



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

VANDEKAMES 2016

Un motiu per moure't

La sisena edició de Vandekames tornarà a omplir els camins i senders de les muntanyes de Vandellòs i rodalies els propers 5 i 6 d'agost. El Centre Cultural, Esportiu i Recreatiu de Vandellòs i el Club Centre Excursionista Serres del Mestral, amb el suport de l'Ajuntament de Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant i diverses empreses, us hem preparat un cap de setmana de muntanya pensant amb totes les edats i estat de forma física, perquè pugueu fer realitat el vostre repte amb la família i gaudir de les magnífiques muntanyes de Vandellòs i fer un bon bany a les piscines del poble.

Vandekames dona la mateixa importància a cadascun dels recorreguts i defensa que la prova reina és la VandeKids, veure un nombrós grup de nenes i nens creuar l'arc d'arribada després de fer els seus metres de cursa és el que ens dona més forces per seguir treballant perquè aquest esdeveniment sigui una realitat any rere any.

Les muntanyes de Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant són un marc sorprenent i cada edició intentem ensenyar racons i vistes noves, els paisatges canvien en funció de la direcció i aquest any alguns dels recorreguts seran en el sentit contrari al de l'any passat per córrer o caminar una bona estona cara el mar.

El dia 3 de maig es fiquen en marxa les inscripcions de la cursa Ultra i Negra, els dos recorreguts llargs, i el dia 15 de maig obrirem les inscripcions de la roja, blava, groga i verda.

RECORREGUTS

Ultra Vandekames

Aquesta segona edició de la Ultra Vandekames, tornarà a puntuar per la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència de la FEEC.

El recorregut resseguirà bona part dels punts emblemàtics del municipi de Vandellòs i l'Hospitalet de l'Infant i entrarà als termes de Pratdip i Tivissa, per oferir als participants un recorregut espectacular i al mateix temps exigent. El mateix dia els participants podran fer cinc dels 100 Cims del catàleg de la FEEC (Mola de Genesies, Molló Puntaire, El Torn, Puig de Cabrafiga i Cavall Bernat de Llaberia) i molts indrets més.

Així doncs, el recorregut serà: Vandellòs – Mola de Genesies – Masvalentí – Portella del Mianet – Roca Foradada – Dedalts - Cova de l'Escoda – Les Rovires – Coves del Colom i la Gralla – Moles del Taix – el Molló Puntaire – Barranc de Llèria – El Torn – la Platja de l'Arenal – l'Hospitalet de l'Infant – la Portella – Mola de Nadell – Masriudoms – Puig de Cabrafiga – Pratdip – Crestes de la Seda – Cavall Bernat de Llaberia – La



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



vandekames2016@gmail.com



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

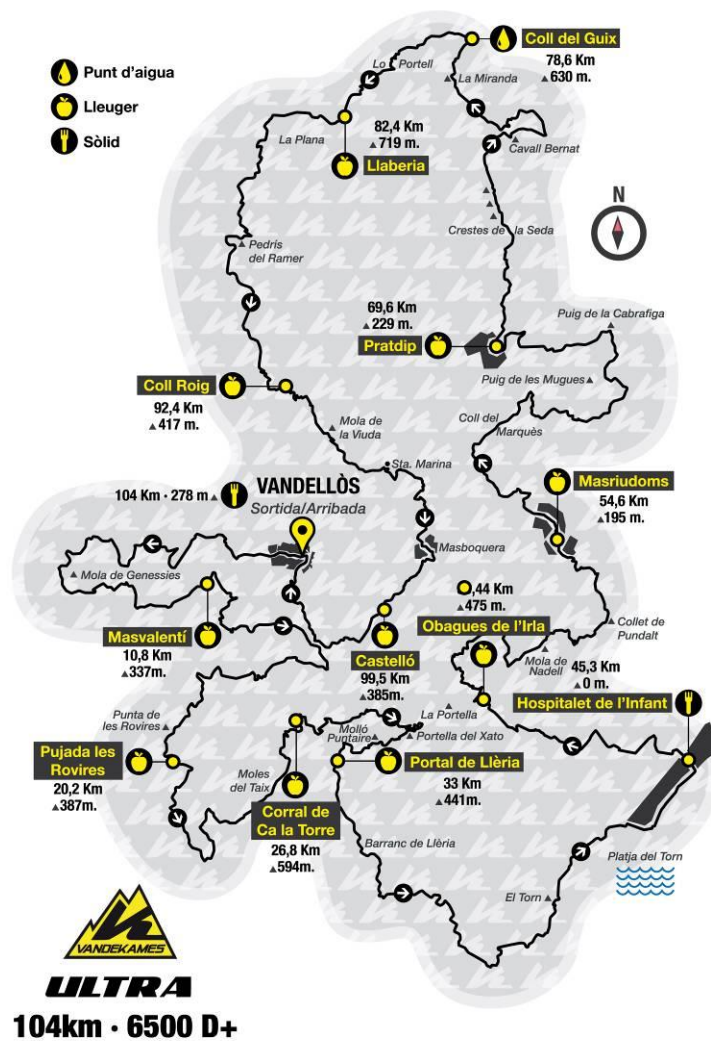
Miranda – Llaberia – Mola de la ca la Viuda – Santa Marina – Masboquera – Castelló – Obagues del Beltran – Vandellòs. Lluna i sol, platja i muntanya, un tomb més que complet pel sud de les Muntanyes del Camp de Tarragona, al mig de la Costa Daurada i tocant de les Terres de l'Ebre.

