T'agrada la muntanya?

Fas senderisme?

Practiques el trail running?

Saps que pots entrenar en un entorn natural i sentir-te lliure a Ribes de Freser?

• The Trail Zone Vall de Ribes

17 itineraris amb diferents punts de sortida, la majoria dels quals des del centre del poble. Són 5 circuits familiars, 4 de curta distància, 4 de mitja distància, 3 de llarga distància i 2 de verticals, que sumen un total 240 km i 17.510 m de desnivell positiu.

Una estació de trail sense balises, composada de circuits de seguiment GPS i amb un suport web on podeu trobar-hi tota la informació per a l'activitat esportiva. Disposa d'un punt d'acolliment i dutxes. Cal contactar amb l'oficina de turisme al 972 72 77 28 o www.vallderibes.cat.

TOTA LA INFORMACIÓ A:

www.thetrailzone.com/vall-de-ribes

• OTR: circuits competitius 24 h i 7 dies a la setmana

Amb l'APP Open Trail Races podràs córrer i competir, sense senyalització específica, quan estiguis preparat, i tantes vegades com vulguis, de manera gratuïta.

Aquesta APP ofereix el cronometratge dels circuits, comparatives amb altres corredors i amb tu mateix, seguiment en viu i reptes lúdics de futur.

DESCARREGA L'APP A:

www.opentrailraces.com

Go - checkpoint and finisher!

Un autèntic paradís per als amants del trail running

AJUNTAMENT DE RIBES DE FRESER

Vall de Ribes

EL RIPOLLÈS

Consell Comarcal del Ripollès

Generalitat de Catalunya

Unió Europea
Fons Europeu de Desenvolupament Regional

Un auténtico paraíso para los amantes del trail running

www.vallderibes.cat

Tríptic dissenyat per **ISOAVENTURA**

CENTRE DE TRAIL RUNNING

RIBES DE FRESER

www.ajribesdefreser.cat

Trail Curta Distància

- Roques Blanques 7,5km - 550+
- Les Mines 14km - 650+
- Bruguera 10,5km - 950+
- Freser (Batet) 9km - 450+

Trail Mitja Distància

- La Covil 15,5km - 900+
- Les Centrals 22km - 1250+
- Perramon 15km - 750+
- Torrents 21km - 900+

Trail Llarga Distància

- Segadell 38km - 2600+
- Dos Cims 27km - 2200+
- Puigmal 37km - 1850+

Altres Trails

- St. Antoni 1,9km - 350+
- Ribesaltes 5,4km - 200+
- Pla d'Erola 5,6km - 650+
- Freser 4km - 250+
- Les Centrals 10km - 650+

Trail Vertical

- St. Antoni 1.9km - 350+
- Taga 5km - 1080+

¿Sabes que puedes entrenar en un entorno natural y sentirte libre en Ribes de Freser?

• The Trail Zone Vall de Ribes

17 itinerarios con diferentes puntos de salida, la mayoría de los cuales desde el centro del pueblo. Son 5 circuitos familiares, 4 de corta distancia, 4 de media distancia, 3 de larga distancia y 2 verticales, que suman un total de 250 km y 17.510 m de desnivel positivo.

Una estación de trail sin balizas, compuesta de circuitos de seguimiento GPS y con soporte web donde podéis encontrar toda la información para la actividad deportiva. Dispone de un punto de acogida y duchas. Contacta con la oficina de turismo en el 972 72 77 28 o en www.vallderibes.cat

TODA LA INFORMACIÓN EN:

www.thetrailzone.com/vall-de-ribes

• OTR: circuitos competitivos 24 h y 7 días a la semana

Con la APP Open Trail Races podrás correr y competir, sin señalización específica, cuando estés preparado, y tantas veces como quieras, de manera gratuita.

Esta APP ofrece el cronometraje de los circuitos, comparativas con otros corredores y contigo mismo, seguimiento en vivo y retos lúdicos de futuro.

DESCARGA LA APP EN:

www.opentrailraces.com

Go - checkpoint and finisher!