



Club Pirinenc Andorrà

## IX<sup>a</sup> VK PAL ARINSAL CPA del 21 d'octubre 2023

V3 - La Massana 2 d'Octubre del 2023

**IXª VERTICAL KILOMETER**

**PAL ARINSAL - CPA**

MULTISEGUR ASSEGUANCES  
COPA D'ANDORRA DE CURSES  
DE MUNTANYA (FAM)

**21  
D'OCTUBRE  
2023**

[www.cpa.ad](http://www.cpa.ad) @clubpirinencandorra

Alt de la Capa (2570 m)

**PAL ARINSAL**  
Grandvalira Resorts  
ANDORRA

FEDERACIÓ  
ANDORRANA  
MUNTANYISME

**La Massana**  
MUNTANYES PERDOBRES

### La cursa

Per novè any, el Club Pirinenc Andorrà (CPA) organitza, en col·laboració amb el Comú de la Massana i Pal Arinsal, la cursa Vertical Kilometer Vallnord CPA, que tindrà lloc a Arinsal el dissabte 21 d'octubre del 2023

Aquesta prova tancarà la Multisegur Copa d'Andorra de Curses de Muntanya.

Consistirà en una exigent pujada de 1.020 m de desnivell positiu en 3,5 km, de peu de les pistes d'Arinsal a l'Alt de la Capa.

### L'itinerari

Categoria absoluta: cursa cronometrada de 1.020 m de desnivell amb sortida tots a l'hora, des de la cota 1550 fins a l'Alt de la Capa.

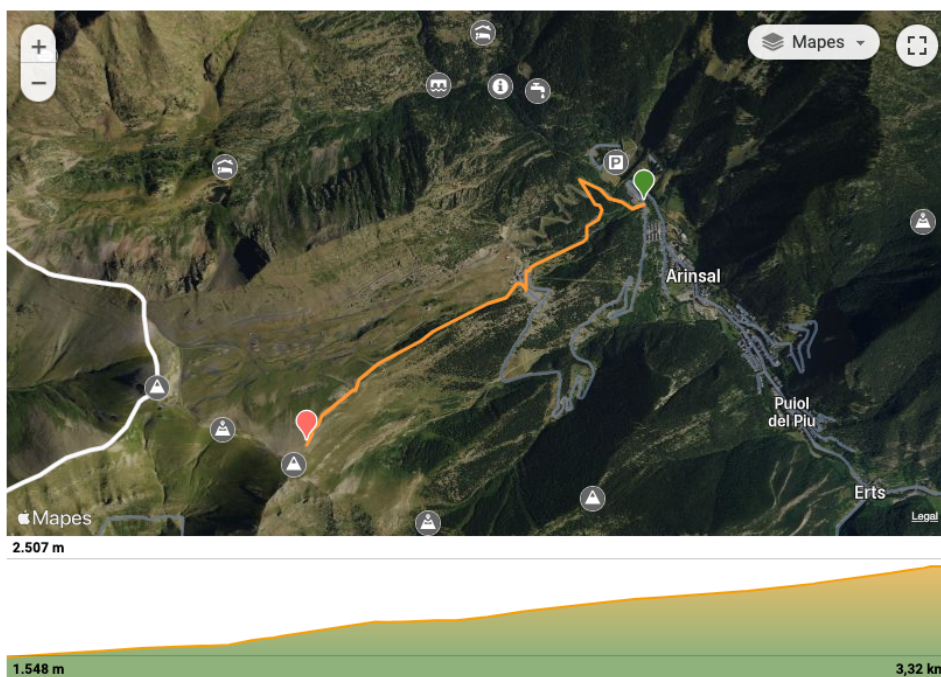
Cadet, Infantil i Aleví (U12/U14/U16): cursa cronometrada de 650 m de desnivell amb sortida tots a l'hora, des de la cota 1920 fins a l'Alt de la Capa.



