



## ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal –mireu la programació del web- a Botiga Evasion Running Reus o l'Oficina de Turisme de Prades (planta baixa) amb:
  - DNI
  - LLICÈNCIA (qui en tingui)
  - TOTS els dorsals s'entregaran a Botiga Evasion Running Reus o l'Oficina de Turisme de Prades, també els de la HALF TRAIL.
  - L'Oficina de Turisme està situada a la carretera, al sud de la Plaça Major (lloc de sortida).

## CRONOMETRATGE LIVE TRAIL I SEGUIMENT DE LA CURSA

- El sistema de cronometratge de les curses és el nou sistema LIVE TRAIL.
  - Portareu 2 xips: un xip va al dorsal i l'altre en una targeta agafada a la motxilla amb una brida.
  - Des de qualsevol part del món us podran fer el seguiment en directe a través d'internet (també per a smartphones). **L'UTMCD es consolida com la primera Ultra Trail del nostre país amb seguiment en viu.**
  - Pel seguiment en viu Live Trail cal connectar-se a la següent adreça:
    - <http://utcostadaurada.livetrail.net>
  - Podreu veure el recorregut, buscar participants pel dorsal, nom o cognom, i fer un seguiment a mesura que van passant pels controls, saber l'hora de pas, així com l'hora aproximada al següent control o la posició al mapa. Això i molta més informació per poder seguir la UTMCD en directe.
  - Per fer un seguiment de corredors a través de notificacions automàtiques us oferim dues opcions que us podeu donar d'alta a: <http://utcostadaurada.livetrail.net>
    - Seguiment a través de Facebook: tindràs que cedir el permís a Facebook per tal que publiquin al teu mur la informació al teu pas pels controls
    - Twitter al hashtag #UTMCD o als perfils @Naturetime\_Evnt i @ultrescatalunya
- Pel xip de cronometratge Live Trail no cal deixar fiança ni retornar-ho en arribar a Meta.

## SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTES I DUTXES

- Hi haurà un servei de fisioterapeutes a Prades, a càrrec de FISIOSALUT + EDUARD GUTIERREZ.
- Hi haurà servei de fisioterapeutes a Cornudella de Montsant, Vilaplana i Mont-ral, a càrrec de RECUPERA'T
- En acabar la cursa, tindreu dutxes d'aigua calenta als vestidors del camp de futbol a 200m de meta (veure mapa a secretaria).

## CONTROLS VISIBLES I NO VISIBLES

- Al mapa que s'entregarà als corredors i a la taula tècnica publicada només hi ha una part dels controls visibles, hi podrà haver però altres controls no assenyalats al mapa que es passaran en fer el recorregut corresponent a cada cursa.

Predicción por Municipios. Prades (Tarragona)

Predicción 7 días		Predicción por horas		El tiempo en su web									
Tabla □ Gráfica													
Capital: Prades (altitud: 951 m) Latitud: 41° 18' 35" N - Longitud: 0° 59' 17" E - Posición: Ver localización ▶ Zona de avisos: Cadena prelitoral de Tarragona Ver tabla reducida ▶													
<a href="#">Descargar XML de la predicción detallada de Prades</a>													
Fecha	jue 26		vie 27		sáb 28	dom 29	lun 30	mar 31	mié 01				
	12-18	18-24	0-6	6-12	12-18	18-24	0-12	12-24	0-12	12-24			
Estado del cielo													
Prob. precip.	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
Cota nieve prov.(m)													
Temp. mín./máx. (°C)	-2 / 10			6 / 14			7 / 17		5 / 19		10 / 20	8 / 21	5 / 18
Sen. térm. mín./máx. (°C)	-7 / 10			2 / 14			4 / 17		2 / 19		7 / 20	6 / 21	3 / 18
Hum. rel. mín./máx. (%)	40 / 100			40 / 80			55 / 85		55 / 85		55 / 85	55 / 85	60 / 90
Viento (km/h)	→	→	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	→	→
Racha máx. (km/h)	20	25	25	25	35	25	25	20	15	15	25	10	15
Temp. (°C)	7	8	6	12	10	9							
Sen. térmica (°C)	4	4	2	12	6	6							
Humedad relativa (%)	75	75	70	45	65	80							
Índice UV máximo	4			5			6		6		6		
Avisos Cadena prelitoral de Tarragona													

