



CURSA LO FRARE 2016

Introducció

Vaguejant en solitari per les muntanyes de Ginestar, tenim un dels personatges més estimats pel poble: **lo FRARE**. La darrera vegada que el vam veure va ser cap al febrer de l'any 2013, amb motiu de l'última cursa de muntanya que es va celebrar i que va aplegar **220 participants**. Són gairebé tres anys sense la seva presència. Però tenim bones notícies. Gràcies a la iniciativa de l'Ajuntament de Ginestar i un grup de veïns i veïnes del poble hem convocat una recerca intensa del FRARE perquè torni a presidir la nostra cursa. Sembla ser que el podrem arribar a convèncer i és per això que hem decidit engegar tots els motors perquè aquesta torni a ser una realitat.

Quan i on?

El proper 28 de febrer de 2016 tindrà lloc a Ginestar (Ribera d'Ebre) la **cinquena** edició de la Cursa Lo Frare.

En què consisteix?

Es tracta d'una cursa de muntanya que presenta dues modalitats:

1. **Cursa** de 22 quilòmetres i amb un desnivell positiu acumulat de 800 metres.
2. **Marxa** d'11 quilòmetres i amb un desnivell positiu acumulat de 200 metres.

Quins indrets recorrerà la prova?

Les dues modalitats recorreran indrets característics dels termes municipals de Ginestar i Tivissa com el Coll de Marcó, el Frare, les Càrcoles, la Cuna, el Coll de Maula (punt més alt), Penya-Roja, el barranc dels Gàfols o les Riberes.

Qui hi pot participar?

Hi poden participar totes aquelles persones **a partir de 16 anys**. En el cas dels menors de 18 anys, han de presentar una autorització del pare, mare o tutor. És importat que tots els participants disposin d'un òptim estat de salut general, tant psicològic com físic, per poder realitzar disciplines d'aquest tipus, sense patir cap patologia cardiorespiratòria i/o lesió que limiti la seva participació en qualsevol dels recorreguts.



Per què és important realitzar esdeveniments d'aquest tipus?

Un esdeveniment d'aquesta envergadura implica una **òptima gestió** en les etapes de **precurso, cursa i postcurso** per tal de garantir la qualitat de la prova en totes les seves vessants (inscripcions, recorregut, seguretat). I és per això que la població de Ginestar es bolca amb aquesta activitat, que també engloba la seva part més **lúdica i social**. A més, com a prova esportiva i competitiva, conté una bona part de les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, com la **pràctica d'activitat física** per a la millora de la salut de les persones.

On es realitzen les inscripcions?

Els participants que vulguin prendre part en alguna de les dues modalitats de la prova poden inscriure's a través de la pàgina web <http://cursalofrare.wordpress.com>, seguint les indicacions de la pestanya Inscripcions. El número màxim d'inscrits és de 350 persones.

Què obtindran els participants?

Totes aquelles persones que s'inscriguin a la cursa o marxa del Frare, obtindran la **Bossa del Corredor**, que inclourà una jaqueta de folre polar amb l'emblema del Frare. A més, gaudiran d'un dinar popular a base de llonganissa, botifarra i pa torrat, així com un esmorzar de postres tradicionals de la població per a tots els participants i acompanyants.

Quin és el programa i horaris?

La prova tindrà el seu punt de sortida i arribada al Poliesportiu Municipal de Ginestar a partir d'un quart de nou del matí, moment en què es lliuraran els dorsals. La sortida de la cursa tindrà lloc a dos quarts de deu del matí. A les 9.45 hores serà el torn de la sortida de la marxa. El lliurament de trofeus es realitzarà a dos quarts d'una del migdia.

Qui l'ha fet possible?

La Cursa Lo Frare 2016 ha estat possible gràcies a la iniciativa de l'Ajuntament de Ginestar i un grup de veïns i veïnes de la població, amb la col·laboració de més de 70 empreses. Durant el dia de l'esdeveniment, hi haurà un centenar de voluntaris per al correcte desenvolupament de la prova.

PER A MÉS INFORMACIÓ: <http://cursalofrare.wordpress.com> o contacteu amb l'organització a través del correu electrònic cursalofrare@gmail.com