

2021 15k

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.

Seguint aquest principi recordeu que aquest any hem reduït punts avituallament i teniu 2.

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 avituallament 6k

Punt important –Bifurcació. AVituallament 6km

Recordeu portar el vostre bidó o got (podreu demanar aigua, isotònic, plàtan o taronja)

Sortint de l'avituellament 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 Marró** del vostre color.

Al final de la pujada 1k +130m entrem a la Finca de Sant Mateu i anem a la Font tot en tendència a baixar fins el 9.5km segon avituallament.

Avituallament 9.5k

Punt molt important per agafar líquid i sòlid ja que ens queden 6k fins a meta. A més aquest any a partir d'aquí degut als treballs forestals de tot l'hivern i la fusta que ha quedat als camins no podem agafar cap corriol aquest any. Ens trobarem un parell de km llargs de pista amb tendència sempre a pujar , que poden desgastar molt a nivel d'hidratació.

Un cop al final de la pista a l'elèctrica (veureu una zona d'aparcament)**Bifurcació heu d'anar a la dreta Fletxa marró** per pujar al cap damunt de Sant Mateu. Allà amb els cavalls comença el pla i la tendència a baixar fins a l'arribada perdrem uns -350m en 3.5k

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

Força i ànims!!