



Cursa Vertical d'Esquí de Muntanya  
**"8è Trofeu 3 Fronteres Dynafit/Grandvalira"**  
Grau Roig, dijous 31 de desembre del 2020

**"La Sant Silvestre de l'esquí de muntanya"**

L' Esquí Club Pas de la Casa - Grau Roig (ECPCGR) organitza la 8ena cursa d'esquí de muntanya "3 Fronteres Dynafit/Grandvalira".

Aquesta cursa és puntuable per la Copa d'Andorra (FAM) d'esquí de muntanya i del calendari de les curses Open de la Federació Catalana (FEEC), no obstant un any més l'objectiu de la cursa serà fomentar l'àmbit popular.

Per raons de seguretat enfront de la COVID-19, el recorregut proposat serà diferent al dels últims anys. Aquest constarà d'un desnivell positiu de 620 metres, amb sortida alternada cada 20'' a partir de les 10h30 des del peu de l'estació de Grau Roig (Cubil) a 2100m, i assolint el cim del Pic Blanc de 2723m.

**Categories:**

**U14:** que tinguin 12,13 i 14 anys

**U16:** que tinguin 15 i 16 anys

**U18:** que tinguin 17 i 18 anys

**U20:** que tinguin 19 i 20 anys

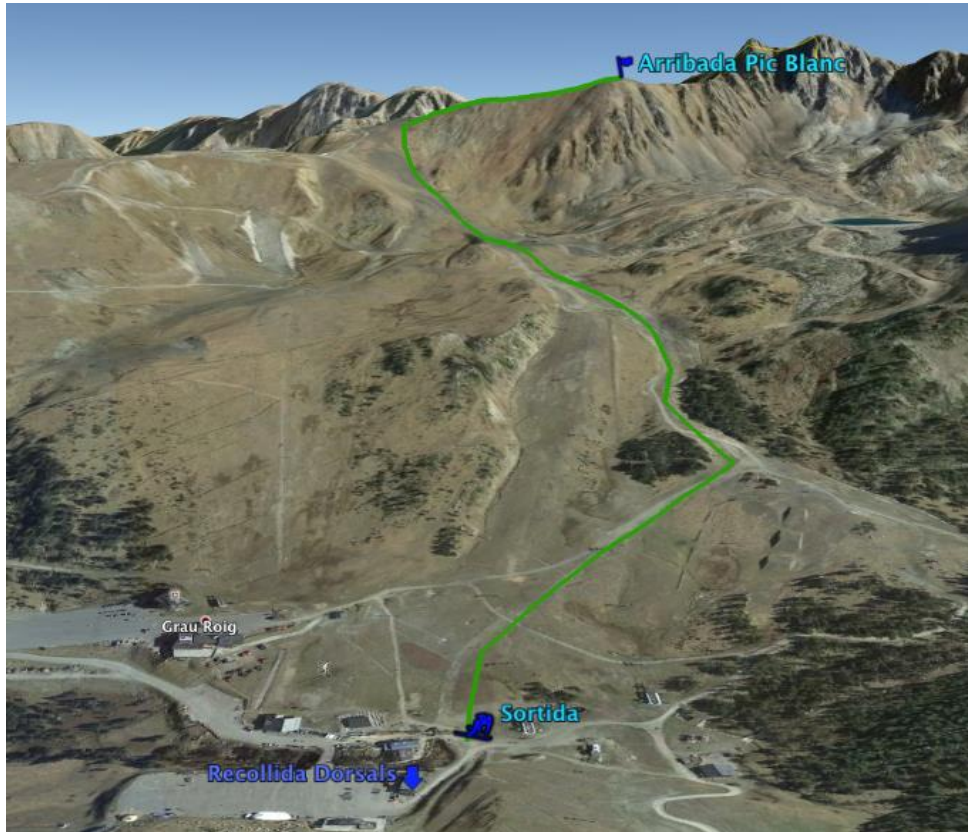
**Sènior:** a partir de 21 anys

**Subcategoria promesa:** que tinguin 21, 22 i 23 anys

**Subcategoria Veterans: a partir de 40 anys**

**(Complerts durant l'any 2021)**

**- Recorregut:**



El traçat definitiu de la cursa juntament amb informació d'aspectes tècnics, número de dorsal i hora de sortida de cada corredor, es publicarà a la pàgina web del club i s'enviarà un correu electrònic a tots els participants el dia 30 de desembre. ([www.esquiclubpcgr.com](http://www.esquiclubpcgr.com))

Traçat A: 620m desnivell positiu

Traçat B: 500m desnivell positiu (U14, U16 i U18 femení)

El descens serà per pista, neutralitzat i degudament marcat.

