



Programa Lles Xtrail 2019

Dissabte, 6 de Juliol

- De 17h a 19.30: **Entrega de dorsals i xips** al Village (REFUGI CAP DEL REC-ESTACIÓ D'ESQUÍ DE NÒRDIC DE LLES).
- De 19H **XERRADA AMB L'EXPERTA EN NUTRICIÓ ESPORTIVA ANNA GRÍFOLS**

Diumenge, 7 de Juliol

ENTREGA DORSALS I SORTIDES

- De 07.15h a 07.45h: Entrega de dorsals distància MARATHON
 - De 07.30h les 08.10h Entrega dorsals distància TRAIL
 - De 8.15h a les 08.40h Entrega dorsals distància SHORT
- MARATÓ**
- 07.20h: Invitació als participants de la distància MARATHON al Calaix de Sortida
 - 07.25h: Breafing MARATHON
 - **07.30 h: Sortida MARATHON**
- TRAIL**
- 08.20h: Invitació als participants de la TRAIL al calaix de sortida.
 - 08.25h: Breafing TRAIL
 - **08:30h Sortida TRAIL**
- SHORT**
- 08:50h Invitació al calaix de sortida dels participants SHORT
 - 08:55h Breafing SHORT
 - **09.00h: Sortida SHORT**

CAMINADA

***Els participant en format caminada podran sortir a partir de les 8.10h fins a les 8.30h**

CURSES INFANTILS

A PARTIR DE LES 9.30H A LA MATEIXA ESPLANADA DAVANT DEL REFUGI.

ARRIBADES PREVISTES

-1r Corredor/a Marató	11.15h
-1r-Corredor/a MitjaMarató	10.15h
-1r-Corredor/a Short	10.35h
-Previsió Tancament Marató	15.00h
-Previsió Tancament Mitja Marató	12.15h
-Previsió Tancament Short	12.15h

Entrega de Premis

- 11.45h: Entrega premis distància SHORT.
- 12.15h: Entrega premis distància TRAIL
- 12.45h: Entrega premis distància MARATHON.