

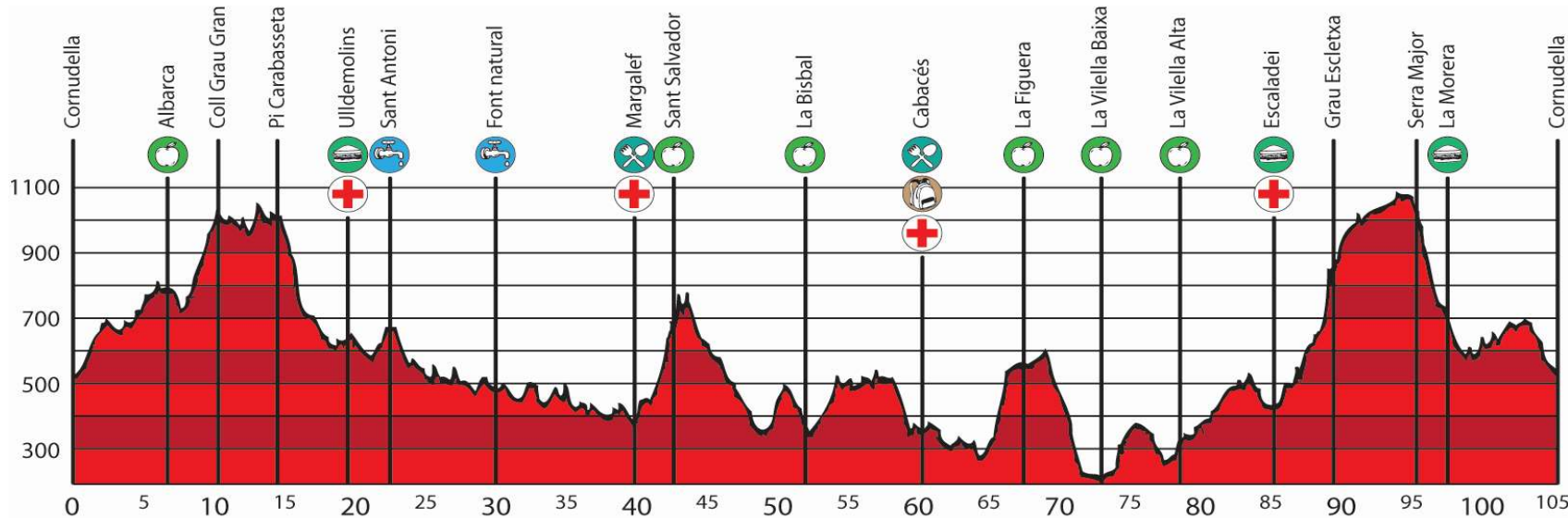


UTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL-FISIO	+	CRONO ON-LINE	CONTROL	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud (m)	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑	☺			0,0	516	0	0		0		8:30		19-08:30		
Albarca (refugio)	☑	☑				☺	AVI 0	6,8	6,8	805	377	377	44	44	0:38	9:08	1:25	19-09:55	4,80	
Coll Grau Gran						☺		3,4	10,2	1040	314	691	60	104	0:30	9:38	0:45	19-10:40	4,53	
Pi Carabasseta						☺		4,5	14,7	1004	265	956	252	356	0:26	10:04	1:00	19-11:40	4,50	
Ulldemolins	☑	☑		☑	☑		AV1	4,7	19,4	645	66	1.022	442	798	0:15	10:19	0:50	19-12:30	5,64	19-12:30
Ermite Sant Antoni	☑	☑				☺	AGUA	3,1	22,5	679	119	1.141	85	883	0:15	10:34	0:40	19-13:10	4,65	
Font natural		☑					AGUA	7,5	30,0	466	115	1.256	423	1.306	0:46	11:20	1:35	19-14:45	4,74	
Margalef	☑	☑		☑	☑		AV2	10,0	40,0	345	242	1.498	407	1.713	0:55	12:15	2:05	19-16:50	4,80	19-16:50
Ermite Sant Salvador	☑	☑				☺	AVI 0	2,5	42,5	701	378	1.876	10	1.723	0:25	12:40	0:50	19-17:40	3,00	
La Bisbal de Falset	☑	☑			☑	☺	AVI 1	9,5	52,0	386	346	2.222	672	2.395	0:55	13:35	1:55	19-19:35	4,96	19-19:35
Cabacés	☑	☑	☑	☑	☑		AV2	8,3	60,3	349	389	2.611	493	2.888	0:40	14:15	1:45	19-21:20	4,74	19-21:20
La Figuera	☑	☑				☺	AVI 0	7,2	67,5	547	445	3.056	190	3.078	0:38	14:53	1:50	19-23:10	3,93	
La Vilella Baixa	☑	☑			☑	☺	AVI 0	5,5	73,0	214	88	3.144	495	3.573	0:32	15:25	1:10	20-00:20	4,71	20-00:20
