



COMUNICAT TÈCNIC Nº1

CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 18 NOVEMBRE 2018

DORSALS

- Portareu 1 dorsals amb el xip integrat. Xip i dorsal no reutilitzables.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: resultats en directe al web i sms gratuït.

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Dissabte tarda 17 novembre: BOTIGA DECATHLON TARRAGONA.** Poligon Les Gavarres s/n tarragona.
 - Horari: Dissabte 18 de 18:00 a 20.00h
- **Diumenge 18 NOVEMBRE: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins),** zona Refugi (consulteu la web de com arribar)
 - Horari: 8:15 a 9:45.
 - Noves inscripcions de **8:15h a 8:30h**
- **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 llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal **5€** el dia de la cursa (Els caminadors la tenen inclosa).
 - Reviseu al llistat oficial (esta penjat al web i també ho trobareu a la zona de secretaria) el vostre número de dorsal abans de retirar-lo.

AVITUALLAMENTS

ATENCIÓ: seguint les pautes medioambientals marcades inicialment i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar als esportistes, les curses produïdes per Naturetime durant el 2018, entre elles el Trail Ermites 2018, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LIQUID DELS BIDONS: GOT REHUTILITZABLE PER EXEMPLE O BIDONET.**

Cursa 11.6km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + lllaminadures + fruits secs
- Meta: Aigua, Cocacola, Aquarius, Cervesa, Mandarines, barretes Aptonia, bolleria, galetes, fruits secs + Botifarrada (**cal accedir amb dorsal!!!**)



Cursa 22.6km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Av2 – km 11.4: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Av3 – km 15: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Av4 – km 20.3: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Meta: Aigua, Cocacola, Aquarius, Cervesa, Mandarines, bolleria, galetes, fruits secs + Botifarrada (**cal accedir amb dorsal!!!**)

MEDI AMBIENT

- **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 obertes, pel què us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals.
- La cursa es fa íntegrament en el **Parc Natural de la Serra de Montsant**, passant per quatre de les ermites que més bé representen el patrimoni cultural i històric de la zona. Us demanem que sigueu escrupolosament estrictes les normes del Parc Natural:
 - **No embrutar** la muntanya: no llanceu papers, ni embolcalls, mocadors de paper,... guardeu-los fins un punt d'avituallament on trobareu les brosses.
 - **No es pot sortir del recorregut marcat i crear dreceres.**
 - **Cal que l'activitat es desenvolupi amb ple respecte pels bens, drets privats i propietats existents.**
 - Per més informació: <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>

MARCATGE, SEGURETAT I RECORREGUTS

- **CRONOMETRATGE:** Important.. es fa un control d'accés a la zona de sortida. TOTS HEU DE PASSAR PER ELL. No aneu directament a la sortida sense passar pel control d'accés!!
- **SEGURETAT:**
 - **Terreny humit = patinades!!**
 - **Meteorologia: En cas de pluja + fred i vent = impermeable + roba tèrmica!!**



