

GUÍA DEL CORREDOR

2025





La LLes Xtrail és possible gràcies als patrocinadors i col·laboradors que aposten per una cursa al territori i de proximitat

RECOLLIDA DE DORSALS

DIVENDRES 13/06 → De 18:00 h a 20:30 h

DISSABTE 14/06 → A partir de les 05:00 h

DIUMENGE 15/06 → A partir de les 09:00 h

Cursa de nens, promoció, només diumenge 15 de juny.



REFUGI CAP DEL REC

[Enllaç a Google Maps](#)





SORTIDES DISSABTE 14/06

ULTRA 64K → 06:00 h

MARATÓ 4KK → 07:00 h

TRAIL 30K → 08:30 h

SHORT 15K → 09:30 h

MARXA 7K → 10:00 h



SORTIDES DIUMENGE 15/06

SUB 20-SUB 18	→	10:00 h
SUB 16 (2010-2011)	→	10:30 h
SUB 14 (2012-2013)	→	11:00 h
SUB 12 (2014-2015)	→	11:30 h
SUB 10 (2016-2017)	→	12:00 h
SUB 8 (2018-2019)	→	12:30 h

ENTREGA DE PREMIS

DISSABTE 14/06* → 11:00h

DIUMENGE 15/06 → 12:30 h

- *General premis a les 3 primeres i 3 primers
- Veterans (+40-49 anys) premi a la 1a i 1r de la categoria
- Màsters 1 (50 anys+) premi a la 1a i 1r de la categoria

-La maxa 7k no és competitiva i no tindrà premis-



SERVEIS AL CORREDOR



- GUARDA-ROBA AL COSTAT DE LA SORTIDA



- DUTXES AL REFUGI CAP DEL REC



- AVITUALLAMENT CURSA + FINAL



- FOTÒGRAFS A TOTES LES DISTÀNCIES



- SERVEI DE BAR AL REFUGI CAP DEL REC



- APARCAMENT GRATUÏT



- MEDALLA FINISHER



MAPA D'UBICACIONS



*En cas de no trobar aparcament al pàrquing, aparqueu al voral de la carretera sense obstaculitzar la carreta, si us plau.

MATERIAL OBLIGATORI

64K

44K

30K

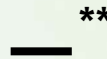
15K

7K

IMPERMEABLE
AMB CAPUTXA



SAMARRETA
TÈRMICA LLARGA



TELÈFON
CARREGAT



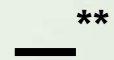
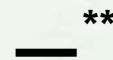
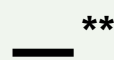
CAPACITAT
1L AIGUA



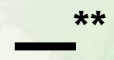
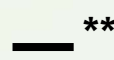
MANTA
TÈRMICA



GORRO



GUANTS



*Pot ser paravent en distància 15k i 7k. Impermeable si fes mal temps.

**Pot arribar a ser obligatori en funció del temps. En tot cas, avisarem.



ALIMENTS AVITUALLAMENTS

- Aigua
- Isotònic Nutrisport
- Fruits secs
- Xocolata (amb llet)
- Fruita (plàtan, taronja)
- Galetes salades



ALIMENTS AVITUALLAMENTS

- **FUET**

(KM 26 64K + ESTANYS DE LA PERA

64K, 44K, 30K)

