

[Inici](#) > Disponible tota la informaciÃ³ de la Twonav EmpordÃ  BTT Extrem

---



ABRIL 2018  
21 & 22  
2 dies, 3 etapes

1a Etapa 49km - 1480m D+  
2a Etapa 8km - 224m D+  
3a Etapa 80km - 2430m D+

Els millors racons de l'Empordà!  
[www.empordabttxtrem.com](http://www.empordabttxtrem.com)



"Apunta't a una sola etapa"

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM EAST - 49km

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM WEST - 80km

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM WEST SHORT - 39km



# Disponible tota la informaciÃ³ de la TwoNav EmpordÃ  BTT Extrem

Ja es poden consultar els recorreguts de la 4a ediciÃ³ de la TwoNav EmpordÃ  BTT Extrem, que es disputarÃ  entre els prÃ²xims 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 massÃ§s 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 massÃ§s 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 arrencarÃ  la segona etapa, una contrarellotge individual sobre un recorregut circular de 8 quilÃ²metres que transcorren, en la seva major part, per corriols poc tÃ“cnics i rÃ pids que permetran exprimir-se al mÃ xim.

SerÃ  important recuperar bÃ© de cara a diumenge ja que la tercera etapa Ã©s la mÃ©s llarga. Ni mÃ©s ni menys que 80km amb 2430 metres de desnivell positiu en format maratÃ³ per la zona oest de les Gavarres, passant pels punts mÃ©s neurÃ gics d'aquest massÃ§s a travÃ©s de corriols, pistes, camins i rierols que faran les delÃ¢cies de tots els bikers.

La organitzaciÃ³ fa recordar que hi ha la possibilitat d'inscriure-us en nomÃ©s una etapa de la TwoNav EmpordÃ  Extrem. La EmpordÃ  [EAST](#) [2] (la 1Ã¢ etapa) o la [WEST](#) [3] (la 3Ã¢ etapa). GrÃ cies a la TwoNav EmpordÃ  Extrem pots allotjar-te en hotels de la zona amb preus a partir de tan sols 11â¬ per nit. En [aquest enllaÃ§](#) [4] es poden fer les inscripcions.

---

[5]

---

## Links

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