Club Pirinenc Andorrà

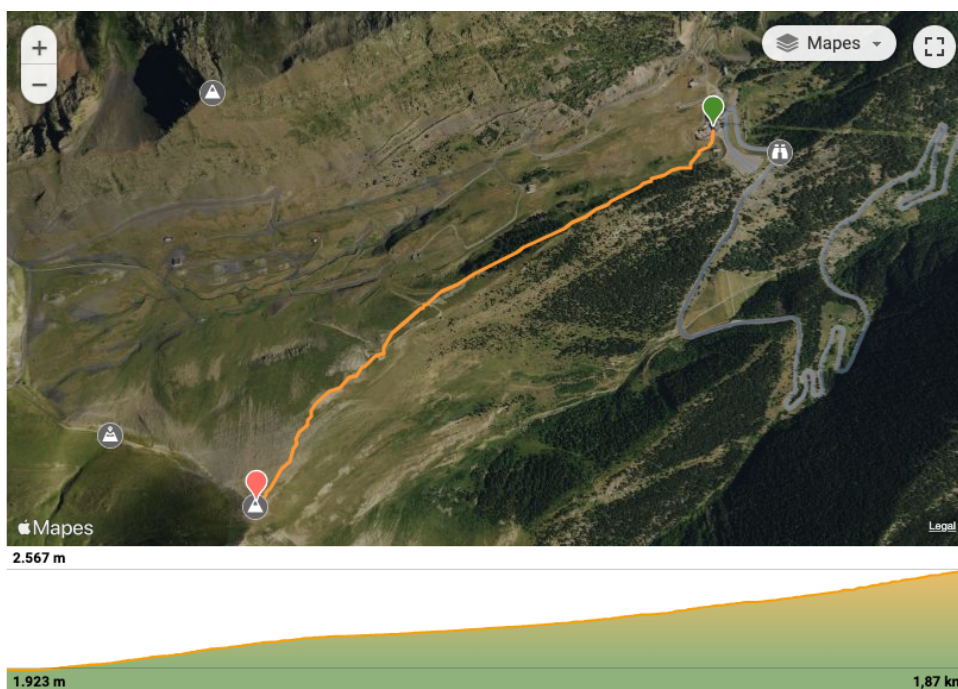
## ITINERARIS:

### ABSOLUTA



**Track:** <https://ca.wikiloc.com/wikiloc/download.do?id=148918899>

**(U12/U14/U16)**



**Track:** <https://ca.wikiloc.com/wikiloc/download.do?id=149001066>



## El programa:

### Divendres 20 d'octubre

16.00 a 19.00 h Recollida de dorsals a l'Oficina de Turisme de la Massana (plaça de les Fontetes)

### Dissabte, 21 d'octubre

8.30 a 8.45 h Recepció dels corredors, entrega de darrers dorsals i Xips O19 a peu de pistes d'Arinsal (**cota 1550, inici de la pista Josep Serra**).

Recollida de roba dels participants, que es pujarà fins al punt intermedi (**cota 1920 Comallemple**)

9.20 h Briefing de cursa U18 – Juvenil, O19 Absoluta, U20  
– U20 Júnior (**cota 1550**)

9.30 h Sortida: U18 – Juvenil, O19 Absoluta, U20 – Júnior,  
(**cota 1550, inici de la pista Josep Serra**)

9.45 h Cursa U12 -Aleví, U14-Infantil i U16-Cadet, entrega de darrers dorsals i Xips (**cota 1920 Comallemple**)

10.00 h Briefing de cursa U12 -Aleví, U14-Infantil i U16-Cadet  
(**cota 1920 Comallemple**)

10.05 h Sortida: U12 -Aleví, U14-Infantil i U16-Cadet (**cota 1920 Comallemple**)

12.00 h / 12:30 h Entrega de premis i PICA PICA a l'edifici Comallemple

### Les inscripcions:

Per internet: <https://www.cpa.ad/vertical-kilometer-palarinsal>

Presencials: NO HI HAN.

Data límit d'inscripció: divendres 19 d'octubre a les 23.59 h.

No s'acceptaran inscripcions el dia de la cursa.



