

LaTramun
SINGLETRACKMARATHON

SHIMANO

COSTA BRAVA | GIRONA

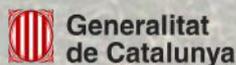
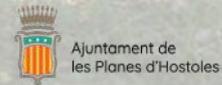
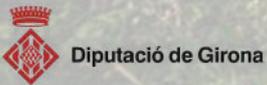
SEA OTTER
EUROPE

GARMIN



21 DE SEPTIEMBRE

LES PLANES D'HOSTOLES - GIRONA



DESCRIPCIÓN DEL EVENTO

Tramun no es sólo una carrera de BTT. Es un reto de alto nivel reconocido por la UCI, con un recorrido inigualable que combina paisajes espectaculares y senderos técnicos que ponen a prueba la resistencia y técnica de los ciclistas.

Con salida en Les Planes d'Hostoles y llegada a Girona, La Tramun propone 82 km con casi 3.000 metros de desnivel acumulado. Pero lo que realmente la hace única es su esencia: más del 80% del trazado transcurre por senderos, consolidándola como la "singletrack maratón" por excelencia.

Año tras año, atrae a ciclistas de todo el mundo. La Tramun es un evento internacional con alma local, que combina deporte de élite, pasión por el territorio y un ambiente auténtico. Además de la prueba principal, también se celebran La Tramun Kids y la versión XCC, pensadas para distintos niveles y edades.

PROGRAMA

SÁBADO 20 DE SEPTIEMBRE

10.00 - 19.00 - Entrega de dorsales en el pabellón Fontajau.

DOMINGO 21 DE SEPTIEMBRE

08.00 - 9.00 - Apertura de Oficina de Carrera para la recogida de dorsales en las Planes d'Hostoles

09.40 - Salida La Tramun Open

UBICACIÓN SALIDA

La próxima edición de la Tramun Open dará el pistoletazo de salida a Les Planes d'Hostoles, punto de inicio de la carrera.

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



AVITUALLAMIENTOS

En los avituallamientos 3 y 4 habrá puntos de corte. Los participantes que no lleguen dentro del horario establecido tendrán que abandonar la carrera.

AVITUALLAMIENTO 1 Sólido +líquido.

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

AVITUALLAMIENTO 2 Sólido +líquido.

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

AVITUALLAMIENTO 3 Sólido +líquido.

- Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/MN3yHmBLtLC8QyZR6>
- **Puntos de corte:** 14:30h

AVITUALLAMIENTO 4 Sólido +líquido.

