

Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (<https://www.ciclisme.cat>)

[Inici](#) > Disponible tota la informació de la Twonav Empordà BTT Extrem

---



ABRIL 2018  
21 i 22  
2 dies, 3 etapes

1a Etapa 49km - 1480m D+  
2a Etapa 8km - 224m D+  
3a Etapa 80km - 2430m D+

Els millors racons de l'Empordà!

[www.empordabttxtrem.com](http://www.empordabttxtrem.com)



"Apunta't a una sola etapa"

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM EAST - 49km

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM WEST - 80km

TwoNav EMPORDÀ BTT EXTREM WEST SHORT- 39km



# Disponible tota la informaci3 de la Twonav EmpordÀ BTT Extrem

Ja es poden consultar els recorreguts de la 4a edici3 de la TwoNav EmpordÀ BTT Extrem, que es disputarÀ entre els pr3xims dies 21 i 22 d'abril. A la web trobareu [els detalls de les tres etapes](#) [1] i els perfils complets.À Tota la prova discorre pel massÀs de les Gavarres.

La primera etapa, amb 49km i 1580 metres de desnivell positiu, transcorre per un recorregut de corriols de la zona Est d'aquest massÀs i es caracteritza per ser un recorregut molt trencacames, sense grans pujades perÀ² amb molts canvis de ritme.

Una vegada finalitzada la primera etapa i despr3s de recuperar forces arrencarÀ la segona etapa, una contrarellotge individual sobre un recorregut circular de 8 quil3metres que transcorren, en la seva major part, per corriols poc t3cnics i r3pids que permetran exprimir-se al mÀxim.À À

SerÀ important recuperar b3 de cara a diumenge ja que la tercera etapa 3s la m3s llarga. Ni m3s ni menys que 80km amb 2430 metres de desnivell positiu en format marat3 per la zona oest de les Gavarres, passant pels punts m3s neur3lgics d'aquest massÀs a trav3s de corriols, pistes, camins i rierols que faran les del3cies de tots els bikers.À

La organitzaci3 fa recordar que hi ha la possibilitat d'inscriure-us en nom3s una etapa de la TwoNav EmpordÀ Extrem. La EmpordÀ [EAST](#) [2] (la 1ª etapa) o la [WEST](#) [3] (la 3ª etapa).À Gr3cies a la TwoNav EmpordÀ Extrem pots allotjar-te en hotels de la zona amb preus a partir de tan sols 11â¬ per nit. En [aquest enlla3](#) [4] es poden fer les inscripcions.

---

[5]

---

## Links

[1] <http://www.empordabttextrem.com/recorregut/> [2] <http://www.empordabttextrem.com/twonav-emporda-btt-east/>

[3] <http://www.empordabttextrem.com/twonav-emporda-btt-west/> [4] <http://www.cronotime.net/new/ca?c=19> [5]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5044810>