La Vilella Alta	☑	☑				☺	AVI 0	5,6	78,6	326	340	3.484	228	3.801	0:32	15:57	1:10	20-01:30	4,80	20-01:30
Escaladei	☑	☑	☑	☑	☑		AV1	6,6	85,2	427	364	3.848	245	4.046	0:35	16:32	1:30	20-03:00	4,40	20-03:00
Grau Escletxa						☺		4,3	89,5	935	528	4.376	20	4.066	0:44	17:16	1:45	20-04:45	2,46	
Serra Major - cruïlla-						☺		5,7	95,2	1091	298	4.674	60	4.126	0:40	17:56	1:45	20-06:30	3,26	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		AV1	2,2	97,4	743	34	4.708	366	4.492	0:15	18:11	0:40	20-07:10	3,30	20-07:10
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑	☑		8,2	105,6	516	212	4.920	428	4.920	0:42	18:53	1:50	20-09:00	4,47	20-08:30
<b>TOTAL</b>								<b>105,6</b>	<b>105,6</b>			<b>4.920</b>		<b>4.920</b>	<b>10:23</b>		<b>24:30:00</b>		<b>4,31</b>	

**SERVICIOS:** WC= lavado / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapia / += Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamiento ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamiento ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc) / AV2= Avituallamiento completo (AV1 + pasta).

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta impermeable y termosellada con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTM o similar - 4 impermeables - Elemento reflectante homologado según art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

