# COMUNICAT TÈCNIC Nº1

## CURSA DELS FUMATS - TRAIL COLLDEJOU - 22 DESEMBRE 2019

### ***DORSALS***

- Portareu 1 dorsals amb informació pel lector de dorsal. El dorsal és no reutilitzables.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: resultats en directe al web,

### ***RETIRADA DE DORSALS***

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON VILASECA (CENTRO COMERCIAL PORT HALLY – VILASECA)**
  - Dissabte Mati 21 desembre.
    - Horari 10:00 a 12:30h
- **ZONA CURSA COLLDEJOU: Hotel-Restaurant-Bar Aire de Colldejou** (Servei de cafeteria a partir de les 8.00h matí)
  - Diumenge 22 desembre:
    - Noves Inscripcions: 8:15 a 8:30h
    - Horari: 8:15 a 10:30
    - Modalitat Start Trail: de 10h a 10.25h
- 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.

  - En cas de no presentar la llicencia (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal. L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de **5€.**

### ***MARCATGE***

La cursa presenta següent marcatge:

- RECORREGUT TRAIL 21K, TRAIL 10K i CAMINADORS:
  - Recorregut TRAIL10k/TREK10K en la seva totalitat: cinta BLANCA-BLAVA DECATHLON.
  - Recorregut TRAIL 21K:
    - Sortida a Avi2 al km 5,2: cinta BLANCA-BLAVA DECATHLON

- Del Avi 2 km 5,2 (Coll del Guix) al Avi5 km 16,9 (Coll del Guix): Cinta BLANCA i TARONJA de **TRAILSERIES**
- Del Avi5 km 16,9 a Meta: cinta BLANCA-BLAVA DECATHLON

▪ Atenció al **desviament** al Avi2 al Coll del Guix. Estarà indicat amb cartelleria i **en cas de dubte demaneu al controlador**

  ○ TRAIL 10K + TREK 10: Seguir per l'esquerra en baixada.

  ○ TRAIL 21K: A partir del km 5.2, al AVI2 al Coll del Guix, seguir recte direcció sud per corriol de pujada per iniciar segon bucle (canvieu a la cinta **BLANCA-TARONJA**). A partir del km 16.9km que torneu al Coll del Guix, seguir recte avall per pista asfaltada (torneu a canviar de cinta a la **BLANCA-BLAVA DECATHLON**)

▪ Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant. També per arbres caiguts.

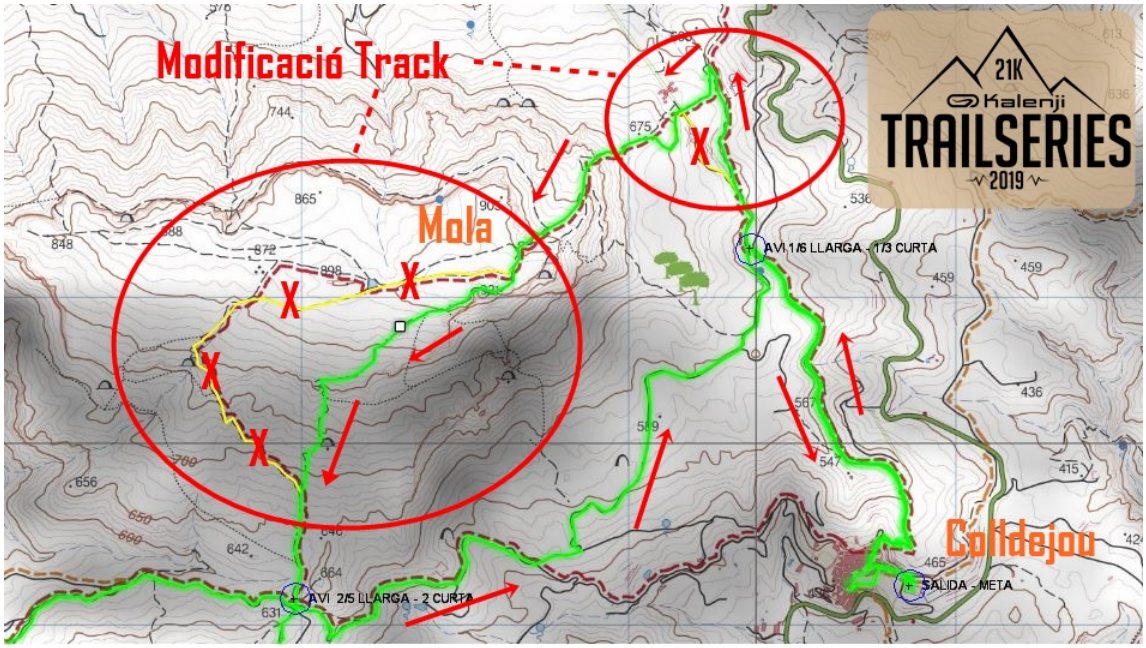
▪ Marcatge a l'alçada de la vista, **sense pintures al terra de cap tipus**. ATENCIÓ A LES CRUÏLLES.

