

GAS MOUNTAIN

INFO



**LA NATURA ÉS EL
NOSTRE PARC
D'ATRACCIONS**

L'OBJECTIU DE GAS MOUNTAIN ÉS DINAMITZAR I FOMENTAR LA PRÀCTICA DE L'ESPORT I EL LLEURE A LA NATURA



QUI SOM?

GAS MOUNTAIN és una Associació no lucrativa, creada a Avinyonet de Puigventós per fomentar l'activitat física i de lleure a la natura, promoure els valors positius de l'esport no competitiu, així com el patrimoni natural, cultural i paisatgístic de la nostra zona.

Disposem d'un entorn privilegiat, obert 365 dies l'any, gratuït i apte per a totes les edats i condicions.

Per assolir aquests objectius realitzem:

- recuperació de camins rurals
- difusió i senyalització de rutes
- iniciatives solidàries
- activitats extraescolars
- casals
- marxes i curses de muntanya
- festes i trobades a la natura

El principal objectiu de l'associació és fomentar l'activitat esportiva al medi natural mitjançant la pràctica del senderisme, el trail running, el BTT i el muntanyisme, en qualsevol de les seves variants, i promoure l'aprofitament de l'entorn natural per a la realització d'activitats de lleure i oci

**EL NOSTRE ENTORN
NATURAL ÉS IDEAL PER
A LA PRÀCTICA DE
L'ESPORT I EL LLEURE**

**EL CAMP
NO TE
PORTES**





Avui en dia, la pràctica esportiva en els camins del medi natural és un 40% superior a la realitzada en els espais esportius convencionals.

És per això que la dinamització d'aquestes activitats requereix d'una visió transversal des dels àmbits d'esports, medi ambient, espais naturals, turisme, urbanisme i patrimoni arquitectònic

L'esport és un fenomen universal que influeix en bona part de les activitats que es desenvolupen en el dia a dia. L'esport pot contribuir a cohesionar la societat, fomentant valors com la solidaritat, el respecte, el fair play i la cooperació.

1 Objectius

CONSOLIDAR la Garriga d'Empordà, i Avinyonet de Puigventós, com a camp base i centre d'activitats d'esport i lleure a la natura per a tots els públics

PROMOCIONAR els valors naturals, paisatgístics i arquitectònics de la Garriga, especialment les barraques de pedra seca

CREAR una xarxa de camins i rutes senyalitzades, tant a nivell físic com digital

PROMOURE el coneixement de l'entorn natural, l'esport participatiu i en família.

CREAR una escoleta d'esports i lleure a la natura, per a nens/es de 4 a 16 anys

2 Què hem fet

GAS MOUNTAIN desenvolupa, a l'actualitat, diferents projectes:

- Organitza activitats pels seus socis i seguidors: entrenaments, sortides i marxes, participació a curses.
- Col·labora amb la Oncolliga Girona en la realització de actes solidaris i de recaptació de recursos econòmics per ajudar als malalts de càncer.
- Ha obert, realitzat i marcat el traçat de rutes que uneixen Beuda amb la Mare de Déu del Mont, i organitza a aquests traçats la cursa MDM Half Marathon i Vertical Race, ambdues puntuables a la Girona Trail Series
- Elabora, conjuntament amb l'Aj. d'Avinyonet de Puigventós, un mapa de rutes i punts d'interès de la Garriga d'Empordà
- Organitza act. extraescolars i casals de lleure a la natura a diferents

municipis de l'Alt Empordà.