- **MELÓ**

(ESTANYS DE LA PERA I ESTACIÓ

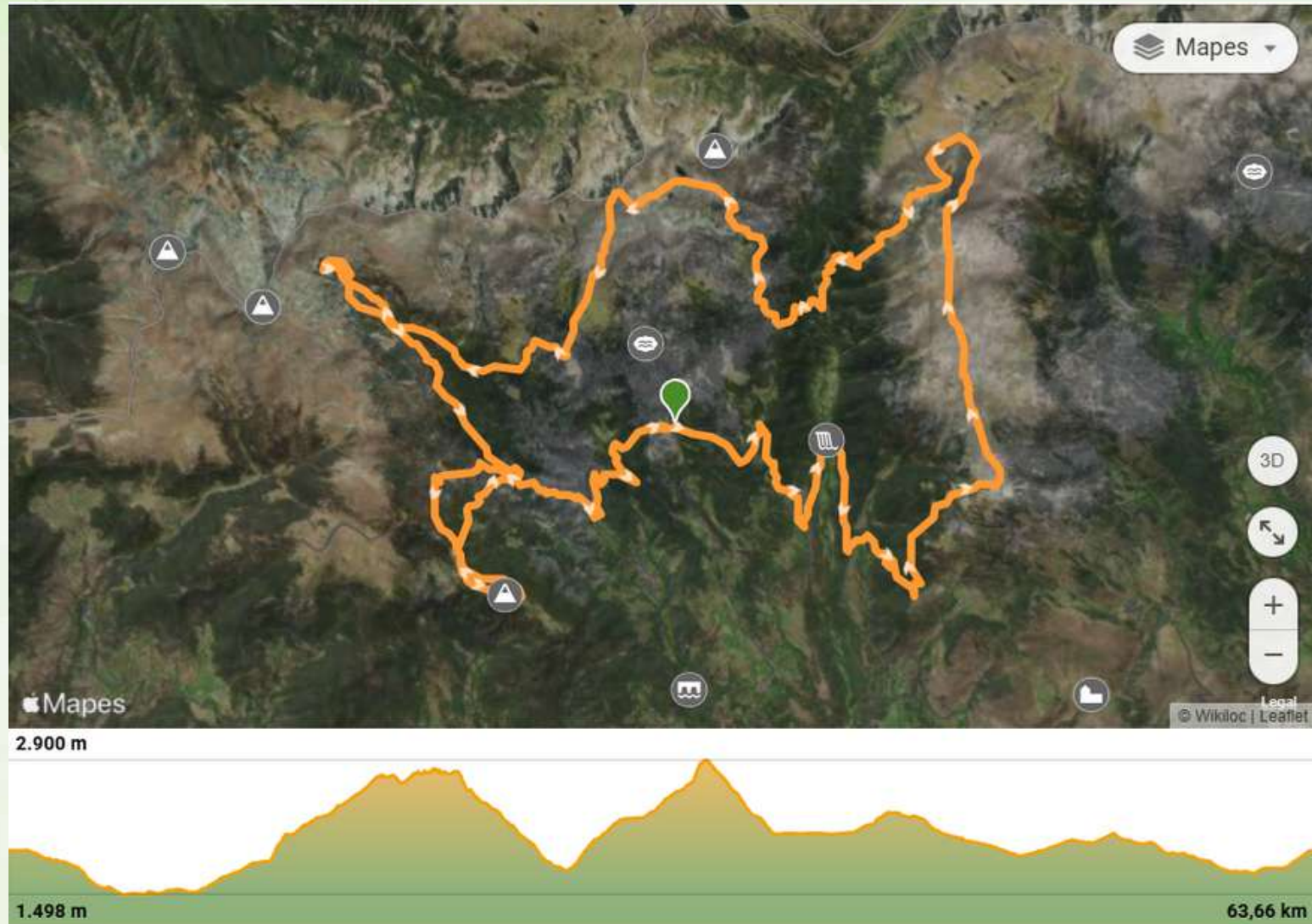
ARANSA 64K, 44K, 30K)

- **TRUITA DE PATATES**

(ESTANYS DE LA PERA I ESTACIÓ

ARANSA 64K, 44K, 30K)

ULTRA 64k +3500



AVITUALLAMENTS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **06:00 h**

Temps màxim: **12 h**

- AV1: LA BASTIDA **KM 11** COMPLET
- AV2: LA FARGA DE LA LLOSA **KM 26** COMPLET
- AV3: REFUGI DEL PRADELL **KM 37** COMPLET
- AV4: REFUGI DE LA PERA **KM 43** COMPLET
- AV5: ARANSA; EL FORNELL **KM 50** COMPLET
- AV6: ARANSA; EL FORNELL **KM 59** COMPLET
- ** BOSSA DE VIDA REFUGI EL PRADELL KM 37 **



