

CAP DE CREUS BTT

| | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lloc: | CAP DE CREUS - EL PORT DE LA SELVA |
| Punt de sortida: | El Port de la Selva |
| Temps en ruta: | 6 Hores |
| Distància: | 50 Km (Llarg) 40Km (Curt) |
| Desnivell positiu: | 1200+ (Llarg) 850+ (Curt) |
| Nivell físic: | Mitjana, sense grans dificultats, adequada per a qualsevol ciclista que pedala sovint |
| Nivell tècnic: | Fàcil, poca dificultat tècnica (Sols es camina un corriol impossible de 10 minuts) |
| Desplaçament: | Cotxes particulars - Remolc Bicis |
| Trobada Seu Montpalau: | 6:45h |
| Trobada directe Punt de sortida: | 8:15h |
| Allotjament: | Cap |
| Reunió prèvia: | Informació mitjançant correu electrònic - whatsapp |
| Despeses: | No hi ha cap cost d'inscripció(Excepte NO socis) , sols despeses personals de menjar i vehicles. L'utilització del remolc per a transportar la bicicleta té un cost de 5€ / bici |
| Material Necessari: | Bicicleta en bon estat i revisada, guants, samarreta tèrmica, paravent, buff, casc, bidó d'aigua, alguna barreta per menjar a mitja ruta, sabates de bicicleta o bambes esportives, petita motxilla, 1 càmera de recambi, esmorzar i dinar. |
| Nota: | Per a participar d'aquesta sortida, cal ser soci de l'Associació Montpalau Team. Per a fer-se soci, accedeix a aquest enllaç de la nostra web -> https://www.montpalauteam.cat/fer-te-soci |

S
E
N
D
E
R
I
S
M
E

I - Verda

Fàcil, apte per a tothom

II - Blava

Mitjana, sense grans dificultats, adequada per a qualsevol excursionista que camina sovint

III - Vermella

Difícil, sense dificultat tècnica, però força llarga o amb desnivell

IV - Negra

Difícil, amb dificultats tècniques, per excursionistes amb experiència

MontpalauTeam