- Marcatge:
 - Caminadors i Trail 11k TGN NORD: El recorregut presenta un sol marcatge: COLOR **BLANC-TARONJA**,
- Trail 22k KALENJI TRAIL SERIES: Els dos bucles de la cursa estan marcats amb **BLANC-TARONJA**
- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant.
- Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida. Recorregut:
 - Sortida: A la sortida anirem a agafar el camí GR que va fins l'ermita de Santa Magdalena i continuarem en direcció EST a Albarca.
 - Primer Grau: Deixem la pista abans d'arribar a Albarca i ens enfilem cap a l'ermita de la Mare de Déu de Montsant on esta el AVI1.
 - Serra: el recorregut careneja per la banda nord de la Serra de Montsant amb **tres** passos amb **risc alt de caiguda**. Cal extremar les precaucions i agafar-se a les cordes i cadenes instal·lades. Sempre per GR. No es perillós si es compleixen les normes de seguretat: **assegurar els peus, agafar-se a la corda/cadena i no anar ràpid ni pretendre avançar en aquest punts**. Un cop arribats al Pi de la Carabasseta, enfilem de nou a l'ermita de Santa Magdalena amb una baixada tècnica.
 - Separació de curses: Des de l'ermita de Santa Magdalena, desfem el camí inicial fins 100m abans de meta. En aquest punt es troba el **desviament de la cursa llarga i cursa curta**. La **cursa curta** va per la **dreta** i enfila la recta final; mentre que la **cursa llarga** va per **l'esquerra** i passa pel pati de l'ermita de Sant Antoni a on es troba el pas intermig i el AVI2. Per millorar aquest punt, tots els qui aneu cap a **META** estarà marcat amb cinta **GROGA-NEGRA** la zona del desviament, mentre que els qui continueu cap al recorregut de 22k pas intermig, seguïu amb cinta **BLANCA-TARONJA**.
 - **Important** que els **primers** corredors de **22k**, al fer ja els darrers metres de la cursa, per tant l'entrada a meta, potser encara esta marcat el desviament entre les dues distàncies (degut a que encara potser no ha passat el darrer de la cursa llarga i el desviament encara ha d'estar muntat). **SIUSPLAU ANEU AMB COMPTE DE NO EQUIVOCAR-VOS.**
 - **TEMPS DE TALL TRAIL 22K:** Amb la finalitat de mantenir la cursa entre els horaris establerts, hi haurà un **TALL HORARI** al AVI2 a partir de la 1h50m des de la sortida. Els **corredors que no hagin passat el TALL horari abans d'aquesta hora, ja no podran fer el segon bucle i se'ls passarà a la distància curta.**
 - Resta de recorregut cursa llarga: un cop passats l'ermita de Sant Antoni, continueu direcció Ulldemolins fins passar un riuet a través d'un pont amb fustes que uneix amb la pista bona que la seguireu direcció OEST. Un cop passat un segon pont (aquest amb baranes de ferro) i abans de creuar el riu Montsant, **esteu atents al desviament a l'esquerra** per un corriol. Un cop agafat el corriol tindreu indicacions que hi ha un desviament i que teniu que anar alerta:
 - A la dreta continueu els de 22k seguint la cinta **BLANCA-TARONJA**
 - Recte i amb cinta **BLANCA-VERMELLA**, continuen els de 5k



Un cop passat el desviament, el corriol us portarà a les Cadolles Fondes (AVI3). Des d'aquí continueu direcció OEST fins a l'ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau (CONTROL).

▪ **ATENCIÓ - PRECAUCIÓ:**

- **PONT DE FUSTA PENJANT:** Atenció al pas pel pont de fusta per accedir a ruta de ermita de Sant Bartomeu. **OBLIGATORI PASSAR CAMINANT I INTENTAR NO MOURE EL PONT!!**
 - Per enguany l'anada i tornada a Ermita Bartomeu serà per sobre del pont, ja que hi ha molta aigua al riu.
 - Els darrers 300m abans del control de l'ermita de Sant Bartomeu hi ha 2 trams on trobareu aigua al camí. En cas de no voler-se mullar els peus, podeu anar pels costats i de forma més lenta. En cas de voler anar ràpid, és fàcil que us mulleu els peus.
 - Recordeu que les pedres humides i mullades poden arribar a patinar molt.
- Un cop passat el control, desfeu el camí fins les Cadolles Fondes (ara AVI4) i d'aquí pel GR i pista fins a meta seguint les indicacions.

• **START TRAIL 5K.**

- Aquesta modalitat ha de seguir gairebé tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**.
- Fa una part del segon bucle del 22k, que per horari no s'haurien de trobar uns i els altres.
- A la sortida des de l'ermita de Sant Antoni, continueu direcció Ulldemolins fins passar un riu a través d'un pont amb fustes que uneix amb la pista bona que la seguireu direcció OEST. Un cop passat un segon pont (aquest amb baranes de ferro) i abans de creuar el riu Montsant, **esteu atents al desviament a l'esquerra** per un corriol. Un cop agafat el corriol tindreu indicacions que hi ha un desviament i que teniu que anar alerta:
 - A la dreta continueu els de 22k seguint la cinta **BLANCA-TARONJA**
 - Recte i amb cinta **BLANCA-VERMELLA**, continuen els de **5k**
- Aquest canvi de cinta el tindreu durant 1km, on arribareu a una altre cruïlla i haureu d'anar a l'esquerra seguint de nou les marques **BLANCA-TARONJA** fins arribar a meta.
 - **NOTA:** Si a l'arribar a aquest punt (km 3.3) veieu que se us ha fet curt el recorregut i voleu gaudir una mica més de la natura, ho podeu allargar anant direcció Cadolles Fondes (dreta, en baixada i per on potser ja trobareu corredors de 22k que venen) on hi ha un dels avituallaments de la cursa llarga i que en podreu fer ús. Si feu aquesta variant, anireu en "contradirecció" ja que està marcat per fer de pujada pels corredors de 22k. Després haureu de desfer el camí per remuntar fins a la cruïlla i continuar fins a meta. La zona de les Cadolles Fondes és maco de veure, però cal anar alerta amb els nens/es i tenir-los controlats ja que hi ha perill de caiguda al barranc.