## **-Assegurança i Responsabilitat**

Per participar a la cursa és obligatori estar en possessió de la "llicència federativa" de l'any en curs que cobreixi la pràctica de l'esquí de muntanya o de la "llicència de dia" que es pot contractar al moment de fer la inscripció.

El cost de la llicència del dia es de 10€

Els corredors han de responsabilitzar-se de gaudir d'una bona condició física apte per completar el recorregut de la prova.

## **-Inscripcions:**

Inscripcions **Online** del 18 al 29 de desembre, a les 15h00 a través de la pàgina web de TOP CRONO o quan arribem al límit de 130 inscrits.

[www.topcrono.net](http://www.topcrono.net) No s'admetran inscripcions passat aquest termini.

## **-Preu:**

El preu de la cursa és de 20€ per corredor.

## **-Programa Dijous 31 de desembre:**

**9h – 10h00** Recollida de dorsals al Local de l'Esquí Club Pas de la Casa (zona de Cubil, Grau Roig).

**10h00** Obertura d'accés a la zona de sortida.

**10h30** Sortida del primer corredor. Les sortides seran successives cada 20" segons el número de dorsal.

Si un corredor no es presenta a la zona de sortida a l'horari establert, se li computarà l'hora de sortida segons el número de dorsal.

**Un cop es tinguin els resultats dels tres primers classificats de cada categoria es procedirà al lliurament de premis a la zona del pàrquing de Cubil.**

**També s'entregaran els premis de la FAM de la Copa d'Andorra d'esquí de muntanya de la temporada 2020.**

## -Premis

Regal i trofeu als 3 primers classificats de les categories:

- Sènior Masculí i Femení
- Promesa Masculí i Femení
- Júnior Masculí i Femení
- Veterans Masculí i Femení
- Cadets Masculí i Femení
- Infant Masculí i Femení

## -Reglament de Competicions d'Esquí de Muntanya (FAM)

Tots els corredors inscrits a la competició han de ser coneixedors del Reglament de Competicions d'Esquí de Muntanya de la FAM. **Aquest reglament és d'obligat compliment.**

## -Material Obligatori

Serà requerit i controlat a la sortida i arribada de la prova el material obligatori que indica el reglament FAM per a curses verticals.

Cada participant ha de portar el següent material:

- **Esquís** amb cantells metàl·lics i amb 60 cm d'amplada sota la bota i, una llargada mínima de 160 cm per les categories masculines i, 150 cm per les categories femenines, amb unes fixacions que permetin el moviment lliure del taló per pujar i el fixin per baixar. La part posterior de la fixació haurà de tenir seguretat frontal i lateral. La part anterior de la fixació també ha de tenir seguretat. El material d'esquí de fons està prohibit. El pes mínim sense tolerància d'esquí més fixacions és de 750 grams per els homes i 700 per les dones.
- **Botes** d'esquí de muntanya, han de permetre la col·locació de grampons metàl·lics. Han de tenir almenys dos tanques. La sola tipus Vibram ha de cobrir almenys el 80% de la superfície i els tacó han de ser de almenys 4 mm (el 2014 la sola haurà de cobrir el 100% de la superfície). El pes mínim sense tolerància de la bota amb el botí és de 500 grams per els homes i 450 grams per les dones. El material (esquí i botes) de Telemark si compleix aquestes característiques està admès.

- **Un parell de pals**
- **Un parell de pells.** Per raons ambientals, és prohibida la utilització de cinta adhesiva o materials equivalents.
- **Dorsal** (facilitat per l'organització)

En cas que es cregui oportú, l'organització també podrà demanar:

- **Tres capes de dalt**, la primera capa pot tenir mànigues curtes, la segona acostuma ser la granota i la tercera ha de ser tallavent.
- **Un parell de guants** que hauran de romandre posats durant tota la cursa.
- **Unes ulleres de sol amb protecció UV.**
- **Dos capes de baix**, la primera acostuma ser la granota (mono) i la segona ha de ser tallavent.

**-Informació de la COVID-19 segons Govern i FAM:**

**Adjuntem protocol**