



ORGANITZA



COL-LABORA



PATROCINA



AGRAÏMENTS



ÍNDEX

Programa	4
Aparcament i acreditacions	6
Mapa	7
Informació tècnica	8
Seguiment online i track the race	11
Aspectes clau del reglament	12
Sense vasos de plàstic	12
Transicions, sistema cronometratge i controls de pas	12
Material obligatori/recomanat	13
Retirades i abandonaments	13
Emergències	13
Serveis d'assistència sanitària	14
Hores de tall	14
Bossa a traslladar i guarda-roba	14
Recorregut i marcatge	14
Post cursa	14
Butifarra i Brava Beer	14
Festa dels bandolers	15

PRESENTACIÓ

Vols córrer sobre núvols?
Vols descobrir els racons més amagats dels bandolers?
Vols gaudir d'unes vistes espectaculars?
T'atreveixes a desafiar el repte?

Creuar el Collsacabra de punta a punta, d'extrem a extrem, d'inici a fi, creuant 5 pobles i 3 comarques.

Un territori desconegut que atrapa, llegenda de bandolers, indrets de somni i racons amagats, baumes, coves, corriols, cingleres, cascades i panoràmiques espectaculars, en definitiva, natura i trail en estat pur.

Fes història, entra a la llegenda i converteix-te en el bandoler.



PROGRAMA



TRAILSACABRA I TEAMSACABRA

5:45h

Servei d'autocar opcional

(Trailsacabra: trasllat de Tavertet a Amer)

Lloc: Pàrquing de Tavertet,t

7h

Recepció i acreditació participants

Lliurament bossa que traslladarem a Tavertet (trailsacabra)

