



3a TransGalliners Xavier Sampons

11 de juny de 2023

3 Circuits:

- **Llarga amb BTT:**
 - Hora sortida: 8:00 h
 - Distància: 50 km i desnivell acumulat de 1500m.
 - Apte per experts, la ruta no està marcada, es imprescindible portar GPS.
 - Sols per a majors d'edat i joves majors de 16 anys amb autorització paterna i acompanyats per una persona adulta.
- **Mig amb BTT o Gravel:**
 - Hora de sortida: 8:30 h
 - Distància: 35 km i desnivell acumulat de 800m.
 - Apte per majors d'edat i joves de 14 a 17 anys amb autorització paterna i acompanyats per una persona adulta.
- **Curt amb BTT o Gravel i també per a Runners:**
 - Hora sortida: 9:00 h
 - Distància: 15 km i desnivell acumulat de 145m.
 - Apte per majors de 8 anys els menors acompanyats d'un major d'edat i amb autorització paterna

Inscripcions:

Podeu accedir mitjançant el següent enllaç, fins dijous 8 de juny:
<https://omet.playoffinformatica.com/actividad/61/Transgalliners-2023/>

Posteriorment, divendres i dissabte de 18h a 20h es podran fer presencialment en la seu social de la UCSC (Rambla de Can Mora 11, 1r 1ª, Sant Cugat del Vallès) cobrament en metàl·lic.

Diumenge de 7h a 7h45' en el punt de sortida, cobrament en metàl·lic.



Preus:

Adults anterior de 2005:

Federats -> 20 €

No federats -> 22,5 €

Nascuts entre 2006-2008:

Federats -> 15 €

No federats -> 17,5 €

Nascuts entre 2009-2015:

Federats -> 10 €

No federats -> 12,5 €

Adult acompanyant de menor:

Federat -> 10 €

No federat -> 12,5 €

Per cada inscripció feu una aportació de 1 € a



OXFAM Intermón

Recollida de Dorsals:

Cal

- Presentar el DNI
- Els menors d'edat han de portar l'autorització i entregar-la a la sortida.
- Els federats han de presentar la llicència

On i quant

- **Dissabte 10/06 de 18 a 20 h** a la seu de la Unió Ciclista Sant Cugat
Rambla de Can Mora 11, 1-1 08172 Sant Cugat del Vallès
- **Diumenge 11/06** al punt de sortida

Sortida del Parc de Can Vernet, 08173 Sant Cugat del Vallès, Barcelona

<https://goo.gl/maps/c3AfqtG1dvLs9kwz8>



Horaris diumenge 11 de juny

Taula d'inscripcions (porta metàl·lic) i recollides de dorsals

- Per la Llarga: de les 7:00 fins a les 7:45 h
- Per la mitja: de les 7:40 fins a les 8:15 h
- Per la Curta: de les 8:20 fins a les 8:45 h

Entrada a la graella i sortida

- A les 7:50 h entrar a graella de sortida de la Llarga
- **A les 8:00 h Sortida de la Llarga**

- A les 8:20 h entrar a la graella de sortida de la Mitja
- **A les 8:30 h sortida de la Mitja**

- A les 8:50 h entrar a la graella de sortida de la curta
- **A les 9:00 h sortida de la Curta**

- A les 11:00 h sorteig de regals tindreu els resultats a l'arribada

Informació i itinerari:

Marcat del traçat

Les sortides seran neutralitzades i no estan marcades fins a deixar la zona asfaltada, estareu guiats per la urbana i els controladors de la cursa.

- A la **Llarga és Obligatori portar els tracs descarregats al GPS**. Sols té algunes marques amb **cinta groga i negre** i algunes **fletxes grogues**.
- La **Mitja** estarà indicada amb **cintes de color vermell i blanc** i algunes **fletxes de color vermell**. És recomanable **portar els tracs descarregats al GPS**
- La **Curta** estarà indicada amb cintes de **color blau i blanques** i algunes **fletxes de color blau**.



