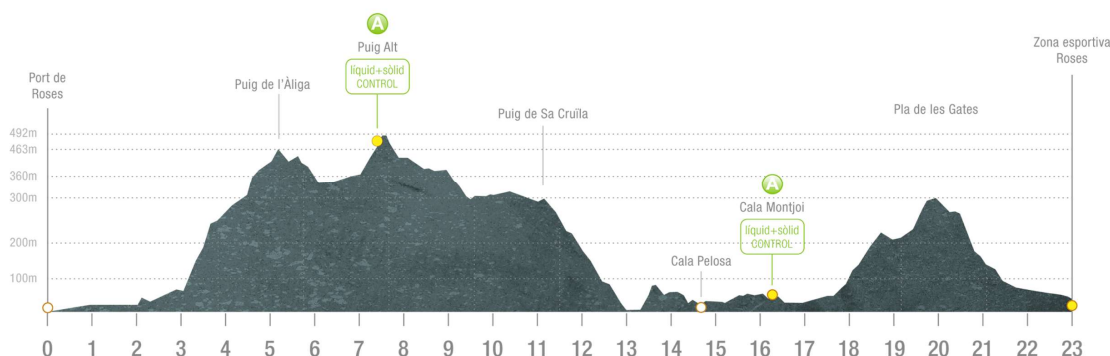


Campionat de Catalunya de Trail Running Màsters

La Federació Catalana d'Atletisme i Klassmark organitzen el campionat de Catalunya de Trail Running que es disputarà el **19 de setembre**.

Trail Cap de Creus 23km 1200+

Els tres primers classificats de cada categoria rebran la medalla com a campió/na, sots-campió/na i tercer/a classificat/da.



- Sortida i arribada: **Roses**
- **Material obligatori: got o bidó**
* Recorda que els avituallaments són sense gots
- **Material recomanat: telèfon mòbil, manta tèrmica, paravents, gorra i crema solar**
* És responsabilitat del corredor la decisió d'utilitzar el material recomanat per part de l'organització
- **Parc Natural del Cap de Creus**
Llocs emblemàtics: Puig de l'Àliga, Puig Alt, Puig de Sa Cruïlla, Cala Jóncols, Cala Montjoi i Pla de les Gates
- Distància i altimetria
Distància real: **21'93k**
Desnivell positiu: **+1.040m**
Desnivell acumulat: **2.080m**
Altitud màxima: **488m**
Altitud mínima: **0m**
- Terreny: **90% corriols, 5% pista i 5% asfalt**
- Temps **primer** corredor: **1 h 50 m**
Temps **últim** corredor: **5 h**
Rècord de la cursa: **1 h 48 m**
- **Talls horaris** (control de pas)
Av1. Puig Alt – km 7: **11:15 h**
Av2. Cala Montjoi – km 16: **13:00 h**
AvMETA. Roses – km 23: **14:30 h**
- **Itinerari senyalitzat** amb cintes Klassmark (vermell i blanc) i senyals indicatius

NOMÉS PODRAN OPTAR A LA CLASSIFICACIÓ I LES MEDALLES ELS ATLETES AMB LLICÈNCIA DE LA FCA