ULTRA 64k +3530

PUNTS DE TALL

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **06:00 h**

Temps màxim: **12 h**

- 1r PUNT TALL - **KM 18** CIM DE LA CARBASSA 03:30 h (**09:30 h**)
- 2n PUNT TALL - **KM 26** INICI PUJADA A LA TOSSA PLANA DE LLES 5 h (**11:00 h**)
- 3r PUNT TALL - **KM 37** REFUGI DEL PRADELL 8 h (**14:00 h**)
- 4t PUNT TALL - **KM 43** AL BUCLE INICIAL ESTANYS DE LA PERA 08:30 H (**14:30 h**)*
- 5é PUNT TALL - **KM 50** AL BUCLE INICIAL MIRADOR ESTACIÓ ARANSA 10:00 H (**16:00 h**)*

*En cas de no arribar dins del temps, podràs seguir en cursa sense fer el bucle i sumant 01:30 h al teu temps final.



ULTRA 64k +3530

PUNTS D'INTERÈS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **06:00 h**

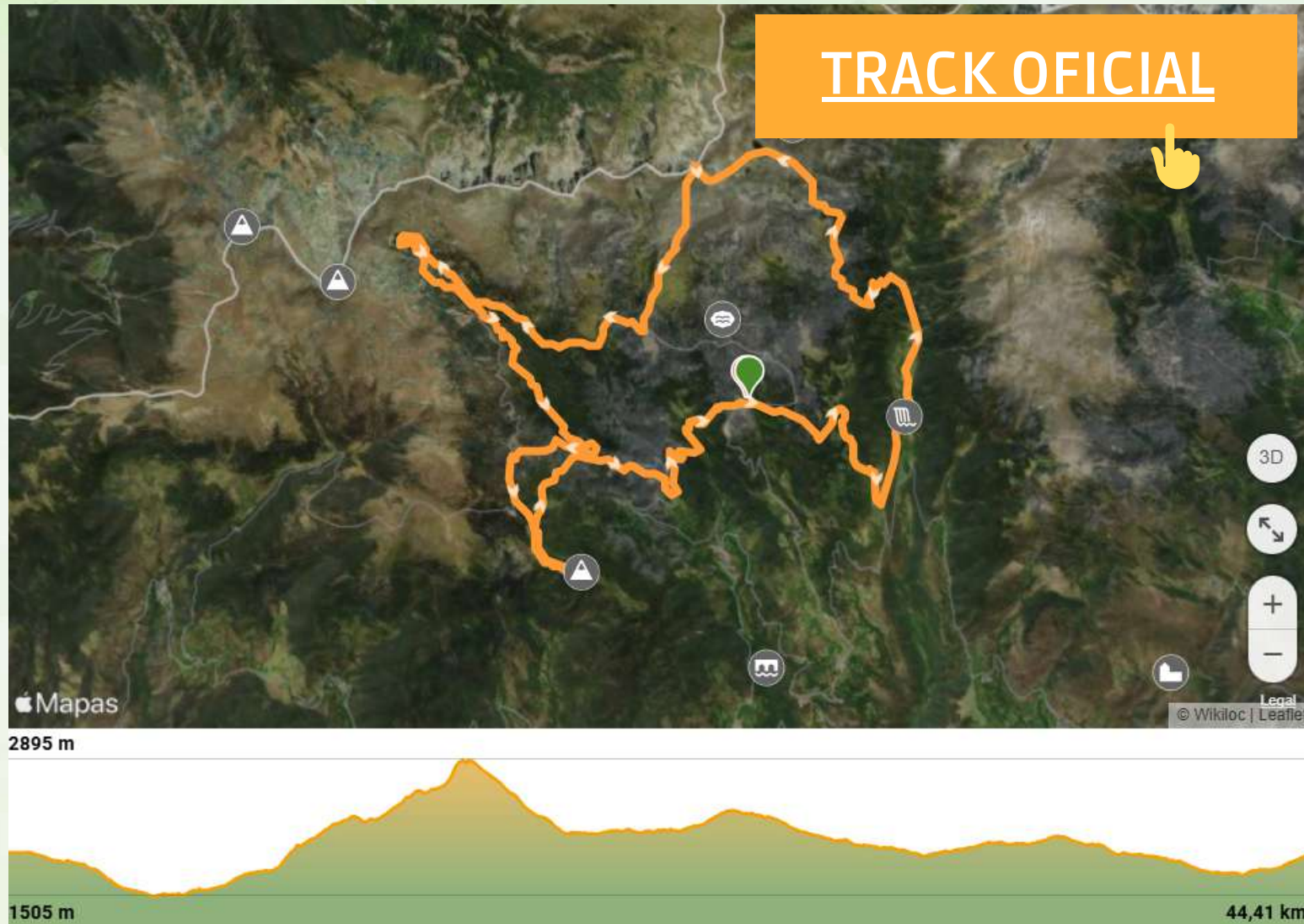
Temps màxim: **12 h**

- SORTIDA I ARRIBADA: REFUGI CAP DEL REC - **KM 0 i 64**
- LA CARBASSA: 2.736M - **KM 18**
- TOSSA PLANA DE LLES: 2.905M - **KM 34**
