

PRESENTACIÓ

TEMPORADA TRAIL RUNNING 2017

ORGANITZA:



Club Pirinenc Andorrà



PATROCINADORS I COL.LABORADORS



SORTIDES TRAIL

MARÇ:

ESCALDES - COLL JOVELL - ESCALDES.

13 KM 980 MTS +

ABRIL:

PRAT DEL ROURE - LA PLANA - FONT VERD - COLL JOVELL –
BERENADOR D'ENGOLASTERS - CARRER D'ENGORDANY - COLL DE JOU
- PRAT DEL ROURE.

17 KM 1200 MTS +

MAIG:

BERENADOR D'ENGOLASTERS - COLLADA BRADIAL - BERENADOR
D'ENGOLASTERS. (VERTICAL)

8 KM 1200 MTS +

TEST DE SABATILLES THE NORTH FACE 13/05/17

JUNY: (NOVETAT)

SORTIDA CRONOMETRADA SOCIAL PAL

SETEMBRE:

ARINSAL - PERCANELA - PLA DE L'ESTANY - REFUGI DE LES TRUITES -
SANT FONTS - ARINSAL

OCTUBRE:

SISPONY - COLLADA MUNTANER - PIC DE CARROI - SISPONY

OCTUBRE VERTICAL SOCIAL: PADERN

NOVEMBRE: ARINSAL - ALT DE LA CAPA - ARINSAL

CICLE DE XERRADES

MES	DIA	XERRADA
MARÇ	8	DOCTOR PUC FER ESPORT?
ABRIL	A DETERMINAR	LA NUTRICIO + LA MOTIVACIÓ
MAIG	11	MATERIAL TRAILRUNNING
JUNY	A DETREMINAR	PREPARACIÓ + FISIOS

Assistència gratuïta

URBANS TRAIL

MES	DIA	DESCRIPCIO
MARÇ	15	ENTRENO CARRERS PARROQUIA
ABRIL	PIC PADERN	SORTIDA 10KM SORTIDA 5 KM
MAIG		ENTRENO CARRERS PARROQUIA
JUNY	COSTA SEDA	SORTIDA 10KM SORTIDA 5 KM
JULIOL		ENTRENO CARRERS PARROQUIA
SETEMBRE	FONT VERD	SORTIDA 10KM SORTIDA 5 KM
OCTUBRE		SORTIDA 10KM SORTIDA 5 KM

Inscripcions i informació:

monkeytrainer22@hotmail.com

clubpirinenc@andorra.ad

www.cpa.ad