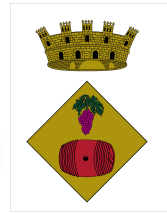




Prades



COMUNICAT TÈCNIC N°1

CURSA TRAILSERIES NOCTURNA POBLET-PRADES – 13 JULIOL 2019

DORSALS

- Portareu 1 dorsals amb sistema de lectura integrat. Dorsal no reutilitzables.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: resultats en directe al web de la cursa (botó verd)

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON TARRAGONA**
 - Divendres Tarda 12 JULIOL.
 - Horari 19.00 a 21:00h



- **ZONA CURSA: PARKING MONESTIR DE POBLET** (consulteu la web de com arribar)
 - Dissabte 13 JULIOL:
 - Noves Inscripcions: 19:45 a 20:00h (sempre que quedin dorsals)
 - Horari: 20:00 a 20:45 (trail 21 kms/caminadors).

DOCUMENTACIÓ

- **Documentació a presentar:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.
- *Nota: es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.

SORTIDA CURSA-MARXA

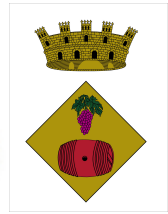
La sortida de la cursa esta situada a 700m al sud-est de la zona d'entrega de dorsals i estarà encintat amb cinta GROGA-FEEC: **km 0,800 de la TV-7007 inici Pista de La Pena**

SERVEI DE RETORN AMB AUTOBUS

Enguany hem posat un BUS previ a la cursa que fa el recorregut Prades-Poblet a les 19.45h amb la intenció que gent amb vehicle (només xofers) pugin fins a Prades i deixin allí el cotxe abans de la cursa, baixin amb autobus,, facin la



Prades



corsa-marxa, i a l'arribada ja tinguin el cotxe per marxar. Aquest servei es pot reservar (sempre que quedin places) a través del formulari **FORMULARI**: <https://forms.gle/6Ze3DWfN4bVzBDn26>

Per tant qui no hagi reservat el bus previ ni hagi rebut la confirmació de l'organització, cal que sàpiga que només tindrà plaça al bus de retorn a Poblet, **DESPRÉS** de la marxa-cursa.

Bus de meta: DESPRES de la marxa-cursa, disposarem d'un servei de retorn fins a Poblet amb autobús per tots els corredors que ho desitgin (inclòs en el preu de la inscripció).

- Estan previstos 3 viatges de retorn entre Prades i Poblet. Les hores de retorn de sortida del bus són **ESTIMATIVES** i caldrà estar pendent a la megafonia a meta que us avisarà 15 minuts abans de cada viatge. Els horaris es poden modificar donat que els autobusos **han d'estar plens per poder marxar**.
- En cas que hi hagi saturació en algun dels viatges, tindrà preferència per ordre d'arribada a meta.
- Horaris previstos provisionals dels viatges:

○ 23:55-00:05

○ 01:15-01:25

○ 02:30-02:45

METEOROLOGIA



- Esperem una nit fresca entre 16 i 22 Cº, que anirà agafant molta humitat. Recordeu que Prades és un poble de muntanya i a les nits refresca. Hi ha un 10% de probabilitat de un plugim i alguna tronada.

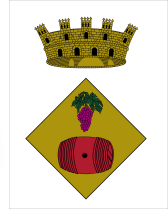
MARCATGE

La cursa presenta dos marcatges:

- Del km 0 al km 5 (primer avituallament): Cinta blava i blanca marca DECATHLON sense reflectant.



Prades



- Del km 5 a meta: Cinta blanca i vermella de Coca-cola amb reflectant.
- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant. També per arbres caiguts. Les fletxes també tindran elements reflectants.
- Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida.
- **IMPORTANT:** Per aspectes mediambientals... **el terra no estarà marcat** ni amb sprays ni guix. Tot el marcatge es posa penjat a l'alçada de la vista, pel que és molt important aixecar el cap a les cruïlles.