- ESTANYS DE LA PERA: 2.350M - **KM 43**



ULTRA 64k +3530

MARATÓ 44k +2100



AVITUALLAMENTS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **07:00 h**

Temps màxim: **08 h**

- AV1: **KM 9** COMPLET
- AV2: **KM 19** COMPLET
- AV3: **KM 27** COMPLET
- AV4: **KM 33** COMPLET
- AV5: **KM 42** COMPLET



MARATÓ 44k +2100

PUNTS DE TALL

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **07:00 h**

Temps màxim: **08 h**

- 1r PUNT TALL - **KM 10** ABANS DE LA PUJADA A LA TOSSA PLANA DE LLES 2 h (**09:00 h**)
- 2n PUNT TALL - **KM 25** AL BUCLE INICIAL ESTANYS DE LA PERA 05:30 h (**12:30 h**)*
- 3r PUNT TALL - **KM 31** AL BUCLE INICIAL MIRADOR ESTACIÓ ARANSA 06:30 (**13:30 h**) *

*En cas de no arribar dins del temps, podràs seguir en cursa sense fer el bucle i sumant 01:30 h al teu temps final.

Punt de tall 1
KM 10 = 2 h (**09:00 h**)



Punt de tall 2
KM 25 = 05:30 h (**12:30 h**)



Punt de tall 3
KM 31 = 06:30 h (**13:30 h**)



