

Breu descripció dels recorreguts de 5 i 10 Km.

Sortida en direcció Sant Feliu per el carril bici, uns 100 metres passat el túnel d'accés a la variant, heu de girar a la dreta (hi trobareu un control)per el pas de fauna per sota la variant i agafàreu direcció al Bosc de Can Nadal.

Fins a aquest punt (1 km 300 m) el recorregut es conjunt, tan el de 5 km com el de 10 Km i a l'hora també es el mateix tram de tornada dels dos recorreguts.

És en aquest punt (1 km 300 m) on trobareu un nou control on us indicaran el desviament dels recorreguts de 5 i 10 km. De totes maneres estarà indicat tan verticalment amb cartells com al terra amb esprai.

Comentar que tot el circuit esta marcat amb senyalització vertical (cinta vermella i blanca) i amb esprai al terra de color fúcsia el recorregut de 10 km, de color blanc el de 5 km i dels dos colors els trams conjunts. A més a més en els dos recorreguts tindreu cintes de color vermell i blanc cada certa distància penjades en arbustos o branques d'arbre.

També comentar que en el recorregut de 10 km, en el punt quilomètric cinc i mig trobareu un avituallament amb aigua, refrescs, beguda isotònica així com fruita i grana seca.

A l'arribada també podreu gaudir d'un altra avituallament amb begudes, fruita i grana seca.

Recordar a totes les persones que participeu a respectar i tenir cura de no deixar cap mena de rastre de la vostra presència en aquest paratge idíl·lic que és la vall del Ridaura.

Comentar també que per de reduir residus, en aquesta edició i esperem que en moltes més optem per gots reciclables i cantis d'aigua.

Bona cursa a totes i tots !!!