MODIFICACIONES DEGUDES A LA METEOROLOGIA ADVERSA

- Com que **SÍ** es preveu situacions adverses durant l'esdeveniment UTMCD, l'organització ha resolt el següent:
  - **UTMCD**
    - **Tram Prades-Vilaplana**
      - **No** Activar el **material de SEGURETAT extra**, tot i que sí el **recomanem**
    - **Tram VILAPLANA-PRADES**
      - **SÍ** Activar el **material de SEGURETAT extra (per seguretat)**, degut a tenir una previsió durant la nit de 2°C amb una mica de vent.
      - **Material de Seguretat a afegir.**
        - Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga o d'un pes no inferior a 180 gr.
        - Tubular (buff o similar) o gorro
        - Guants
        - Malles llargues o pantaló per sota genoll + perneres (mitjó llarg)
  - **HTMCD**
    - **Tram VILAPLANA-PRADES**
      - **SÍ** Activar el **material de SEGURETAT extra (per seguretat)**, degut a tenir una previsió a partir que marxi el sol de 7°C amb una mica de vent.
      - **Material de Seguretat a afegir:**
        - Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga o d'un pes no inferior a 180 gr.
  - En previsió de la meteorologia previsible, el material mínim obligatori exigit no eximeix a cada participant de portar a sobre el material que estimi adequat a les seves capacitats i necessitats particulars.
  - Actualment hi ha molta aigua en diferents zones de cursa i és molt probable que us mulleu els peus en algun pas de riu

## MATERIAL REFLECTANT

- Com a peatons per carretera amb nocturnitat heu de seguir el que marca la llei del [Reglament de Circulació](#) (article 123). Els corredors hauran de portar material reflectant i visible a 150 m (armilla reflectant del cotxe homologada o llums blanca davant /vermella darrera també homologats).

## CONTROL DE MATERIAL

- Per accedir al recinte de sortida es realitzarà el control d'una part del material o tot.
- En arribar a META hi haurà un altre control de material EXHAUSTIU dels corredors/es que optin al pòdium.
- Aquest any també pot haver controls de material en cursa.

## PUNTS AVITUALLAMENT – ASSISTÈNCIA PERMESA

- Els punts d'avituellament **AV1** seran Cornudella de Montsant, a Lo Refugi, i Mont-ral, al Refugi Musté Recassens.
- A Vilaplana, Bar-Casal, hi haurà el **AV2**
- Aquests són els **ÚNICS** punts d'avituellament autoritzats, només en aquests punts serà permesa l'ajuda externa.
- **REFORÇ OVERSTIM-EVASION RUNNING:** en els controls de Cornudella de Montsant (km20); Castillejos (km 34), Vilaplana (km44); Albiol (km56 UTMCD / km 13 HTMCD); Mont-ral (km 68 UTMCD / km24,5 HTMCD) y Capafonts (km77 UTMCD / Km34 HTMCD) tindreu beguda Hydrixir d'Overstim: <http://www.overstims.com/HYDRIXIR-ANTIOXIDANTE-bebidas-energeticas-sticks>
- És molt important que gestioneu molt bé l'alimentació en cursa. **L'UTMCD i el HTMCD** són curses en **SEMI-AUTONOMIA**, per aquest motiu, **NOMÉS** trobareu menjar als punts marcats com AV1 i AV2. A la resta de controls de pas **NOMÉS** trobareu aigua de les fonts dels pobles i fonts naturals.
- **MENJAR ALS AVITUALLAMENTS QUE TROBAREU:** Reviseu el document "TIMMING UTMCD" i "TIMMING HTMCD" al web [www.naturetime.es](http://www.naturetime.es)

## INCIDÈNCIA RALLY LA PINEDA PLATJA

- Dissabte 28 de 19 a 23h es porta a terme un Rally de cotxes en una carretera que coincideix amb un creuament de la cursa: km 48 UTMCD (HTMCD no afecta)
- El punt estarà controlat per personal de seguretat i Mossos d'Esquadra.
- No aturaran els vehicles però sí us poden aturar a vosaltres fins que passi el risc de col·lisió: uns 15 a 20 segons.