Lloc: Plaça Major d'Amer

8h

Sortida Trailsacabra i Teamsacabra

Lloc: Plaça Major d'Amer

15h

Lliurament de premis

Lloc: Plaça de l'Església de Tavertet

Tall horari a Tavertet

Qui arribi més tard de les 15h a Tavertet no podrà sortir a fer el darrer tram

18h Tancament de meta

TRAILVERTET

8:00h

Recepció i acreditació participants

Lloc: Ajuntament Tavertet

10:00h

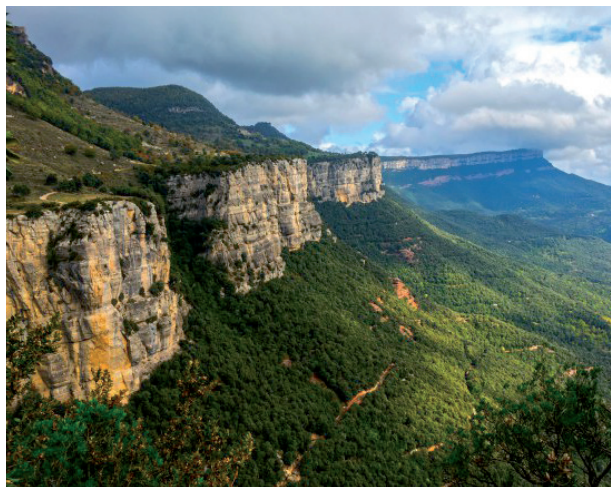
Inici Trailvertet

Lloc: Plaça de l'Església de Tavertet

13h

Lliurament de premis

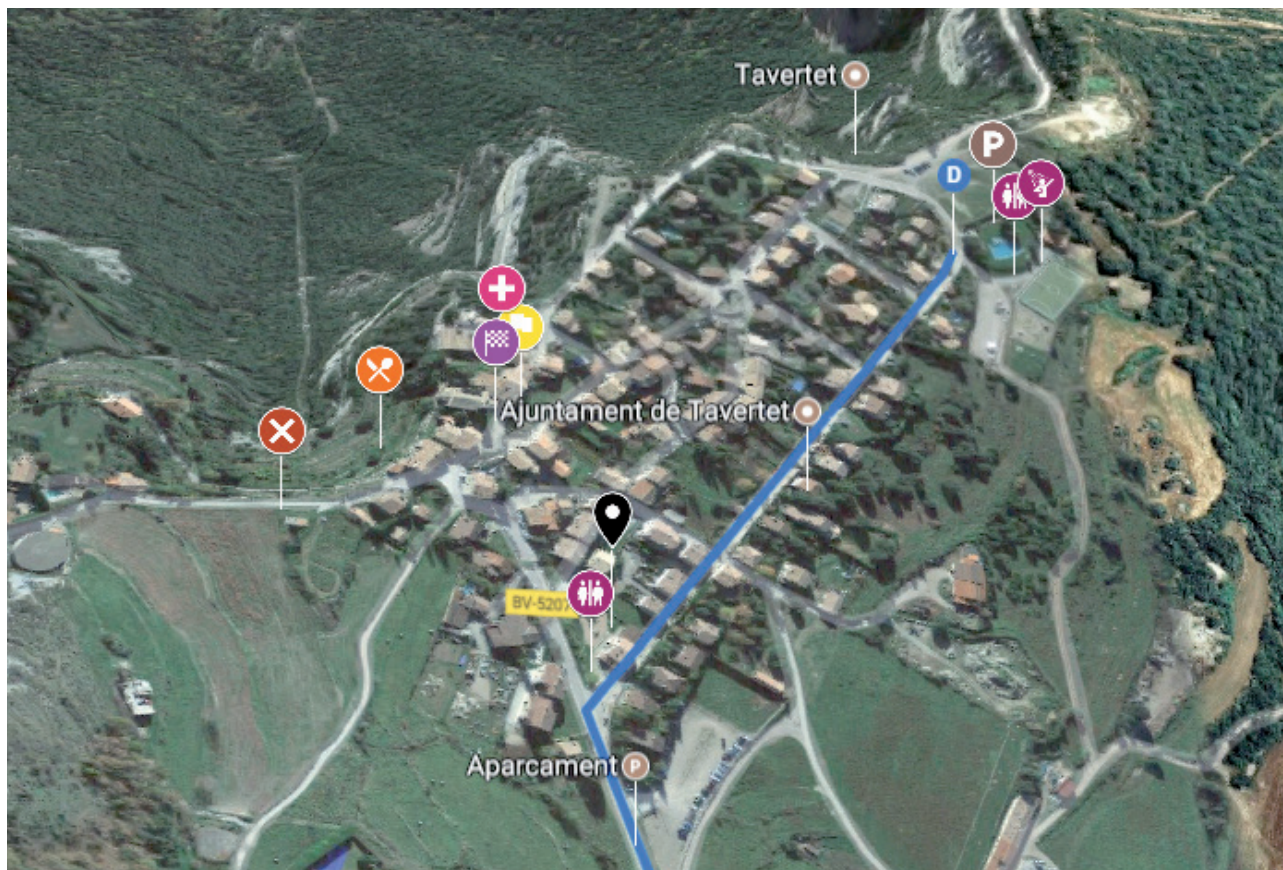
Lloc: Plaça de l'Església de Tavertet



APARCAMENT I ACREDITACIONS

Tavertet és una tranquil·la vila de carrers empedrats situada al llindar dels cingles del Collsacabra. Està prohibit accedir dins el poble (declarat Bé d'Interès Cultural) amb vehicle.

Siguem respectuosos amb els 50 veïns que hi viuen i deixem el poble tant encantador com ens el trobarem.



<https://www.trailsacabra.cat/copy-of-recorregut>

Haurem d'aparcar els vehicles a l'aparcament habilitat per la cursa situat al costat de la piscina d'estiu. L'aparcament que hi ha a l'entrada del poble i que és de pagament, queda reservat pels altres visitants no relacionats amb Terra de Bandolers. Segueix les indicacions del personal per tal que hi càpiguen tots els cotxes i tinguem una entrada i sortida ordenada.

Els participants de la modalitat Trailvertet, a l'Ajuntament, situat a l'entrada del poble, podreu acreditar-vos i recollir el dorsal.

Els participants a la Trailsacabra i Teamsacabra les acreditacions seran a la plaça porxada d'Amer.

En tots els casos, per acreditar-se caldrà ensenyar un document oficial personal amb fotogra-

fia, per exemple DNI o carnet de conduir.

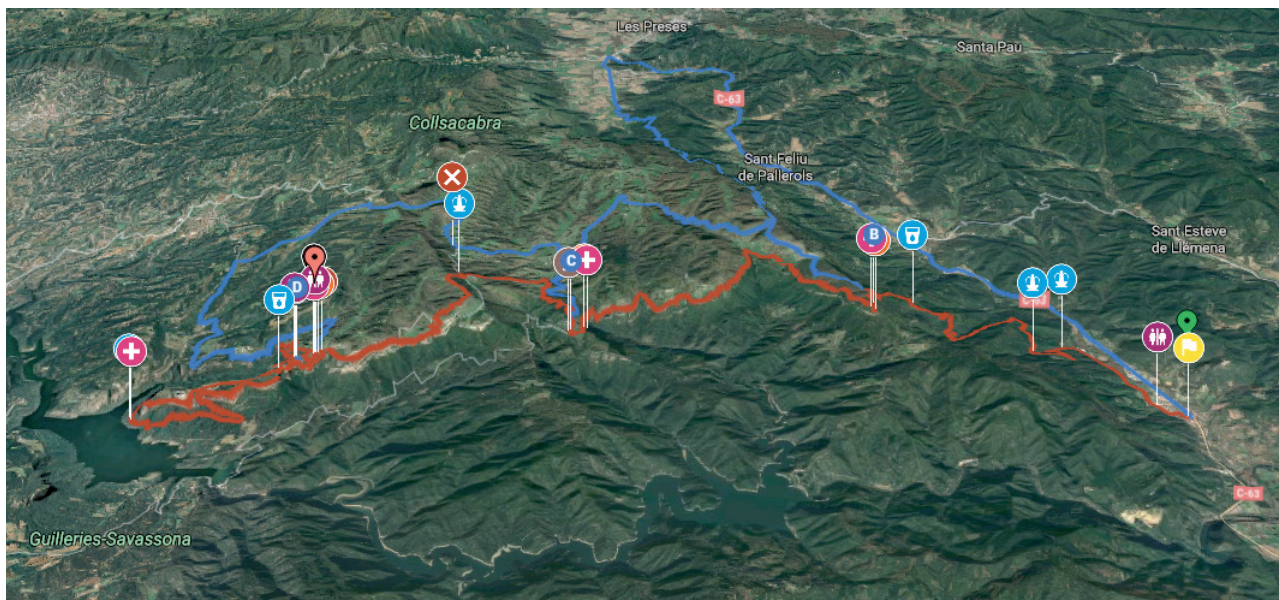
Les persones que no heu contractat l'assegurança temporal d'accidents caldrà que ensenyeu en el moment d'acreditar-vos la vostra llicència personal.

Per a la categoria Teamsacabra, en recollir el dispositiu geolocalitzador GPS caldrà que deixeu en dipòsit un document oficial per equip que us serà retornat quan feu la devolució del GPS.

MAPA

El mapa inclou:

- els desplaçaments recomanats entre avituallaments
- la ubicació dels serveis complementaris



<https://www.trailsacabra.cat/copy-of-recorreput>

Recomanem que us guardeu el mapa (amb el google maps - els meus llocs - mapes) i així podreu localitzar i guiar-vos per arribar a tots els llocs utilitzant el vostre mòbil.

