

## REpte GR-11 INSTITUT ESCOLA GORNAL



Des de l'Institut Escola Gornal us proposem un repte col·laboratiu per seguir mantenint-nos actius, recorrerem entre tots i totes el GR-11 sense sortir de casa! El GR-11 és un gran recorregut que travessa el Pirineu des del mar Cantàbric fins arribar al mar Mediterrani. Des del Cabo Higuer fins al Cap de Creus.

Un recorregut de 819 km amb 40536 metres de desnivell positiu. El sender es divideix en 46 etapes amb diferents distàncies i desnivells que superarem caminant i fent exercicis dins de les nostres llars.

### Qui pot participar?

Tots els membres de la comunitat educativa de l'IE Gornal: alumnes, famílies, treballadors del centre i l'equip docent.

### Com realitzarem el GR-11 sense sortir de casa?

Diferenciarem entre com acumular la distància i el desnivell. La distància (els km) els canviarem per passos realitzats dins de casa. Els metres de desnivell positius (les pujades que trobem al camí) de cada etapa els canviarem per exercicis de força.

Cada dia sumarem les aportacions en passos i exercicis que cadascú aporteu junt al de la resta de comunitat educativa i actualitzarem els kilòmetres i desnivell que entre tots i totes haurem superat.



## Com contarem la distància i el desnivell.

- 1 pas computarà per 0,5m de distància.
- 1 repetició d'un exercici de força computarà per 1 metre de desnivell positiu. Cada dia podreu sumar individualment 100 de desnivell positiu com a màxim.

## Quants metres i quin desnivell té cada etapa?

| ETAPA  | RECORREGUT                                       | DISTÀNCIA (m) | passos necessaris | DESNIVELL +  | reps exforça |
|--------|--|---------------|-------------------|--------------|--------------|
| pròleg | Cabo de Higuier - Hondarríbia - Irún             | 9200          | 18400             | 0            | 0            |
| 1      | Cabo Higuier - Bera/Vera de Bidasoa              | 31600         | 63200             | 830          | 830          |
| 2      | Bera/Vera de Bidasoa - Elizondo                  | 29600         | 59200             | 1260         | 1260         |
| 3      | Elizondo - Puerto de Urkiaga                     | 18900         | 37800             | 1080         | 1080         |
| 4      | Puerto de Urkiaga - Auritz                       | 17500         | 35000             | 720          | 720          |
| 5      | Auritz - Hiriberri                               | 17300         | 34600             | 595          | 595          |
| 6      | Hiriberri - Otsagabia                            | 20600         | 41200             | 780          | 780          |
| 7      | Otsagabia - Izaba                                | 21100         | 42200             | 675          | 675          |
| 8      | Izaba - Zuriza                                   | 11200         | 22400             | 560          | 560          |
| 9      | Zuriza - Aguas Tuertas                           | 18600         | 37200             | 1170         | 1170         |
| 10     | Aguas Tuertas - Lizara                           | 13700         | 27400             | 635          | 635          |
| 11     | Lizara - Candanchú                               | 16300         | 32600             | 1045         | 1045         |
| 12     | Candanchú - Sallent de Gállego                   | 23800         | 47600             | 905          | 905          |
| 13     | Sallent de Gállego - Refugi de Respomuso         | 11200         | 22400             | 920          | 920          |
| 14     | Refugi de Respomuso - Balneari de Panticosa      | 13900         | 27800             | 745          | 745          |
| 15     | Balneari de Panticosa - San Nicolás de Bujaruelo | 2100          | 4200              | 1100         | 1100         |
| 16     | San Nicolás de Bujaruelo - Góriz                 | 24600         | 49200             | 1238         | 1238         |
| 17     | Refugio de Góriz - Refugi de Pineta              | 13400         | 26800             | 943          | 943          |
| 18     | Circ de Pineta -Parzán                           | 18000         | 36000             | 880          | 880          |
| 19     | Parzán - Refugi de Biados                        | 21700         | 43400             | 1580         | 1580         |
| 20     | Refugi de Biados - Puente de San Jaime           | 20300         | 40600             | 905          | 905          |
| 21     | Puente de San Jaime - Refugi de Cap de Llauset   | 16500         | 33000             | 1500         | 1500         |
| 22     | Refugi de Cap de Llauset - Refugi de Conangles   | 10200         | 20400             | 205          | 205          |
| 23     | Refugi de Conangles - Refugi de la Restanca      | 12000         | 24000             | 900          | 900          |
| 24     | Refugi de la Restanca - Refugi de Colomers       | 7500          | 15000             | 640          | 640          |
| 25     | Refugi de Colomers - Refugi Ernest Mallafre      | 12500         | 25000             | 580          | 580          |
| 26     | Estany de Sant Maurici - La Guingueta            | 17400         | 34800             | 240          | 240          |
| 27     | La Guingueta - Estaon                            | 11600         | 23200             | 1290         | 1290         |
| 28     | Estaon - Tavascan                                | 13100         | 26200             | 690          | 690          |
| 29     | Tavascan - Àreu                                  | 14700         | 29400             | 1225         | 1225         |
| 30     | Àreu - Refugi Baiau                              | 15400         | 30800             | 1345         | 1345         |
| 31     | Refugi Baiau - Arans                             | 14900         | 29800             | 810          | 810          |
| 32     | Arans - Encamp                                   | 15100         | 30200             | 1050         | 1050         |
| 33     | Encamp - Refugi l'Illa                           | 25000         | 50000             | 1350         | 1350         |
| 34     | Refugi l'Illa - Refugi de Malniu                 | 10300         | 20600             | 810          | 810          |
| 35     | Refugi de Malniu - Puigcerdà                     | 14000         | 28000             | 100          | 100          |
| 36     | Puigcerdà - Planoles                             | 25300         | 50600             | 1200         | 1200         |
| 37     | Planoles - Santuari de Núria                     | 16900         | 33800             | 1440         | 1440         |
| 38     | Santuari de Núria - Refugi de Ulldeter           | 11600         | 23200             | 1000         | 1000         |
| 39     | Refugi de Ulldeter - Molló                       | 20000         | 40000             | 620          | 620          |
| 40     | Molló - Talaixà                                  | 23000         | 46000             | 735          | 735          |
| 41     | Talaixà - Albanyà                                | 19300         | 38600             | 760          | 760          |
| 42     | Albanyà - La Vajol                               | 26000         | 52000             | 860          | 860          |
| 43     | La Vajol - Requesens                             | 25000         | 50000             | 830          | 830          |
| 44     | Requesens - Vilamaniscla                         | 31000         | 62000             | 560          | 560          |
| 45     | Vilamaniscla - El Port de la Selva               | 21000         | 42000             | 760          | 760          |
| 46     | El Port de la Selva - Cap de Creus               | 15300         | 30600             | 470          | 470          |
|        | <b>TOTALS</b>                                    | <b>819200</b> | <b>1638400</b>    | <b>40536</b> | <b>40536</b> |

