

LaTramun
SINGLETRACKMARATHON

SHIMANO

COSTA BRAVA | GIRONA

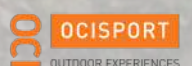
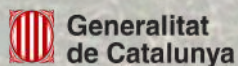
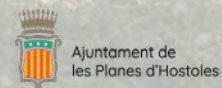
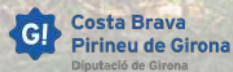
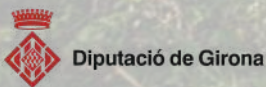
**SEA OTTER
EUROPE**

GARMIN



21 DE SETEMBRE

LES PLANES D'HOSTOLES - GIRONA



DESCRIPCIÓ DE L'ESDEVENIMENT

La Tramun no és només una cursa de BTT. És un repte d'alt nivell reconegut per la UCI, amb un recorregut inigualable que combina paisatges espectaculars i senders tècnics que posen a prova la resistència i la tècnica dels ciclistes.

Amb sortida a Les Planes d'Hostoles i arribada a Girona, La Tramun proposa 82 km amb gairebé 3.000 metres de desnivell acumulat. Però el que realment la fa única és la seva essència: més del 80% del traçat transcorre per corriols, consolidant-la com la "singletrack marathon" per excel·lència.

Any rere any, atrau ciclistes d'arreu del món. La Tramun és un esdeveniment internacional amb ànima local, que combina esport d'elit, passió pel territori i un ambient autèntic. A més de la prova principal, també s'hi celebren La Tramun Kids i la versió XCC, pensades per a diferents nivells i edats.

PROGRAMA

DISSABTE 20 DE SETEMBRE

10.00 - 19.00 - Lliurament de dorsals al pavelló Fontajau.

DIUMENGE 21 DE SETEMBRE

08.00 - 9.00 - Obertura d'Oficina de Carrera per a la recollida de dorsals a les Planes d'Hostoles

09.40 - Sortida La Tramun Open

UBICACIÓ SORTIDA

La propera edició de la Tramun Open donarà el tret de sortida a Les Planes d'Hostoles, punt d'inici de la cursa.

<https://maps.app.goo.gl/53ycpvkQNTVAAoxP7>



AVITUALLAMENTS

Als **avituallaments 3 i 4 hi haurà punts de tall**. Els participants que no hi arribin dins l'horari establert hauran **d'abandonar** la cursa.

AVITUALLAMENT 1 Sòlid +líquid.

- Ubicació: <https://maps.app.goo.gl/wBsHo6QWVpeJKANo8>

AVITUALLAMENT 2 Sòlid +líquid.

- Ubicació:
<https://maps.app.goo.gl/HPW5EiQ4Bwb2tgTh7>
<https://maps.app.goo.gl/J5SUYnHJxaLo9TzF8>
-

AVITUALLAMENT 3 Sòlid +líquid.

- Ubicació: <https://maps.app.goo.gl/MN3yHmBLtLC8QyZR6>
- Punts de tall: 14:30h

AVITUALLAMENT 4 Sòlid +líquid.