Tavertet és un poble petit amb una infraestructura dimensionada als ciutadans que hi viuen.

Conseqüentment, només disposa d'1 dutxa per homes i 1 dutxa per dones a la zona de la piscina municipal d'estiu. Els valents que vulguin també podran fer ús de les dutxes exteriors que hi ha a la piscina d'estiu. Tingueu present doncs, les limitacions que tindreu qui es vulgui dutxar.

Per la categoria Teamsacabra, recomanem que sigueu previsors a fer els desplaçaments i calculeu arribar sempre amb temps suficient a les transicions. Recordeu que el trànsit sempre està obert i que no teniu cap tipus de preferència de pas més enllà de la que estableixi el codi de circulació en cada moment.

TEMPS APPROXIMATS:

Amer - Santuari del Far: 50'

Santurari del Far - el salt de Sallent: 30'

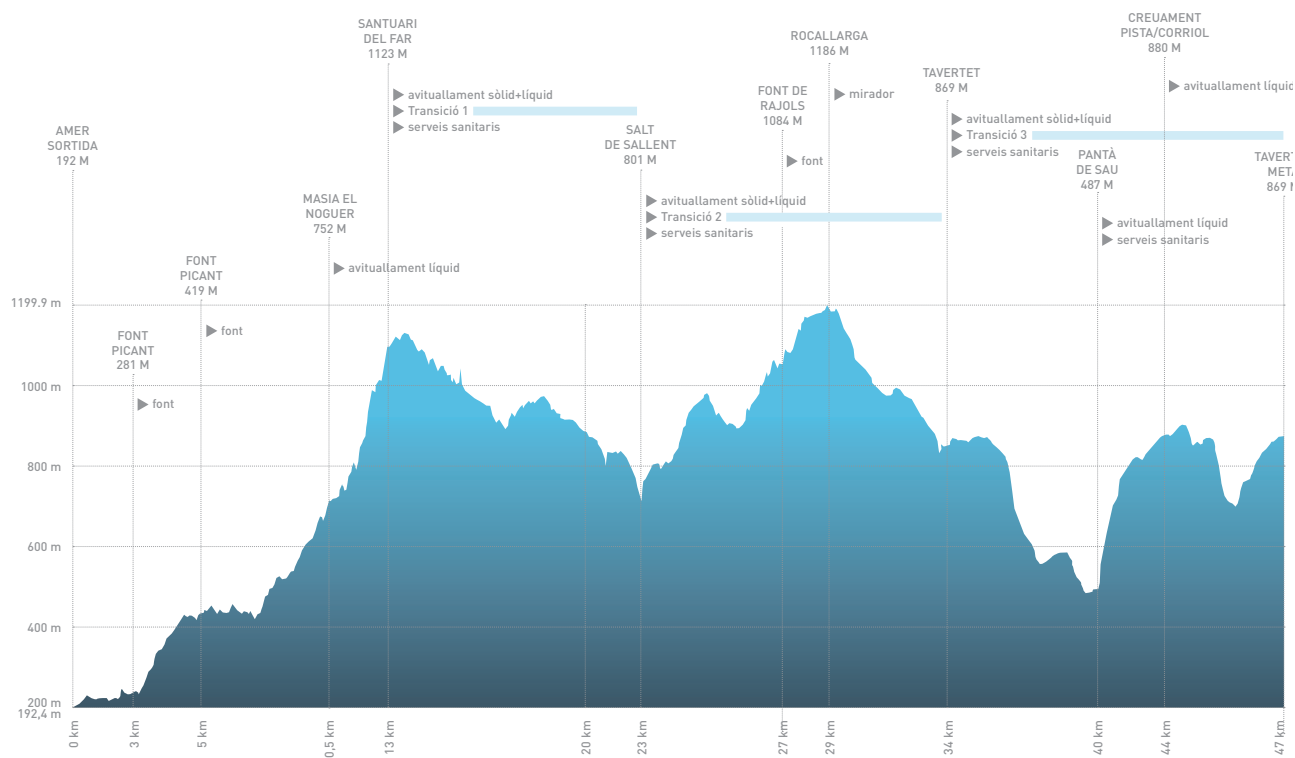
El salt de Sallent - Taverdet: 40'

Uns metres abans de la meta habilitarem un espai perquè els membres de l'equip que no estiguen realitzant l'últim tram puguen esperar al vostre company que està corrent. Des d'aquest punt podreu ajuntar-vos tot l'equip i realitzar els últims metres i creuar la meta tots junts.

INFORMACIÓ TÈCNICA

TERRA DE BANDOLERS

TRAILSACABRA / TEAMSACABRA



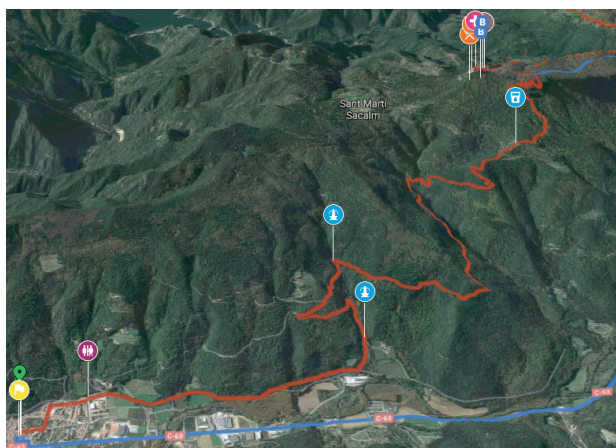
La categoria reina, el repte per convertir-te en un autèntic bandoler i descobrir els racons amagats del Collsacabra i les Guilleries Savassona.

