Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



22/03/2018
BTT

Disponible tota la informació de la Twonav Empordà BTT Extrem

Ja es poden consultar els recorreguts de la 4a edició de la TwoNav Empordà BTT Extrem, que es disputarà entre els pròxims dies 21 i 22 d'abril. A la web trobareu els detalls de les tres etapes [1] i els perfils complets. Tota la prova discorre pel massís de les Gavarres.

La primera etapa, amb 49km i 1580 metres de desnivell positiu, transcorre per un recorregut de corriols de la zona Est d'aquest massís i es caracteritza per ser un recorregut molt trencacames, sense grans pujades però amb molts canvis de ritme.

Una vegada finalitzada la primera etapa i després de recuperar forces arrencarà la segona etapa, una contrarellotge individual sobre un recorregut circular de 8 quilòmetres que transcorren, en la seva major part, per corriols poc tècnics i ràpids que permetran exprimir-se al màxim.

Serà important recuperar bé de cara a diumenge ja que la tercera etapa és la més llarga. Ni més ni menys que 80km amb 2430 metres de desnivell positiu en format marató per la zona oest de les Gavarres, passant pels punts més neuràlgics d'aquest massís a través de corriols, pistes, camins i rierols que faran les delícies de tots els bikers.

La organització fa recordar que hi ha la possibilitat d'inscriure-us en només una etapa de la TwoNav Empordà Extrem. La Empordà EAST [2] (la 1ª etapa) o la WEST [3] (la 3ª etapa). Gràcies a la TwoNav Empordà Extrem pots allotjar-te en hotels de la zona amb preus a partir de tan sols 11€ per nit. En aquest enllaç [4] es poden fer les inscripcions.

---

[5]

Links
[1] http://www.empordabttextrem.com/recorregut/ [2] http://www.empordabttextrem.com/twonav-emporda-btt-east/ [3] http://www.empordabttextrem.com/twonav-emporda-btt-west/ [4] http://www.cronotime.net/new/ca?c=19 [5] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5044810