**ABANDONOS:** Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario. Preguntar al controlador cómo proceder.



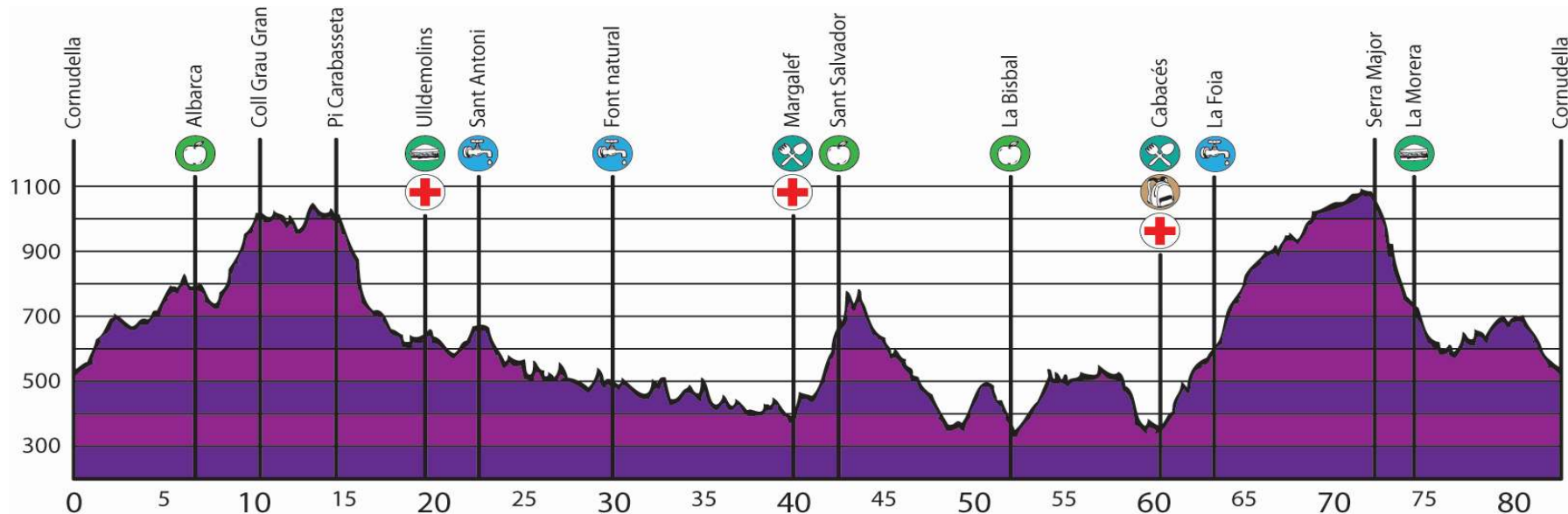


LTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL-FISIO	+	CRONO ON-LINE	CONTROL	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud (m)	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	✓	✓	✓	✓	✓	☉			0,0	516	0	0		0		8:30		19- 08:30		
Albarca (refugio)	✓	✓			✓		AVI 0	6,8	6,8	805	377	377	44	44	0:38	9:08	1:25	19- 09:55	4,80	
Coll Grau Gran						☉		3,4	10,2	1040	314	691	60	104	0:30	9:38	0:45	19- 10:40	4,53	
Pi Carabasseta						☉		4,5	14,7	1004	265	956	252	356	0:26	10:04	1:00	19- 11:40	4,50	
Ulldemolins	✓	✓		✓	✓		AV1	4,7	19,4	645	66	1.022	442	798	0:15	10:19	0:50	19- 12:30	5,64	19- 12:30
Ermita Sant Antoni	✓	✓				☉	AGUA	3,1	22,5	679	119	1.141	85	883	0:15	10:34	0:40	19- 13:10	4,65	
Font natural		✓					AGUA	7,5	30,0	466	115	1.256	423	1.306	0:46	11:20	1:35	19- 14:45	4,74	
Margalef	✓	✓		✓	✓		AV2	10,0	40,0	345	242	1.498	407	1.713	0:55	12:15	2:05	19- 16:50	4,80	19- 16:50
Ermita Sant Salvador	✓	✓				☉	AVI 0	2,5	42,5	701	378	1.876	10	1.723	0:25	12:40	0:50	19- 17:40	3,00	
La Bisbal de Falset	✓	✓			✓	☉	AVI 1	9,5	52,0	386	346	2.222	672	2.395	0:55	13:35	1:55	19- 19:35	4,96	19- 19:35
Cabacés	✓	✓	✓	✓	✓		AV2	8,3	60,3	349	389	2.611	493	2.888	0:40	14:15	1:45	19- 21:20	4,74	19- 21:20
Ermita La Foia	✓	✓				☉	AGUA	3,0	63,3	571	347	2.958	105	2.993	0:20	14:35	0:50	19- 22:10	3,60	
Serra Major - cruïlla-						☉		8,9	72,2	1091	798	3.756	215	3.208	1:10	15:45	2:40	20- 00:50	3,34	
La Morera de Montsant	✓	✓			✓		AV1	2,2	74,4	743	34	3.790	366	3.574	0:15	16:00	0:40	20- 01:30	3,30	20- 01:30
Cornudella de Montsant	✓	✓	✓	✓	✓		✓	8,2	82,6	516	212	4.002	428	4.002	0:42	16:42	2:00	20- 03:30	4,10	20- 03:30
<b>TOTAL</b>								<b>82,6</b>	<b>82,6</b>			<b>4.002</b>		<b>4.002</b>	<b>8:12</b>		<b>19:00:00</b>		<b>4,30</b>	

**SERVICIOS:** WC= lavado / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapeuta / + = Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☉ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamiento ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamiento ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc) / AV2= Avituallamiento completo (AV1 + pasta).