Només a l'abast dels atrevits, un somni de 47Km +2.900m -2.200m

TRAM 1: 13Km +1.100m -200m

Iniciem l'aventura a la plaça porxada d'Amer. Els primers 2,5Kms són plans i serveixen per escalfar i separar el grup. Utilitzarem la via verda del carrilet, per on passava l'antiga via de tren que unia Ripoll amb Sant Feliu de Guíxols passant per Olot i Girona. A prop de la Font Picant iniciem l'exigent pujada al Santuari del Far. Al Km 5, enmig del frondós bosc ens trobarem la Font Fresca, una font amb un raig generós i ben fresca, és aigua natural, no tractada, que qui desitgi podrà utilitzar per carregar i/o refrescar-se ja que el proper avituallament líquid el tenim al Km 10, a la Masia el Noguer, des d'on s'observa majestuós el cingle del Santuari del Far. En total 1.100m de pujada per senders perduts i recuperats, amagats i alguns d'ells oberts expressament per l'ocasió.

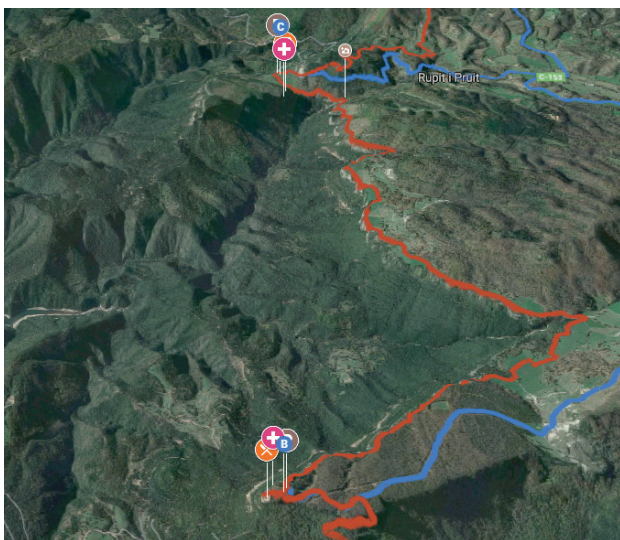
Finalment ens enfilem a 1.111m sobre el nivell del mar, des d'on gaudim d'espectaculars panoràmiques i observem tota la cinglera que ens queda per endavant.



TRAM 2: 10Km +300 -600m

Terra de bandolers acaba de començar, i ja tenim les cames ben inflades. Carreguem piles amb un bon avituallament i ara a gaudir de les vistes aèries mentre recorrem el corriol divertit i corredor que va arran de la Cinglera del Far. Tingueu precaució en tot moment que el corriol va arran de cinglera. Creuem els verds prats de l'Om i continuem per la pista per sobre la cinglera de Casadevall mentre divisem la immensitat de les Guilleries-Savassona als nostres peus. És un tram molt corredor, amb un lleuger descens mantingut. Creuem la Riera de Rupit pel salt de Sallent, 100m de cascada verticals de vertígen.

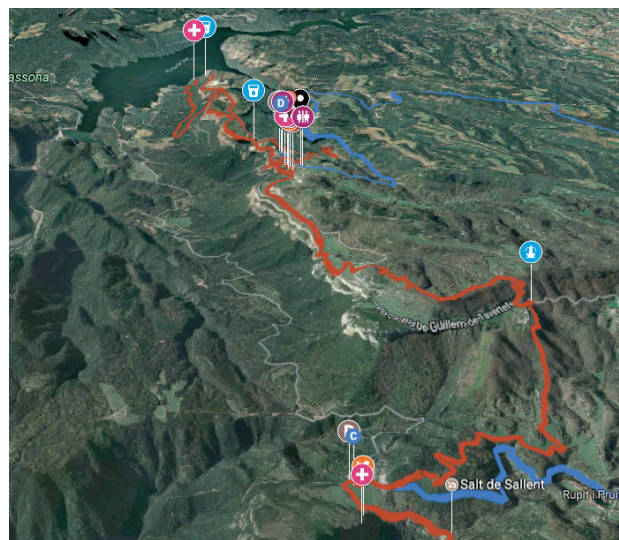
A pocs metres ja arribem a la transició 2, sòlid+líquid.



TRAM 3: 11Km +600m -500m

Ens enfilem corriol amunt direcció Pla de la Palomera. Mentre pugem gaudim d'una de les millors vistes del Collsacabra, per un cantó veiem el tallat de l'Agullola i per l'altre tota a cinglera que acabem de fer, i ben lluny també veiem el Far, d'on venim. És un corriol amb algun pas tècnic però molt màgic. Seguim pujant per corriols, entre prats i boscos fins arribar a la Font de Rajols al Km 27. Creuem la pista i seguim pujant fins al punt més alt del recorregut, la Rocallarga a 1.186m. Des d'aquí i amb el cel clar es veu el Pedraforca, la Mola, el Montseny i Montserrat. Potser aquest sí que és el millor mirador? Baixem passant pels màgics prats de l'Avenç fins a arribar a Tavertet.

