



BRIEFING RECORREGUT LLARG

El recorregut llarg és de 35 km i 1500 metres de desnivell positius aproximadament i 100% ciclable marcat amb **cintes blanques**.

Ens trobarem un recorregut exigent, amb un elevat percentatge de corriol i en alguns trams bastant tècnics.

Els primers 5 km de recorregut, podríem dir que són els més durs de la marxa, ja que hi ha algun tram de corriol de pujada molt exigent, no us espanteu amb la mitja i agafeu-s'ho amb calma, no cal patir en excés ja que queda molt recorregut.

Del km 5 al km 7 pujarem per una pista de fort pendent però molt rodadora i ferma, aquí hi trobarem el primer avituallament (líquid) i ens ajuntarem amb el recorregut de la curta.

El segon tram, fins al primer avituallament sòlid comença per una petita pujada per pista juntament amb el recorregut de la curta i on al cap de poca estona trobarem el desviament de la curta i la llarga. Aquí nosaltres ens desviarem a l'esquerra per anar a buscar un corriol de baixada. Ull! amb aquesta baixada, ja que hi ha una corba molt pronunciada al final d'un tram on es pot córrer molt (estarà senyalitzat).

Un cop feta aquesta baixada enllaçarem amb un altre corriol que va planejant però amb alguna pujadeta on hauràs d'esforçar-te de valent durant 3 km aproximadament i on després es converteix en un camí ample i fàcil de pujada durant 1 km més, seguidament enllacem amb un altre corriol amb un pendent pronunciada a l'entrada que ens portarà al primer avituallament on podrem menjar i beure i recuperar forces.

El tercer tram, serà molt menys tècnic però totalment de pujada i on arribarem el punt més alt de la cursa, 1500 metres sobre el nivell del mar. Aquí tindrem un primer tram de corriol amb fort pendent, però sense cap dificultat tècnica i un tram de pista molt rodadora de 4,5 km.

En aquest tram entrarem en territori PEIN i hem de tenir especial cura amb l'entorn.

El quart tram ja hi trobarem corriols de baixada llargs, revirats i tècnics on podrem disfrutar de les nostres habilitats baixadores, però on hem d'estar molt alerta i ser prudents.

Per arribar al següent avituallament però abans haurem de superar una altre pujadeta d'1 km. A aquest avituallament tingueu cura d'hidratar-vos i menjar, ja que el que queda no és tot baixada ni de bon tros, encara ens quedaran algunes pujades curtes però exigents per afrontar.

El cinquè i últim tram anem combinant corriols de baixada revirats i tècnics amb pujades curtes i explosives on ho haurem de donar tot per fer-les sobre la bicicleta. A la última baixada trobareu la PIPELINE, tram amb un ferm sorrenc, sense pedra i on haureu de sortejar fins a 12 corbes tancades, la vostra habilitat sobre la bici serà la que marcarà el vostre temps de baixada a l'strava.

Esperem que la disfruteu molt i ens veiem aviat!!!