

## 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 5 i 6 de novembre a Espinavell, a l'espai d'acollida del Domini d'Isards.

## PROGRAMA

### Dissabte 5 de novembre 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
9h30	<b>SORTIDA TAST DE CIRCUITS</b>
12h00	RETORN. Dutes, rehidratació i aperitiu
13h00	Posada en comú del treball de validació de circuits
13h45	Revisió del material provat i intercanvi amb les marques
14h30	DINAR

17h00	<b>MÀ A MÀ.</b> Jordi Gamito i Roger Viñas ens expliquen la seva temporada
18h30	FORMACIÓ I: Ús de bastons en Trail running, Lluç Montull
	FORMACIÓ II: Pilates, l'aliat per prevenir lesions i millorar el rendiment, Cinthia Leal
20h30	SOPAR
<b>Diumenge 6 de novembre</b>	
7h00	Esmorzar
8h00	Presentació i repartiment de material
8h30	SORTIDA
11h00-13h00	RETORN. Dutxes, rehidratació i aperitiu
14h00	Posada en comú del treball de validació de circuits i material provat
15h00	DINAR

**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**

- La participació en la validació de circuits és **gratuïta**.
- Cal fer **inscripció** per garantir la teva plaça i organitzar els grups !!
- Àpat (dinar o sopar) : 15€
- Allotjament Refugi Els Estudis (dormir i esmorzar) : 20,50€
- Sessions de tarda : 1€

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

- Hotel Calitxó\*\*\* (972740386)
- Turisme Rural Mas Can Torrent (972740258)
- Turisme Rural Canilla (972740512)
- Habitacions El Quintà (972741374)

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