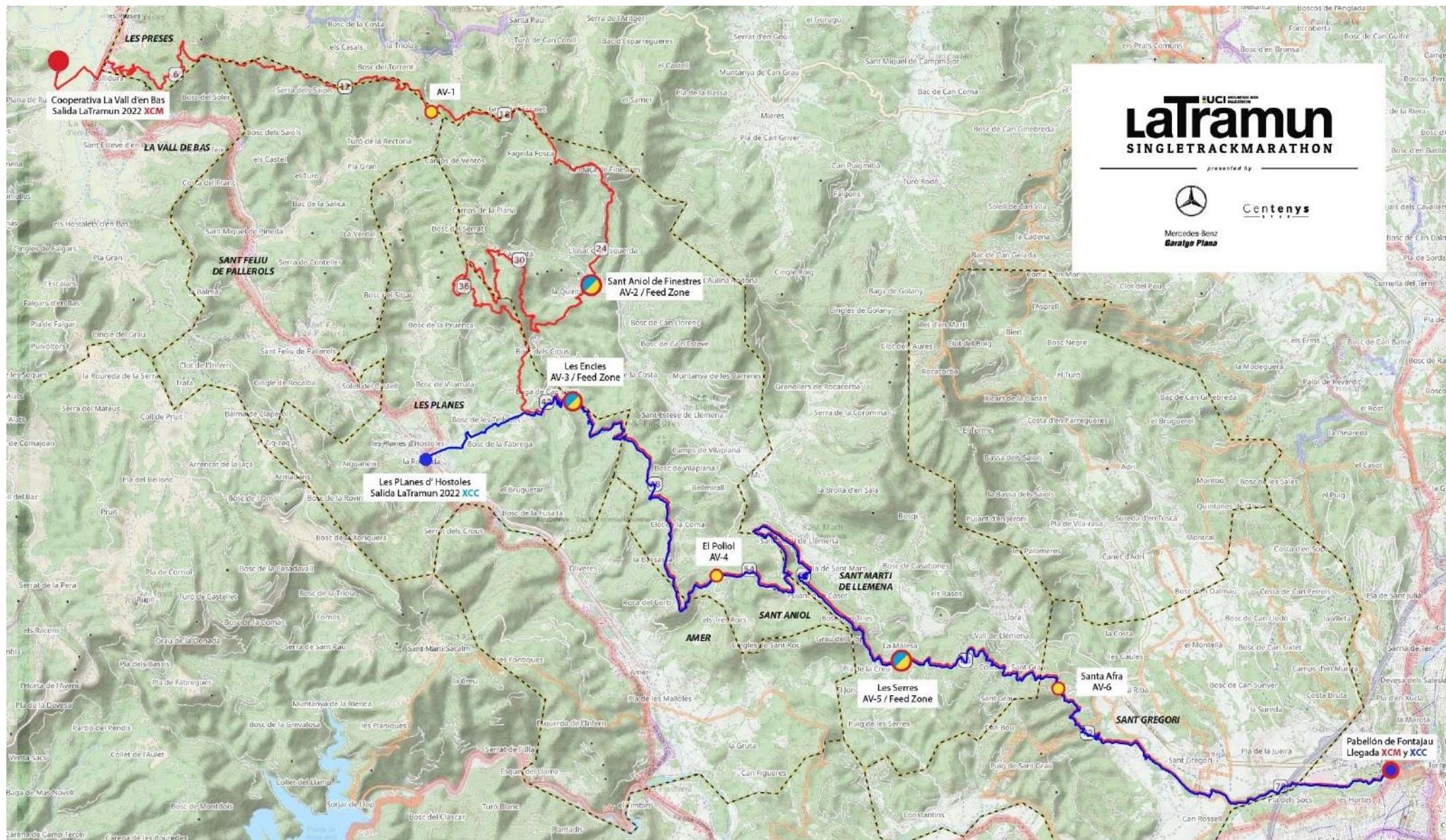
Girona 22 d'agost del 2022.

Carles Ferrer Juanola

Delegació de girona

Federació Catalana de Ciclisme







CURSA DE BTT – LA TRAMUN – 16/10/2022

DESCRIPCIÓ GENERAL

La prova ciclista de BTT està formada per dues marxes, la que anomenem “LaTramun XCM UCI”, i “LaTramun XCC”.

LaTramun XCM UCI es una cursa de BTT, en línia, que va des del SAT Cooperativa la Vall de Bas, en el municipi de Vall de Bas, fins el Pavelló de Fontajau de Girona. El seu recorregut transcorre bàsicament per camins i corriols de muntanya. La distància recorreguda es de 82 km

LaTramun XCC, es una versió més reduïda de LaTramun XCM UCI que fa només la seva segona meitat. Surt des del municipi de Les Planes d'Hostoles i arriba al pavelló de Fontajau.

El tret de sortida d'ambdues proves es a les 8:30 i es fan simultàniament.

Enguany els avituallaments s'han situat en punts allunyats de carreteres amb transit rodat amb espais d'aparcament propi, a fi d'evitar pertorbacions i incidències en el trànsit en carreteres mínimament importants.