➢ Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida.

➢ **START TRAIL**: Des de la sortida del poble fins a la cruïlla del km 1,5 esta marcat amb cintes **GROGUES I NEGRES**. A partir d'aquesta cruïlla, **GIREU A LA DRETA** i canvieu el color de l'encintat (estarà indicat amb cartelleria) i ja seguiu sempre el mateix que el dels runners: **BLANC I BLAU DECATHLON.**

***SEGURETAT***

- CANVI DE RECORREGUT: Per motius mediambientals de flora, ens hem vist obligats a fer una lleu moficiació del track habitual de cada edició. Aquesta modificació afecta al primer bucle de pujada i baixada de La Mola de Colldejou. Estarà correctament encintat i marcat. El track del web ja esta actualizat amb data 20/7/2019.




La primera modificació és un tram petit passat el Avi1.

La segona modificació és la baixada des del cim. Cal EXTREMAR LES PRECAUCIONS en els primers metres del camí de baixada ja que es va per un camí molt exposat a un precipici. El camí és ample de 4 metres, però cal anar amb compte!!

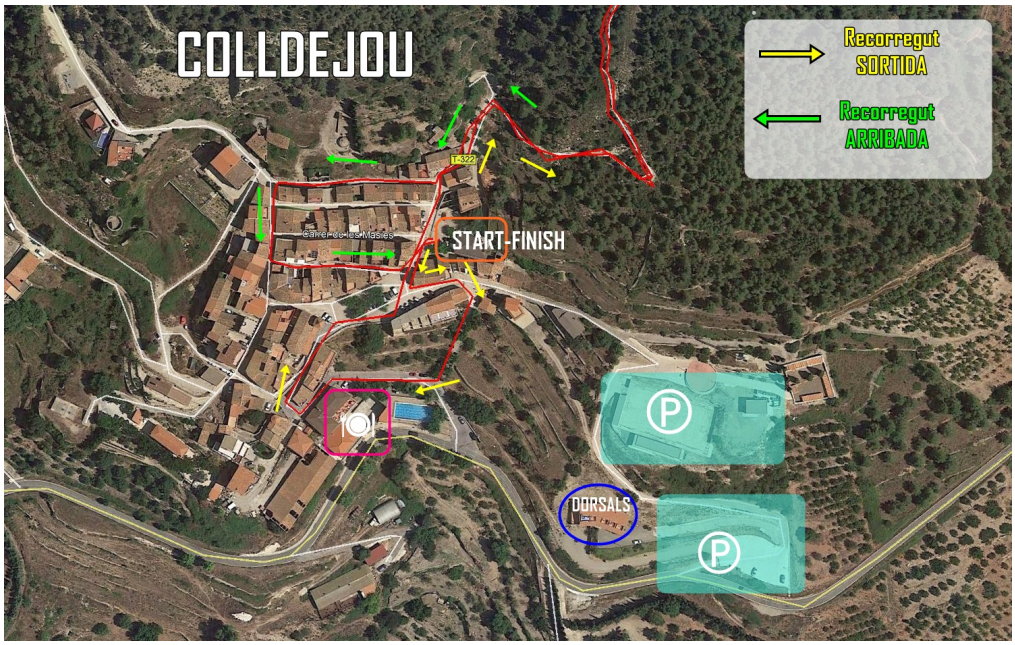
- **Respecteu** la flora i la fauna així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i esta fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcórrer per zones properes a urbanitzacions, pel què us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals. La cursa transcorre per el EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Xarxa Natura 2.000) i per tant cal extremar el respecte per trobar i conservar la muntanya neta: feu servir les escombraries dels punts d'avituallament.

- **Recorregut**: el recorregut combina trams de pista amb corriols ben marcats, així com corriols més "aventurers" amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra** i **ulleres protectores**.

- **Hidratació**: La cursa és diürna i es preveu una temperatura entre 10 i 15 ºC. Es recomana portar a sobre 0,5 litres de líquid i hidratar-se a tots els avituallaments.

- **ATENCIÓ TALL HORARI CURSA 21KMS.**
    - Al **Trail Colldejou 21kms** hi haurà un **tall horari** al **km 5.2** (Coll del Guix, AVI 2). El temps màxim per passar és **11:05hs (1h 05m des de la sortida)**. Els corredors que no ho superin, seran passats al trail de 10k i seguiran en direcció Colldejou.

- **Recorregut de sortida**: Per tal de no fer taps a l'inic del corriol al sortir del poble, es farà un tomb pel poble inicial per tal d'estirar el grup de corredors amb un continu "baixa-puja" (fletxes verdes al mapa). A l'arribada al poble, estarà indicat per arribar a meta.




