



Iniciamos el recorrido en la plaza de Bossòst (710m) subiremos al Castillo de Casteràs y a la emblemática Cueva de Bossòst (874m), seguiremos por el camino de Espalias última subida antes de llegar a la población de Les, a partir de aquí la carrera es más corrible pasando por la lèrla dirección al paseo fluvial de Les, cogemos el camino de Sadau hasta la ermita de Sant Blas y acabar llegando a Meta.

- **Distancia:** 10 Km
- **Desnivel Positivo:** 500m D+
- **Fecha:** 19 de agosto de 2023
- **Salida:** 10:00h
- **Lugar:** Plaça de Bossost
- **Precio:**
 - Tramo 1: del 15 de Febrero al 1 de Mayo 15€
 - Tramo 2: del 2 de Mayo al 1 de Julio 18€
 - Tramo 3: del 2 de Julio al 17 de Agosto 22€
 - Presencial día 18 de Agosto 25€

***Anulación de inscripción:** Derecho a anulación hasta el 31 de Julio con devolución del 50% del importe de la inscripción.

CLASIFICACIÓN:

- General (Hombres y Mujeres)
- Veteranos (Hombres y Mujeres). A partir de 40 años
- Seniors (Hombres y Mujeres). Entre 18 y 39 años
- Menores de 18 (Hombres y Mujeres)

Entrega de premios el mismo día a las 14h.

MONTLUDE TRAIL



BOSSÒST - LES - VAL D'ARAN



10KM Y 500 D+.



Avituallamientos y límites horarios

Tipos de avituallamientos:

- **Líquido + Sólido:** Agua, refresco de cola, Isotónico, Frutos Secos, Dulces y Fruta.
- **Completo:** Idem + Sandwiches dulces y salados

CP	Lugar	Avituallamiento	Altura	Distancia	Acumulado
S	Bossòst		710m	0 Km	0 m
1	Les	Líquido + Sólido	636m	6 Km	+360m
M	Meta: Les	Completo	636m	10,59 Km	+500m

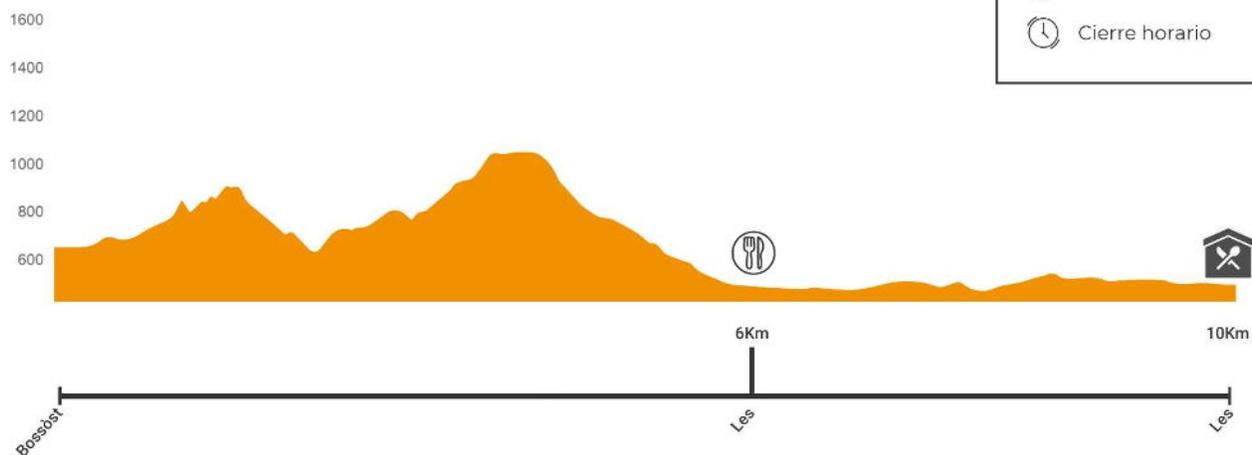
MONTLUDE TRAIL



Fecha: 20/08/2022
Distancia: 10Km
Desnivel +: 500m
Nº Avituallamientos: 1

BOSSÒST - LES - VAL D'ARAN

10:00H



Material y Equipamiento:



-  Material obligatorio
-  Obligatorio en caso de mal tiempo
-  Material recomendado

<i>Equipamiento/Material</i>	<i>SkyRace</i>	<i>Trail</i>
Frontal y batería repuesto		
Teléfono móvil		
Chaqueta, Corta-viento o similar		
Depósito agua o bidón >0'5L		
Manta térmica (140x200 cm)		
Impermeable (>10000 columna de agua)		
Pantalón Impermeable		
Térmica		
Guantes y Gorro		
Silbato		
Bastones		
Gorra, tubular o similar		
GPS o Reloj GPS con el track		
Reserva alimentaria		