## SEGURETAT EN CURSA

- La seguretat mèdica de la cursa estarà formada per dos metges, dos ambulàncies i equips de fisioterapeutes.
- Davant una emergència podeu utilitzar el servei 112 o be trucar als telèfons de l'organització, situats en la part del darrera del vostre dorsal.
- Evacuacions: A cada control tindrem un sistema d'evacuació en cas d'abandons. Pregunteu al controlador. Normalment és un bus al tancar el control. Les ambulàncies només traslladaran a lesionats a instal·lacions mèdiques en cas de diagnòstic mèdic recomanat.

## MARCATGE

- Tot el recorregut estarà marcat 1 hora abans de la sortida.
- Entre Prades i La Mussara (km48 UTMCD/km4,8 HTMCD) el marcatge està fet amb cintes de FEED – COLOR GROG sense reflectant.
- Entre La Mussara i Prades, on ja es preveu nocturnitat, el marcatge està fet amb cintes de COCA-COLA amb reflectant: COLOR BLANC I VERMELL

- TRAIL 10KM: ESTA MARCADA TOTA AMB CINTA FEEC-GROGA
- TRAIL 21KM: fins al primer desviament entre Trail10 i Trail 21 esta marcat amb cinta Groga.
  - A partir d'aquest primer desviament, ja esta marcat sempre amb cinta COCAOLA (BLANC-VERMELL). Hi ha trams conjunts on trobareu cinta groga (trail10) i cinta Cocaola (trail 21).
- Important: es responsabilitat del corredor seguir sempre el traçat oficial i és per això que us donem el mapa de cursa. En casos d'estar perdut, cintes desaparegudes, actes vandàlics, etc..., es recomana fer ús del mapa. No avanceu per un camí sense marques, a menys que estiguen segurs que és el camí correcte.

## PASTA PARTY

- Divendres, a partir de les 21h, el Restaurant Càmping Prades Park oferirà un menú *Pasta Party*
  - Amanida
  - Plat de pasta
  - Postres, aigua i vi
  - Preu: 10€
  - IMPRESCINDIBLE fer RESERVA
  - Contactar directament amb Càmping Prades:
    - Tel. 977 86 82 70

## ACOMPANYANTS

- Als acompanyants que segueixin la cursa els hi recomanem passar per Albarca, Cornudella de Montsant, Siurana, Vilaplana, Refugi La Mussara, Albiol, Alcover (Mas de Forés), Mont-ral, Capafonts, Ermita Abellera i Prades.
- En la recollida de dorsals es podran demanar mapes turístics de la zona per moure's amb vehicle.
- Cursa Infantil diumenge a les 11h (hora nova). Inscripcions gratuïtes a partir de les 10:30h.

## GOT REUTILITZABLE

- En les curses UTMCD i HTMCD no hi haurà gots en cap avituallament.
- Teniu l'opció d'adquirir el got oficial de la cursa en la recollida de dorsals al preu de 5€. No és obligatori adquirir aquest got, però sí fer servir un recipient en cursa.
- Recomanen als corredors del Trail que portin un got reutilitzable.

## SAMARRETA UTMCD

- A banda de la samarreta oficial com a participant, aquest any podreu adquirir samarretes com a record: model de dona i de nen. Preu 5€ nens (blau) / 10€ dona (rosa: tirants o entallada)



## CANVI D'HORA

- Durant la nit del 28 al 29 de març hi haurà un canvi d'hora a nivell general a Espanya.
- Per tal de no interrompre el *timing* de la cursa, tot el UTMCD es farà amb l'hora vella, de manera que la meta es tancarà a les 9h (hora vella) i les 10h (hora nova)



## ENTREGA DORSALES

- Presentarse a recoger el dorsal –mirad la programación en la web- en tienda Evasion Running Reus o en la Oficina de Turismo de Prades (planta baja) con:
  - DNI
  - LLICÈNCIA (quien tenga)
  - TODOS los dorsales se entregarán en tienda Evasion Running Reus o Prades, también los del HALF TRAIL.
  - La Oficina de Turismo está situada en la carretera, al sur de la Pl. Major (lugar de la salida).

