

## Introducció

La Vall de Camprodon ha estat una destinació de l'excursionisme / senderisme pionera a Catalunya. Els seus paisatges i el seu clima han contribuït a aglutinar gran quantitat de practicants d'aquest esport i han donat peu, històricament, a obrir noves modalitats esportives a la muntanya. Al senderisme el va seguir l'esquí, la BTT i, més recentment, el trail running.

Situats en espais naturals protegits, aquests paratges allotgen circuits magnífics que cada dia més runners escullen com a destinació per als seus entrenaments. El **Domini d'Isards** neix per fer una oferta progressiva de circuits oberts a tothom; pensats des del territori i, alhora, escollits per vosaltres, adaptats a les seves fortaleses i també a les seves fragilitats, recurrent paisatges de gran bellesa i oferint tots els graus de dificultat.

El **Domini d'Isards** és un compromís entre el corriol, el cim i el riu i qui el recorre. I, també, de tot el teixit humà que l'envolta. És en aquest marc de convivència que volem construir la teva **estació de trail running**.

## I STAGE DE TARDOR

Per tal de posar en marxa cadascun dels circuits de l'estació, el **Domini d'Isards** organitza anualment l'**Stage de Tardor** per supervisar els traçats existents –quan pertoqui- i valorar els que ens plantegem d'incorporar. És un moment clau en què el Domini es modifica, i ho fa a mans dels qui en sou els principals usuaris. És una cita única en què corredors, organització, marques i experts es troben per posar en comú tot el que poden aportar.

Enguany, la primera trobada serà el 8 i 9 d'octubre a Espinavell, al refugi Els Estudis d'Espinavell, l'espai d'acollida del Domini d'Isards.

### PROGRAMA

#### Dissabte 8 d'octubre 2016

7h30	Esmorzar (si has dormit al Refugi Els Estudis)
8h30	BENVINGUDA. Presentació del Domini d'Isards i programa de treball Presentació Trade Inn + Marques i dinàmica de contactes Organització dels grups segons circuits (explicació dels nivells, objectius a assolir i metodologia de treball) Presentació i repartiment de material
10h00	SORTIDA
13h00	RETORN. Dutxes
14h00	DINAR

16h00	Posada en comú del treball de validació de circuits
18h00	FORMACIÓ I: Fisiologia de l'esport, Quin Hernández
	FORMACIÓ II: Ús de bastons en Trail running, Lluç Montull
	FORMACIÓ III: Pilates, aliado para prevenir lesiones y mejorar nuestro rendimiento, Cinthia Leal
21h00	SOPAR

**Diumenge 9 d'octubre**

7h00	Esmorzar
8h00	Presentació i repartiment de material
8h30	SORTIDA
11h00-13h00	RETORN. Dutexes. Contacte marques
14h00	DINAR
16h00	Posada en comú del treball de validació de circuits

**OBSERVACIONS:**

- Si portes el teu propi aparell de geolocalització (GPS), recorda d'agafar cable de connexió per descarregar tracks i carregador o bateries suficients.
- Si t'allotges al Refugi Els Estudis, cal que portis sac de dormir o llençols. Disposem de mantes i coixins amb coixinera neta. Si et cal, també lloguem llençols.
- Si véns amb la família, consulta les nostres propostes d'activitats de lleure.

**PREUS**

- Cap de setmana complet amb allotjament al Refugi Els Estudis: 95€
- Cap de setmana complet sense allotjament però amb esmorzar: 85€
- Dissabte complet: 60€ (sense sopar: 50€)
- Diumenge: 40€ (inclou el dinar)

**Altres allotjaments**, consulteu les nostres ofertes per a:

- Hotel Calitxó\*\*\*
- Turisme Rural Mas Can Torrent
- Turisme Rural Canilla
- Habitacions El Quintà

**Més informació:** 666 577 447 (Eva) i [dominidisards@gmail.com](mailto:dominidisards@gmail.com)