foto 3D tram 3



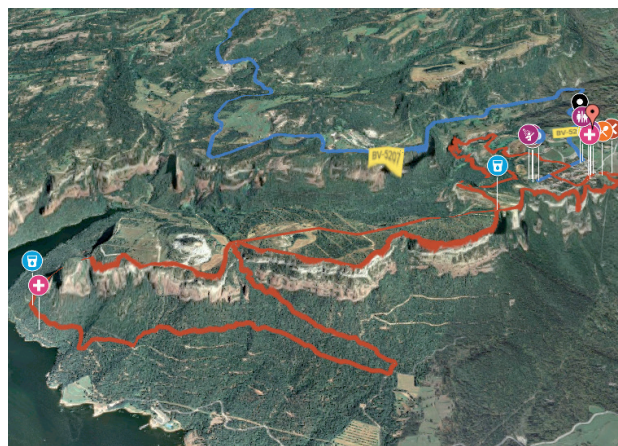
KM	3	5	10	13	23	27	34	40	44	47
LOCALITZACIÓ	Font Picant	Font Fresca	Masia el Noguer	Transició Santuari del Far	Transició Salt de Sallent	Font de Rajols	Transició Tavertet	Sau	Creuament camins	Meta Tavertet
TIPOLOGIA	Aigua natural no tractada	Aigua natural no tractada	Líquid	Sòlid + líquid	Sòlid + líquid	Aigua natural	Sòlid + líquid	Líquid	Líquid	Sòlid+ líquid+ Brava-beer+butifarra
CONTINGUT										
Aigua no tractada	X	X				X				
Aigua			X	X	X		X	X	X	X
Isotònic			X	X	X		X	X	X	X
Coca-cola				X	X		X			X
Síndria				X	X		X			X
Plàtan				X	X		X			X
Taronja				X	X		X			X
Truita de patates				X	X		X			X
Olives				X	X		X			X
Llaminadures				X	X		X			X
Codonyat				X	X		X			X

Fruits secs o fruita seca				X	X		X			X
Pa bímbo amb nocilla							X			X
Pastanagues										X
Cervesa Brava Beer										X
Butifarra pa amb tomàquet										X

TRAM 4: 13Km +900m -900m

(hora de tall 15:00h)

Des de l'encantadora vila de Tavertet, un poble de postal declarat Bé d'Interés Cultural, sortim disposats a completar el darrer i exigent tram. Vorejarem el poble passant per l'espectacular sender de les lleixes arran de cinglera i que ens porta a la pista direcció el Puig de la Força. 2 Km de pista en baixada sostinguda s'agraeixen per allargar la passa i recuperar sensacions mentre gaudim a un cantó de la plana de Vic i a l'altre les Guílleries Savassona. Al Pla del Castell ens desviem corriol a baix, passarem per l'històric camí de les carboneres i a prop del Pantà de Sau. Al Km 40, tenim un avituallament líquid, just abans de la dura i exigent pujada direcció Puig de la Força per un corriol amagat i tancat. Arribem al coll, i a un dels punts més espectaculars del recorregut. Passem per dins de les baumes amb el Pantà de Sau als nostres peus, seguim el corriol, pugem les escales secretes i ens tornem a trobar al Pla del Castell. Ens dirigim a Tavertet arran de cinglera i amb pujada constant i suau. Atenció que el sender és perillós. Abans d'ar-



ribar al poble, creuem la pista (km44) on tenim un avituallament líquid i anem direcció al Cingle de la Miradora, des d'on veiem el Salt del Molí Bernat, cap a on ens dirigirem tot seguit. Última baixada, sembla tret d'un conte de fades, aquí el sender està un xic tapat, fa poc hi ha hagut una esllavissada i algun arbrot immens creua el camí. El sobrepassem com podem i amunt. Última pujada que la meta ens espera!! (tancament de meta a les 18:00h)

TRAILVERTET

La circular de Tavertet, la ruta que enamora, que t'atraparà i que voldràs repetir.

La circular de Tavertet és el darrer tram del Trailsacabra, amb inici i fi a la tranquil·la i bohemica vila de Tavertet. Sortiràs del centre de la vila passant pels millors miradors i baumes per descendir pels corriols amagats direcció al pantà de Sau on encara hi ha enfonsat sota l'aigua el poble de Sant Romà, del qual només es pot veure el campanar de l'església. Passaràs per l'històric camí de les carboneres i per l'espectacular Salt del Molí Bernat.

Nosaltres et posem els ingredients i tu disfrutes de la natura i del trail.

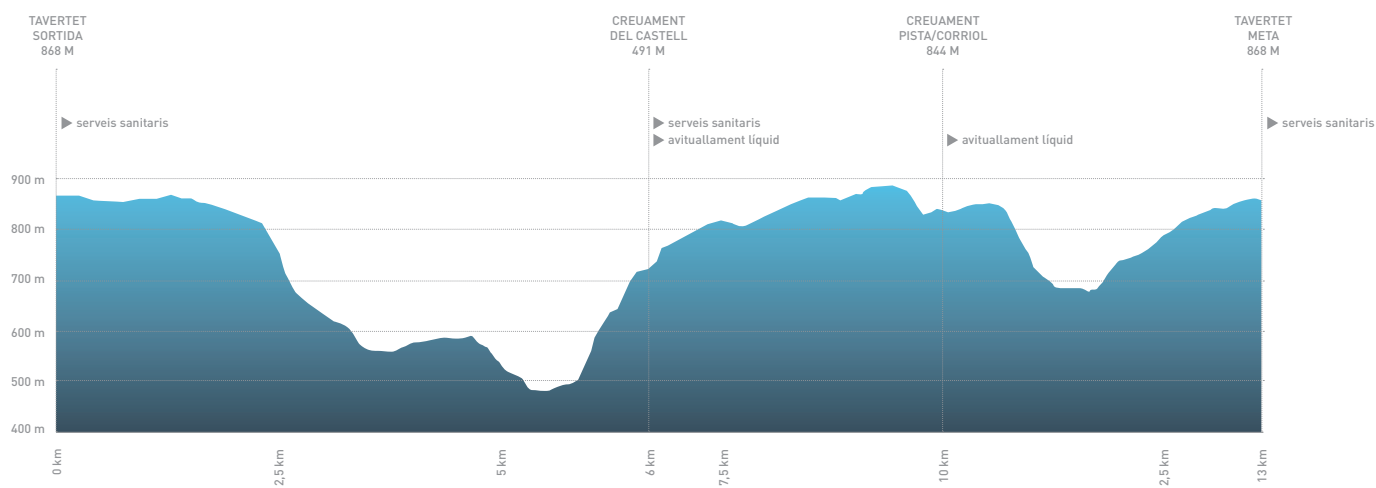
Recorreràs indrets plens d'històries i llegendes, racons de bandolers.