## CRONOMETRAJE LIVE TRAIL y SEGUIMIENTO DE LA CARRERA

- El sistema de cronometraje de las carreras es el nuevo sistema LIVE TRAIL.
  - Llevaréis 2 chips: un chip va en el dorsal y el otro en una tarjeta cogido a la mochila con una brida.
  - Des de cualquier parte del mundo podrán hacer el seguimiento en directo mediante conexión a online (también para smartphones). La **UTMCD se consolida como la primera Ultra Trail del nuestro país con seguimiento en vivo.**
  - Para el seguimiento en directo Live Trail es necesario conectarse a la siguiente dirección:
    - **<http://utcostadaurada.livetrail.net>**
  - Podrá verse el recorrido, buscar corredores por el dorsal o en nombre y apellidos y hacer un seguimiento a medida que los corredores van pasando por los controles, saber la hora de paso, así como la hora aproximada de llegada al siguiente control o la posición en el mapa. Todo esto y mucha más información para poder seguir el UTMCD en directo.
  - Para hacer el seguimiento extra de corredores a través de notificaciones automáticas os ofrecemos 2 opciones que te puedes dar de alta en **<http://utcostadaurada.livetrail.net>** :
    - Seguimiento a través de Facebook: tendrás que ceder los permisos a Facebook para que publiquen en tu muro la información de tu paso por los controles.
    - Twitter #UTMCD o en los perfiles @Naturetime\_Evnt y @ultrescatalunya
- Para el chip de cronometraje Live Trail no es necesario dejar fianza ni devolverlo al llegar a Meta.

## SERVICIOS DE CARRERA: FISIOTERAPEUTAS Y DUCHAS

- Habrá servicio de fisioterapeutas en Prades, a cargo de FISIOSALUT.
- Habrá servicio de fisioterapeutas en Cornudella de Montsant, Vilaplana y Mont-ral, a cargo de RECUPERA'T.
- Al finalizar la carrera, dispondréis de duchas de agua caliente en los vestuarios del campo de futbol -200m de meta- (consultar mapa en secretaria).

## CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa que se entregará a los corredores y en la tabla técnica publicada solo esta marcados una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa que se pasarán realizando el recorrido correspondiente a cada trail.

Predicción por Municipios. Prades (Tarragona)

Predicción 7 días		Predicción por horas		El tiempo en su web									
Tabla □ Gráfica													
Capital: Prades (altitud: 951 m) Latitud: 41° 18' 35" N - Longitud: 0° 59' 17" E - Posición: Ver localización ▶ Zona de avisos: Cadena prelitoral de Tarragona													
Ver tabla reducida ▶		Descargar XML de la predicción detallada de Prades 📄											
Fecha	jue 26		vie 27		sáb 28	dom 29	lun 30	mar 31	mié 01				
	12-18	18-24	0-6	6-12	12-18	18-24	0-12	12-24	0-12	12-24			
Estado del cielo													
Prob. precip.	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		
Cota nieve prov.(m)													
Temp. mín./máx. (°C)	-2 / 10			6 / 14			7 / 17		5 / 19	10 / 20	8 / 21	5 / 18	
Sen. térm. mín./máx. (°C)	-7 / 10			2 / 14			4 / 17		2 / 19	7 / 20	6 / 21	3 / 18	
Hum. rel. mín./máx. (%)	40 / 100			40 / 80			55 / 85		55 / 85	55 / 85	55 / 85	60 / 90	
Viento (km/h)	→	→	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	→	→	
Racha máx. (km/h)	20	25	25	25	35	25	25	20	15	15	25	10	15
Temp. (°C)	7	8	6	12	10	9							
Sen. térmica (°C)	4	4	2	12	6	6							
Humedad relativa (%)	75	75	70	45	65	80							
Índice UV máximo	4			5			6		6		6		
Avisos Cadena prelitoral de Tarragona													