ITINERARI de LaTramun XCM UCI

Surt del complex SAT Cooperativa la Vall d'en Bas, a les 8:30 i després de fer 1,7 km per camins veïnals, ens incorporem a la C-152 en el KM 60, (42.132289, 2.451890) fins el trencant que va a la zona recreativa de Xenachs (42.136234, 2.454038). Es fan un total de 480m per la C-152.

C-152	C-152 KM 60	C-152 KM 60,5
Primer participant	8:35	8:36
Últim participant	8:42	8:45

Després la cursa discorre per camins i corriols fins a creuar la camí de Sant Iscle de Colltort, a les coordenades 42.116530, 2.522736. En aquest punt de la cursa hi ha un avituallament. El creuament estarà degudament senyalitzat en els 100 i 50 m anteriors al creuament (ambdós sentits de circulació). Es una carretera secundària amb pas de vehicles molt ocasional.



LaTramun

UCI MOUNTAIN BIKE MARATHON SERIES

SINGLETRACK MARATHON

Oratori camí de Sant Iscle	
Primer participant	9:20
Últim participant	10:05

Després la cursa segueix anant per camins i corriols fins a Sant Aniol de Finestres, a les coordenades 42.090282, 2.589669. En aquest punt hi ha un avituallament. Com en l'anterior avituallament, està col·locat en una carretera secundària per accés a masies de la zona i amb trànsit molt ocasional. El proper creuament a una carretera asfaltada és en aquesta mateixa població i molt proper a l'avituallament, es troba en el KM. 1 de la GI-530, coordenades 42.089108, 2.590151. El creuament estarà degudament senyalitzat en els 100 i 50 m anteriors al creuament (ambdós sentits de circulació). A més es disposarà de 2 agents protecció civil, AVPC, que col·laboren en tasques de seguretat (un per cada sentit de circulació), per fer disminuir la velocitat, i si cal aturar-los en el moment de pas d'un corredor, o si es el cas, aturar el corredor.

Sant Aniol de Finestres	
Primer participant	10:01
Últim participant	12:00

Després la cursa discorre per camins i corriols fins a creuar la carretera de les Serres, la GI-532 en el KM.2,6, a les coordenades 42.011921, 2.674301. En aquest punt de la cursa hi ha un avituallament. El creuament estarà degudament senyalitzat en els 100 i 50 m anteriors al creuament (ambdós sentits de circulació). Es una carretera secundària amb pas de vehicles molt ocasional.

Les Serres	
Primer participant	9:45
Últim participant	16:30

D'aquí fins al final (Pavelló de Fontajau), ja no es creua cap altre carretera important. Tan sols destacar que creuem una carretera veïnal asfaltada, situada als voltants de Sant Gregori:

- Carretera que va a Cal Carreter, creuant-la a l'alçada de la zona esportiva amb coordenades 41.984563, 2.759107



Aquest dos punts els controlaran amb agents APVC i personal propi de la organització.

Relació de municipis per on discorre la cursa:

- La Vall d'en Bas
- Sant Feliu de Pallerols
- Les Planes d'Hostoles
- Santa Pau
- Sant Aniol de Finestres
- Sant Martí de Llémena
- Sant Gregori
- Girona

Per més informació, adjuntem el plànol del recorregut o el track de la cursa que podeu descarregar en aquest links:

Track en format gpx:

https://drive.google.com/file/d/1N_O_m_iR5NjIVRIC_ZINj-qjYlg7045n/view?usp=sharing

Plànol en format jpg:

https://drive.google.com/file/d/1ktAgdZv37BrkxvT1G8vyhamQ2hk_CF5S/view?usp=sharing

Girona a 20 d'agost de 2022

FRANCESC FERRAGUTCASAS



Rebut - Instància genèrica

Dades del tràmit

Descripció	LATRAMUN - CURSA MTB
Destinatari	Ajuntament de la Vall d'en Bas
Número registre entrada	E2022003954
Data registre entrada	21/08/2022 20:46

Documentació adjunta a la tramesa

Adjunt	etram-tramit.xml
Adjunt (resum)	IjYqSwgVJfClkQ0k4a3dYcqo6Uo=
Adjunt	LTM2022_Final.gpx
Adjunt (resum)	BpDsbGXv5pzbywJxdC3BbJN+6vA=
Adjunt	Nou_Recorregut_XCM_XCC_2022_website-01.png
Adjunt (resum)	Pm1WxTelw2YZkLh9fRSfM31CU9k=



Aquest rebut electrònic acredita la presentació de la vostra sol·licitud en el registre electrònic de Ajuntament de la Vall d'en Bas. L'autenticitat i integritat del rebut estan garantides mitjançant un segell electrònic del Consorci Administració Oberta de Catalunya. Conserveu el rebut electrònic com a justificant.

Mitjançant aquest codi QR i enllaç (<http://c.aoc.cat/3pc3qn>) podeu accedir a la carpeta ciutadana per veure el detall de la sol·licitud.