Un autèntic plaer per la vista.

Un recorregut a l'abast de tothom, es pot fer caminant i/o corrent. No hi ha cap tall horari, la meta es tancarà a les 18h.

La Trailvertet és puntuable per la Lliga Firehawk de Carreres de Muntanya.

Estàs preparat/da bandoler/a?



El contingut dels avituallaments és orientatiu i pot variar en cada avituallament.

KM	6	10	13
LOCALITZACIÓ	Sau	Creuament camins	Meta Taverdet
TIPOLOGIA	Líquid	Líquid	Sòlid+líquid+ Bravabeer
Aigua	X	X	X
Isotònic	X	X	X
Coca-cola			X
Síndria			X
Plàtan			X
Taronja			X
Truita de patates			X
Olives			X
Llaminadures			X
Codonyat			X
Fruits secs o fruita seca			X
Pa bimbo amb nocilla			X
Pastanagues			X
Cervesa Brava Beer			X

Seguiment online

Terra de Bandolers es podrà seguir en directe mitjançant el [facebook del Trailsacabra](#).

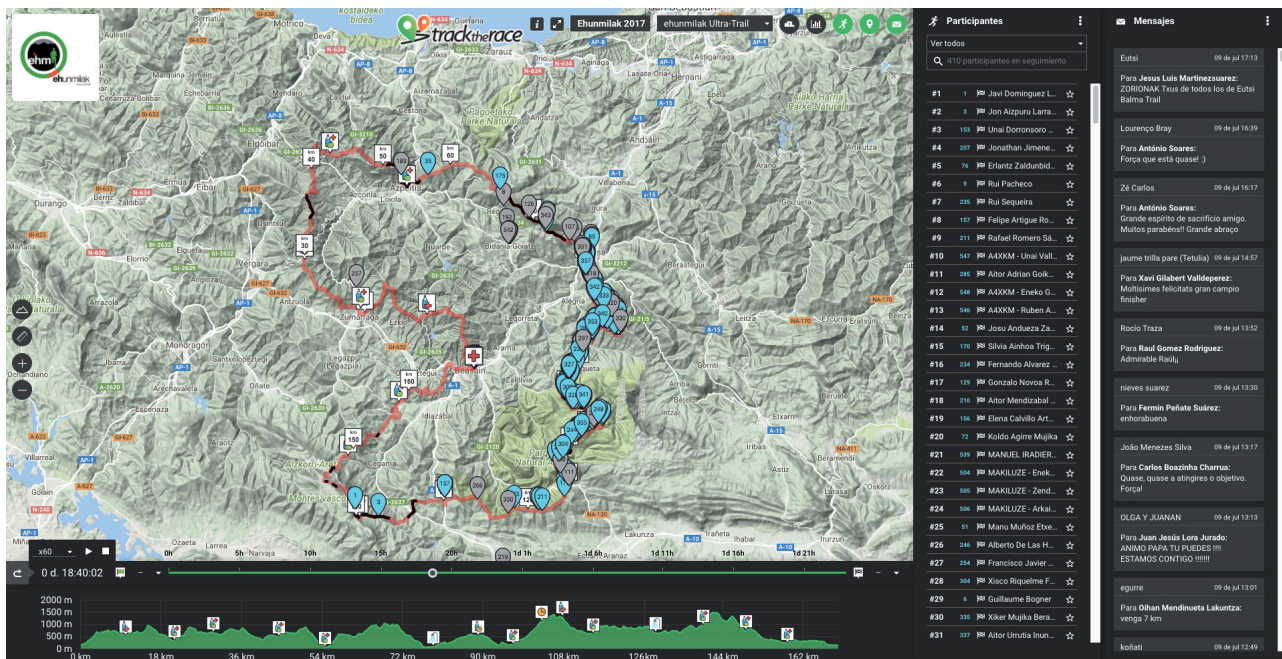
A més, cada equip de la categoria Teamsacabra disposarà d'un dispositiu GSM/GPS de geolocalització que serà proveït per l'organització.

Mitjançant el link que posarem al nostre web www.trailsacabra.cat, els participants i seguidors podreu accedir al mapa de la cursa i saber en tot moment on estan els vostres companys i com esteu classificats.

"Tracktherace es una empresa especializada en el seguimiento GPS en tiempo real.

Para esto, hemos desarrollado nuestra plataforma especializada en el tracking GPS para eventos deportivos y carreras como trails, raids, BTT, triatlones, ultras...

¿Qué beneficios ofrece nuestro servicio de geolocalización? Básicamente dos beneficios principales: seguridad y difusión. Con nuestro sistema podrás localizar a cada participante y ofrecerles asistencia en tiempo real ante cualquier incidencia. Asimismo, el seguimiento en tiempo real de todos los participantes, facilita a los aficionados y familiares ver la evolución de sus participantes favoritos como si se los acompañasen en todo momento durante la carrera.



Tracktherace està en continua evoluci3 i constantment se a3anoden noves funcionalitats orientades a ajudar la gesti3 de la carrera, per part de los organitzadors, y mejorar la difusi3 y visibilidad de la prueba hacia el p3blico y aficionados a la misma. As3, las funcionalidades b3sicas se complementan con: alertas de los corredores a la organizaci3 durante el seguimiento en tiempo real, tiempos de paso en puntos intermedios, interacci3 del p3blico con la inclusi3 de mensajes de apoyo y 3nimo, etc..., y mucho m3s!