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta impermeable y termosellada con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTSM o similar - 4 imperdibles - Elemento reflectante homologado según art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

**ABANDONOS:** Se permiten abandonos en Ulldemolins / Margalef / La Bisbal Falset / Cabacés / La Morera de Montsant. Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario. Preguntar al controlador cómo proceder.



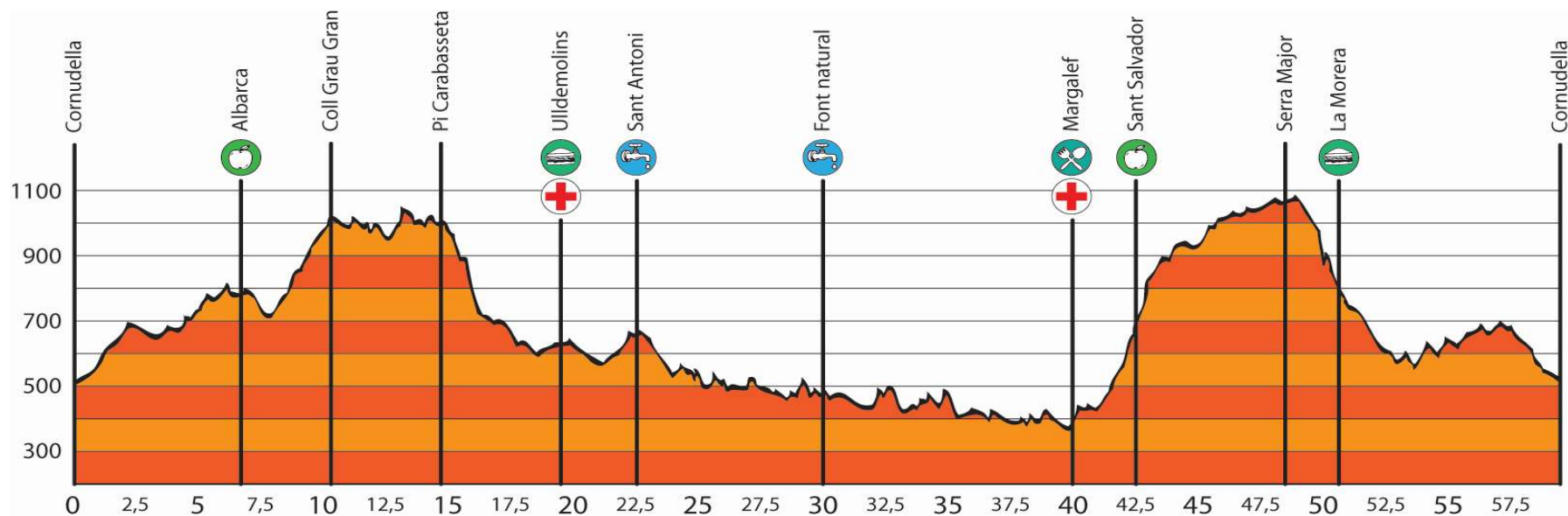


HTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL - FISIO	+	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
<b>Cornudella de Montsant</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	☺			<b>0,0</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>8:30</b>			<b>19- 08:30</b>		
Albarca (refugio)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					AVI 0	6,8	6,8	805	377	377	44	44	0:38	9:08	1:25	19- 09:55	4,80	
Coll Grau Gran						☺		3,4	10,2	1040	314	691	60	104	0:30	9:38	0:45	19- 10:40	4,53	
Pi Carabasseta						☺		4,5	14,7	1004	265	956	252	356	0:26	10:04	1:00	19- 11:40	4,50	
<b>Ulldemolins</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		AV1	<b>4,7</b>	<b>19,4</b>	<b>645</b>	<b>66</b>	<b>1.022</b>	<b>442</b>	<b>798</b>	<b>0:15</b>	<b>10:19</b>	<b>0:50</b>	<b>19- 12:30</b>	<b>5,64</b>	19- 12:30
Ermita Sant Antoni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				☺	AGUA	3,1	22,5	679	119	1.141	85	883	0:15	10:34	0:40	19- 13:10	4,65	
Font natural		<input checked="" type="checkbox"/>					AGUA	7,5	30,0	466	115	1.256	423	1.306	0:46	11:20	1:35	19- 14:45	4,74	