Punts de tall

- **Llarga**

- **Primer tall al km 10,2 a les 9:12 h**
 - Esperar que hagin passat els primers de la cursa Mitja i seguir **cintes de color vermell i blanc** i algunes **fletxes de color vermell**.
- **Segon tall al km 30,6 a les 11,36 h (Abituallament AV 2)**
 - Seguiran la cursa Mitja **cintes de color vermell i blanc** i algunes **fletxes de color vermell**.
- **Tercer tall al km 36,1 a les 12:14 h**
 - Seguiran la cursa Mitja **cintes de color vermell i blanc** i algunes **fletxes de color vermell**.
- **Quart tall al km 37,5 a les 12.24 h.** Carretera C1413a a Can Barata
 - Aniran a buscar el camí dels monjos i el camí ramader i pel camí de Can Graells

- **Mitja**

- **Primer tall al km 5,5 a les 9:17 h** Abans del túnel de Penjallops.
 - Seguiran la cursa Curta, cintes de color blau i algunes fletxes de color.
- **Segon tall al km 11.6 a les 10:09 h** camí dels monjos amb camí de la font dels caçadors.
 - Retallen la cursa tot seguint el camí dels monjos
- **Tercer tall al km 23,4 a les 11:50 h** Carretera C1413a a Can Barata
 - Aniran a buscar el camí dels monjos i el camí ramader i camí de Can Graells. Seguiran les indicacions dels controls.

- **Curta**

- **Primer tall al km 6.2 a les 10:33 h** A l'abitualment AV C

Retallarem baixant pel costat esquerre del torrent dels Alous fins a trobar de nou les marques blaves i els controls que us indicaran.

Podreu descarregar els Tracs en el següent enllaç:

https://drive.google.com/drive/folders/1dBmrcjnqeSMILJ9KDS_5CegX_bnV8Mxw?usp=drive_link



Avituallaments i serveis:

A tots hi trobareu: aigua, cola, síndria i plàtans

- **Llarga hi ha dos avituallaments**
 - AV 1 L (km 18,1)
 - AV 2 L (km 30.6) coincideix amb l'AV 1 de la Mitja i punt de tall.
- **Mitja hi ha un avituallament**
 - AV 1 M (km 19) coincideix amb l'AV 2 de la Llarga
- **Curta hi ha un avituallament**
 - AV 1 C (km 6,2) coincideix amb el punt de tall
- **TOTS a l'arribada us espera:**
 - Una botifarra o formatge amb pa amb tomàquet i beguda.
- **Disposeu de vestidors** de la ZEM Jaume Tubau

A l'arribar tindreu:

- Botifarra, gentilesa de MAESO i la Cuina del restaurant el PEROLET i la Tasca
- Formatge
- Pa o pa amb tomàquet.
- També tindreu un refresc o una cervesa

Servei de dutxes i vestuaris

Tenim a vostra disposició dos vestuaris el **Centre Esportiu Tubau**

Entrega d'obsequis per cada corredor,

- Una borsa-motxilla per tots els corredors
- Vàries mostres de productes de la Farmàcia Coll Favà,
- Un litre de Caldo El PAVO,
- Un val del 10% de descompte per fer revisions mèdiques o proves d'esforç A Centre Mèdic Can Mora Caduca a l'11 de desembre 2023.

Sorteig entre tots els corredors de:

- Dues proves d'esforç al Centre Mèdic Can Mora
- Dues sessions de físio a ReQ
- Cistella del Mercat de la Torreblanca
- un talonari per valor de 50 € en vals per comprar en diverses parades del Mercat de la Torreblanca.
- Una coberta per E-MTB R Scorpion 29 x 2,5. Gentilesa de VAIC
- Un quid de neteja Gentilesa de VAIC
- i un casc Gentilesa de VAIC
- Diversos mallots El Corredor
- Material per la Bicicleta de ClinicBikers
- Material per la Bicicleta de l'Obredor



Recomanacions i obligacions:

- **És obligatori l'ús del casc.**
- Porteu el necessari per hidratar-se i menjar, gels... Farà molta calor.
- **Per la llarga és OBLIGATORI portar GPS.**
- Per la Mitjana també és recomanable portar el circuit en un GPS.
- Porteu eines, càmera, bomba d'aire... per qualsevol imprevist. En cas d'avaria i no portar el material necessari, t'has de retirar i **hauràs d'informar indicant el número de dorsal al 606.87.73.34**
- Cal porta roba adient per a la pràctica de la BTT.
- És una activitat **NO competitiva**, cal vigilar les cruïlles i rotondes, ja que no estaran tallats
- A la tornada a la zona urbana teniu trams amb carril bici per on heu de circular.
- Cal respectar:
 - els límits de velocitat.
 - als que van a peu, a cavall, altres corredors, als animals...
- No llanceu brossa pel camí, als AV teniu contenidors.

Mesures de seguretat

- **En cas d'un accident greu, trucar primer al 112 i després avisar a l'organització al telèfon indicat al dorsal. 606.87.73.34**
- **En cas de voler abandonar la Cursa cal avisar a l'organització, trucant al telèfon del dorsal 606.87.73.34 o a uns dels controls que trobareu.**