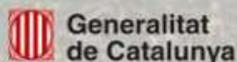
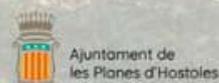
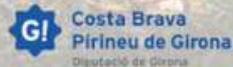
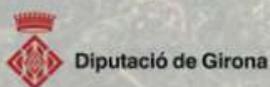
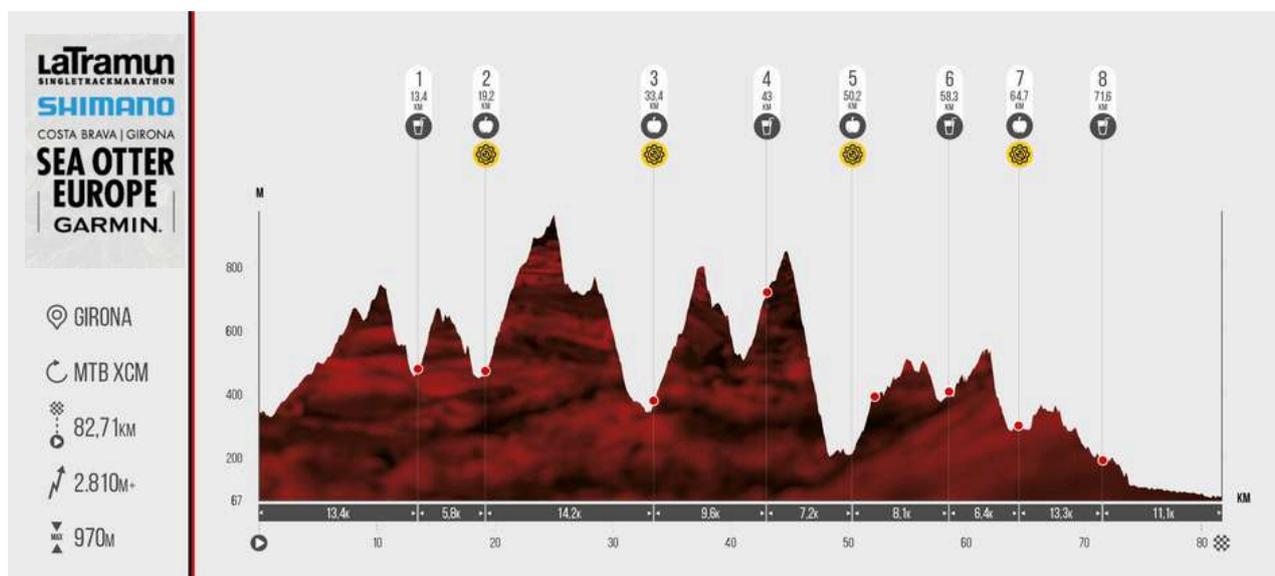
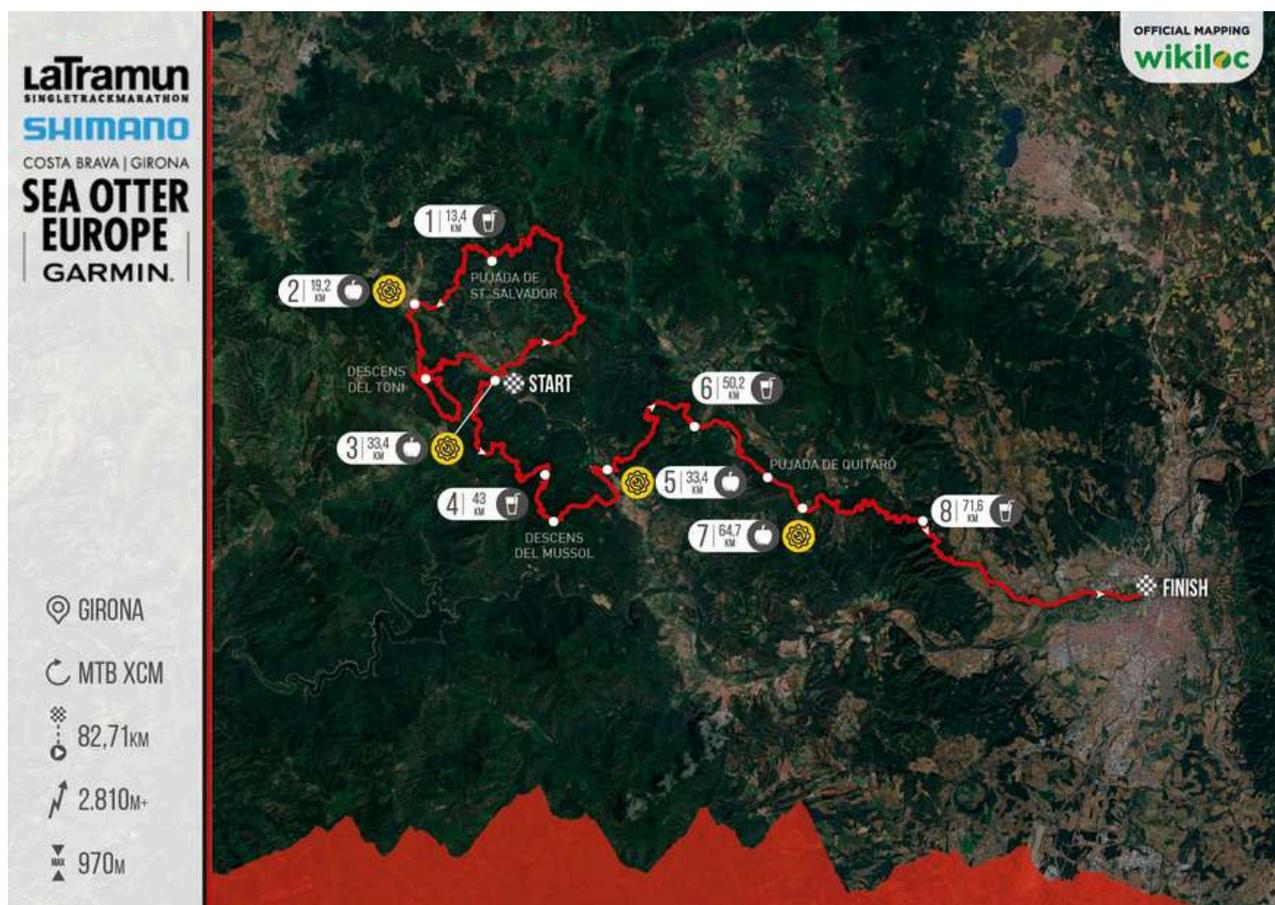
- Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/1eiwoVGHaWopiMXm9>
- **Puntos de corte:** 15:54

PRUEBA NO COMPETITIVA

Es muy importante que todos los participantes sean conscientes de que la prueba se realiza en vías de tráfico abierto. Esto significa que los ciclistas tendrán que respetar en todo momento las normas de circulación y la señalización vial, así como las indicaciones de los agentes de tráfico y del personal de la organización.