MATERIAL

Per seguretat i progressió caldrà el següent material:

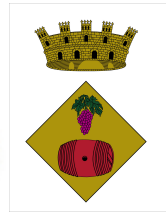
- Obligatori:
 - Frontal o lot (per progresar)
 - Dorsal i Sistema de subjecció de dorsal i posat al davant. (ORG)
 - Piles de recanvi o frontal de recanvi (per fer servir en cas que fallin les piles o frontal principal)
 - Llum posició vermella posterior (per seguretat)
 - Got o bidó per poder veure als avituallaments (no es permetrà veure directament de les ampolles i als avituallaments no hi ha gots per aspectes medioambientals)

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **programa i Reglament**.
- Hi haurà una sortida.
 - **21:00** sortida TRAIL NOCTURNA POBLET-PRADES **20KMS**
 - **Primer sortiran els corredors i darrera els caminadors.**
 - **22:30h** sortida START TRAIL NOCTURNA By Camping Prades Park 5km
 - **Sortida des de Prades (entrega de dorsals a partir de les 22h a la pista poliesportiva de Prades). Briefing i explicació a la sortida.**
- **Entrega de premis.** Amb la intenció de no fer esperar els corredors gaire temps mirarem de fer l'entrega de premis a partir de les **23:20h a mida que tinguem els podis.**
- **Dutxes.** A la mateixa zona de meta hi ha les dutxes,



Prades



- **Respecteu** la flora i la fauna així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i esta fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcórrer per zones properes a urbanitzacions, pel què us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals i també vehicles a motor.
- **Recorregut:**
 - **Sortida:** La sortida esta al començament de la pista de terra de La Pena. Estarà encintat amb cintes des del Pàrking del Monestir de Poblet a on es fa entrega de dorsals. Aquest tram no és de cursa i cal anar amb precaució al caminar per la vorera de la carretera ja que el tràfic és obert.
 - **Control de sortida i material:** Per seguretat us farem un control de sortida (signatura digital amb el dorsal) i un control de material obligatori, per tal d'accedir a la zona de sortida. Tingueu el material a punt.
 - **Recorregut lineal:** sense bucles ni separació de curses.
 - **Nocturnitat:** els primers 45-50 minuts es podrà anar encara sense llum, però abans de les 21.50h ja serà fosc. Una bona llum serà l'èxit de la vostra cursa. El frontal o llanterna es obligatori, també piles de recanvi (o un segon frontal) i llum vermella a la part posterior.
 - **Marcatge:** el circuit estarà marcat amb cintes reflectants i amb fletxes reflectants a les cruïlles importants. Per norma trobareu una senyal cada 30-50 metres. En cas que feu més de 300m sense veure cap senyal de la cursa, comenceu a sospitar que potser us heu despistat o hi ha alguna incidència. Recomanat portar GPS
 - **Cursa/Marxa:** El mateix recorregut es farà servir per la cursa i la marxa. Els corredors s'han de situar al davant a la sortida, mentre que els marxadors es situaran al darrere.
 - **Avituallament 1:** Per arribar cal fer un cul de sac de 80 metres que **és obligatori per tothom** abans de desfer el camí per accedir al corriol del Mirador de La Pena. La pista estarà dividida en dos carrils (anada/tornada). A partir de l'avituallament, ja es farà el canvi de cinta.
 - **Arribada a meta:** La meta esta situada a l'est de Prades (no a la plaça major), a la zona esportiva. En cap cas teniu que travessar la carretera, només un carrer del poble.
 - **GUARDA-ROBA:** A Poblet, on recolliu el dorsal, hi ha servei de guarda-roba inclòs en el preu: us agafem la bossa i us la pugem a Prades (Meta).

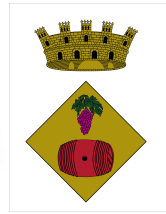
AVITUALLAMENTS

Cursa/Marxa 20km:

- **MOLT IMPORTANT:** Seguint amb els objectius medioambientals des de 2015, i a més estant al Paratge Natural de Poblet, als avituallaments **NO HI HAURÀN GOTS**. Obligatori portar-se un got reutilitzable o bidó.