104 kilòmetres

6.500 metres de desnivell positiu

Alçada màxima de 950 metres i alçada mínima 0 metres

Sortida: 22,00 h 5/8/2016



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



vandekames2016@gmail.com



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

Vandekames Negre

Un recorregut que incrementa el nombre de kilòmetres per ser una veritable maratò de muntanya.

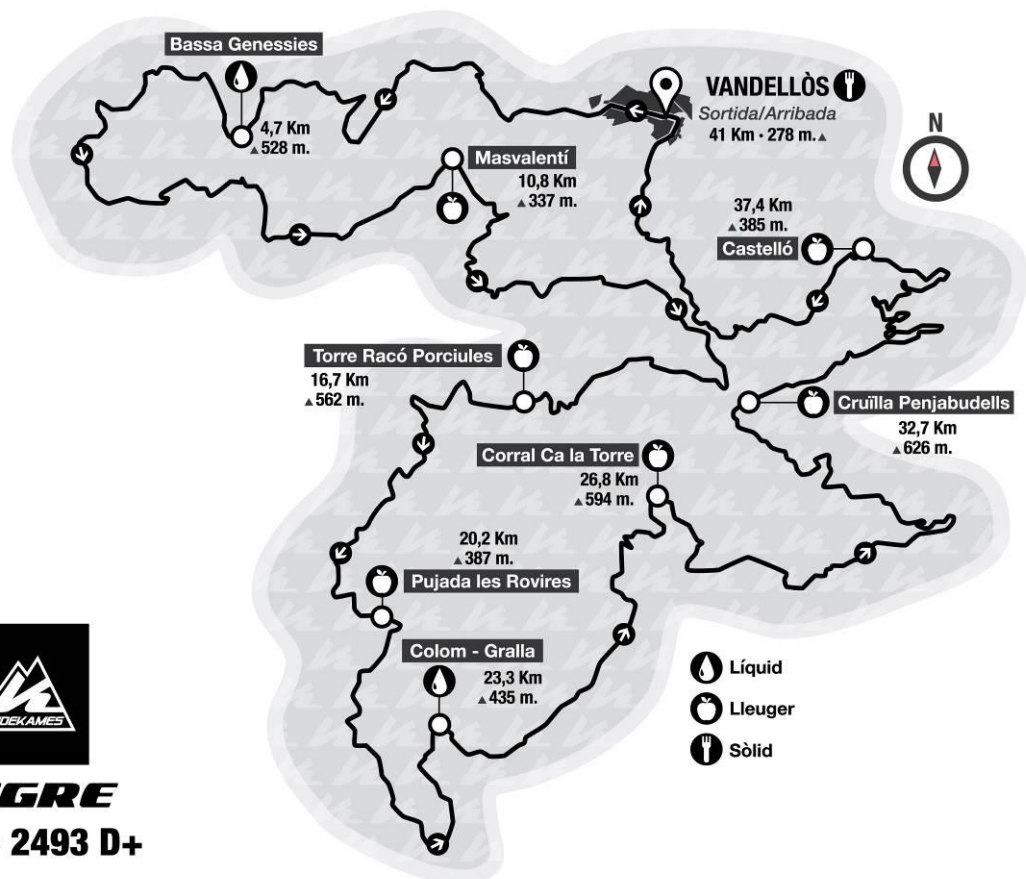
Vandellòs – Mola de Genesies – Masvalentí – Portella del Mianet – Roca Foradada – Dedalts - Cova de l'Escoda – Les Rovires – Coves del Colom i la Gralla – Moles del Taix – el Molló Puntaire – Penjabudells - Castelló – Obagues del Beltran – Vandellòs