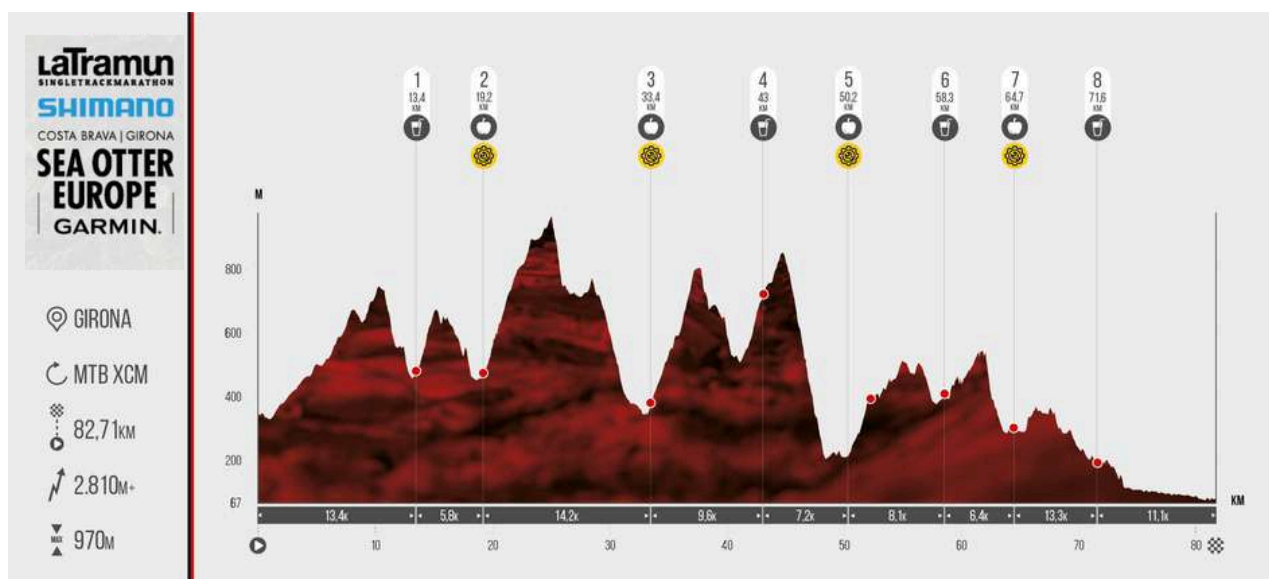
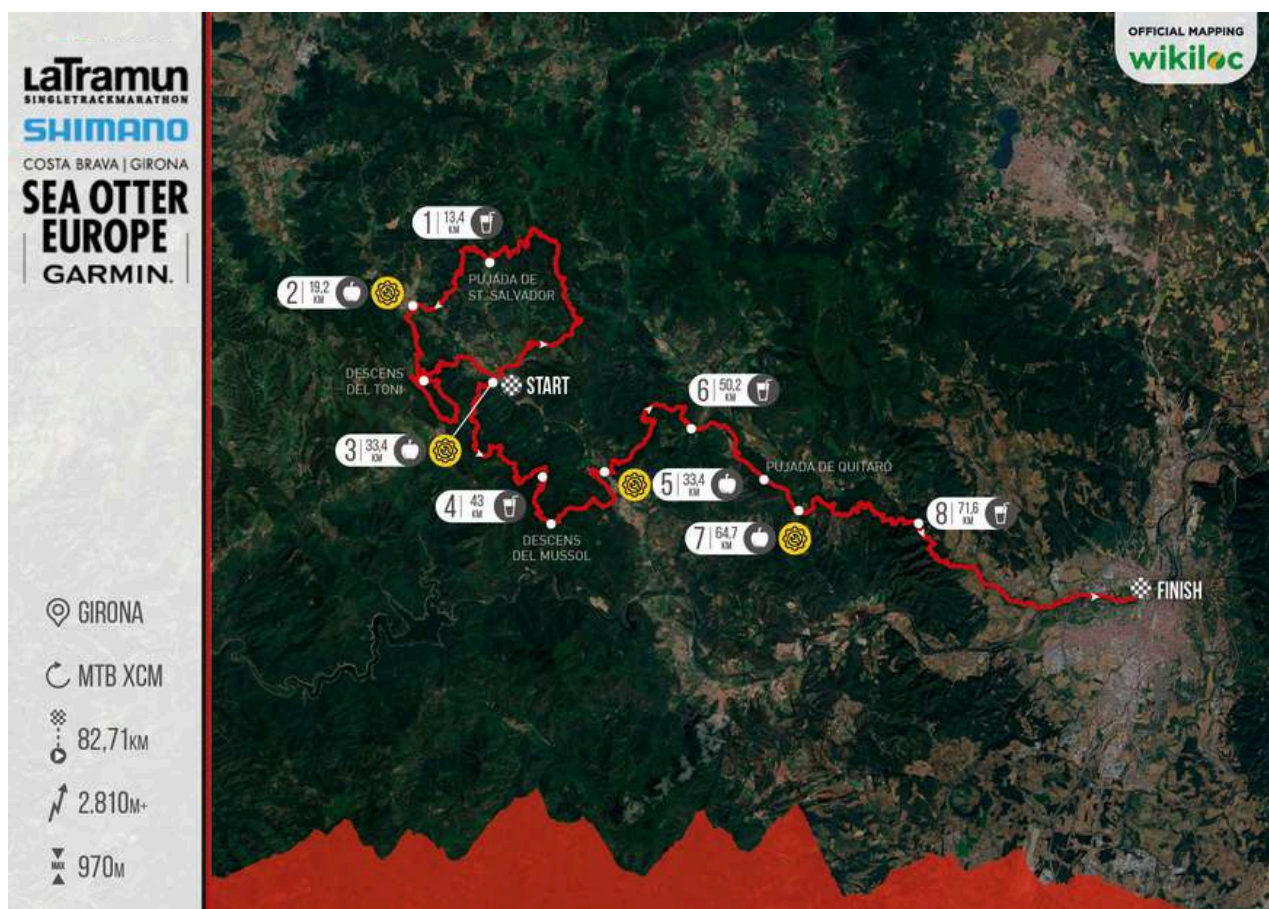
- Ubicació: <https://maps.app.goo.gl/1eiwoVGHaWopiMXm9>
- Punts de tall: 15:54h

