



## ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal –mireu la programació del web- a la botiga DECATHLON **TARRAGONA** o l’Oficina de Turisme de Prades (planta baixa) amb:
  - DNI
  - LLICÈNCIA (qui en tingui)
  - CERTIFICAT MÈDIC (només corredors ULTRA 110kms / LONG 87kms i en cas que estigui pendent de validació)
  - TOTS els dorsals s’entregaran a la botiga Decathlon **Tarragona** 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).
- HORARIS:
  - **DIJOUS, 14 març de 2019**
    - No hi ha entrega de dorsals
  - **DIVENDRES, 15 març de 2019**
    - Entrega dorsals **UTMCD/LONG/HALF**
      - Lloc: Decathlon **Tarragona**. De **15.45 a 17.30h**
      - Lloc: Oficina de Turisme de Prades. **De 19.45h a 21:30**
  - **DISSABTE, 16 març de 2019**
    - Entrega dorsals **UTMCD/LONG/HALF**/
    - Lloc: Oficina de Turisme de Prades. Horari:
      - Entrega dorsals **UTMCD**: 07:00h a 8:15h.
      - **Entrega dorsals LTMCD**: 07:00h a 8:15h.
      - Entrega dorsals **HTMCD**: 09:00h a 10:05h

## CRONOMETRATGE EN DIRECTE I SEGUIMENT ON-LINE DE LA CURSA

- El sistema de cronometratge de les curses és el nou sistema SMARTCHRONO de NOVOTIMING.
  - Portareu codi QR integrat al dorsal: quan passeu per un control no porteu el dorsal tapat.
  - Des de qualsevol part del món us podran fer el seguiment en directe a través d’internet (també per a smartphones).
  - Pel seguiment en viu cal connectar-se a la web de la cursa i cliqueu el botó verd:  
<https://smartchrono.com/sc2/php/iframe.php?cid=677>
  - Podreu 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.

## ATENCIÓ MODIFICACIONS DE RECORREGUT!!! NOMÉS ULTRA + LONG

- A poques hores abans de la cursa, el departament de Biodiversitat (Medi Ambient) ens ha notificat la denegació del pas per una part del recorregut per un tema de nidificació d’aus protegides.

- El tram afectat és un de uns 2kms sortint de Prades i abans d'arribar a Albarca.
- S'ha procedit a fer una modificació que no altera ni la distància final ni el desnivell. Un cop tinguem la confirmació d'autorització del departament de Biodiversitat, modificarem el link de la web i us enviarem el mapa i link per email.
- Us demanem disculpes per aquest fet, ja hem expressat la nostra queixa en motiu de no avisar amb més antelació.

## SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTES i DUTXES

- Hi haurà un servei de fisioterapeutes a Prades, Vilaplana i Mont-ral a càrrec de RETURNT TO PLAY
- En acabar la cursa, tindreu dutxes d'aigua calenta als vestidors del camp de futbol a 200m de meta (veure mapa a secretaria).

## CERTIFICATS MÈDICS

- Enguany és OBLIGATORI per la distància ULTRA 110kms/LONG 87kms presentar un certificat mèdic amb validesa el dia de la cursa.
- Els qui encara esteu pendents de presentar-ho, porteu també original i còpia i els àrbitres/metge de la cursa us el certificaran.

## 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.

## EL TEMPS



## MODIFICACIONS DEGUDES A LA METEOROLOGIA ADVERSA

- Situacions de calor durant el dia arribant a 19°C, però a la nit es preveu una baixada de temperatures fins a 1°C.
- Com que **SI** es preveu situacions adverses durant l'esdeveniment UTMCD, l'organització ha resolt el següent:
  - **ACTIVAR material EXTRA de seguretat a partir de Vilaplana per motius de FRED.**
    - **Malles llargues o pantaló pirata + perneres**
    - **Samarreta tèrmica màniga llarga (180grs talla M)**
    - **Tubular / Buff**
    - **Guants**
  - **MATERIAL: Se recomana protecció solar (crema, gorra, ulleres sol) i anar ben hidratats.**
- En previsió de la meteorologia, 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.

## 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.
- Els llistats de material els trobareu al web de la cursa a DOCUMENTS TÈCNICS:  
[http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori\\_2019\\_V1.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori_2019_V1.pdf)
- 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.
- IMPORTANT: el got reutilitzable és obligatori per a TOTES les distàncies (no hi haurà gots als avituallaments).
- En zones boscoses es recomana l'ús d'ulleres protectores per la vegetació.
- Per l'edició de 2019 no s'entregarà mapa de cursa als corredors.