41 kilòmetres

2.500 metres de desnivell positiu

Alçada màxima de 728 metres i alçada mínima 264 metres

Sortida: 9,00 h 6/8/2016



NEGRE
40km · 2493 D+



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



vandekames2016@gmail.com



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

Recorregut Roig

Un recorregut roig que s'ha allargat, per complir amb el reglament del Circuit de Curses per Muntanya del Camp de Tarragona, ja que Vandekames Roig serà la sisena cursa puntuarà per aquest nou Circuit del Camp de Tarragona.

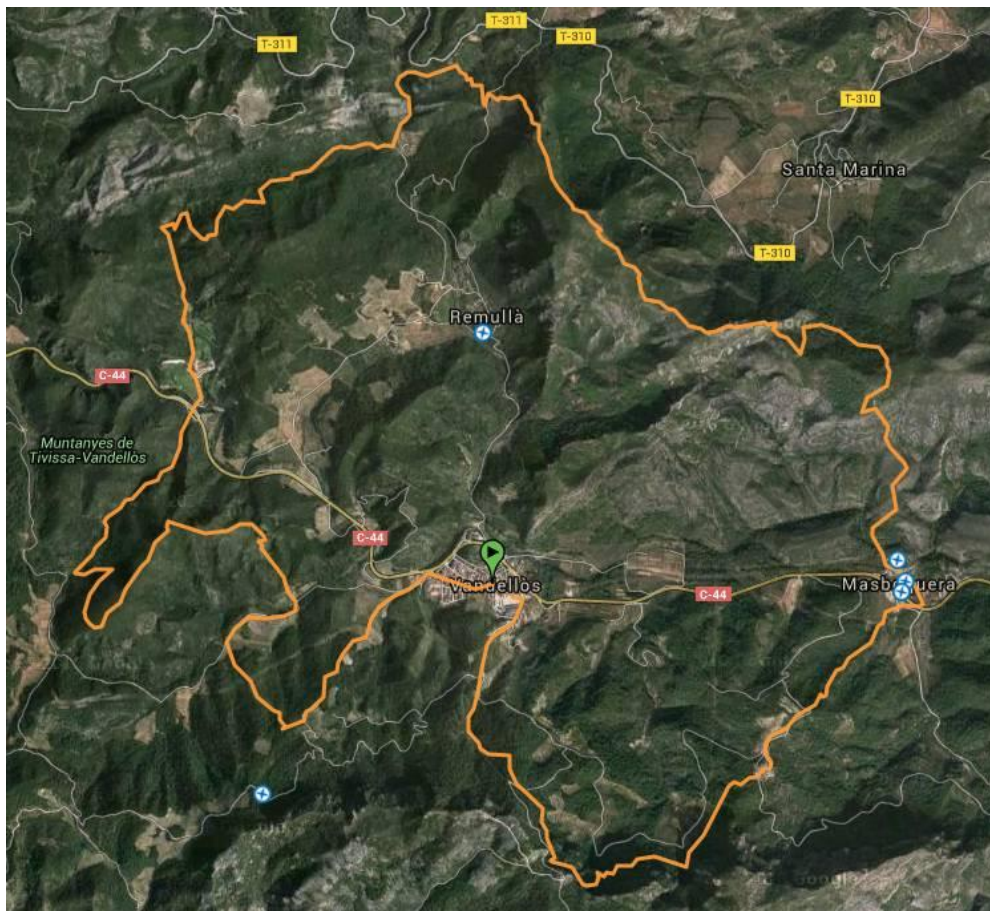
Vandellòs – Masvalentí – Moles de Masvalentí – La Figuerola – Els Vidries - Mola de la ca la Viuda – Santa Marina – Masboquera – Castelló – Obagues del Beltran – Vandellòs.