***METEOROLOGIA***

**Capital:** Colldejou (altitud: 432 m)
**Latitud**: 41° 5' 58" N - **Longitud**: 0° 53' 15" E - **Posición**: Ver localización
**Zona de avisos**: Prelitoral sur de Tarragona

Descargar XML de

| | vie 20 | | sáb 21 | | | | dom 22 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12–18 h | 18–24 h | 00–06 h | 06–12 h | 12–18 h | 18–24 h | 00–12 h | 12–24 h |
| | 12°C | 11°C | 12°C | 16°C | 13°C | 13°C | | |
| Probabilidad de precipitación | 70% | 100% | 5% | 70% | 35% | 35% | 0% | 5% |
| Cota de nieve a nivel de provincia (m) | | | | | | | | |
| Temperatura mínima y máxima (°C) | 9 / 15 | | 10 / 17 | | | | 10 / 15 | |
| Sensación térmica mínima y máxima (°C) | 6 / 15 | | 10 / 17 | | | | 10 / 15 | |
| Humedad relativa mínima y máxima (%) | 70 / 100 | | 65 / 100 | | | | 50 / 65 | |
| Dirección y velocidad del viento (km/h) | O 15 | O 15 | O 30 | C 0 | O 15 | O 30 | O 35 | O 35 |
| Racha máxima (km/h) | | | 50 | | | 50 | 85 | 85 |
| Sensación térmica (°C) | 12 | 11 | 12 | 16 | 13 | 13 | | |
| Humedad relativa (%) | 90 | 90 | 80 | 80 | 90 | 65 | | |
| Indice ultravioleta máximo | 1 | | 1 | | | | 1 | |
| Avisos. Prelitoral sur de Tarragona | | | | | | | | |

S'espera un dia ventós amb sol entre 10ºC (8h) i 15ºC (13h), amb augment del vent de l'oest entre 35-30km/h que afectarà a les zones altes i més exposades (Mola Colldejou i coll de Colivasos ). Es recomana portar membrana paravent (vindtex)!!

## ***AVITUALLAMENTS***

**Cursa 10km i caminadors:**

- Abeurador: Av1 – km 2: Aigua.
- Coll del Guix : Av2 – km 5,2: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Abeurador: Av6 – km 8: Aigua

**Cursa 21km:**

- Abeurador: Av1 – km 2: Aigua.
- Coll del Guix : Av2 – km 5,2: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Coll Colivasos: Av3 – km 10.2: Aigua + Aquarius + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Llaberia Poble : Av4 – km 13,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + plàtans + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Coll del Guix : Av5 – km 16.9: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Abeurador: Av6 – km 19.5: Aigua

**Meta:** entrepans de formatge, pernil dolç / Llonganissa (salchichón) / Mandarines / Patates chips Frit Ravich / bolleria / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquarius / Cava

***START TRAIL*:** Teniu avituallament amb aigua al km 3, i a meta igual que tots.

## ***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. US**

**RECOMANEM 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 (a morro) per motiu de salut pública.**

***GENERAL***

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **programa** i **Reglament**.
- Hi haurà tres sortides.
  - **10:00** sortida TRAIL COLLDEJOU **21KMS**
  - **10:30** Sortida TRAIL COLLDEJOU **10KMS** – **MARXA 10K** (al darrera)
  - Entre **10:35** sortida START TRAIL

- **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 **12:45.**
- **Nadal 2019:** Amb motiu de les dates nadalenques, hem portat a terme les següents accions:
  - **Gorro de Pare Noel amb premi a la "Foto Esperit Nadalenc":** Cal corre amb el gorro com a mínim a les zones a on estan els fotògraf. La foto més "nadalenca" tindrà un premi Decathlon en XEC REGALS. Pel qui surtin a la foto!1
  - **Cava en meta:** pels que vulgueu fer un brindis amb els vostres companys de fatigues i felicitar-vos les festes.
  - **Caga Tió:** per als més petits els hi hem preparat un Caga Tió Runner. Es farà a l'entrega de premis.
- **Dutxes.** A la zona poliesportiva hi ha les dutxes, vestuaris i WC. A 300m de meta.
- **Fotògrafs**: En Lluis Galí estarà a dalt de La Mola mentre que Blanca de la Sotilla us estarà esperant a meta!!
- **FISIO:** ALBERT CLARAMONTE / Fisioterapeuta del Centre Mèdic Pòsit Salut (Cambrils).
  - Núm. de mbl: 669101180 / e-mail: albertcr84@gmail.com / twitter: @fisiopositsalut
  - Sessions individualitzades a Cambrils i Tarragona

- **IMPORTANT:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, compartíssiu vehicle entre participants per disminuir el volum de vehicles.

- **SERVEIS POBLE COLLDEJOU**: Al poble de Colldejou trobareu els següents serveis:
  - Botiga: venda de productes artesans i locals (Formatges Colldejou)
  - Bar al Casal: servei de bar i menjar.
  - Hotel-Restaurant-Bar Aire de Colldejou. Allotjaments i restaurant de muntanya. Per si voleu portar la familia i quedar-vos el cap de setmana a Colldejou. Lloc a on es recullen els dorsals, servei de cafeteria i esmorzars a primera hora, i restaurant.

**Bona Cursa a tots!!!**

**Ajuntament**

**Colldejou**