MARATÓ 44k +2100

PUNTS D'INTERÈS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **07:00 h**

Temps màxim: **08 h**

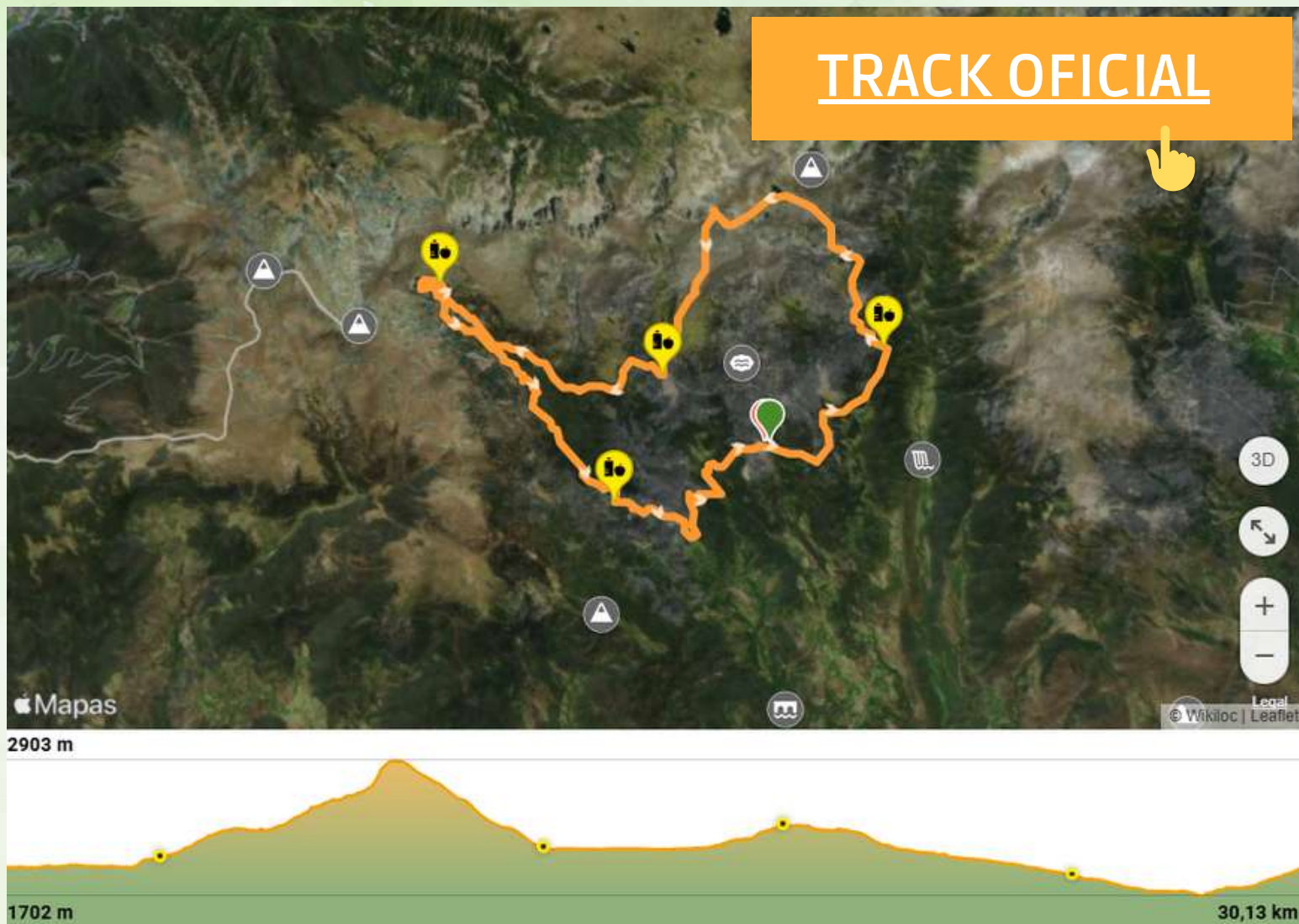
- SORTIDA I ARRIBADA: REFUGI CAP DEL REC - **KM 0 i 44**
- VILIELLA - **KM 4,5**
- SALT DEL MOLÍ - **KM 6**
- TOSSA PLANA DE LLES: 2.905M - **KM 16**
- ESTANYS DE LA PERA: 2.350M - **KM 25**



MARATÓ 44k +2100

TRAIL 30k +1300

TRACK OFFICIAL



AVITUALLAMENTS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **08:30 h**

Temps màxim: **06:15 h**

- AV1: REFUGI DEL PRADELL **KM 12,5** COMPLET
- AV2: REFUGI ESTANYS DE LA PERA **KM 18** COMPLET
- AV3: EL FORNELL **KM 25** COMPLET



TRAIL 30k +1300

PUNTS DE TALL

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **08:30 h**

Temps màxim: **06:15 h**

- PUNT TALL - **KM 17** AL BUCLE INICIAL ESTANYS DE LA PERA 4 h (**12:30 h**)*

*En cas de no arribar dins del temps, podràs seguir en cursa sense fer el bucle i sumant 01:30 h al teu temps final.