MODIFICACIONES DEBIDAS A LA METEOROLOGÍA ADVERSA

- Con motivo que **SÍ** se prevé situaciones adversas durante el evento UTMCD la organización ha resuelto lo siguiente:
  - **UTMCD**
    - **Tramo Prades-Vilaplana**
      - **No** Activar el **material de SEGURIDAD extra**, aunque se **recomienda**
    - **Tramo VILAPLANA-PRADES**
      - **SÍ** Activar el **material de SEGURIDAD extra (por seguridad)**, debido a tener una previsión durante la noche de 2°C con algo de viento.
      - **Material de Seguridad a añadir.**
        - Forro Polar o camiseta térmica manga larga de un peso no inferior a 180 gr.
        - Tubular (buff o similar) o gorro
        - Guantes
        - Mallas largas o pantalón que cubra la rodilla + perneras (calcetín largo)
  - **HTMCD**
    - **Tramo VILAPLANA-PRADES**
      - **SÍ** Activar el **material de SEGURIDAD extra (por seguridad)**, debido a tener una previsión a partir que se vaya el sol de 7°C con algo de viento.
      - **Material de Seguridad a añadir.**
        - Forro Polar o camiseta térmica manga larga de un peso no inferior a 180 gr.
- En previsión de la meteorología previsible, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada participante de llevar encima el material que estime adecuado a sus capacidades y necesidades particulares.

- Actualmente hay mucha agua por la zona de la carrera y es más que probable que os mojéis los pies en algún paso de río o cauce.

## MATERIAL REFLECTANTE

- Como peatones por carretera con nocturnidad debéis actuar según marca la ley del Reglamento de Circulación (artículo 123). Los corredores tendrán que llevar material reflectante y visible a 150 m (chaleco reflectante del coche homologado o luces blanca delante/roja detrás). Siempre material homologado.

## CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de una parte o todo el material.
- En llegar a META habrá otro control de material **EXHAUSTIVO** de los corredor@s que opten al pódium.
- Este año también puede haber control de material en carrera.

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA

- Los puntos de avituallamiento **AV1** serán Cornudella de Montsant, en Lo Refugi, y Mont-ral, en el Refugi Musté Recassens.
- En Vilaplana, en el Bar-Casal, estará el **AV2**
- Estos son los **ÚNICOS** puntos de avituallamiento autorizados, solo en estos puntos estará permitida la ayuda externa.
- REFUERZO OVERSTIM: En los controles de castillejos Cornudella de Montsant (km20); Castillejos (km 34), Vilaplana (km44); Albiol (km56 UTMCD / km 13 HTMCD); Mont-ral (km 68 UTMCD / km24,5 HTMCD) y Capafonts (km77 UTMCD / Km34 HTMCD) tendréis bebida Hydrixir de Overstim: <http://www.overstims.com/HYDRIXIR-ANTIOXIDANTE-bebidas-energeticas-sticks>
- Es muy importante que gestionéis muy bien la alimentación en carrera. El UTMCD y HTMCD son carreras en **SEMI-AUTOSUFICIENCIA**, por ellos, **SÓLO** encontraréis comida en los puntos marcados como AV1 y AV2. En los controles de paso, **SÓLO** encontraréis agua de las fuentes de los pueblos y fuentes naturales.
- COMIDA QUE ENCONTRARÉIS: revisar el documento “TIMMING UTMCD” Y “TIMMING HTMCD”.

## INCIDÈNCIA RALLY LA PINEDA PLATJA

- El Sábado 28 de 19 a 23h se lleva a cabo un Rally de coches en una carretera que coincide con un cruce de la carrera: km 48 UTMCD (HTMCD no afecta)
- El punt estará controlado por personal de seguridad y policía Mossos d’Esquadra.
- No pararán a los vehículos pero sí os pueden parar a vosotros hasta que finalice la situación de riesgo: uns 15 a 20 segundos.

## SEGURIDAD EN CARRERA

- La seguridad médica de la carrera estará formada por dos médicos, dos ambulancias con chofer y sanitarios y equipo de fisios.
- Ante una emergencia podéis utilizar el servicio 112 o bien llamar a los teléfonos de la organización, situados en la parte trasera de vuestro dorsal.

## MARCAJE

- Todo el recorrido estará marcado 1 hora antes de la salida.
- Entre Prades y La Mussara el marcaje está hecho con cintas AMARILLAS FEEC sin reflectante.

