

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:	7:00h
Trobada directe Punt de sortida:	8:30h
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:	Sortida Gratuïta per a socis / 5€ per a No Socis. L'utilització del remolc per a transportar la bicicleta és de 5€ / bici. Per a participar de la sortida és necessària la LLICÈNCIA FEDERATIVA FEEC - C o la temporal corresponent (4,50€)

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

B
I
C
I
C
L
E
T
A

D
E

M
U
N
T
A
N
Y
A