Punt de tall 1

KM 17 = 4 h (**12:30 h**)



TRAIL 30k +1300

PUNTS D'INTERÈS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **08:30 h**

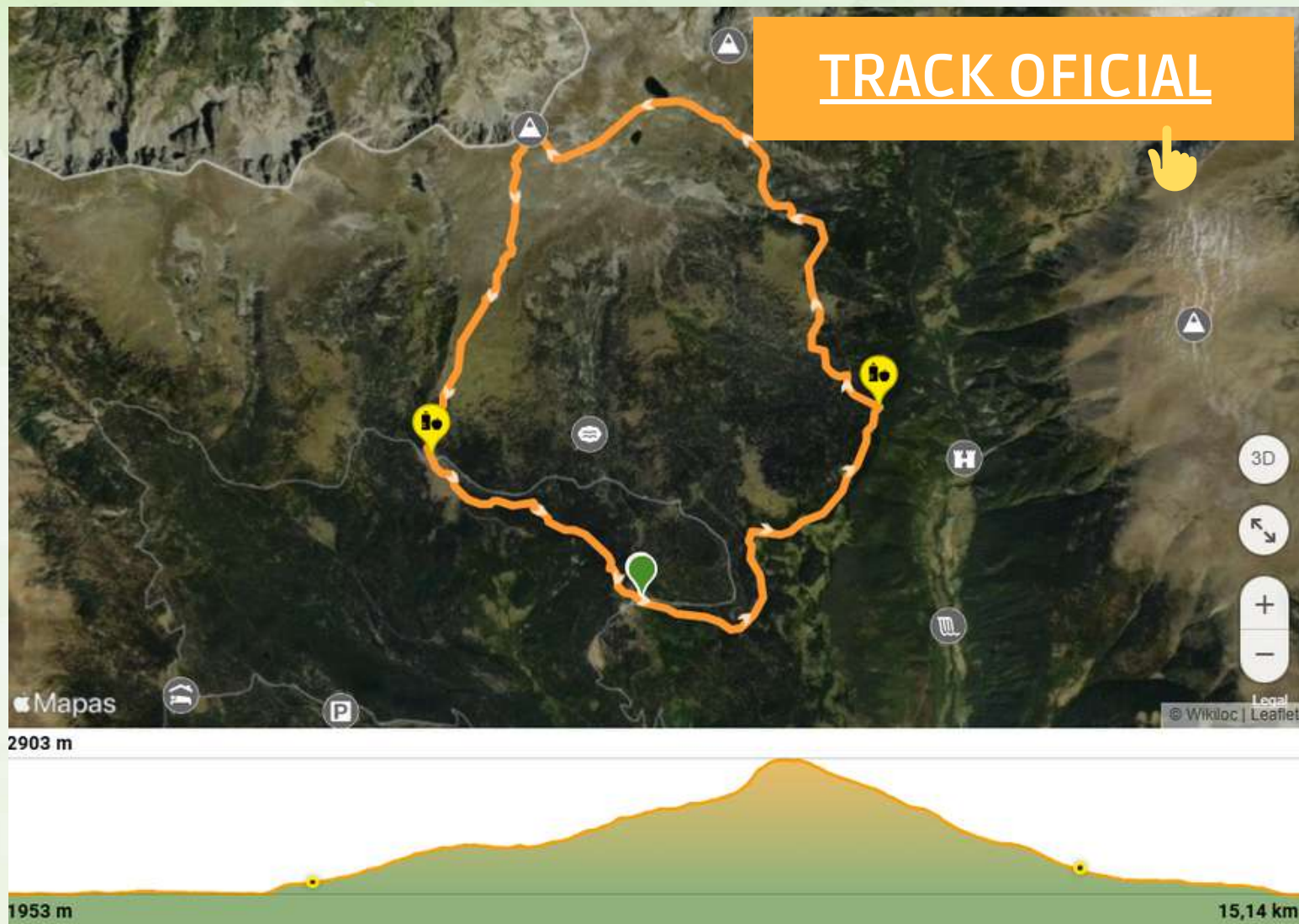
Temps màxim: **06:15 h**

- SORTIDA I ARRIBADA: REFUGI CAP DEL REC - **KM 0 i 30**
- ESTANYS DE LA MUGA - **KM 8**
- TOSSA PLANA DE LLES: 2.905M - **KM 9**
- ESTANYS DE LA PERA: 2.350M - **KM 18,5**



