

RECOLLIDA DORSALS

OBLIGATORI DUR PER LA RECOLLIDA DORSALS:

- Es demanarà nom i cognoms o DNI per l'entrega del dorsal.
- Si recolliu el dorsal d'un o varis companys, portar una autorització amb el DNI i firma de cada company.
- L'organització podrà demanar i comprovar el carnet federatiu dels federats per la distància de la Romànica a la recollida de dorsals o en qualsevol moment.
- Pels menors d'edat, portar l'autorització impresa i omplerta que trobareu en el següent enllaç: https://laromanicnavas.cat/wp-content/uploads/2026/05/autoritzacio_menors.pdf

HORARIS:

Divendres 8 de Maig de **18h a 20h**

Dissabte 9 de Maig de **6h a 7h**

Lloc: Passeig Ramón Vall

SORTIDA:

Dissabte 9 de Maig a les **7h**

Lloc: Passeig Ramón Vall

LA ROMÀNICA		Divendres 8	18:00 a 20:00h
		Dissabte 9	06:00-07:00h
		SORTIDA 07:00h	

MATERIAL OBLIGATORI

- Telèfon personal operatiu
- Dipòsit hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre
- Jaqueta impermeable
- Motxilla
- Manta tèrmica de 1,4 x 2m mínim
- Serà necessari material reflectant homologat, que serà d'utilització obligatòria en encreuaments i trams de carreteres
- Llanterna o frontal
- Sistema GPS o de navegació

ALTRE MATERIAL RECOMANABLE

- En previsió de molt bon temps, protecció pel sol tipus crema solar, gorra, barret...
- Xiulet

CONTROLS / AVITUALLAMENTS

En aquesta taula informem de tots els controls amb hora de tancament de cada un per les diferents distàncies.

	AVITUALLAMENT	KM	TANCAMENT
AV.1	Sant Ramon de Sobirana i Ferrans	11	10:00h
AV.2	Castelladral	21	12:30h
AV.3	Valldeperes	29	14:45h
AV.4	Sant Esteve del Pujol de Planès	40	17:30h
AV.5	Sant Miquel de Fonogedell	48	20:00h
AV.6	Sant Joan Degollat	55	21:30h
AV.7	Sant Martí de Puig-reig	60	23:00h
AV.8	Molí del Vilaró	72	02:00h
AV.9	Navàs (arribada)	79	04:00h

*Els escombres poden retirar el dorsal dels participants que no compleixin els horaris de tancament de cada control/avituallament.

Durant la prova trobareu líquids i sòlids en els avituallaments. Per consciència mediambiental, agrairem que **porteu el vostre got** o recipient per les begudes dels controls. Qualsevol al·lèrgia o intolerància avisar al control. Aquí teniu el que oferirem a cada control:

	Avituallament	Líquids	Sòlids
1	St. Ramón de Sobirana i Ferrans (11km)	Aigua Sucs	Plàtans i taronges Fruits secs Coca i xocolata
2	St. Miquel de Castelladral (21km)	Aigua Cafè – Te	Plàtans i taronges Fruits secs Olives Gominoles
3	Sta. Fe de Valldeperes (29km)	Aigua Coca-Cola Vichy Isotònic	Plàtans i taronges Entrepans pernil / formatge *Hi haurà també pa sense gluten Amanida de pasta (blat de moro, olives i cranc) Tonyina (a part)
4	Pujol de Planés (40km)	Aigua Isotònic	Plàtans, taronges i Meló Fruits secs Palmeres Olives Fuet
5	St. Miquel de Fonogedell (48km)	Aigua Coca-Cola	Plàtans i taronges Fruits secs

		Vichy Isotònic	Hamburgueses *Hi haurà també pa sense gluten Formatge Olives
6	St. Joan Degollat (55km)	Aigua	Meló Fruits secs Palmeres Gominoles
7	St. Martí de Puig-reig (60km)	Aigua Coca-Cola Vichy Isotònic	Plàtans i taronges Entrepans pernil / formatge *Hi haurà també pa sense gluten Amanida d'arròs (blat de moro, olives i cranc) Tonyina (a part)
8	Molí del Vilaró (72km)	Aigua Coca-Cola Isotònic Cafè – Te	Plàtans i taronges Meló Fruits secs Gominoles Xocolata Fuet Palmeres
9	Arribada Navàs (79km)	Aigua Coca-Cola Cerveza Vi	Entrepà botifarra *Hi haurà opció vegana Altres

ZONES D'APARCAMENT

La zona d'aparcament marcada en blau és zona ampla i tranquil·la per autocaravanes i furgonetes. Per aparcament de vehicles es pot aparcar a qualsevol carrer habilitat del poble.



ALTRES OBSERVACIONS

- **EL DORSAL ÉS PERSONAL I INTRANSFERIBLE**
- **EL DORSAL S'HA DE PORTAR VISIBLE EN TOT MOMENT.** No es donarà servei a qui no vagi degudament identificat amb el seu dorsal.
- Només les persones que porten el dorsal estan emparats pel reglament de la prova.
- Cal dur sempre durant la prova, el DNI i carnet Federatiu qui estigui federat

BRIEFING ROMÀNICA NAVÀS 2026

- En el cas que us perdeu o no trobeu el camí, primer de tot torneu enrere 100-150m a buscar la cinta/marca GR o intenteu localitzar-vos amb el track per trobar el recorregut. Sinó, truqueu el telèfon d'emergència que teniu al dorsal.
- En cas de lesió o abandonament, comunicar-ho al control, a l'organització o al telèfon d'emergències que teniu al dorsal.
- Dispondreu de servei de dutxa al final de la prova.
- A la sortida (Passeig Ramón Vall) hi haurà una carpa de guarda-roba.

L'organització de la Romànica i el Centre Excursionista de Navàs no es fan responsables de l'incompliment d'alguna de les mesures descrites en aquest document. Trobareu el reglament complet a la nostra web:

<https://laromanicnavas.cat/wp-content/uploads/2025/12/Reglament-Romanica-2026.pdf>

Passarem per llocs on hi pot haver bestiar de pastura, vaques.. Si hi ha un pas de tanca i s'ha d'obrir, tanqueu-la al passar. També podem trobar ovelles i ruscos d'abelles. Aneu amb compte!

Qualsevol altre dubte podeu contactar amb nosaltres:

- Correu: romanicnavas@gmail.com
- Instagram: @romanicnavas
- Membres de l'organització el dia de la prova

BONA ROMÀNICA 2026!!!