El hecho de que la prueba sea no competitiva no exime a los participantes del cumplimiento de las normas de tráfico. Respetar las normas de circulación es esencial para garantizar la seguridad de todos los participantes, público y conductores que comparten la vía. La colaboración y la responsabilidad individual son clave para poder disfrutar de la prueba con total seguridad y sin incidentes.

TRACK LA TRAMUN



PARTICIPACIÓN OPEN

La participación en la modalidad OPEN está pensada para que cualquier persona interesada pueda tomar parte en la prueba, aunque no disponga de licencia federativa anual. En este caso, existen dos opciones:

- 1. Con licencia federativa vigente.** Los participantes que ya dispongan de una licencia anual emitida por la federación correspondiente pueden inscribirse directamente, sin necesidad de trámites adicionales. Esta licencia incluye la cobertura de seguro y la validación deportiva necesaria para participar en pruebas oficiales.
- 2. Sin licencia federativa.** Aquellos participantes que no dispongan de una licencia anual pueden adquirir una licencia de día. Esta licencia temporal es válida sólo para la jornada de la carrera y garantiza tanto la cobertura de seguro como el reconocimiento oficial por poder participar. Es una opción práctica para participantes ocasionales o para aquellos que desean probar la experiencia antes de federarse anualmente.

Recorrido

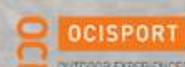
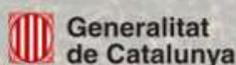
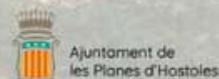
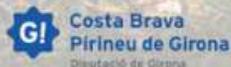
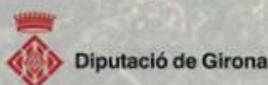
Los participantes de la modalidad OPEN realizarán los mismos circuitos y distancias que los participantes de la categoría PRO destinada a deportistas federados y habituales de competiciones.

FUNCIONAMIENTO ZONA COMEDOR

Con motivo de la Tramun Open, todos los participantes recibirán un plato de sartén o fideuá al finalizar la prueba.

El funcionamiento de este almuerzo es exclusivo para corredores: a cada participante se le entregará una pulsera identificativa en la oficina de carrera, que será imprescindible para recoger la comida.

La comida se llevará a cabo en el entorno de la Sea Otter Europe, en un ambiente de convivencia y celebración, y en el mismo espacio también tendrá lugar la entrega de premios.



SERVICIO DE TRANSPORTE GIRONA - LES PLANES D'HOSTOLES

El día de la prueba habrá un autobús de traslado que saldrá desde Girona a las 7:30 h de la mañana en dirección a Les Planes d'Hostoles.

Es muy importante recordar que todos los participantes que quieran utilizar este servicio tendrán que estar en el punto de salida a las 7:00 h, para cargar con tiempo todo el material necesario.

La plaza del autobús se podrá reservar en la oficina de carrera en el momento de recoger el dorsal, con un coste de 12€ por persona.

MARCAJE



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



bridge ahead
puente



caution - risk!
ojo! zona de peligro



technical assistance / feed zone
asistencia técnica / alimentación

INFORMACIÓN ADICIONAL

HOSPITAL DE REFERENCIA

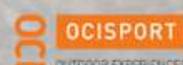
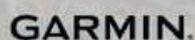
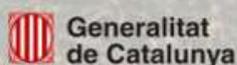
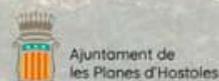
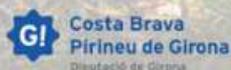
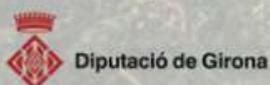
Hospital: Doctor Josep Trueta Avenida de Francia, S/N,
17007 Girona Abierto 24 Horas Phone:(+34) 972940200

CONTACTE D'EMERGENCIA

Organización: +34 606 25 30 05 +34 650 64 05 65
Emergencias: 112

ORGANIZACIÓN

Correo de contacte: hola@ocisport.net



CON LA COLABORACIÓN

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



Diputació de Girona



Ajuntament de Girona



Ajuntament de les Planes d'Hostoles