- Organitza, conjuntament amb l'Aj. d'Avinyonet de Puigventós, la Rock'n Race, una marxa nocturna amb rutes de 6,12 i 25 km per

LA NATURA ÉS EL NOSTRE

PARC D'ATRACCIONS

promocionar la Garriga

- Col·labora amb el Portal Wikipedra, de l'O. del paisatge de Catalunya, marcant i classificant les barraques de Pedra de la Garriga d'Empordà
- Gestiona un servei de rutes a l'Alt Empordà amb tracks digitalitzats i suport fotogràfic a Wikiloc
- Gestiona una comunitat a Facebook d'amics dels esports a la natura amb més de 2.000 fans de l'Alt Empordà



GAS MOUNTAIN TEAM

QUAN PARTICIPAR ÉS UNA VICTÒRA



El nostre equip està format per un grup d'amic i amigues, sense limitació per la seva condició física, que participa a curses de muntanya, marxes, btt, ciclisme, caminades o proves d'orientació.

L'equip de Gas Mountain elabora i selecciona un calendari de proves on participa, i on l'objectiu principal no és guanyar, si no gaudir del nostre entorn, els amics, la família i l'esport.



Marxes solidàries, curses de poble, proves nocturnes, maratons de muntanya, bicicletades populars, curses en btt... El nostre calendari cerca totes aquelles activitats on el nostre equip pugui divertir-se.

Curses i proves:

- MDM Half Marathon a Beuda
- Marxa d'Ordis
- Bicicletada popular Mas Pau
- Riudatrail a Riudarenes
- Cursa de la Mata de Garriguella
- Cursa de RAC1 a Girona
- Trail Fonts del Montseny
- Volcanolimits a les Planes d'Hóstoles
- Oncotrail
- Marxa de la Cirera de Terrades
- Cursa del Pic de l'Àliga a Roses
- EntreCastells a Vilajuïga
- Embardissada a Besalú
- Marató Vies Verdes a Girona
- Despertaferro nocturna a Bácsara
- Run4fun a Figueres
-



GAS MOUNTAIN KIDS

EXTRAESCOLAR PER A NENS DE 4 A 12 ANYS



**LA NATURA ÉS
EL NOSTRE
PARC
D'ATRACCIONS**

Fomentem l'activitat física i de lleure a la natura, a l'abast de totes les edats i que permet gaudir dels nostres valors naturals, culturals i paisatgístics.

Dirigim l'activitat a nens i nenes de 4 a 12 anys que vulguin gaudir de la natura a través del joc i l'esport, sense limitacions per la seva condició física, econòmica, social o cultural

Disposem d'un entorn privilegiat, obert 365 dies l'any, gratuït i apte per a totes les edats i condicions.

Horaris

- de 16:30 a 18:00
- l'últim dissabte de cada mes farem jugar las pares

1 trimestre

objectiu: Viure la natura

valors: respecte a la natura, treball en equip, capacitat de decisió.

2 trimestre

objectiu: Viure amb els companys
companyerisme, tolerància, cooperació, integració i autocrítica.

3 trimestre

objectiu: Viure l'esport

valors: esforç, confiança, autogestió i autonomia.

dissabtes

- Sortim a córrer!
- Pedalem sense parar!
- Anem a descobrir món!
- Fem una cabana?
- Llunàtica
- Cursa d'orientació
- Gimcana marrana
- Fes patir els papas



ELS GUARDIANS DE LA GARRIGA A LA RECERCA DELS CAMINS PERDUTS



El centre d'interès del nostre casalet serà el coneixement de l'entorn natural d'Avinyonet.

Per fer-ho, haurem de dissenyar conjuntament una **PR** (petita ruta) caminant, en bici, corrent, explorant, aprenent a orientar-nos...

Enregistrarem aquesta ruta amb GPS i inclourem punts d'interès del nostre municipi, per poder publicar-la.

Jugar, riure, fomentar l'amistat i potenciar la sinceritat i el joc net

Viure la natura i fer-ne l'espai de joc preferit de la mainada

Formar als joves amb cultura sana de l'activitat física i la natura

Cercar la participació per damunt de la competitivitat

Promoure el coneixement de l'entorn natural, l'esport participatiu i en família.

