

LATEST INFORMATION ÚLTIMES INFORMACIONS ÚLTIMAS INFORMACIONES

Despite the bad weather of the last few days, the current weather forecast for the weekend is quite good and no heavy rain is expected during the races.

Malgrat el mal temps dels últims dies la previsió meteorològica actual pel cap de setmana és bastant bona i no es preveuen pluges fortes durant les curses.

A pesar del mal tiempo de los últimos días la previsión meteorológica actual para el fin de semana es bastante buena y no están previstas lluvias fuertes durante las carreras.

Friday 1/11/2024					Saturday 2/11/2024					Sunday 3/11/2024				
0 h		18 °C	0 mm	NE 12 km/h	0 h		18 °C	0.2 mm	NE 21 km/h	DG. 3		23 °C	16 °C	22%
6 h		18 °C	0 mm	NE 17 km/h	6 h		18 °C	0 mm	NE 15 km/h					
12 h		22 °C	0 mm	NE 30 km/h	12 h		18 °C	0 mm	NE 26 km/h					
18 h		20 °C	0 mm	E 29 km/h	18 h		19 °C	0 mm	E 14 km/h					

It is very important to take into account the **LONG distance from the competition centre to the start of Stages 2 and 3** (Saturday and Sunday) in order not to arrive late.

*És molt important tenir en compte la **LLARGA distància que hi ha des del centre de competició a les sortides en les etapes 2 i 3** (dissabte i diumenge) per a no arribar tard.*

*Es muy importante tener en cuenta la **LARGA distancia que hay desde el centro de competición a la salida en las etapas 2 y 3** (sábado y domingo) para no llegar tarde.*

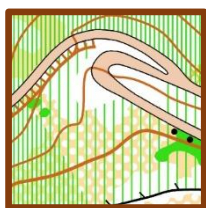
	STAGE 1 - Friday ETAPA 1 - Divendres ETAPA 1 - Viernes	STAGE 2 - Saturday ETAPA 2 - Dissabte ETAPA 2 - Sábado	STAGE 3 - Sunday ETAPA 3 - Diumenge ETAPA 3 - Domingo
Distances from Event Center	250m to Metro	250m to Metro	300m to Metro
<i>Distàncies des del centre de competició</i>	50m to Start	1500m / 130+ to Start	1300m / 0+ to Start
<i>Distancias desde el centro de competición</i>	30m to Finish	400m to Finish	1200m / 0+ to Finish

LATEST INFORMATION
ÚLTIMES INFORMACIONS
ÚLTIMAS INFORMACIONES

Stage 2 race is a MIDDLE DISTANCE that takes place in the Parc del Guinardó. It's an urban forest park with variable vegetation, a good road network and areas with a steep slope. **We recommend using mountain shoes with cleats** for this stage and perhaps some protection for your legs.

*La cursa de la Etapa 2 (dissabte) és una MITJA DISTÀNCIA que es realitza en el Parc del Guinardó. És un parc forestal urbà amb vegetació variable, una bona xarxa de camins i zones amb un fort pendent. **Recomanem utilitzar sabatilles de muntanya amb tacs** per a aquesta etapa i potser també protecció a les cames.*

*La carrera de la Etapa 2 (sábado) es una MEDIA DISTANCIA que se realiza en el Parc del Guinardó. Es un parque forestal urbano con vegetación variable, una buena red de caminos y zonas con una fuerte pendiente. **Recomendamos utilizar zapatillas de montaña con tacos** para esta etapa y quizás alguna protección para las piernas.*



In Stage 3 (Sunday) all runners will have to cross Via Laietana in Stage 3 at a guarded point during their race. A **NEUTRALIZED SECTION** has been prepared with staff from the organization where the runners have to wait for the pedestrian traffic light to turn green. The participants will have to pass one control before and after the road, and **they have 2 minuts** for all. The final result will be subtracted from the time of this section.

*En l'etapa 3 (diumenge) tots els corredors hauran de atravesar per un punt vigilat la Via Laietana durant la seva cursa. Com que és una avinguda amb molt de trànsit s'ha preparat un **TRAM NEUTRALITZAT** amb personal de l'organització on els corredors han d'esperar a que el semàfor de vianants estigui en verd. Hauran de picar una fita just abans i després de creuar el carrer, i tenen un **temps total de 2 minuts** per fer-ho. Al resultat final de la cursa es restarà el temps d'aquest tram fins als 2 minuts.*

*En la Etapa 3 todos los corredores tendrán que cruzar por un punto vigilado la Via Laietana durante su carrera. Como tiene mucho tráfico se ha preparado un **TRAMO NEUTRALIZADO** con personal de la organización donde los corredores han de esperar a que el semáforo de peatones esté en verde. Los participantes tendrán que pasar por una baliza justo antes y después de cruzar la avenida, y tienen un **tiempo total de 2 minutos** para hacerlo. Al resultado final de la carrera se le restará el tiempo de este tramo hasta los 2 minutos.*