- METEOROLOGIA**



- Dia de tardor hivernal amb una màxima d'11 °C i la possibilitat d'algun xàfec i vent de l'est.
- En conseqüència **ES RECOMANA** portar el material adequat a les necessitats i estat físic de cada corredor, no només per progressar sinó també per seguretat en cas de lesió o pèrdua. **Una peça d'abric com un IMPERMEBLE i una samarreta tèrmica màniga llarga és molt recomanat.**
- Material OBLIGATORI:
 - o Got Reutilitzable
 - o **Esteu pendents** per si activem algun material de seguretat OBLIGATORI a darrera hora.

BOTIGA NATURETIME

A la zona de secretaria de cursa podreu trobar el següent material de running a la venda:

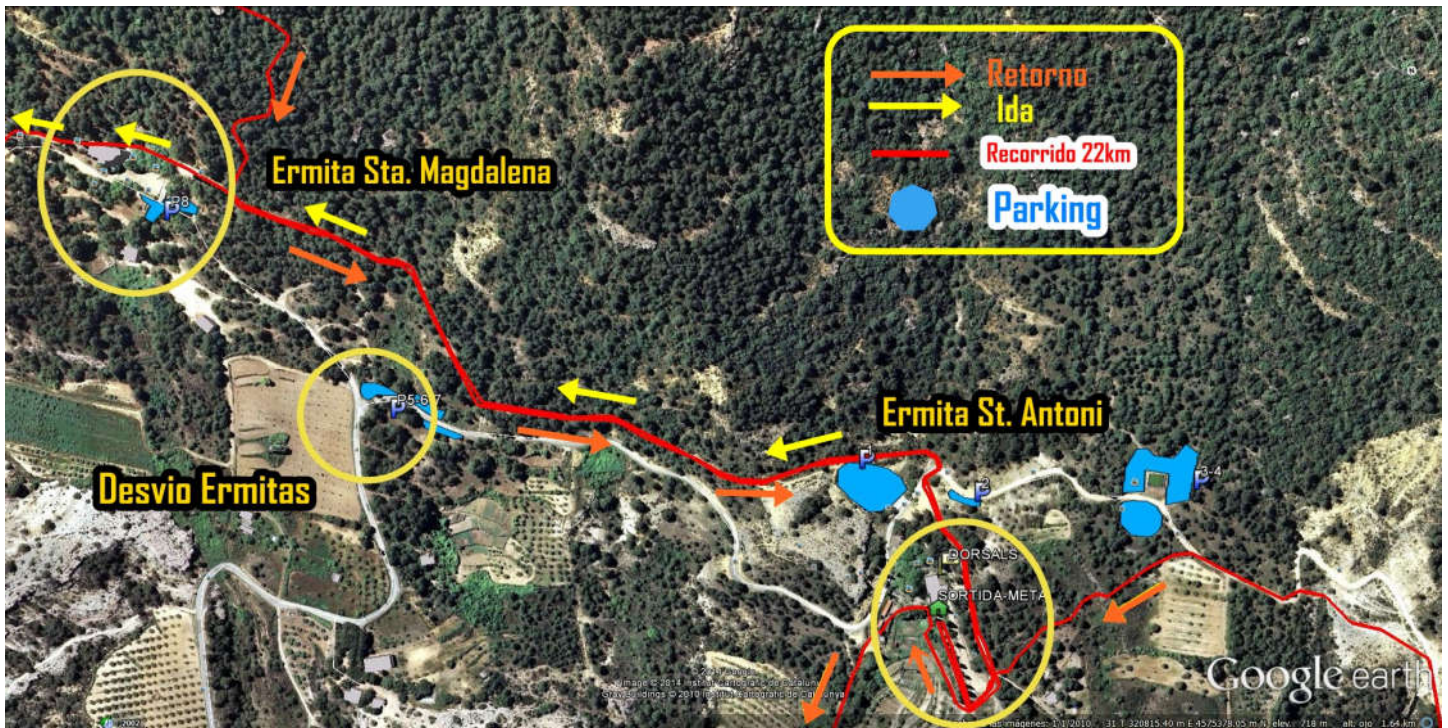


- Got reutilitzable: **Preu 5€.**
- Porta Dorsals Trail Ermites. **Preu: 5€**



PARKING, DUTXES I ENTREGA DE PREMIS

- **PÀRKING:** L'espai pel pàrking és reduït. Us recomanem agrupar-vos per pujar amb menys vehicles. S'ha habilitat una zona de pàrking prop de la zona de sortida (5-10 minuts caminant) (mireu el mapa). **Es recomana poder compartir vehicles a partir d'Ulldemolins.**



