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



11/05/2024
Cicloturisme

La Nalita ja prepara la 3a edició a Les Gavarres i el Massís de Cadiretes

Un any més, i ja serà el tercer, **La Nalita** tornarà a recórrer les carreteres més espectaculars de **Les Gavarres** i el **Massís de Cadiretes**, en una marxa cicloturista que arrenca a **Sant Antoni de Calonge** i trepitja La Selva, el Gironès i el Baix Empordà, sempre a tocar del mar. Una cita que busca consolidar-se en els calendaris de cicloturisme de la Federació Catalana de Ciclisme, en els quals s'inclou tant en el ***Circuit de Llarga Distància*** [1] com en la ***Xallenge de Mitja Distància*** [2].

- *Segueix tota l'actualitat del calendari del cicloturisme a @**cicloturismecat** [3].*

El diumenge 19 de maig, La Nalita tornarà a donar el tret de sortida per transitar per les carreteres que sovint acullen els entrenaments dels millors ciclistes del món. Ho farà amb dos recorreguts, un de primer llarg, originalment previst amb 150 quilòmetres i més de 2.500 metres de desnivell positiu i un curt, conegut com 'La Nalita', de **95 quilòmetres i 1.400 metres de desnivell**.

L'exigent recorregut havia d'incloure els ascensos a ports mítics com **Romanyà**, l'**Alt de Sant Grau**, **Santa Pellaia**, l'Alt de Montnegre, **Els Àngels** i **La Ganga** i inclourà, a més, un tram de 5

quilòmetres de gravel en l'ascens a Montnegre. *Canvi en el recorregut*: Malgrat tot, a conseqüència d'unes obres a la carretera GIV-6641, el recorregut llarg ha canviat, obligant a evitar l'ascens a Montnegre, que es canvia per una segona pujada a Santa Pellaia, mentre que també es canvia la variant de l'ascens als Àngels. D'aquesta manera, el recorregut llarg queda finalment amb uns **165 quilòmetres i 2800m de desnivell** positiu total.

La sortida del recorregut llarg, 'La Nala', serà a les 9h del matí i deu minuts més tard començaran a rodar els participants de la prova més curta, tots dos des del **Càmping Sènia Cala Gogo**. Les inscripcions per als dos recorreguts es tancaran el dimecres 15 de maig i iclouran un pack de benvinguda amb el mallot de la marxa, un bidó, gels i barretes energètiques. A més, a l'arribada hi haurà arrossada i DJ en directe.

- ***Tota la informació de La Nalita, a la seva pàgina web*** [4]

Foto: La Nalita

---

[5]

Links
[1] https://www.ciclisme.cat/campionat/cicloturisme/xxv-circuit-llarga-distancia [2] https://www.ciclisme.cat/campionat/cicloturisme/xxxii-xallenge-mitja-distancia [3] https://www.instagram.com/cicloturismecat/ [4] https://lanalita.com/ [5] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5263551