- Entre La Mussara y Prades, donde ya se prevé nocturnidad, el marcaje está hecho con cintas de COCA-COLA (BLANCO-ROJO) con reflectante.
- TRAIL 10KM: ESTA MARCADO TODO CON CINTA FEEC-AMARILLA
- TRAIL 21KM: hasta el primer desvío entre Trail10 y Trail 21 esta marcado con cinta AMARILLA - FEEC
  - A partir de éste primer desvío, ya esta marcado siempre con cinta COCAOLA (BLANCO-ROJO). Hay tramos conjuntos dónde encontraréis cinta AMARILLA (trail10) y cinta Cocacola (trail 21).
- Importante: es responsabilidad del corredor seguir siempre el trazado oficial y por ello os damos un mapa de carrera. En casos de pérdidas, cintas desaparecidas, actos vandálicos, etc..., se recomienda sacar el mapa y guiarse con él. No avancéis por un camino sin marcas, a menos que estéis seguros que es el camino correcto.

## PASTA PARTY

- Viernes, a partir de las 21h, el Restaurante Càmping Prades Park ofrecerá un menú *Pasta Party*
  - Ensalada
  - Plato de pasta
  - Postres, agua y vino
  - Precio: 10€
  - IMPRESCINDIBLE RESERVA
  - Contactar directamente con el Càmping Prades:
    - Tel. 977 86 82 70

## ACOMPAÑANTES

- A los acompañantes que sigan las carreras, les recomendamos pasar por Albarca, Cornudella de Montsant, Siurana, Vilaplana, Refugi La Mussara, Albiol, Alcover (Mas de Forés), Mont-ral, Capafonts, Ermita Abellera y Prades.
- En la recogida de dorsales podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse con vehículo.
- También habrá Carrera Infantil (ULTRA XIC). El domingo 29 a las 10:30 inscripciones y 11h salida. (hona nueva). Gratuito.

## VASO REUTILIZABLE

- En las carreras UTMCD y HTMCD no habrá vasos en ningún avituallamiento.
- Tenéis la opción de adquirir el vaso oficial de la carrera en la recogida de dorsales al precio de 5€. No es obligatoria adquirir dicho vaso, pero sí usar un recipiente en carrera.
- Se recomienda a los corredores de los trails de 10 y 21km que también usen vasos reutilizables!

## CAMISETA UTMCD

- A parte de la camiseta oficial como participante, este año podréis adquirir camisetas de merchandasing para recuerdo: modelo mujer y modelo niño. Precio 5€ infantil/ 10€ adulto.



## CAMBIO DE LA HORA

- Durante la noche del 28 al 29 de Marzo habrá un cambio de hora a nivel general en España.



- Para no interrumpir el timing de la carrera, todo el UTMCD se realizará con la hora vieja, de manera que la meta se cerrará a las 9h (hora vieja) y las 10h (hora nueva)



### DISTRIBUTION OF RACE BIBS

- You can get the race bib –watch program in web- at Evasion Running Reus shop or at Prades Tourism Office with:
  - DNI or Passport
  - License (who has)
  - All the race bibs will be distributed at Botiga Evasion Running Reus or at Prades Tourism Office, the ones of HALF TRAIL as well.
  - Tourism Office is next to the road, in the south of Plaça Major (place where the race will start).

### TIMING LIVE TRAIL AND FOLLOWING OF THE RACE

- Timing system is the new LIVE TRAIL.
  - You will bring 2 chips: one in the race bib and the other one will be in a target linked at the bag.
  - From anywhere around the world you will be able to be followed live by Internet (by smartphones as well). **UTMCD is consolidated as the first Ultra Trail in our country to have a live following.**
  - To follow Live Trail is necessary to be connected at the following link:
    - <http://utcostadaurada.livetrail.net>
  - You can watch the route, search the participants by race bob, name or surname; make a following about the arrival at the different controls; know the time that each runner arrives at each point; and know the time when, approximately, the runner will arrive at the next point.
  - To follow the runners through automatic notes there are two options, but you must be registered at: <http://utcostadaurada.livetrail.net>
    - Following by Facebook: you will have to let Facebook publish at your wall the information about your arrivals at the different controls.
    - Twitter by hashtag #UTMCD or the profiles @Naturetime\_Evnt and @ultrescatalunya.
- For the Live Trail timing chip is NOT necessary to pay a bond either or give it back when arriving at the finish line.

