**SUPEREXCURSIÓ 2015**

***(C.C.Banyoles)***

**Divendres, 3 de juliol de 2015**

Sortida des de Banyoles a les 16 hores. Arribada prevista a L’Ampolla: 19h-20h

**Dissabte, 4 de juliol de 2015**

Etapa llarga de 140 km amb l’ascensió al Mont Caro.

**Diumenge, 5 de juliol de 2015**

Etapa curta de 70km aprox. Al Delta de l’Ebre

Tornada cap a Banyoles havent dinat a l’hotel. Aprox. Entre 15 i 16hores

**Recorregut de l’etapa llarga:**

Ruta d'elevada dificultat, amb sortida des de L’Ampolla. En arribar al Morro de Gos ens desviem cap a l'interior, on trobarem dures rampes fins a arribar al Perelló. Deixem la carretera principal, girem a l'esquerra i comença el primer port les Colladetes (km15). Baixada cap a Rasquera (km29) i nova pujadeta fins que arribem a la C12 (km33) .En el km 38 ens desviem cap a Benifallet que passem per abandonar temporalment l'Ebre i ascendir al Coll de Som (km46) i baixem cap a Tivens (km51). Baixem cap a Tortosa i Roquetes (km 66), Ull que ja portem 800mts de desnivell. Aquí comencem el bo de veritat .... En arribar al km 70 comença un tros molt mal asfaltat de 4 km que us deixarà el culet fi, fi. Al km 74 comença la diversió, rampes molt exigents del 9-10%, corbes del 16% .. Sobre el km 78 tenim un petit descanset del 3%, però no val la pena confiar-se .... tornem a les rampes del 15% ... fins al km 83, on sembla que planeja una mica fins a arribar al desviament del Bar (km84). Aquí comença la pista asfaltada amb uns 4 interminables km de forats a la carretera, graveta fins al cim novament amb rampes del 12-16% i 8% com a rampes més suaus (km 88). Realment EXIGENT. Dinarem a dalt si el temps ho permet. Baixada cap a Tortosa (km 113), L’Aldea (km 131, Camarles i arribada a L’Ampolla(km 139).

Wikiloc:

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=803328>

**Recorregut de la sortida curta:**

Volta pel Delta de l’Ebre. Farem una ruta circular de l’Ampolla fins a Deltebre, Sant Carles de la Ràpita, Amposta i L’Ampolla. 70-80 km. Aquí hi ha algunes propostes:

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5103497>

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=7700910>

<http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5752771>

**Hotel a L’Ampolla:**

Hotel Ampolla Sol

Telèfon: 977 46 00 08

Lloc web: [*http://www.hotelampollasol.es/*](http://www.hotelampollasol.es/)

**Observacions:**

* El divendres heu de venir havent dinat i si pot ser, a les 14:30 h per carregar les bicicletes.
* A l’hotel tenim una mitja pensió i una pensió completa.
* El dinar de dissabte l’encarregarem i el portarem a la furgo. En Quim portarà neveres.
* Agafarem la furgo del club amb el remolc i la furgoneta d’en Joan.
* Portarem GPS.
* Porteu crema de sol.

***Bon viatge a tots!***

***Club Ciclista Banyoles***

***Juliol 2015***