TRAIL 30k +1300

SHORT 15k +1100



AVITUALLAMENTS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **09:30 h**

Temps màxim: **04:30 h**

- AV1: REFUGI DEL PRADELL **KM 12,5** COMPLET



SHORT 15k +1100

PUNTS D'INTERÈS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **09:30 h**

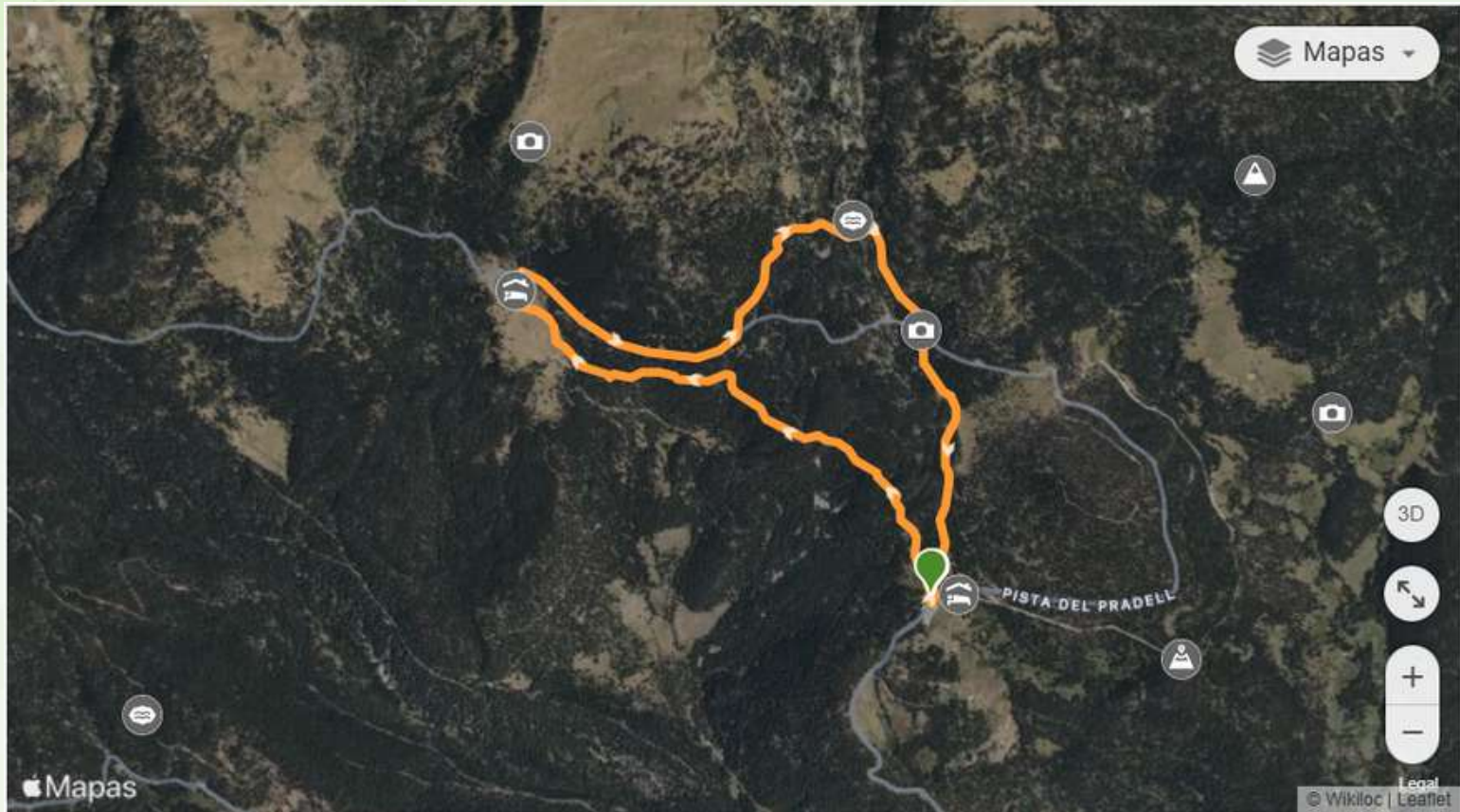
Temps màxim: **04:30 h**

- SORTIDA I ARRIBADA: REFUGI CAP DEL REC - **KM 0 i 30**
- ESTANYS DE LA MUGA - **KM 8**
- TOSSA PLANA DE LLES: 2.905M - **KM 9**
- EL PRADELL - **KM 12,5**



SHORT 15k +1100

MARXA 7k +200



AVITUALLAMENTS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **10:00 h**

Temps màxim: **03 h**

- AV1: REFUGI EL PRADELL - **KM 4,5** COMPLET
- AV2: **KM 7** COMPLET

AV 1, KM 4,5



FINAL, KM 7



MARXA 7k +200

PUNTS D'INTERÈS

Dia Sortida: **14 de Juny 2025**

Hora de Sortida: **10:00 h**

Temps màxim: **03 h**

- SORTIDA I ARRIBADA: REFUGI CAP DEL REC - **KM 0 i 7**
- REFUGI EL PRADELL - **KM 4,5**



MARXA 7k +200

Dia Sortida: 15 de Juny 2025

COPA DE PROMOCIÓ

REGLAMENT FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME

SUB 20 -SUB 18 → **10:00 h**

SUB 16 (2010-2011) → **10:30 h**

SUB 14 (2012-2013) → **11:00 h**