Activitats:

- jocs de coneixença
- jocs de lleure
- orientació
- trail running
- senderisme
- btt
- música i cançons
- manualitats
- noves tecnologies
- gimcana
- programarem una graella d'activitats

Horaris

del 21 al 24 de març de 2016

- de 09:00 a 13:00
- de 09:00 a 18:00



AMB AQUEST ACTIVITAT
DESCOBRIREM

**EL SECRET
DE LES
BARRAQUES
DE PEDRA**



EL PROJECTE GRG TRAIL CAMP

El projecte GRG Trail Camp vol consolidar la zona de la Garriga d'Empordà com a destinació per a la pràctica de l'esport i el turisme a la natura, amb un doble objectiu:



- Conservar el patrimoni natural, arquitectònic i paisatgístic de la zona
- Fomentar la pràctica d'activitats esportives

Com podem conservar i promoure el nostre entorn?

Avinyonet es troba al centre geogràfic d'una zona típicament mediterrània, plena de senders i camins que la fan molt accessible.



El desenvolupament d'activitats esportives col·labora al seu manteniment i conservació, contribuint al desenvolupament del turisme rural.

Volem crear una xarxa de senders i camins, senyalitzats i cartografiats, per realitzar d'activitats a la natura:

- recuperació d'antics camins de muntanya, i promoció de les barraques de pedra seca
- senyalització de rutes existents i creació de noves rutes amb informació per codis QR
- creació d'un punt de sortida i arribada, a Avinyonet de Puigventós
- creació d'una carta de rutes virtual en xarxa, amb suport Wikiloc i Strava
- promoció de la zona com a destinació senderista i d'activitats a la natura
- creació un mapa de recursos turístics, naturals i culturals

Perquè volem fomentar la pràctica d'activitats esportives?

L'organització d'un esdeveniment esportiu en un municipi aporta un doble benefici per a la localitat. D'una banda, permet projectar-lo cap a l'exterior per donar-se a conèixer i, de l'altra, és una bona oportunitat per dinamitzar la vila i implicar i unir la població local en una mateixa activitat.

- creació i promoció d'una escoleta d'esports i lleure a la natura, per a nens/es de 4 a 12 anys
- organització de curses per a nens i adults
- calendari de sortides a la natura, en família, pel traçat de noves rutes, entrenaments...
- promoció del comerç del poble
- organització d'activitats per a adults i gent gran
- organització de xerrades de l'àmbit de l'esport a la natura



El codi QR (sigla provinent de l'anglès Quick Response o resposta ràpida) és un sistema per emmagatzemar informació de tot tipus (text, vídeo, geolocalització, etc.) dissenyada per ser llegida amb la càmera d'un telèfon intel·ligent o tauleta tàctil entre d'altres.

Mitjançant els codis QR i les noves tecnologies podem crear un mapa de rutes classificades per colors, que indiquin el seu nivell de dificultat, temps de realització, llocs a visitar....

Les rutes seguiràn un criteri de colors similar al de les estacions d'esquí i poden incloure informacions com on passar el cap de setmana, on dinar o esmorzar, la història de les Barraques de la Garriga d'Empordà o el que es vulgui

AJUDAR EL MALALT DE CÀNCER



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA
Lliga catalana d'ajuda al malalt de càncer

TRANSMETRE VALORS **la solidaritat**

Un dels objectius de Gas Mountain és transmetre valors als infants a través de l'esport, i un valor que està molt present al nostre ideari és la solidaritat. En la pràctica aquest objectiu es tradueix en una estreta col·laboració amb la Fundació Oncolliga Girona, entitat que treballa per **millorar de la qualitat de vida dels malalts de càncer de les comarques gironines**.



QUÈ FA L'ONCOLLIGA?

