



# **8a CURSA NOCTURNA**

## **“El camí dels Cavalls”, 6,7 km**

### **TREMP, 8 d’agost de 2018**

La Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Tremp organitza el dimecres 8 d'agost, la **“8a cursa nocturna “el camí dels cavalls” 2018**, amb una distància de 6,7 km, que està oberta a tothom, petits i grans, i que es podrà fer caminant o corrent.

#### **a) Inscripcions**

Les inscripcions es poden fer abans del dia 8 a les oficines de la regidoria en el pavelló del Juncar, i el dia 8 a partir de les 20,45 h en la plaça de Capdevila.

**Preu: 2 € (menors de 8 anys gratuït)**

#### **b) Característiques generals**

La caminada nocturna transcorre pel recorregut anomenat “el camí dels cavalls” que uneix la part nord de Tremp per camins de terra, des del polígon en el camí de Tendrui fins el barri de la Font Vella.

#### **c) Descripció de l'itinerari**

El recorregut estarà marcat amb llums fosforescents, que aniran indicant el camí a seguir. Tot i això es imprescindible la llum artificial i portar un frontal o llanterna, donat que la cursa és nocturna.

La sortida es farà des de dins de la plaça de Capdevila en direcció al carrer Indústria, fins la cruïlla amb l'esplanada de l'estació, que es gira a l'esquerra pel carrer Montllobar (estació) fins al carrer Tarragona, on es gira a la dreta per agafar el passeig del Joncar cap al polígon. A la bifurcació s'agafa la carretera de l'esquerra que és el camí de Tendrui.

Es continua el camí cap amunt i es gira a la dreta en direcció al circuit de moto-cros, i es continua pel camí en direcció dreta tot seguit. Al final de camí s'arriba davant la delegació d'agricultura i es puja per la rampa que dona a l'estació. Es continua fins agafar el carrer Indústria en direcció a la plaça de Capdevila on estarà situada l'arribada.



# 8a CURSA NOCTURNA

## “El camí dels Cavalls”, 6,7 km

### TREMP, 8 d'agost de 2018

#### **d) Registre en els controls**

Cada participant estarà identificat amb un dorsal, que haurà d'ensenyar si li demana alguna persona de l'organització dels controls.

#### **e) Horaris de la caminada / cursa**

La sortida es farà des de la plaça de Capdevila:

- 22,30 h: els que volen córrer
- 22,35 h: els que volen caminar

#### **f) Trofeus**

Es donarà medalles als 3 primers classificats de la cursa dels que van a córrer, i diploma de participació per a tothom.

#### **g) Recomanacions**

- ❖ Tot i que hi haurà un avituallament líquid a mig camí, és aconsellable portar aigua.
- ❖ Cal evitar les irritacions amb els pantalons, per tant es recomana portar malles o pantalons d'esport.
- ❖ El calçat ha de ser còmode i amb la sola suficientment rígida.
- ❖ La llum artificial és imprescindible amb un frontal o llanterna, donat que la cursa és nocturna.
- ❖ Al final de la caminada hi haurà un avituallament sòlid i líquid per a tots els participants.

TREMP, juliol 2018