PROVA NO COMPETITIVA

És molt important que tots els participants siguin conscients que la prova es realitza en vies amb trànsit obert. Això significa que els ciclistes hauran de respectar en tot moment les normes de circulació i la senyalització vial, així com les indicacions dels agents de trànsit i del personal de l'organització.

El fet que la prova sigui no competitiva no eximeix els participants del compliment de les normes de trànsit. Respectar les normes de circulació és essencial per garantir la seguretat de tots els participants, del públic i dels conductors que comparteixen la via. La col·laboració i la responsabilitat individual són clau per poder gaudir de la prova amb total seguretat i sense incidents.

TRACK LA TRAMUN



PARTICIPACIÓ OPEN

La participació en la modalitat OPEN està pensada perquè qualsevol persona interessada pugui prendre part en la prova, encara que no disposi d'una llicència federativa anual. En aquest cas, hi ha dues opcions:

1. Amb llicència federativa vigent

Els participants que ja disposin d'una llicència anual emesa per la federació corresponent poden inscriure's directament, sense necessitat de tràmits addicionals. Aquesta llicència inclou la cobertura d'assegurança i la validació esportiva necessària per participar en proves oficials.

2. Sense llicència federativa

Aquells participants que no disposin d'una llicència anual poden adquirir una llicència de dia. Aquesta llicència temporal és vàlida només per a la jornada de la cursa i garanteix tant la cobertura d'assegurança com el reconeixement oficial per poder participar. És una opció pràctica per a participants ocasionals o per a aquells que volen provar l'experiència abans de federar-se anualment.

Recorregut

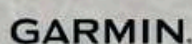
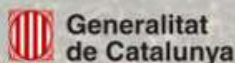
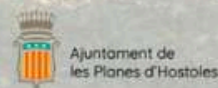
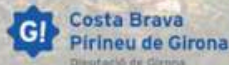
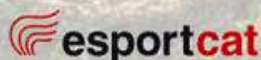
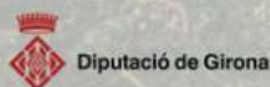
Els participants de la modalitat OPEN realitzaran els mateixos circuits i distàncies que els participants de la categoria PRO, destinada a esportistes federats i habituals de competicions.

FUNCIONAMENT ZONA MENJADOR

Amb motiu de la Tramun Open, tots els participants rebreu un plat de paella o fideuà en finalitzar la prova.

El funcionament d'aquest dinar és exclusiu per a corredors: a cada participant se li lliurarà una polsera identificativa a l'oficina de cursa, que serà imprescindible per recollir l'àpat.

L'àpat es durà a terme dins l'entorn de la Sea Otter Europe, en un ambient de convivència i celebració, i en el mateix espai també tindrà lloc l'entrega de premis.