<b>Margalef</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		AV2	<b>10,0</b>	<b>40,0</b>	<b>345</b>	<b>242</b>	<b>1.498</b>	<b>407</b>	<b>1.713</b>	<b>0:55</b>	<b>12:15</b>	<b>2:05</b>	<b>19- 16:50</b>	<b>4,80</b>	19- 16:50
Ermita Sant Salvador	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				☺	AVI 0	2,5	42,5	701	378	1.876	10	1.723	0:25	12:40	0:50	19- 17:40	3,00	
Serra Major - cruïlla-						☺		5,9	48,4	1091	480	2.356	85	1.808	1:05	13:45	2:20	19- 20:00	2,53	
La Morera de Montsant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>		AV1	2,2	50,6	743	34	2.390	366	2.174	0:15	14:00	0:40	19- 20:40	3,30	19- 20:45
<b>Cornudella de Montsant</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			<b>8,2</b>	<b>58,8</b>	<b>516</b>	<b>212</b>	<b>2.602</b>	<b>428</b>	<b>2.602</b>	<b>0:42</b>	<b>14:42</b>	<b>1:50</b>	<b>19- 22:30</b>	<b>4,47</b>	19- 22:30
<b>TOTAL</b>								<b>58,8</b>			<b>2.602</b>		<b>2.602</b>		<b>6:12</b>		<b>14:00</b>		<b>4,20</b>	

**SERVICIOS:** WC= lavavo / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapeuta / += Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamiento ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamiento ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc)

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta cortaviento con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTMS o similar - 4 impermeables - Elemento reflectante homologado según art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

**ABANDONOS:** Se permiten abandonos en Ulldemolins - Margalef - La Morera de Montsant (Preguntar al controlador cómo proceder)