21 kilòmetres

1.400 metres de desnivell positiu

Alçada màxima de 600 metres i alçada mínima 222 metres

Sortida: 17,00 h 6/8/2016



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



vandekames2016@gmail.com



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

Recorregut Blau

Després de moltes peticions, aquest any el recorregut blau serà cursa competitiva i caminada a la vegada.

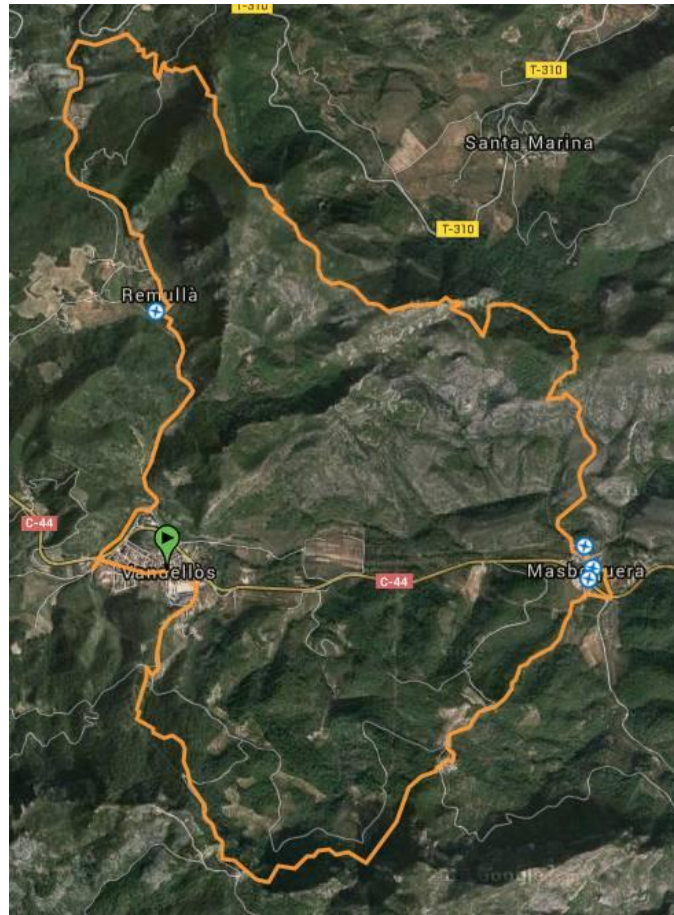
Vandellòs – Remullà – Els Vidries - Mola de la ca la Viuda – Santa Marina – Masboquera – Castelló – Obagues del Beltran – Vandellòs.
15,4 kilòmetres

886 metres de desnivell positiu

Alçada màxima de 600 metres i alçada mínima 222 metres

Sortida Cursa: 17,15 h 6/8/2016

Sortida Caminada: 17,20 h 6/8/2016



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



vandekames2016@gmail.com



5 i 6 d'agost de 2016
Vandellòs

Recorregut Groc

Atenent les peticions dels participants rebudes l'any passat aquest recorregut incrementa una mica la seva dificultat, per fer una caminada que suposi un repte per les persones que comencen.

Vandellòs – Masvalentí – Caseà – Canaleta – Vandellòs

7,65 kilòmetres

299 metres de desnivell positiu

Alçada màxima de 533 metres i alçada mínima 262 metres

Sortida Caminada: 17,30 h 6/8/2016



Recorregut Verd o VandeKids

Com dèiem la cursa reina pels petits de la casa. Amb tres circuits en funció de l'edat dels nens i les nenes.

10 – 11 – 12 anys 1 km

7 – 8 – 9 anys ½ km

4 – 5 – 6 anys ¼ km



SERRES DEL
MESTRAL
C.C. EXCURSIONISTA



Ajuntament de Vandellòs
i l'Hospitalet de l'Infant



VANDELLÒS I L'HOSPITALET DE L'INFANT

vandekames2016@gmail.com