Para m3s informaci3, visita nuestra web: <https://tracktherace.com> donde podr3s localizar el evento y compartirlo con tus amigos para que no se pierdan detalle de tu participaci3 en la carrera."



ASPECTES CLAU DEL REGLAMENT:

SENSE VASOS DE PLÀSTIC

No hi haurà vasos en els avituallaments. En totes 3 modalitats (trailsacabra, teamsacabra i trailvertet), els corredors haureu de portar-vos el vostre propi recipient (bidonets i/o bosses d'hidrataci3) per omplir-vos-ho i beure. Des de l'organitzaci3 treballem per generar el m3nim de residus i reciclar tot el que sigui possible. Les garrafes d'aigua, isot3nic i cocaCola tindran una dispensador/bomba manual que caldr3 pr3mer per omplir-vos el recipient.

TRANSICI3S, SISTEMA CRONOMETRATGE I CONTROLS DE PAS

En arribar a cadascuna de les 3 transici3s caldr3 validar l'arribada amb el sistema de cronometratge SportIdent que serveix per acreditar el vostre pas i per calcular els temps parcials.

Per la categoria Teamsacabra, les transici3s s3n l'3nic lloc on es poden fer els relleus. Aquests s'hauran de fer en la zona habilitada i amb la pres3ncia de membres de l'organitzaci3. Haureu de fer el trasp3s de la tarja SportIdent i del GPS al vostre company (en cas que feu relleu).

Recordeu que tots els que comenceu un tram l'heu d'acabar i que els components d'un mateix equip durant el tram sempre heu de córrer junts.

Els components de l'equip que espereu a les transicions l'arribada dels vostres companys que venen corrents, ho haureu de fer fora de la zona habilitada per menjar i veure.

Durant el recorregut hi haurà controls de pas sorpresa que serviran per calcular els temps parcials i per comprovar el pas dels corredors pel recorregut.

MATERIAL OBLIGATORI/RECOMANAT

MATERIAL OBLIGATORI

És responsabilitat dels participants anar equipats adequadament considerant el terreny i les condicions meteorològiques.

L'organització revisarà que els corredors portin el material obligatori i prendrà les mesures que consideri.

L'organització es reserva el dret de no deixar participar als corredors que consideri que no van adequadament equipats.

L'organització es reserva el dret de modificar el següent llistat de material obligatori depenent de les condicions meteorològiques:

Sistema d'hidratació, mínim 1L (trailsacabra i teamsacabra) i 0,5L (trailvertet). Recomanable més quantitat en funció de les temperatures.

Vas o recipient per beure (pot utilitzar-se el mateix sistema d'hidratació). Recordem que no hi haurà vasos de plàstic als avituallaments, i que els corredors hauran d'omplir-se el seu propi recipient, bossa d'hidratació, got i/o bidó.

Reserves alimentàries adequades al recorregut.

Manta tèrmica o de supervivència (mín 140cm x 200cm)

Mòbil amb bateria, encès i saldo

Paravent i/o impermeable

Sistema de geolocalització Track The Race que serà proveït per l'organització i sempre l'haurà de portar a sobre el participant de l'equip que estigui en cursa. (només modalitat Teamsacabra). S'haurà de retornar en finalitzar la cursa.

Sistema de cronometratge Sportident que serà proveït per l'organització i sempre l'haurà de portar a sobre el participant de l'equip que estigui en cursa. S'haurà de retornar en finalitzar la cursa.

MATERIAL RECOMANAT

Gorra i/o braga

Ulleres de sol

Crema solar i vaselina

Bastons telescòpics

GPS amb el track del recorregut

Recomanem sortir amb els sistemes d'hidratació plens de líquid després de cada avituallament.

Els voluntaris estan per ajudar, no per servir-vos, respecteu-los.

RETIRADES / ABANDONAMENTS

Els corredors que decideixin abandonar ho hauran de fer en les transicions (El Far, Rupit, Tavertet). Només una lesió de gravetat justifica l'abandonament en un altre punt del recorregut. En tots els casos caldrà comunicar-ho a l'organització el més aviat possible, ja sigui al personal de l'avituellament o mitjançant el telèfon de seguretat.

Els participants retirats seran transportats a meta quan sigui possible per a l'organització.

L'organització pot parar momentàniament a un corredor i/o obligar-lo a abandonar per motius de salut i/o seguretat.

EMERGÈNCIES

Els participants de la cursa hauran d'alertar en el punt de control o avituallament més pròxim qualsevol tipus d'incidència.

Si un corredor està ferit els corredors estan obligats a parar-se per socorre'l i prestar-li tota l'ajuda possible.

Si els participants que han prestat la seva ajuda han perdut molt de temps, el director de carrera valorarà la situació i prendrà les decisions corresponents.

És obligatori tenir gravats aquests telèfons a l'agenda per poder-hi trucar en cas d'emergència en zona de cobertura: 0034 628 70 00 00 (Emergència 1) 0034 686 82 47 80 (Emergència 2).

En cas d'emergència sense zona de cobertura de la seva companyia els corredors estan obligats a trucar al 112.

Per raons de seguretat l'organització es reserva el dret de parar i/o neutralitzar la cursa, modificar i/o escurçar el recorregut, així com també de modificar els límits horaris. En qualsevol d'aquests supòsits no hi haurà dret a indemnització.

SERVEIS D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA

A les transicions i a meta hi haurà serveis mèdics amb capacitat de moure's a diferents punts del recorregut propers quan sigui necessari.

HORES DE TALL

Per les modalitats Teamsacabra i Trailsacabra a les 15h hi ha un tall horari a la Transició 3 de Tavertet. Qui arribi més tard de les 15h no podrà sortir a fer el 4t tram. A les 18h es tancarà la meta.

La modalitat Trailvertet no té hores de tall i es pot fer caminant i/o corrent.