- **ENTREGA PREMIS:** Esta previst fer conjuntament l'entrega de premis de la cursa curta i la llarga a partir de les **13:30h**, depenent si tenim entrats a meta els corredors premiats o no.
- **SORTEIG MATERIAL:** quan agafeu el dorsal, reviseu si us ha tocat un premi. Us el donarem a l'entrega de premis.
- **ACOMPANYANTS:** Qui vulgui reservar "Ticket Rústic Party" cal que enviï mail abans de Dissabte 17 a info@naturetime.es o bé ho reservi a la recollida de dorsals a DECATHLON TARRAGONA. **Preu 5€.** Inclou:



botifarra, pa amb oli, fruita, bolleria i beguda. Igualment, el BAR del Refugi Sant Antoni estarà obert i poden menjar allí també entrepans i plats combinats.

- **DUTXES:** A la zona de meta no hi ha dutxes. Enguany no estaran disponibles les dutxes del Camping Montsant Park com altres anys. Us oferim els vestuaris de les Piscines (zona frontón) d'Ulldemolins on, al no disposar d'escalfadors d'aigua grans, no us podem garantir que tingueu aigua calenta, ja que dependrà molt de l'ús que es faci d'aquesta. Aquests vestuaris els teniu a l'entrada sud d'Ulldemolins a 3km de la zona de meta (5 minuts en cotxe). Mireu el mapa del web a l'apartat "+info"

SERVEIS ULLDEMOLINS

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

- **BAR ERMITA ST. ANTONI:** Estarà obert des de les 8h del matí. Es pot esmorzar, dinar, encarregar dinar, reserva de taules per acompanyants, etc...
- **REFUGI ERMITA ST. ANTONI:** Disposa de llits per dormir i zona d'acampada.
 - **CONTACTE:** Diego 669 959 977 (referència Cursa Ermites)
- **FONDA TOLDRA.** Disposa d'habitacions i restaurant.
 - **Contacte:** Carrer Major, 33
43363 ULLDEMOLINS
977 561 537
fondatoldra@gmail.com
Teléfono: 977 561 537
www.fondatoldra.es
- **RESTAURANT LA GRAELLA:**
 - **Contacte:** Av. Duc de Cardona, s/n
977 56 16 93
- **CÀMPING MONTSANT PARK:** Acampada, caravanes i bungalows. També RESTAURANT.
<http://www.campingmontsantpark.com/es/>
 - **Telf:** 609485100 / info@campingmontsantpark.com
- **ALTRES ALLOTJAMENTS I RESTAURANTS:** <http://www.ulldemolins.cat>
- **COOPERATIVA-AGROBOTIGA:** Podreu gaudir de productes de proximitat i de la major qualitat possible: oli, vi, mel, fruits secs, etc. No marxeu amb les mans buides.



SERVEIS FISIOTERÀPIA

A meta trobareu servei de massatgista-fisioteràpia a càrrec de **ALBERT CLARAMONTE**

Val de descompte 

fisioterapeuta

ALBERT CLARAMONTE

- ✓ Sessions individualitzades
- ✓ Coordinació amb plans d'entrenament
- ✓ Tractaments personalitzats

Diatèrmia Magnetoteràpia
Ones de Xoc Kinessiotaping
Punció Seca Infraroig
Electropunció Ultrasó
TENS i EMS Vibroteràpia
Parafina Crioteràpia

10% de descompte a les sessions de fisioteràpia i rehabilitació d'aquesta setmana.

 **Centre Mèdic Pòsit Salut**
C/ Verge del camí n° 25-27, 1er CAMBRILS

 669.101.180 Centre acreditat per:
 fisio@positsalut.cat  Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
 @fisiopositsalut

Bona cursa a tots!

Us esperem a l'arribada!

