

## Ferrocarrils promou la pràctica de l'esport en plena natura amb els reptes esportius d'estiu

- El ciclisme, el senderisme i el trail running són els protagonistes dels vuit reptes esportius conduïts a través d'aplicatius digitals que proposen les estacions de muntanya d'FGC
- La participació inclou sortejos i la possibilitat de guanyar premis



Trail running a l'estació de Vall de Núria.

Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) posa en marxa aquest estiu [vuit reptes esportius conduïts a través d'aplicatius digitals](#) per gaudir de l'esport a l'aire lliure. Es tracta de proves aptes per a aquelles persones que vulguin practicar ciclisme, senderisme o trail running per les carreteres, camins i senders de Vall de Núria, Vallter, Espot i Port Ainé.

Aquests reptes permeten viure l'esport en llibertat i a la natura sense data ni horari, i posar-se a prova el dia i hora més adequat per a cadascú. Només per participar, ja es pot optar a premis i sortejos i després de cada recorregut es poden comparar els temps amb la resta de competidors.

■ Comunicat de premsa ■

Participar és molt fàcil. Per inscriure's als reptes de Vall de Núria només cal descarregar-se l'app [LiveTrail](#), seleccionar el recorregut i començar l'aventura. La inscripció als reptes de Vallter, Espot i Port Ainé es fa a través del club [Strava FGC Turisme Outdoor](#) on, a més, es poden consultar les classificacions.

La informació sobre cada repte es pot consultar al web d'FGC Turisme [www.turismefgc.cat/outdoor](http://www.turismefgc.cat/outdoor). Al perfil d'[FGC Turisme a Wikiloc](#) estan disponibles els itineraris i els tracks per seguir-los amb més facilitat.

### Vuit reptes per gaudir de l'esport al Pirineu

L'estació de muntanya de **Vall de Núria** encapçala la llista de reptes esportius d'aquest estiu amb cinc itineraris de trail running i senderisme per la vall. Per als més atrevits, Vall de Núria proposa tres reptes: el Camí Vell des de Queralbs fins al santuari de Núria (7.23 km / 848 m+), un dels itineraris de muntanya més característics de Catalunya; la mítica Olla de Núria (21.5 km / 1900 m+), que recorre cims que freguen els 3.000 m; o la Vertical Olla (4 km / 950 m+), que supera els 950 m de desnivell durant 4 km.

També ofereix altres circuits més tranquils per practicar el senderisme com el Camí Vell, en aquest cas a peu, ja sigui en sentit de pujada o de baixada o la ruta dels Miradors de Núria des de Queralbs (7.8 km / 360 m+), que permet estar en contacte amb la natura, l'excursionisme i el patrimoni històric en un sol itinerari.

El mític i potser més exigent repte és el que es desenvolupa a l'estació de muntanya de **Vallter**: la Cronoescalada. Aquest desafiament de ciclisme de carretera es fa en un port de primera categoria que ha estat final d'etapa en diverses edicions de la Volta a Catalunya. Amb sortida al poble de Setcases (a 1.260 m), es tracta d'un espectacular ascens que culmina a l'estació de Vallter (a 2.155 m). Acumula un desnivell positiu de 887 m en els 12 km de recorregut, que compten amb senyalització vertical en tota la pujada. És considerat el sostre d'asfalt de Catalunya.

Per a esportistes que busquin un circuit de trail running d'alta muntanya en estat pur, **Espot** ofereix el Quilòmetre Vertical Espot – Vall de Peguera. Juntament amb Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici proposen conèixer d'una manera diferent els paisatges de la zona a través d'aquest desafiament. Amb un recorregut de 6,7 km, 1.000 m de desnivell positiu i un pendent del 14%, les persones participants viuen amb intensitat aquesta experiència única.

Per últim, **Port Ainé** proposa un repte que es realitza en un port ciclista de categoria especial, la Solevar Cronoescalada a Port Ainé: 19 km, 1.200 m de desnivell positiu, rampes del 13% i un pendent mitjà de prop del 7%, són les xifres que el defineixen. Amb sortida a Rialp i arribada a l'Hotel Port Ainé, els gairebé 20 km que uneixen els

■ Comunicat de premsa ■

---

dos punts converteixen l'experiència en una pujada èpica que, corba a corba, acumula fins a 1.200 m de desnivell a les cames dels ciclistes.

Com en la temporada d'hivern, tots els reptes inclouen sortejos i premis per a les millors marques amb l'objectiu de dinamitzar aquestes rutes ciclistes, senderistes i de trail running al Pirineu català.

Web oficial

<https://www.turismefgc.cat/outdoor/>

Club Strava FGC Turisme Outdoor

<https://www.strava.com/clubs/FGCTurismeOutdoor>

Perfil Wikiloc FGC Turisme

<https://ca.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=1172425>

**28 de juliol de 2021**