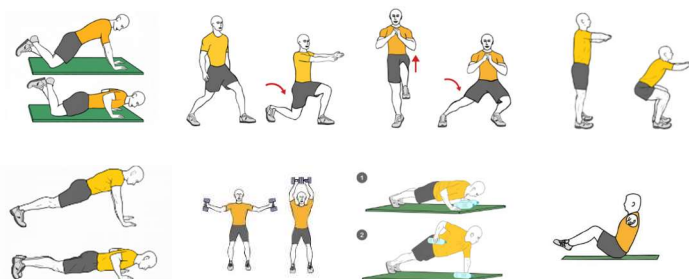


## Amb quins recursos podem mesurar els nostres passos diaris?

- Podòmetre.
- Polseres i rellotges d'activitat.
- Aplicacions de salut d'Android i IOS.
- Altres aplicacions mòbils com Google Fit, Runtastic steps, MyFitnessPal, etc.

## Quins exercicis de força puc realitzar per sumar metres de desnivell:

Aquí us deixem alguns exercicis de força senzills que podem realitzar. Aquests els hem extret de la web <https://www.entrenamientos.com/ejercicios> on podem trobar molts més.



Abans de realitzar aquests exercicis recordeu la importància de realitzar un escalfament adient, fer un entrenament variats, mantenir una bona postura, no sobrepasar la “zona d'activitat saludable” i de hidratar-se correctament.

## Com podem enviar els nostres registres d'activitat per a sumar-los al repte?

Per poder enregistrar els vostres passos haureu d'enviar captures de pantalla o fotos amb els registres de passos de cada dia de l'app o rellotge d'activitat que utilitzeu a l'instagram de “secundariagornal” o bé a la direcció [repte@ie-gornal.cat](mailto:repte@ie-gornal.cat).

Per poder enregistrar els exercicis de força haurem d'enviar un time-lapse a l'instagram de “secundariagornal” o bé a la direcció [repte@ie-gornal.cat](mailto:repte@ie-gornal.cat).