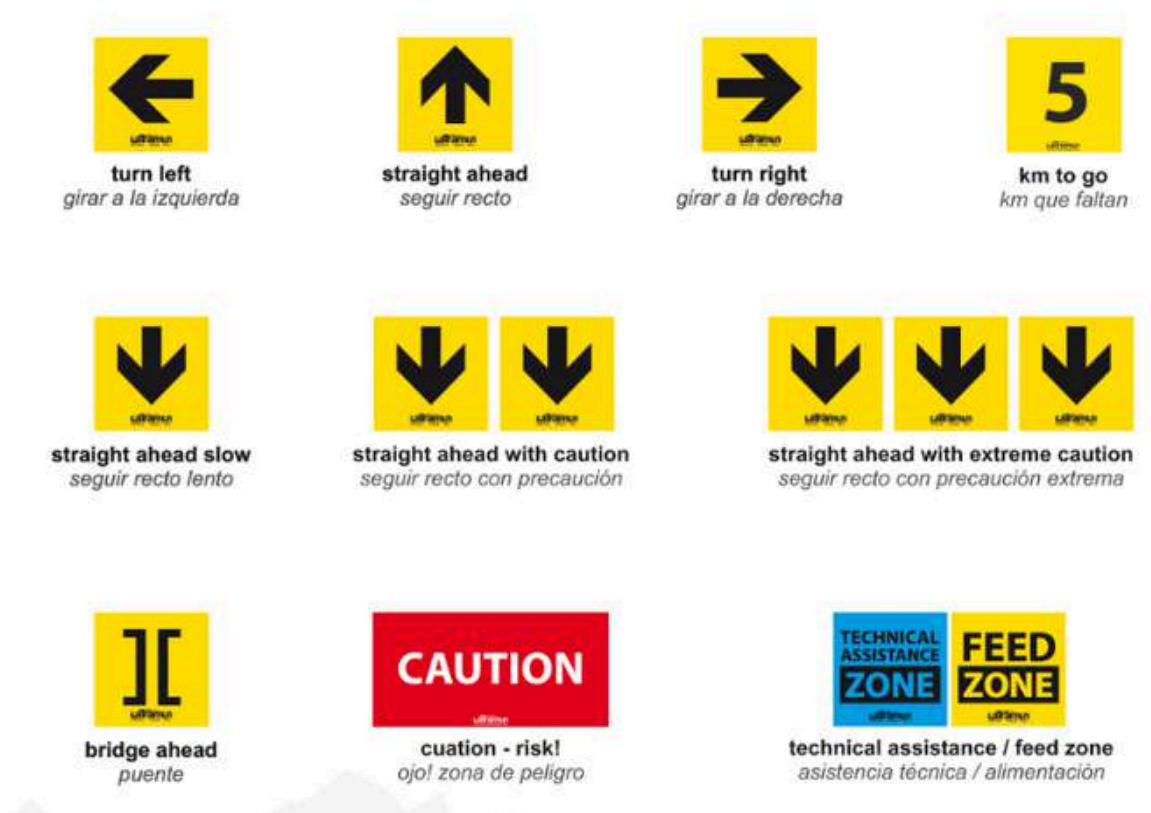
SERVEI DE TRANSPORT GIRONA - LES PLANES D'HOSTOLES

El dia de la prova hi haurà un autobús de trasllat que sortirà des de Girona a les 7:30 h del matí en direcció a Les Planes d'Hostoles.

És molt important recordar que tots els participants que vulguin utilitzar aquest servei hauran d'estar al punt de sortida a les 7:00 h, per tal de carregar amb temps tot el material necessari.

La plaça de l'autobús es podrà reservar a l'oficina de cursa en el moment de recollir el dorsal, amb un cost de 12 € per persona.

MARCATGE



INFORMACIÓ ADICIONAL

HOSPITAL DE REFERÈNCIA

Hospital: Doctor Josep Trueta
Avinguda de França, S/N, 17007 Girona
Obert 24 Hores
Phone:(+34) 972940200

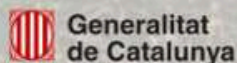
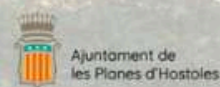
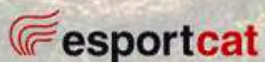
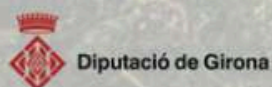
CONTACTE D'EMERGENCIA

Organització: +34 606 25 30 05
+34 650 64 05 65

Emergències: 112

ORGANIZACIÓ

Correo de contacte: hola@ocisport.net



AMB LA COL-LABORACIÓ

LaTramun
SINGLETRACKMARATHON
SHIMANO
COSTA BRAVA | GIRONA
SEA OTTER EUROPE
GARMIN.



Diputació de Girona



Ajuntament de Girona

esportcat



Generalitat de Catalunya



Costa Brava
Pirineu de Girona

Diputació de Girona



Ajuntament de
les Planes d'Hostoles

SHIMANO
COSTA BRAVA | GIRONA
SEA OTTER EUROPE
GARMIN.

POWER
ADE.



GARMIN.



nutrisport

wikiloc



Diputació de Girona

esportcat



Costa Brava
Pirineu de Girona
Diputació de Girona



Ajuntament de
les Planes d'Hostoles

Càrniques
de Julià, s.a.



Ajuntament de Girona



Generalitat de Catalunya



nutrisport

PRORIDE
by PROQUIMA



GARMIN.

wikiloc

OCISPORT
OUTDOOR EXPERIENCES