La Fundació Oncolliga Girona treballa per oferir els màxims serveis als malalts de càncer i els seus familiars. Cal que estiguin tranquils, que puguin disposar d'informació sobre el seu procés, que disposin de recursos per afrontar millor el

tractament i, en definitiva, que se sentin compresos, acompanyats i que trobin un ambient de confiança. La Fundació treballa per aconseguir-ho a través de:

Programes assistencials

Llar residència "La Lliga" per a familiars de malalts hospitalitzats, ajuda tècnica al malalt (préstec de llistats articulats, cadires de rodes, etc.), servei de neteja a la llar, servei de fisioteràpia a domicili, drenatge limfàtic, grup de suport, atenció psicològica, suport al malalt per part d'un equip de voluntaris (a l'hospital i/o a casa) i assessorament legal per atendre consultes.

Programes de formació

Cursos de voluntariat i conferències.

Programes de prevenció

Consum de tabac entre els joves i hàbits alimentaris infantils.

FINANÇAMENT

Tots aquests serveis es financien en gran part gràcies a les activitats solidàries organitzades per les delegacions de la pròpia Oncolliga,

repartides per 90 pobles de les comarques gironines, així com gràcies a les donacions d'empreses, particulars i associacions que volen contribuir i ajudar d'alguna manera, com és el cas de Gas Mountain.



També són una font important d'ingressos els reptes esportius i solidaris impulsats des de la pròpia Fundació, com és el cas de l'Oncotrail, en la qual Gas Mountain participarà amb un equip, l'Oncobike, l'Oncoswim o el Run4Cancer.



FESTA SOLIDÀRIA

QUE ES LA ONCOTRAIL correm per col·laborar

Aquest any, i dintre de la nostra col·laboració amb l'Oncolliga Girona, hem format un equip de 8 corredors que participarà a la **Oncotrail**, una cursa per equips de 100 km organitzada per la Fundació Oncolliga Girona que **té com a objectiu recaptar fons per millorar la qualitat de vida dels malalts de càncer**. La cursa es celebra cada any el primer cap de setmana d'octubre. Per la recaptació de fons hem programat una festa solidària, el proper 25 de juny de 2016 a l'Espai Can Janot de Navata. Tots els col·laboradors ho fan de manera

voluntària i gratuïta, i els patrocinadors fent aportacions econòmiques o materials.

COL-LABORADORS:

- Oncolliga Girona
- Club Futbol Navata
- Elite Pro Soccer
- Crossing
- The Tourist Band
- ButiWorld (FOOD TRUCK)
- Yuli Guerra (ZUMBA)
- Toni Segura (SPINNING)
- Patisseria Ferrer (T. XOCOLATA)
- Tramuntakada (BATUKADA)
- Patri (ANIMACIÓ INFANTIL)
- XCS (Cotxes Clàssics)
- DJ Xerpa

- DJ Tramuntana
- Comunica
- Borja Balsera
- LISART

PATROCINADORS:

- Fundació FC Barcelona
- Ajuntament de Navata
- Restaurant Can Janot
- Colors Figueres
- Fundació Alchimia solidària
- Terradas Disseny
- Restaurant Can Punyetes
- Sappy Sport
- Peixateria Puigvert
- Moritz Barcelona
- Rico Car Wash
- Restaurant Can Carlos
- Xurreria Nico
- Lux Led Emporda
- Pintura i dec. Evelio Olivares
- QuitNow
- Garatge Sala
- Ganiveteria Prat
- Gosbi
- MSP Caravaning
- Transports Padrosa
- Construccions Miquel
- Rock DCM
- Plastics Banyoles
- Restaurant Shangai Figueres



PROGRAMA:

- 16:00 Marxa 4k
- a partir de les 16:00 activitats:
 - exposició cotxes clàssics, Futbolí humà, Spinning, Zumba...
- 18:00 Batukada
- 19:00 DJ Tramuntana
- a partir de les 19:00 Tallers de:
 - Xocolata, Sabons, Patri Animadora, Pintacares....
- 20:00 Concert The Tourist Band
- 21:30 Sorteig de Lots d'articles (FCB, Estopa....)
- 22:00 Concert CROSSING
- 23:00 DJ Xerpa



MARXA SOLIDÀRIA

ROCK'N RACE: LA NOCTURNA SOLIDÀRIA



Aquest any, el 30 de juliol organitzem una marxa nocturna que uneix tres dels nostres objectius:

