

III DUATLÓ D'ENTRENAMENT D'ESTARÀS

DIA I HORA: Diumenge 18 de Novembre, a les 10:00h.

LLOC: Estaràs.



COM ARRIBAR-HI: A Cervera, agafem l'Eix Transversal direcció Manresa. Al cap d'uns 5-6 km trobarem un desviament a mà dreta direcció SANTA FE / ESTARÀS. Al cap de 500m agafem carretera a mà dreta direcció Estaràs. Al cap de 2 km arribarem al poble.

CONCENTRACIÓ: A partir de les 9:20h.

CIRCUITS:

1er Segment: Cursa a peu (2 voltes a 1 circuit de 3,9 km. **TOTAL = 7,8 km i 192m de desnivell positiu acumulat**).

2on Segment: BTT (2 voltes a 1 circuit de 15 km. **TOTAL = 30 km i 800m de desnivell positiu acumulat**).

3er Segment: Cursa a peu (1 volt1 a 1 circuit de 3,9 km. **TOTAL = 3,9 km i 96m de desnivell positiu acumulat**).

DESCRIPCIÓ DELS CIRCUITS:

CURSA A PEU: Sortim d'Estaràs per carretera, fins a trobar el primer camí cap a l'esquerra. Els primers 700m són de pujada suau. A partir d'aquell punt i durant 300m, tenim el tram de pujada més dur del circuit. Després continua la pujada més suau, fins arribar al km 1,5. Fins al km 1,8, tram recte i pla. En aquest punt girem a l'esquerra i tram de tobogans fins al 2,3. Llavors, girem altre cop a l'esquerra, agafant camí pedregós que ens conduirà fins a la carretera de Sant Ramon, al km 3,1. Afrontem 50m d'asfalt, per desviar-nos a mà esquerra i agafar camí amb forta pendent de baixada durant 100m. En aquell punt iniciem **corriol de 500m**, en general pla i molt divertit, que ens



portarà a l'entrada del poble. Els últims 200m són per l'interior del poble, amb **baixada final d'escales**.

BTT: Sortim d'Estaràs per carretera, fins a trobar el primer camí cap a l'esquerra. Recorrem 50m de camí i girem a mà dreta, desviant-nos del circuit de cursa a peu, i afrontant la 1^a pujada del circuit fins al km 1,5. En aquest punt entrem al bosc i afrontem el 1er corriol: **el corriol de la Costa de Ceriola**. Els primers 100m són els de més dificultat. Després continua en 400m força divertits i sense massa complicacions, fins a desembocar al camí de Pujalt, en el km 2. Encarem amunt i ens desviem cap a la dreta per afrontar l'ascens fins a **Cal Rubió, cima Coppi** en l'edició d'aquest any, amb **748m d'alçada**. Estem parlant d'1,5 km de pujada, amb els últims 400m com a part més dura.

Desde Cal Rubió, agafem un tram de carretera durant 1,2 km, per girar cap a mà dreta i agafar el camí de l'Astor. Afrontem 1,5 km majoritàriament de baixada, i en aquell punt ens endinsem al **corriol Destructor**. Es tracta d'un camí semi-corriol, mig abandonat, que tira cara amunt suaument, però amb un ferm que posarà a prova els més habilidosos. Després de 500m de corriol, girem a la dreta i zona de tobogans "durillo" fins a l'Astor. Un cop passat el poble i després d'agafar el camí direcció Gàver, girem a mà dreta i encarem el **corriol de l'Astor**. Al principi és un camí estretet, que pica avall i es va empinant fins al tram final de corriol d'uns 50m. Arribem altre cop al camí de Gàver i encarem els 2 km de camí més plàcids de tot el circuit. Bona zona per a rodadors. Cap al km 12,6 arribem a la cruïlla de l'Astor i encarem cap a dalt el poble. Són uns 300m de carretera cara amunt. Passada la plaça del poble, girem a mà dreta 2 vegades i agafem un camí semi-corriol que passa pel costat de l'ermita i ens deixa al costat del cementiri. En aquell punt, km 13,4, ens trobem en el **punt ESTRELLA** del circuit: **la trialera del Tallafo**. Són uns 300m amb pendent considerable en la que recomanem anar amb precaució. El terra és relliscós i la pendent no afluixa. Tot i això, els bons baixadors no tindran cap mena de problema. En cop passada la trialera, agafem 300m de camí fins a creuar la carretera de Sant Guim i dirigir-nos per la zona dels horts fins a Estaràs. Aquest últim tram són aproximadament 1,2km per acabar arribant al poble amb una rampeta d'aquelles que t'ho posen tot a lloc.

Un cop arribats a Estaràs, només ens queda fer una altra volta.

AVITUALLAMENTS: Cada cop que es passi pel poble d'Estaràs, es disposarà d'una taula amb avituallament per a tots els participants.

Al finalitzar la duatló d'entrenament, hi haurà botifarrada per a tothom.

ALTRES: El 1er classificat, rebrà un petit "detallet".

Us esperem el dia 18,

CERVERA TRIATLÓ