### RACE SERVICES: PHYSIOTHERAPISTS AND SHOWERS

- There will be physiotherapy service at Prades, by Fisiosalut and Eduard Gutiérrez.
- There will be physiotherapy service at Cornudella de Montsant, Vilaplana and Mont-ral by RECUPERA'T
- After finishing the race, you will have showers with hot water in the football pitch. 200m from finish line (look at the map in secretary).

### VISIBLE AND NOT VISIBLE CONTROLS

- In the map given to the runners and in the published technical table there will only be a part of visible controls, so, it is possible to exist other controls that will be in the route of each race.

## WEATHER

### Predicción por Municipios. Prades (Tarragona)

Predicción 7 días		Predicción por horas				El tiempo en su web							
Tabla □ Gráfica													
Capital: Prades (altitud: 951 m) Latitud: 41° 18' 35" N - Longitud: 0° 59' 17" E - Posición: Ver localización ▶ Zona de avisos: Cadena prelitoral de Tarragona													
Ver tabla reducida ▶ Descargar XML de la predicción detallada de Prades 📄													
Fecha	jue 26		vie 27				sáb 28		dom 29		lun 30	mar 31	mié 01
	12-18	18-24	0-6	6-12	12-18	18-24	0-12	12-24	0-12	12-24			
Estado del cielo													
Prob. precip.	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Cota nieve prov.(m)													
Temp. mín./máx. (°C)	-2 / 10			6 / 14			7 / 17		5 / 19	10 / 20	8 / 21	5 / 18	
Sen. térm. mín./máx. (°C)	-7 / 10			2 / 14			4 / 17		2 / 19	7 / 20	6 / 21	3 / 18	
Hum. rel. mín./máx. (%)	40 / 100			40 / 80			55 / 85		55 / 85	55 / 85	55 / 85	60 / 90	
Viento (km/h)	→ →	→ →	→ →	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘	↘ ↘	→ →	→ →	
Racha máx. (km/h)	20 25	25 25	25 25	25 35	25 25	25 25	25 20	15 15	15 15	25 25	10 10	15 15	
Temp. (°C)	7 8	6 12	6 12	10 9									
Sen. térmica (°C)	4 4	2 12	2 12	6 6									
Humedad relativa (%)	75 75	70 45	65 80										
Índice UV máximo	4			5			6		6	6			
Avisos Cadena prelitoral de Tarragona													
	Viento ▶			Viento ▶			Viento ▶						

## CHANGES BECAUSE OF BAD WEATHER

- As **THERE WILL BE** bad weather during UTMCD, the organization has decided the following details:
  - **UTMCD**
    - **Stage Prades-Vilaplana**
      - **Not** activate the **extra security material**, but we **recommend** it.
    - **Stage VILAPLANA-PRADES**
      - Activate the **extra security material (for security)**, because seconds to the forecast there will 2°C at night and wind.
      - **Security material to add:**
        - Thermal shirt with long sleeve and with a weight not less than 180gr.
        - A cap (or similar)
        - Gloves
        - Long pants or trousers below knee and bolts (long sock)
  - **HTMCD**
    - **Stage VILAPLANA-PRADES**
      - Activate the **extra security material (for security)**, because seconds to the forecast there will be 7°C and wind after the sundown.
      - **Security material to add:**
        - Thermal shirt with long sleeve and with a weight not less than 180gr.
  - It does not exempt the racers to bring all the material that considerate necessary.
  - Actually there is a lot of what in different sides of the route, so, it is very probably that you wet your feet crossing some river

## REFLECTIVE MATERIAL

- As pedestrians through the road at night you must submit the [Circulation Regulations](#) (article 123). The racers will have to wear reflective and visible homologated clothes and visible from 150m.

## MATERIAL CONTROL

- To access at the start box there will a material control.
- After finishing there will be another exhaustive control to all those racers who can be in the podium.
- There can be material controls during the race.