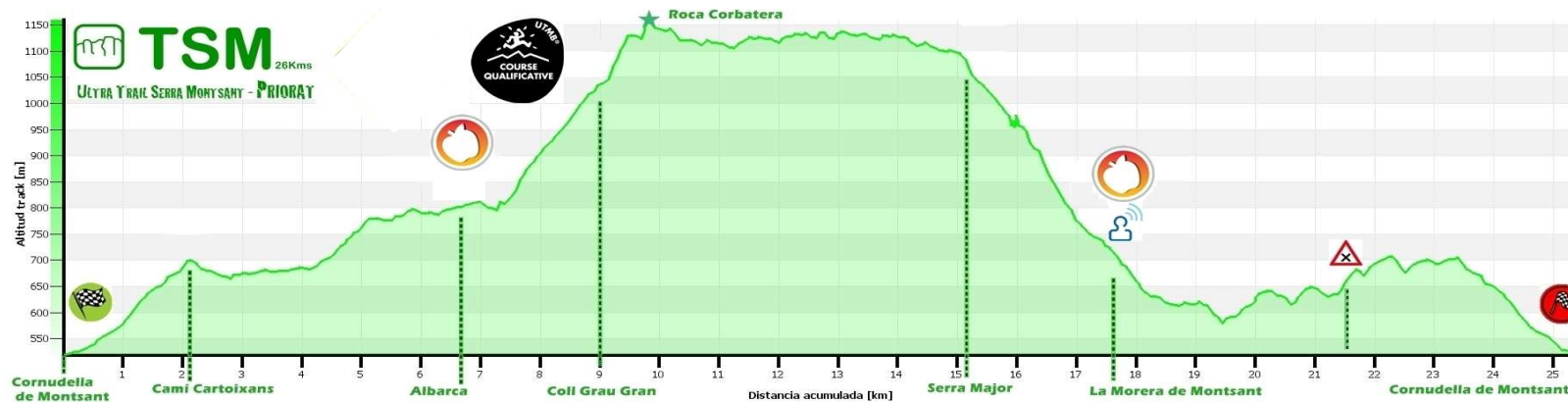


TSM26®2019	SERVICIOS						DATOS											
	WC	AVI 0	FISIO	+	CONTROL ON-LINE	CONTROL ☺	Distancia Parcial	Distancia Acumulada	Altitud	Parcial D+	Acumulado D+	Parcial D-	Acumulado D-	Parcial Mejor Tiempo	Más Rápido	Parcial Tiempo Lento	Más lento	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		0,0	0,0	516	0	0	0	0	0:00	9:15		9:15	
GR 174 - Cartoixans						☺	2,0	2,0	698	178	178	5	5	0:10	9:25	0:25	9:40	
Albarca	☑	☑				☺	4,8	6,8	805	199	377	39	44	0:22	9:47	0:50	10:30	11:00
Coll Grau Gran						☺	3,4	10,2	1045	314	691	60	104	0:25	10:12	0:45	11:15	
Serra Major -cruilla-						☺	6,0	16,2	1091	203	894	242	346	0:25	10:37	1:15	12:30	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		2,2	18,4	743	34	928	366	712	0:15	10:52	0:30	13:00	13:15
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		8,2	26,6	516	212	1.140	428	1.140	0:42	11:34	1:45	14:45	15:00
<b>TOTAL</b>							<b>26,6</b>	<b>26,6</b>			<b>1.140</b>		<b>1.140</b>	<b>2:19</b>		<b>5:30</b>		

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Dorsal en la parte delantera / 4 impermeables / Mochila o equivalente / Comida calórica-bebida para ser semi-autosuficientes en carrera / Sistema Hidratación (min. 0.5L) - Vaso reutilizable UTSM o similar - EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

**SERVICIOS:** WC= lavado / AG= Agua / FISIO= Fisioterapeuta / += Servicio Médico / LIVE TRAIL= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamiento ligero (galletas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc)

**ABANDONOS:** Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario.





TGNNORD



TSM10®2019	SERVICIOS						DATOS											Cierres Horarios
	WC	AVI	FISIO	+	CONTROL ON-LINE	CONTROL ©	Distancia Parcial	Distancia Acumulada	Altitud	Parcial D+	Acumulado D+	Parcial D-	Acumulado D-	Parcial Mejor Tiempo	Más Rápido	Parcial Tiempo Lento	Más lento	
Cornudella de Montsant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			0,0	516		0		0		9:45		9:45	
Ermita Sant Joan Petit							2,8	2,8	673	200	200	31	31	0:14	9:59	0:45	10:30	
Segón Coll		AVI 0				©	2,2	5,0	775	121	321	30	61	0:10	10:09	0:45	11:15	
Ermita Sant Joan de Codolar	<input checked="" type="checkbox"/>						2,3	7,3	782,3	32	353	56	117	0:10	10:19	0:45	1:40	
Cornudella de Montsant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		3,2	10,5	516	28	381	264	381	0:12	10:31	0:45	2:25	12:45
<b>TOTAL</b>							<b>10,5</b>	<b>10,5</b>			<b>381</b>		<b>381</b>	<b>0:46</b>		<b>3:00</b>		

**MATERIAL OBLIGATORIO:** Dorsal en la parte delantera / 4 impermeables / Vaso reutilizable UTSM o similar - **EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD:** a determinar horas antes del evento.

**SERVICIOS:** WC= lavavo / AG= Agua / FISIO= Fisioterapeuta / += Servicio Médico / LIVE TRAIL= Seguimiento on-line / CONTROL © = Juez Controlador ) / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc)

**ABANDONOS:** Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario.