Prades



- **Av1 – km 5.2 (Font del Deport):** Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA** + taronges + Fruits secs + Laminadures + **barretes APTONIA**
- **Av2– km 10,9 (Clot del Llop):** Aigua + **Isotònic APTÒNIA** + Coca-cola + taronges + plàtans + **barreta APTÒNIA** + galetes salades + xocolata + fruits secs + laminadures + galetes xocolata.
- **Av3 – km 17.3 (Cruïlla Tossal Baltasana):** Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA** + taronges + Fruits secs + Laminadures + **barretes APTONIA**
- **Meta:** Aigua, Cocacola, Aquarius, Powerade, Cervesa, Sindria, bolleria, entrepans, aperitius, etc..

MEDIAMBIENT

- **ATENCIÓ:** seguint les pautes medioambientals i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar als esportistes, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LIQUID DELS BIDONS: GOT REHUTILITZABLE PER EXEMPLE.**
 - **Aquesta mesura no és per un estalvi econòmic. Es tracta de gaudir de la muntanya deixant el mínim impacte possible. Us demanem comprensió i col·laboració.**
 - **No està permès veure al galet per motiu de salut pública.**
 - **En cas de perdre el got us serviran líquid a les mans.**
- El recorregut passa per dins el Paratge Natural d'Interès Nacional de la Vall del Monestir de Poblet: us demanem que sigueu respectuosos amb la flora i la fauna:
 - No sortiu dels camins.
 - No llenceu escombraries a la muntanya. Les podeu deixar als punts d'avituallament.
 - No feu soroll donat que l'activitat de la fauna és màxima a la nit.

SERVEIS PRADES

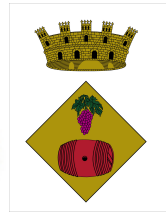
Pels qui vulgueu gaudir d'un dia de muntanya amb tranquil·litat, disposareu dels següents serveis al poble:

- **BARS:** Diferents bars estan oberts dia i nit al poble (plaça major).
- **ALLOTJAMENT CÀMPING:** Si us voleu allotjar al Càmping Prades Park, si us acrediteu com a corredors us faran un tracte especial. Bungalows, tenda, Restaurant, bar i piscina.

WWW.CAMPINGPRADESPARK.COM



Prades



START TRAIL 5K by Camping Prades Park

Cursa nocturna START TRAIL:

- Entrega de dorsals a partir de les 22h a la pista poliesportiva de Prades.
 - Recordeu: els adults que ja esteu inscrits només heu d'abonar 3€ per menor que us acompanyi. Hi ha possibilitat d'apuntar nous participants, tant adults com menors.
- A les 22h.25m farem una explicació de l'activitat
- A les 22.30h Sortida!!
- Haureu de seguir les cintes **BLANQUES I BLAVES** marca **GARMIN** amb **Reflectant**. Al principi anireu pels carrers del poble fins al bosc. Camí poc tècnic i ample, bastant pla excepte alguna pujada/baixada suau. A la sortida us facilitarem aigua pel recorregut ja que no teniu avituallament intermig.
- **A TENIR ENCOMPTE:**
 - Al ser nocturn, cal que tots els participants (nens també) portin una **llum tipus llanterna o frontal**. No esta demès que portin un llum vermell a l'esquena per ser fàcilment localitzats (també serveix un llum químic).
 - La darrera part del recorregut, torneu a Prades i els darrers metres aneu juntament amb els runners de la distància llarga. A meta tots tindreu avituallament de cursa i els menors un premi extra de FINISHER.
 - **No abandoneu ni perdeu de vista en cap moment als menors**. Sempre ha d'haver un adult acompanyant els menors. Es possible que els menors decideixin canviar de grup o fer un grup de menors per anar junts: en aquest cas, mireu que hi hagi sempre algun adult vigilant o marqueu pautes als menors d'aturar-se a cada cruïlla fins que vingui l'adult.
 - **Els menors han d'anar sempre en un grup amb un adult**. I fer cas als pares/mares en tot moment. Abans de marxar corrent pel vostre compte, demanareu permís als adults.
 - En cas de necessitat per retirada, caiguda o altres.. contacteu amb el cap de cursa per si us hem de venir a buscar o bé, heu de fer un retall. Telf: **606451453 JOAN**
 - **Camping Prades Park SORTEIG**: Entre tots els qui feu aquesta modalitat sortejarem una nit en bungalow per 4 persones al Càmping Prades Park.

Bona Cursa a tots!!!

