

2021 10K

Comencem una edició que serà molt especial.

Aquest any a la bossa del corredor heu rebut **gominoles i barreta de Nutrisport** que es fàcil de portar a sobre en qualsevol petita butxaca i us garanteix sòlid en qualsevol moment que necessiteu. Així ajudem a reduir el temps d'estada als avituallaments.

Important sortir amb el vostre bidó amb mínim 0.5L

Sortida Del Parc Felicià Xarrié per tandes.

Primers 800mts en tendència a pujar per seguir amb corriols ràpids fins el 3k on hi ha el primer tram de pujada a tenir en compte. Seguirem ràpid cap al refugi del Vedat a Teià . Passat al refugi girem a munt a la dreta, pujada curta i forta de 100m i ja l'esquerra baixada ràpida fins a una urbanització (trobareu una cadena que podeu passar pel costat)

Passada la cadena cap a la dreta seguint el mur de la casa i corriol de pujada fins el primer punt important.

Punt important –Bifurcació.

Heu de seguir la Fletxa Groga

Sortint de l'avituallament es separen les distàncies. Un cop sortiu a la pista gran heu d'anar cap a la dreta en pujada Hi haurà un cartell indicatiu, fixeu-vos bé en la **fletxa GROGA** del vostre color.

Del punt kilomètric 5 al 7km és la part més dura de la cursa amb +250m. un cop a la Font Sant Mateu , on hi haurà un fotògraf heu d'estar atents a la **Fletxa groga** per tornar una mica enrere i agadar el camí que puja a l'Ermita i quan passeu pels cavalls ja tot serà baixada.

Últim tram passant per les **escales del túnel soterrat (no creuar la carretera)** són 500mts d'asfalt i ja haureu arribat!!

Força i ànims!!