- Col·laborar amb l'Oncolliga
- Promocionar la Garriga d'Empordà
- Gaudir del nostre entorn natural

"Vine a la primera edició de la Rock'n Race, la Nocturna Solidària de l'Alt Empordà organitzada per GAS MOUNTAIN en benefici de la Oncolliga. 2 circuits de 6 i 12k per caminadors o corredors i un de 25k pels bikers, que et faran conèixer la

Garriga d'Empordà com mai l'has vist. T'imagines una marxa on per guanyar no cal ser el més ràpid? Barraques il·luminades, proves a superar, sorpreses per descobrir... I quan acabis t'espera el Vendaval Music Fest! se t'acut un pla millor?"



UNA MARXA ON PER
GUANYAR

**NO HAS
DE SER
EL MÉS
RÀPID**

MDM: LA PROVA

VERTICAL RACE

coneix els teus límits

La Vertical és una cursa peculiar per les seves característiques. Es tracta de realitzar en el menor temps possible un tram de 4k amb 864 mts de desnivell positiu. Des del municipi de Beuda al punt més alt de la zona, la coneguda "Mare de Déu del Mont". La Vertical et posarà a prova, posarà a prova els teus límits, només cal una bona preparació física i psicològica per aconseguir una fita d'aquest nivell. La sortida es realitzarà al municipi de Beuda situat a una altitud de 274 mts sobre el nivell del mar i el punt més alt de la cursa de situarà a 1.125 mts, al monestir de la "Mare de Déu del Mont". Tots els participants sortiran alhora. Únicament 300 places.

Un recorregut únic, amb una dificultat considerable, on necessitaràs de les teves mans per grimpar i superar les dificultats tècniques del recorregut. El 12 de novembre aconseguirà la primera fase del repte, la Vertical!.

HALF MARATHON 21K

Posa a prova la teva resistència ...

La Half Marathon és una cursa de muntanya feta per a tu i només per a tu. Dos anys de treball, dos anys netejant senders, recuperant antics camins i obrint corriols fins aconseguir el recorregut que nosaltres volíem. Un recorregut circular de 21k, una part d'ell conegut per molts corredors, però una altra, totalment desconeguda. Sortida des del municipi de Beuda (Sant Feliu de Beuda), pujada cap a Salve Regina direcció font de Rocapastora passant pel Corral de l'Abat fins arribar al Castell de Falgars. Baixada cap a la font de Falgars fins Collet del Soler i pujada per Balma de Can Pantinet. Tot seguit s'agafa el camí direcció El Soler, passant pel Coll de Joncanat, fins arribar a la "Mare de Déu del Mont". Un cop arribats al punt més alt (1.125 mts), baixada cap al monestir de Sous, passant pel Castellot de Beuda fins arribar, de nou, al punt de sortida, Beuda. Un total de 1.514 mts de desnivell positiu acumulat.

Llocs amagats per la vegetació, un mirador amb una vista d'ocell a 360°, castells, antics camins i moltes sorpreses més és el que t'oferirà la Half Marathon MDM del proper 13 de novembre. No et quedis sense provar-la, no la va oblidaràs, una mitja maratón de "pota negra" que et permetrà fer "el senglar". Únicament 300 places.

CURSA 12K

Pensada per tots els amants de la muntanya i el trail running.

Un recorregut de 12 km amb inici i fi al municipi de Beuda. Els primers 6km i els últims 4km coincidents amb el recorregut de la Mitja Marató, de Beuda direcció el Castellot de Falgars passant per la Font de Rocapastora, seguint cap El Mont, baixant a Sant Llorenç de Sous, resseguint el Castellot de Beuda fins arribar de nou al punt de sortida.

Un circuit exigent amb 900 mts de desnivell positiu, on podreu gaudir d'indrets naturals únics.



