

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

[Inici](#) > El cap de setmana arriba 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**



**"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**



# El cap de setmana arriba la TwoNav Empordà BTT Extrem

Aquest proper dissabte viurem la 4<sup>a</sup> edició de la TwoNav Empordà BTT Extrem. Una prova que es caracteritza pels seus magnífics paratges, uns recorreguts per corriols de gran bellesa i l'ús de la navegació via GPS com a al·licient.

Serán 2 dies increïbles per les terres del Empordà. La 1<sup>a</sup> etapa del dissabte transcorrerà per l'est del massís de les Gavarres amb sortida des del municipi de Mont-ras. Li seguirà, aquella mateixa tarda, una contrarellotge individual de recorregut circular de 8km des del mateix municipi. El diumenge la 3<sup>a</sup> etapa de 80km i format maratí, aquesta vegada per l'oest del massís de les Gavarres amb sortida i arribada des de la Vila de Vulpellac.

A la prova principal de 3 etapes, de gran bellesa sempre traçant llargues senderes que transcorreran per aquest paratge natural, se li uneixen 3 proves adaptades a cada biker. La TwoNav Empordà BTT EAST es disputarà el dissabte 21, consta d'un recorregut de 49km i 1580m de desnivell positiu que correspon a la primera etapa. Aquesta transcorrerà per un terreny sec i ràpid sense grans pujades on els corredors enllaçarán llargs corriols amb canvis de ritme constants. Malgrat tenir gran part de corriols, aquests no són tècnics, la qual cosa farà que tots els bikers puguin gaudir d'aquest espectacular traçat.

La TwoNav Empordà BTT WEST es disputarà el diumenge, amb sortida des de Vulpellac. Consta d'una recorregut maratí de 80km i 2430m positius per la zona oest de les Gavarres i que correspon a la 3<sup>a</sup> etapa, la més exigent de totes. Enllaçarán pujades i baixades llargues que transcorreran per tot tipus de corriols, camins, pistes i rierols, on els bikers gaudiran al màxim de l'entorn. A A A

A més, els corredors que ho desitgin podran participar en la versió curta de la prova, la TwoNav Empordà BTT WEST SHORT, un recorregut de 40km amb 850m de desnivell per gaudir de les Gavarres. Amb sortida el diumenge a les 9.30h des de la localitat de Vulpellac. Aquesta prova té un recorregut poc exigent físicament i tècnicament, que permet gaudir d'un entorn incomparable i poder realitzar una introducció a les proves amb navegació GPS.

- Web: <http://www.empordabttextrem.com/> [1]
- Inscripcions: <http://www.cronotime.net/new/ca/inscripcio/btt-emporda-extrem-2018?c=19> [2]

**[Disponible tota la informació de la Twonav Empordà BTT Extrem](#)** [3]

---

[4]

---

## Links

[1] <http://www.empordabttextrem.com/> [2]

<http://www.cronotime.net/new/ca/inscripcio/btt-emporda-extrem-2018?c=19> [3]

<https://www.ciclisme.cat/noticies/btt/disponible-tota-la-informacio-de-la-twonav-emporda-btt-extrem> [4]

<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5047536>