BOSSA A TRASLLADAR I GUARDA-ROBA

Els corredors de la Trailsacabra podreu deixar una bossa a Amer abans de la sortida i us la traslladarem a Tavertet on la podreu recollir. Tant per lliurar la bossa com per recollir-la serà necessari acreditar-se amb el vostre dorsal.

El corredors de la Trailvertet tindreu servei de guarda-roba a Tavertet. Tant per deixar com per recollir les vostres pertinences caldrà ensenyar el dorsal.

RECORREGUT I MARCATGE

El recorregut estarà senyalitzat amb cintes, banderoles, fletxes, creus i guix al terra. També hi haurà control de persones en els punts més conflictius.

Serà responsabilitat del participant estar atent a la senyalització per a no perdre's.

En tots els punts del recorregut que els corredors trobin cinta col·locada horitzontalment, com si fos una barana, significa que no es pot avançar en aquella direcció.

És obligatori seguir l'itinerari marcat, així com passar per tots els controls de pas establerts.

És responsabilitat de cada corredor conèixer la distància i desnivell de cada tram i entre avituallaments per tal de gestionar els esforços, el menjar i la beguda.

És recomanable que els corredors portin el track oficial gravat per garantir un bon seguiment del recorregut. El track s'enviarà per email els dies abans de la prova i es penjarà a la pàgina web.

Els vehicles motoritzats tindran preferència en les zones asfaltades i en les cruïlles existents durant el recorregut. Serà responsabilitat dels participants extremar les precaucions abans de creuar la calçada.

Els corredors hauran de respectar els filats, les portes i tot tipus de tanca relacionat amb la seguretat del bestiar o finques privades.

L'organització podrà suspendre la prova si la integritat física dels corredors està en perill.

Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries, fins i tot, activar el recorregut alternatiu. També es pot modificar l'horari previst de la carrera.

Ves al següent [link](#) per a consultar el [reglament complet](#) i el [codi de bona conducta del corredor](#).

POST-CURSA

BUTIFARRA I CERVESA BRAVA BEER

Un cop hagi finalitzat Terra de Bandolers ja t'hauràs guanyat la teva BravaBeer. Per gaudir-la hauràs d'anar al seu estant i ensenyar el teu dorsal.

Per les modalitats Trailsacabra i Teamsacabra també tindreu butifarra amb pa amb tomàquet gentilesa del [Rebost de'n Bacus](#). També us la donarem ensenyant el vostre dorsal.



Allà on les onades trenquen amb força contra les roques. Allà on les gavines sobrevolen castells de sorra fina i els turons de pins amaguen paisatges de cales úniques. Allà, enmig del refugi dels teus somnis, és on neix La Brava, la primera cervesa inspirada en la Costa Brava.

Elaborada amb aigua de font, ordi, llúpul i llevat 100% naturals, i amb una fermentació tres vegades més llarga que la cervesa de les grans marques, La Brava és una cervesa amable, fresca i de gran personalitat, per poder apreciar en qualsevol moment.

Una cervesa amb totes les virtuts de l'artesana— selecció dels ingredients, cura dels processos, amor pel producte—, però produïda

en gran volum, per assegurar-nos de mantenir els nivells de qualitat desitjats i un preu a l'abast de tothom.

D'una cosa pots estar segur: és una cervesa que conté tota la bellesa i el caràcter de la Costa Brava.

Destapa-la i deixa't emportar pel sabor únic de la nostra terra.

<https://mail.google.com/mail/u/0/#-search/info%40tracktherace.com/15e-2a1750362c677?projector=1>



LA FESTA DELS BANDOLERS

El gegantó Joan de Serrallonga de Tavertet tampoc es vol perdre la festa i ens donarà la benvinguda a casa seva mostrant-nos els seus magnífics balls.

Durant la jornada el Grup Espai Teatre, els Geganters de Tavertet i al batucada la Garsa aniran ambientant la festa. A les 12:30 i a les 14:30h a

la plaça de l'Església es faran actuacions especials i explicació de contes per als més menuts.





3 VALLS
ROGAINE
11·NOV·2017
Les Planes d'Hostoles

Dues modalitats:

POPULAR
3 hores, de 10 a 13 h

COPA CATALANA
6 hores, de 10 a 16 h

Organitza: 

Col·laboren:

 **FCOC**
FEDERACIÓ DE CURSES
D'ORIENTACIÓ DE CATALUNYA

 Ajuntament de
Les Planes
d'Hostoles

 **ESPORTS I LLEURE**
INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE D'OLIVÉ

Rogaine 3 Valls amb link a la seva web:
<http://www.gastantkeks.cat/rogaine-3-valls/>



Terra de Bandolers:
<https://vimeo.com/213823409>

Mentrestant el grup d'Espai Teatre ens ambientarà la plaça de Tavertet tot fent-nos endinsar a través dels seus personatges en l'època dels grans bandolers.

Els timbalers de la Garsa de Sant Feliu de Llobregat ens animaran la festa i ens faran ballar al ritme del seu compàs.



OXD:

"OXD és una marca de cremes i gels esportius vinculada al sector de la medicina esportiva amb una àmplia gamma de productes per a millorar el rendiment i la protecció dels esportistes amateurs i professionals i ser fidels aliats dels professionals del sector mèdic-esportiu.

OXD ha estat desenvolupada pensant en l'esportista, en el seu benestar i la seva cura però també en el seu afany de superació, les seves ambicions i les seves motivacions. És la marca amiga que l'encoratja a continuar i a no donar-se per vençut alhora que vetlla per mantenir l'esportista lluny de les lesions i altres obstacles que puguin aparèixer en el seu camí. El nostre objectiu: que els resultats només depenguin de l'esportista."

