



Normes dels Bikeparks / Normas de los Bikeparks / Bikeparks Rules

ANAR AMB BICICLETA ES FÀCIL D'INVERTIR PERO PER GAUDIR DE MÉS SEGURETAT EVITAR PROBLEMES I PASSAR UNA BONA ESTONA A LA MUNTANYA, ACONSELLEM QUE SEGUIEU AQUESTES NORMES DELS BIKE PARKS / MONTAR EN BICICLETA ES FÀCIL Y DIVERTEIT, PERO PARA ESTAR MÁS SEGURO, EVITAR PROBLEMAS Y PASAR UN BUEN RATO EN LA MONTAÑA, TE ACONSEJAMOS QUE SIGAS ESTAS NORMAS DE LOS BIKE PARKS / HAVE FUN CYCLING IN THE MOUNTAINS, TO AVOID PROBLEMS AND HAVE A GOOD TIME IN THE MOUNTAINS WE ADVISE YOU TO FOLLOW THESE BIKE PARK RULES.

EN MARXA / EN MARCHA / ON YOUR BIKE
Porta sempre el casc i un equip apropiat de protecció per anar amb bici. Al costat del telecabina Cad-Molero tens el servei de lloguer de bicícletes on t'ajudaran a equipar-te. Si vols alquilar el casc i un equip apropiat de protecció passa mentre enllis.
Always wear a helmet and suitable protective clothing when cycling. Visit to the cad-Molero gondola lift to the cycle hire service, which will help you to get ready.

UTILITZA LA BICI APROPIADA / USA EL EQUIPO APROPIADO PARA EL TERRENO / USE THE RIGHT BIKE FOR THE TERRAIN
Algunes bates són més ràpides que altres segons el terreny. Que puguis veure la pista no significa que hi puguis baixar amb la teua bici. A alguns llocs són més ràpides que altres segons el terreny. Si heu de fer que puguis veure la pista no significa que pugis baixar per ella amb la bici. / Some bikes are better than others, depending on the ground. Just because you can see the slope doesn't mean you can go down it on your bike.

NO HAGIS AMB BICI MÉS ENLLÀ DE LES TEVES POSSIBILITATS / NUNCA MONTES EN BICI MÁS ALLÀ DE TUS POSIBILIDADES / NEVER TRY CYCLING BEYOND YOUR ABILITY
No es cap dèria canviar per les pistes on no et sentis prou segur, i no debes que ningú et digui el contrari. / No es ninguna dèria andar por las pistas donde no te sientes suficientemente seguro, y no debes que nadie te diga lo contrario. / There is no shame in walking down the slopes where you don't feel safe enough - don't let anyone tell you otherwise.

COMPROMI LA TEVA VELOCITAT / COMPROMI LA TEVA VELOCITAT / CHECK YOUR SPEED
Redueixes sempre una velocitat que et permet reaccionar davant d'obstacles o canvis en les condicions de la pista. / Always keep a speed that allows you to react to any obstacles or changes on the slopes.

CONEXIÓ LA PISTA / CONEXIÓ LA PISTA / KNOW THE SLOPE
Hai de posar un límit en pistes amb les quals no estàs familiaritzat. Necessites reconèixer l'itinerari que fas per primera vegada a una velocitat més baixa. / Nunca te pongas a irte en pistas con las que no estás familiarizado. Necesitas reconocer el itinerario que haces por primera vez a una velocidad más baja. / Never push yourself to the limit on slopes you don't know. You need to explore a route more slowly when you do it for the first time.

BAIXA LA VELOCITAT EN LES PUNTS CECES / BAJA LA VELOCIDAD EN LOS PUNTOS CIEGOS / SLOW DOWN AT BLIND POINTS
Mai saps que o què hi ha darrere de tu o el camí de retorn quan no pots veure ni més enllà. / Nunca sabes qué o quién habrá tras la curva o el cambio de terreno cuando no puedes ver más allá. / You never know what's behind you or what you can't see beyond.

PLANIÇA LA CAIGUDA / PLANIFICA LA CAÍDA / PLAN TO FALL
Calcula sempre les teves conseqüències de caure en algun tram de la pista o al fer algun tram, abans de passar-hi. / Calcula siempre las consecuencias de caerte en algún tramo de la pista o al hacer algún tramo antes de pasar por él. / Always think the consequences of falling off on any part of the slope or if doing any trick before you do it.

APREN I MILLORA / APRENDE Y MEJORA / LEARN AND GET BETTER
Trabaja los obstáculos de los trucs. Tria altres maneres de practicar els moviments amb menor dificultat en situacions còmiques, o feu-ho més lentament, abans de comprometre't en algun tram tècnic. / Trabaja bien los obstáculos y los trucos. Encuentra otras maneras de practicar los movimientos con menor dificultad en situaciones cómicas, o hazlo más lentamente, antes de comprometerte con algún tramo técnico. / Work hard on your obstacles and tricks. Find other ways of practicing the movements more easily in comical situations, or try them more slowly before something yourself to a difficult section.

SIGUES LLEST / SE LÉSTO / BE CAREFUL
Si parles en algun moment, que el que estàs fent no és gaire interessant, probablement no ho sigues. Pensa sempre en el que fas i centra en els teus instants. / Si hablamos en algún momento que lo que estás haciendo no es muy interesante, probablemente no lo seas. Pensa siempre en lo que estás haciendo y centra en tus instantes. / If you ever think what you're doing might not be very smart, then it probably isn't. Always think what you're doing and trust your instincts.