## PROVISIONING POSTS – ASSISTENCE ALLOWED

- The provisioning posts **AV1** will be at Cornudella de Montsant, in Lo Refugi; and at Mont-ral, in Refugi Musté Recassens.
- At Vilaplana, in Bar-Casal, there will be **AV2**
- These are the **ONLY** authorized provisioning posts, only in these points the extern help will be allowed.
- **REINFORCEMENT OVERSTIM-EVASION RUNNING:** there will be Hydrixir drink of Overstim in the following control points: Cornudella de Montsant (km20); Castillejos (km 34), Vilaplana (km44); Albiol (km56 UTMCD / km 13 HTMCD); Mont-ral (km 68 UTMCD / km24,5 HTMCD) and Capafonts (km77 UTMCD / Km34 HTMCD): <http://www.overstims.com/HYDRIXIR-ANTIOXIDANTE-bebidas-energeticas-sticks>
- It is very important to manage well the feeding during the race. **UTMCD and HTMCD** are **SEMI-AUTONOMOUS** races. For this reason, there will **ONLY** be food in the points AV1 and AV2. In the rest of controls there will **ONLY** be the water of the village's fountains and natural fountains through the route.
- **FOOD IN THE PROVISIONG POSTS:** Look at the document "TIMMING UTMCD" and "TIMMING HTMCD" in the webpage [www.naturetime.es](http://www.naturetime.es)

## INCIDENC RALLY LA PINEDA PLATJA

- On Saturday 28<sup>th</sup>, from 19h till 23h there is a race car that coincides in a point of UTMCD: km 48 (NOT in HTMCD)
- This point will have security staff and Mossos d'Esquadra (Catalan Police).
- They will not stop the cars, but it is possible that you are stopped during 15 or 20 seconds to prevent a crash.

## SECURITY DURING THE RACE

- The medical security consists in two doctors, two medical cars and teams of physiotherapists.
- If there is an emergence you can phone to number 112 to organization phones, which are behind your race bib.
- Evacuacions: In each control there will be an evacuation system for people who give up. Ask the controller. There usually is a bus when the control is close. The medical cars only will take injured racers to medical grounds in case of medical recommended diagnosis.

## MARKS

- All the route will be marked one hour before the start.
- Between Prades and La Mussara (km48 UTMCD/km4,8 HTMCD) the marks are yellow.
- Between La Mussara and Prades, where some races can run at night, the marks are red and with (Coca-Cola)
- TRAIL 10KM: Marks are yellow
- TRAIL 21KM: Until the first deflection between Trail10 and Trail 21 the marks will be yellow.
  - Since then it will always be red and white (Coca-Cola). There are some stages where you will find yellow (trail10) and red and white marks (trail 21).

- Important: it is responsibility of the racer to follow always the official route, that's why we give you a race map. In case of getting lost, it is recommend to use the map. Do not follow through a path without marks if you are not sure that this is the correct way.

## PASTE PARTY

- On Friday, since 21h, Restaurant Càmping Prades Park will offer *Pasta Party* menu
  - Salad
  - Plate of paste
  - Dessert, water and wine
  - Prize: 10€
  - COMPULSARY to BOOK
  - Contact directly with Càmping Prades:
    - Tel. 977 86 82 70

## ATTENDANT

- We recommend to all the companions who follow the race to go to Albarca, Cornudella de Montsant, Siurana, Vilaplana, Refugi La Mussara, Albiol, Alcover (Mas de Forés), Mont-ral, Capafonts, Ermita Abellera and Prades.
- When you get the race bib it will be possible to ask for tourism maps of the zone to move by car.
- Kids race on Sunday at 11am (new schedule). Free entries since 10.30am.

## REUSABLE GLASS

- In UTMCD and HTMCD there will not be glasses in any provision post.
- You can get the official race glass when you get your race bib paying 5€. It is not compulsory to get this glass but it is compulsory to use a recipient during the race.
- We also recommend to all the racers of both Trails (21 and 10km) to bring a reusable glass.

## UTMCD SHIRT

- Apart from official shirt as participant, this year it is possible to get shirt as memory: women and child model. Prize 5€ child (blue) / 10€ women (rose)



## SCHEDULE CHANGE

- During the night between 28<sup>th</sup> and 29<sup>th</sup> of March there will be the official spring schedule change in Catalonia.
- To not stop the race timing, all the UTMCD will be done by the old schedule, so the finish line will be closed at 9h (old schedule) and at 10h (new schedule)