ESPORTS

Promoure l'esport a la natura, en el centre de la diana de Gas Mountain

La creació d'Àrea de Recerca i Recerca, permet amb més força a les altres cases naturals amb diferents orígens, intentar recuperar camins antics i barrancs de pedres seques.

Organitzem una marxa nocturna al golf i com a delegat comarcal d'atletisme participem en l'Onze de Setembre.

«Amb l'èxit del 2012, ha sigut un més desconegut però de camins per Arinyonès, Vilanova, Olot i Llers»

«L'objectiu que tenim és fer servir el nostre centre natural com a escola de la natura»

«Amb l'èxit del 2012, ha sigut un més desconegut però de camins per Arinyonès, Vilanova, Olot i Llers»

«L'objectiu que tenim és fer servir el nostre centre natural com a escola de la natura»

figueres.com

EL DIARI DIGITAL DE LA CIUTAT I LA COMARCA

MILLORI EL SI...
AMB LA NOSTRA G...

PORTADA FIGUERES COMARCA CULTURA OPINIÓ FOTOGALERIA

«La natura és el millor parc d'atraccions»

SHARE ON: Facebook Twitter Google+



L'Àlvaro, en Sami, l'Albert, en Sergi i l'Humberto han posat en marxa l'associació Gas Mountain, amb l'objectiu de promocionar l'activitat esportiva a la natura en un entorn molt proper, l'Air Empordanès i molt especialment La Garriga d'Arinyonès de Puigventós. Una proposta tant per adults com per als més petits

Són moltes les persones que guarden en el record de la seva infantesa langes estones jugant al camp, construint cabanyes, pujant en els arbres, amagant tresors, travessant rierols i corrent pel bosc. Són imatges, sensacions i olors que formen un record antanyable i feliç, que fan que moltes d'aquestes persones, que ara ja són pares, vulguin que els seus fills experimentin i liguin aquesta experiència d'interacció amb el medi natural. Actualment, la vida en les ciutats fa que molts nens s'hagin de quedar durant moltes hores a llocs tancats i estiguin connectats a dispositius electrònics. Doncs aquest és l'expert que ha pogut a dir amb els seus amics a crear l'associació Gas Mountain. Una entitat que promou -ja sigui entre els més petits i els adults- l'esport en contacte amb la natura. «La idea és recuperar el que s'hem

«La zona de la Garriga és una joia per descobrir»

«Amb l'èxit del 2012, ha sigut un més desconegut però de camins per Arinyonès, Vilanova, Olot i Llers»

«L'objectiu que tenim és fer servir el nostre centre natural com a escola de la natura»

«Amb l'èxit del 2012, ha sigut un més desconegut però de camins per Arinyonès, Vilanova, Olot i Llers»

«L'objectiu que tenim és fer servir el nostre centre natural com a escola de la natura»

Curses de muntanya. 200 corredors en l'entorn del qual i vertical: la muga marabó

Mare de Déu del Mont, per partida doble

El punt marabó de la muga marabó

El punt marabó de la muga marabó

MÉS ESPORT - 23

Neix el circuit Girona Trail Series

El punt marabó de la muga marabó

El punt marabó de la muga marabó

- www.facebook.com/gasmountain
- www.facebook.com/gasmountainkids
- www.gasmountain.com



GRUP D'AMICS DEL SENDERISME

associació sense anim de lucre

Al final, el que em mou és la il·lusió.

Crec que la gran força que tenim quan som nens i que, malauradament, perdem a mesura que anem creixent, és la capacitat de somiar.

Quan som nens els somnis els veiem com realitat, i a mesura que anem creixent es van aparcant, i és molt important tenir aquesta capacitat de somiar, aquesta passió, aquesta il·lusió per fer les coses.

Els nens han de perseguir els seus somnis i els adults hauríem de tornar a ser nens per perseguir-los

Kilian Jornet

[facebook/gasmountain](https://www.facebook.com/gasmountain)

www.gasmountain.com

álvaro 691 900 449