ALTRES RIDERS / OTROS RIDERS / OTHER RIDERS
Escolques atenció a altres riders de la pista si ells van més lent, de fet és una manera educada de demanar que s'apartin, per tant, si ho sents, davant les seves dificultats que algun vegada que et troquis per poder-te avançar. Pensa al costat segur de la pista i deixa que et passi. / Estate atento a los demás riders de la pista si ellos van más lento, decirle es una manera educada de pedir que se aparten, por lo tanto, si lo sientes, por lo tanto, si lo sientes, dile que se vaya. / Be aware of other riders on the slope if they're going more slowly, saying hi is a polite way to let them to get out of the way, so if you hear someone talking you let them know they want you to let them go, get on the safe side of the slope and let them go.

SENSE DEIXAR RASTRE / SIN DEJAR RASTRO / LEAVE NOTHING BEHIND
Sensibilitza a no deixar cap rastre de brutícia. Això també significa que no deixis una petjada excessiva en els derrapades o trucs sense necessitat. Segueix els rasters marcats i no d'obstacles de roca. / Sensibilízate en no dejar rastros de suciedad. Esto también significa que no debes dejar huella en los derrapes o trucos sin necesidad. Sigue los rasters marcados y no crees rasters nuevos. / Take care not to leave any mess behind you. This also means not leaving any mess that marks that you have to follow the marked routes and don't invent new ones.

ATENCIÓ ALS ANIMALS / ATENTO A LOS ANIMALES / WATCH OUT FOR ANIMALS
Si veus animals al llarg de la pista, detalla espai i temps per moure't i passa lentament. Pensa a informar-ne l'equip de pistes. / Si ves animales a lo largo de la pista, dale espacio y tiempo para moverte y pasa lentamente. Acordate de informar de su ubicación de la pista. / If you see any animals along the slope, give them room and time to get away and pass them slowly. Remember to tell the slope team.

* La infracció d'algunes de les normes de conducta i comportament del bike park pot suprimir la parcel·la del forest, l'exposició de les pedregasses i la interrupció de les accions legítimes que puguen desenvolupar. / La infracción de algunas de las normas de conducta y comportamiento del bike park puede suprimir la parcela del forest, la exposición de las pedregosas y la interrupción de las acciones legítimas que pueden desarrollar.



Activitats / Actividades / Activities

- Tubing
- Parc d'aventura als arbres
Parque de aventuras en los árboles
Tree adventure park
- Inflables
Inflables
- Excursió Niu de l'Alga
Excursion Niu de l'Alga
Excursion to Niu de l'Alga
- Excursió Puigllançada
Excursion Puigllançada
Excursion to Puigllançada
- Circuit d'interpretació de fauna
Circuit de interpretación de fauna
Interpretation circuit of wildlife
- Hoverboard Kart
- Nordic walking
Nordic walking / Nordic walking
- Centre d'esport adaptat
Centro de deporte adaptado
Adaptative sport center
- Petinets d'aigua
Pateles de agua
Paddle boats
- Zona futbol
Soccer zone
- Zona bàsquet
Soccer zone
- Lits elàstics i jumping
Camares elásticas i jumping
Trampoline and jumping
- Quads
- Fitness
- Ponis
Ponies
- Tennis
- Segway
- Jocs lúdics i d'aigua
Play Park
- Volting
- Piscina climatitzada
Climatized swimming pool
- Frísbee Golf
- Prohibit bicicletes
Prohibited bicycles

Serveis / Servicios / Services

- Informació
Información
- Pàrquing
Parking
- Càixer automàtic
Cajero automático
- Lloguer de BTT
Alquiler de BTT
- Telecabina
Cable car
- Telecadira
Chair lift
- Cinta transportadora
Skilift
- Vista panoràmica
Panoramic view
- Refugi
Refuge
- Restaurant
- Xiringuito del lic
Bar
- Llavabos
Toilets
- SOS

Circuitos descens / Circuitos descenso / Downhill trails

- | Zona Tosa | | Zona Comella | |
|-----------|--|--------------|---|
| 1 | PISTA FORESTAL:
6,5 km 678 m de desnivell Nivell baix-mijà
678 m de desnivell Nivel medio-bajo | 10 | MOLI:
4,1 km 376 m de desnivell Nivell fàcil
376 m de desnivell Nivel fácil |
| 2 | GUINJA:
6,12 km 678 m de desnivell Nivell mitjà-alt
678 m de desnivell Nivel medio-alto | 12 | TRIKKI BIKEPARK:
4 km Nivell fàcil
Circuit curt |
| 3 | CATALUNYA:
2,1 km 390 m de desnivell Nivell alt
390 m de desnivell Nivel alto | 15 | BOSC:
1,1 km 195 m de desnivell Nivell mitjà
195 m de desnivell Nivel medio |
| 4 | TALLAFOCS:
0,52 km 198 m de desnivell Nivell molt alt
198 m de desnivell Nivel muy alto | 14 | ALL FOR ONE:
3,06 km 376 m de desnivell Nivell mitjà
376 m de desnivell Nivel medio |
| 5 | SENGLAR:
1,24 km 220 m de desnivell Nivell alt
220 m de desnivell Nivel alto | | |
| 6 | ENLLAÇ:
0,25 km 60 m de desnivell Nivell baix
60 m de desnivell Nivel bajo | | |
| 7 | MARXOTA:
3,4 km 395 m de desnivell Nivell mitjà-alt
395 m de desnivell Nivel medio-alto | | |
| 8 | COLL DE PAL:
5,3 km 403 m de desnivell Nivell mitjà
403 m de desnivell Nivel medio | | |
| 9 | CIRCUIT CROSS-COUNTRY:
11 km Circuit no visible al complet al plaer
Circuit no visible al completo en el plano | | |

MÉS INFORMACIÓ A
www.lamolina.cat

Gaudiu de la muntanya No femurris
 Disfruta de la montaña No fumaris
 Enjoy the mountain, Keep them Clean.

FORA DE SERVEI FUERA DE SERVICIO OUT OF ORDER