SUB 12 (2014-2015) → **11:30 h**

SUB 10 (2016-2017) → **12:00 h**

SUB 8 (2018-2019) → **12:30 h**



DUBTES FREQUENTS

- Puc recollir el dorsal d'un altre persona?

Si, sempre i quan disposis de fotografia del DNI i targeta federativa o assegurança en cas d'haver marcat que se'n disposava.

- Puc pernoctar amb furgoneta?

Si, si hi ha lloc a l'aparcament. S'ha de demanar en aquest enllaç (codi XTRAIL2025, gratuït), imprimir, i posar al parabrisa. Si no trobeu lloc aquí, al poble de Martinet teniu una zona camper molt ben habilitada.

Recomanem el càmping Cortal del Gral amb un -15% de descompte, i a 5' de la sortida.

DUBTES FREQUENTS

- Hi ha algun lloc on anar a veure els corredors?

A les distàncies 64k, 44k i 30k el punt on anar és a: Aransa estació d'esquí nòrdic i Naturpark

- Quan puc deixar la bossa de vida de la ULTRA 64k?

Al recollir el dorsal.

- Hi ha dutxes post-cursa?

Si. Al refugi Cap del Rec, al costat de l'arribada.



03/05/2025



25/05/2025



14-15/06/2025



06-07/09/2025



by



**US ESPEREM AMB GANES
A 2.000 METRES!**





La LLes Xtrail és possible gràcies als patrocinadors i col·laboradors que aposten per una cursa al territori i de proximitat

GUÍA DEL CORREDOR

2025