## Preu de les inscripcions

- **Data límit:** dijous 19 d'Octubre a les 23.59 h
- **Fins al 21 de Setembre a les 23:59 h:** Amb samarreta: 18 € / Sense Samarreta: 13 €
- **Des del 22 de Setembre fins al 12 d'Octubre a les 23:59 h:** Amb samarreta: 22 € / Sense Samarreta: 17 €
- **Des del 12 d'Octubre fins al 19 d'Octubre a les 23:59 h:** Sense Samarreta: 20 €

Inclou participació a la cursa, obsequis, avituallament i pica pica

Inscripció limitada a 250 corredors, entre les dues curses

## Avituallaments

Cota 1920	Sòlid i líquid
Cota 2570	(Arribada) Líquid

## Inscripcions a la Cursa Multisegur Assegurances – Copa d'Andorra

Els inscrits hauran de presentar el passaport o document d'identitat i la llicència apta per a competició de la Federació Andorrana de Muntanyisme o llicència equivalent a l'hora de recollir el dorsal

## Les categories

U12 - Aleví	Que tinguin 11 i 12 anys complerts en l'any en curs.
U14 - Infantil	Que tinguin 13 i 14 anys complerts en l'any en curs.
U16 - Cadet	Que tinguin 15 i 16 anys complerts en l'any en curs.
U18 – Juvenil	Que tinguin 17 i 18 anys complerts en l'any en curs.
O19 – Absoluta	A partir de 19 anys complerts en l'any en curs
U20 - Junior	Que tinguin 19 i 20 anys complerts en l'any en curs.
O40 - Veterà	Que tinguin 40 a 49 anys complerts en l'any en curs.
O50 - Màster	A partir de 50 anys complerts en l'any en curs.



### **Informacions addicionals**

- 10 minuts abans de les sortides es donaran les darreres informacions.
- A la cota 1550 es farà recollida de roba que es pujarà a la cota 1920.
- És obligatori portar jaqueta paravent.
- Qui vulgui portar pals els ha d'agafar des de la sortida. Queda prohibit agafar els pals durant el recorregut.
- Hi haurà trofeus per als tres primers classificats de cada categoria.

### **Normes comunes:**

El reglament que regirà la cursa serà el reglament de curses de muntanya de la FAM → S'ADJUNTA EL REGLAMENT.

Tots els corredors han de presentar la DECLARACIÓ RESPONSABLE MAJORS D'EDAT i MENORS D'EDAT degudament omplerta i signada → S'ADJUNTEN DOCS

Els menors de 18 anys han de portar autorització dels pares o tutors en el moment de recollir el dorsal.

L'arribada serà a l'Alt de la Capa, on s'agafarà el temps d'arribada (hora i minuts) de cada participant.

Els participants han de tenir els coneixements tècnics i les facultats físiques adequades a les característiques del recorregut.

Cal ser respectuós envers el medi ambient.

Cal ajudar a qualsevol altre participant que es pugui trobar accidentat i ho ha de comunicar al control més proper.

Es recomana portar calçat adequat, protecció solar, impermeable, ulleres, gorra, roba d'abric, beguda i menjar energètic.

En cas d'abandó o de qualsevol altre incident, s'ha d'avisar al control més proper o als membres de l'organització (David Nogués - tel. 684 172).

L'organització es reserva el dret de modificar el reglament, els horaris i recorreguts.

Al inscriures i realitzar el pagament d'aquesta cursa, s'accepta el reglament de la modalitat escollida.



*Autentic*  
mel d'alta muntanya  
*produït a Andorra*

biocoop caldea 

 **PAL  
ARINSAL**  
Grandvalira Resorts  
ANDORRA

  
*La Massana*

  
FEDERACIÓ  
ANDORRANA  
MUNTANYISME

  
**GALA**  
PERFUMERIES

**el Pastor**  
SISPONY — ANDORRA



Club Pirinenc Andorrà

**Persona de contacte:**

Director de Cursa i President del CPA: **David Nogués**

Telèfon: 684 172

E-mail: [curses@cpa.ad](mailto:curses@cpa.ad)



Club Pirinenc Andorrà