



Girona City Race – 8-11 Novembre 2018

Programme

Du 29 Octobre au 17 Novembre

POSSIBILITES D'ENTRAÎNEMENT

Nous serons probablement en fin de saison, mais pour certains d'entre vous il sera déjà temps de préparer 2019.

Alors nous vous invitons au camp d'entraînement avant ou après la compétition.

Vous y découvrirez une variété de terrains en Catalogne.

En novembre nous vous invitons à une course d'entraînement de nuit, jeudi soir, organisée par notre club près de Gironne..

Il y aura des cartes en vente (avec uniquement les courbes de niveau et des points de contrôle) de CAN VILALLONGA, situé à 20km de Gironne.

Si vous désirez voyager plus, nous organiserons des sessions d'entraînement pour moyenne et longue distance à Requesens (près de la frontière française, 1h15 en voiture de Gironne)

Le terrain y est montagneux et rocheux par endroit. Vous aurez la possibilité d'y visiter un château médiéval. Il n'y aura pas de balises dans la forêt mais des cartes vierges peuvent vous être vendues pour organiser votre propre type d'entraînement .

Si vous désirez courir dans la montagne ,le village de Vallfonga de Ripolles vous accueillera .

Situé à 1 h 15 en voiture de Gironne une carte existe avec beaucoup de dénivelé dans un paysage magnifique. Ceci peut être combiné avec un voyage vers les Pyrénées.

Emplacement :

https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1AD4NzUf0d1Cde_W_OEZ_w4jWGS8Ew8HY&ll=42.39098665280773%2C2.5045395046875&z=9

JEUDI 8 novembre

- 19h Entraînement du club ouvert à tous les participants sur la carte de Montilivi, Girona.

VENDREDI 9 novembre

- 17 h Ouverture du centre de compétition à Fontajau pour la remise des dossards et du matériel de course. Il y aura une possibilité d'inscription tardive.
- 18 h Premiers départs de la course sprint de nuit à Montjuic , Girona.

Le week-end City Race commencera par un sprint Open au sommet de la colline de Montjuic.

Au milieu d'une zone résidentielle vous trouverez les ruines d'un vieux château avec vue sur la cité et sa jolie cathédrale éclairée.

Un labyrinthe de murets infranchissables sera un challenge intéressant pour le choix du parcours

Le sol peut être irrégulier et couvert d'herbe ou de pierres.

La ligne de bus L1 vous amène directement du centre ville au départ de la course.

SAMEDI 10 novembre

- 10 h Ouverture du centre de compétition à Fontajau pour la remise des dossards et du matériel de course. Il y aura une possibilité d'inscription tardive.
- 10:30 h Premiers départs du micro sprint organisé par les juniors du club.

- 11 h Premiers départs de la course moyenne distance à Fontajau, Puig d'en Roca et Ribes del Ter.

La course officielle Girona City Race Trophy commencera par une moyenne distance dans le district de Puig d'en Roca, Fontjau et Devesa. Le terrain consiste en une partie parc et urbain rapide avec de zones de forêt d'intense végétation et de nombreux petits chemins en pente.

Juste à côté de la carte se trouve, le restaurant mondialement connu EL CELLER DE CAN ROCA.

GIRONE est une destination privilégiée pour une expédition culinaire présentant des restaurants de toute catégories, allant du bar à l'étoilé Michelin.

DIMANCHE 11 novembre

- 8 h Ouverture du centre de compétition à Fontajau.
- 8:30 h Premiers départs du micro sprint organisé par les juniors du club.
- 9 h Premiers départs de la course longue distance de l'Euro City Race tour dans la vieille ville et ses abords.

La course principale du week-end, City Race du dimanche matin vous fera traverser la ville médiévale par des ruelles et des escaliers étroits jusque dans le jardin botanique.

La vieille ville de Gironne constituera un défi, même pour le plus expérimenté des coureurs d'orientation.

La rivière, les vallées vertes, le fort et les forêts présentent l'environnement parfait pour une course organisée pour surprendre les meilleurs athlètes.

Comment se rendre à Girone

La ville de Girone est à une 50 aine de km de la frontière française.et à une 40 aine de km de la côte méditerranéenne.

Le meilleur moyen d'y venir en novembre sont : soit l'avion.

Jusqu'à l'aéroport de Girone ou de Barcelone.

Soit le train TGV -AVE de Paris ou Madrid.

Ou bien par autoroute.

Se renseigner auprès de la SNCF (<http://www.sncf.com/>) au départ de Paris.

Soit auprès de la RENFE(<http://www.renfe.com/>) au départ de Madrid.

Vous pouvez aussi consulter (<http://www.trainline.eu/train-times/paris-to-gerona>) pour d'autres options.

Girona

Photos

- <https://photos.app.goo.gl/okktEYE0cDIXInw93>

Tourisme

- Turisme Costa Brava i Pirineu de Girona: <http://www.costabrava.org/>
- Associació d'Hostaleria de Girona: <http://www.gironahostaleria.com/>