## PUNTS AVITUALLAMENT – ASSISTÈNCIA PERMESA

- Enguany sempre que hi hagi un avituallament de l'organització contará amb un mínim de aigua, fruita i barretxa energètica. Són els **AV0**
- Els punts d'avituallament **AV1** seran Cornudella de Montsant, a la Plaça de la Vila; a Albiol; Mont-ral, al Refugi Musté Recassens, i a Capafonts, Bar Grèvol. A cap punt **NO es pot arribar en cotxe** donat que serà zona restringida. El pàrking més proper ho trobareu a 200m.
- A Vilaplana, Bar-Casal, hi haurà el **AV2**. També estarà restringit l'accés en vehicle.
- Aquests són els **ÚNICS** punts d'avituallament autoritzats, només en aquests punts serà permesa l'ajuda externa. En cas de necessitat de dieta específica (celíacs, intoleràncies), contacteu amb l'organització.
- **REFORÇ APTONIA DECATHLON:** Als AV1 i AV2 tindreu beguda i barretxes energètiques Aptonia:
  - [https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id\\_8335615.html](https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id_8335615.html)
  - [https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id\\_8274438.html](https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id_8274438.html)

- És molt important que gestioneu molt bé l'alimentació en cursa. **El UTMCD, LTMCD i el HTMCD** són curses en **SEMI-AUTONOMIA**, per aquest motiu, **NOMÉS** trobareu menjar als punts marcats com AV0, 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-LTMCD-HTMCD” al web DOCUMENTOS TÉCNICOS: [http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING\\_UTMCD-2019\\_V2-2.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING_UTMCD-2019_V2-2.pdf)

## SEGURETAT EN CURSA

- La seguretat mèdica de la cursa estarà formada per metge, dos ambulàncies i equips de fisioterapeutes.
- Davant una emergència podeu utilitzar el servei 112 o be trucar als telèfons de l'organització, situats al vostre dorsal.
- Precaució als creuaments de les carreteres. En algunes tindreu a la Policia, però en d'altres no. Creueu amb molta precaució i sense provocar cap accidents. No tindreu prioritat pel fet d'estar fent una cursa i serà la vostra responsabilitat creuar amb seguretat.
- Evacuacions: A cada control amb tancament horari 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. **Als punts sense tancament de control no està permès abandonar.**
- El cas d'abandonament, **ÉS OBLIGATORI COMUNICAR al controlador el vostre abandó** i entregueu-li el dorsal.
- **Horarios de bus-furgoneta evacuación (aproximados):**
  - 19.45h Vilaplana / 20.15h Albiol / 20.30h La Mussara / 20.45h Mont-ral / 21.10h Capafonts
  - 00.45h Albiol / 04.20h Mont-ral / 06.45 Capafonts

## MARCATGE

- Tot el recorregut estarà marcat 1 hora abans de la sortida.
- Entre Prades i Vilaplana el marcatge està fet amb cintes de UTMCD – COLOR BLANC/TARONJA sense reflectant.
- Entre Vilaplana i Prades, on ja es preveu nocturnitat, el marcatge està fet amb cintes de COCACOLA amb reflectant: COLOR VERMELL
- LONG TRAIL enpalme: El tram entre el desviament de la LTMCD (on es separa de la UTMCD) i el retrobament amb la UTMCD està marcat amb cinta FEEC AMB REFLECTANT amb reflectant de color BLANC/VERMELL.
- Important: es responsabilitat del corredor seguir sempre el traçat oficial i és per això que us facilitem el track de cursa (UTMCD-LTMCD-HTMCD). En casos d'estar percutit, cintes desaparegudes, actes vandàlics, etc..., es recomana fer ús del GPS. No avanceu per un camí sense marques, a menys que estigueu segurs que és el camí correcte. Es recomana MOLT l'ús del GPS.
- Per defecte hi haurà una cinta cada 50m
- Per l'edició 2019 hi haurà un mapa de consulta a la zona de Secretaria, però no us facilitem cap mapa.

## ACOMPANYANTS

- Als accompanyants que segueixin la cursa els hi recomanem passar per Albarca, Cornudella de Montsant, Siurana (atenció control accés al poble), Vilaplana, Refugi La Mussara, Albiol, Alcover (Mas de Forés), Mont-ral, Capafonts, Ermita Abellera i Prades.
- Recordeu, però, que només en uns punts esta permesa l'ajuda externa.
- En la recollida de dorsals es podran demanar mapes turístics de la zona per moure's amb vehicle.
- Cursa Infantil diumenge 17 a les 10.35h. Inscricions gratuïtes a partir de les 10:15h.

## GOT REUTILITZABLE

- Per tal de seguir directrius medioambientals i protegir espais naturals, seguint ja amb les accions iniciades en 2015, a qualsevol distància de la UTMCD **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.
- És obligatori portar un got reutilitzable per tal de superar els controls de material.

## 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 10€ dona (rosa: tirants o entallada)



## XARXES SOCIALES

Para conseguir la máxima repercusión posible en las redes sociales hay que etiquetar::

**#UTMCD**

## ACOLLIDA PRADES

Si encara no teniu el planning fet del vostre viatge, al Camping Prades Park (situat a Prades) podeu gaudir d'ela següent oferta:

### Càmping Prades Park

És un càmping familiar de muntanya de 1<sup>a</sup> categoria situat a l' emblemàtica població de Prades; al cor de les Muntanyes de Prades. A una alçada de **1000 m. i a tant sols 35 Km. de la platja i 45 minuts de Tarragona**.

El **Càmping Prades Park** està ubicat en un paratge i vegetació abundant de pins, xops, castanyers, alzines, i roures; la qual cosa permet gaudir d'un descans en un bon entorn natural.



[www.campingprades.com](http://www.campingprades.com)

Al **Camping PRADES** us tenen preparada una **OFERTA** d' allotjament pel cap de setmana de la **UTMCD**:

- **Sopar Pasta Party** (divendres 15 març): 12€ (Amanida + **buffet lliure de pastes amb tres tipus de salses a escollir + pà + aigua i vi + de postre macedònia**)
- **Pack Refugi**: Llit + Guardarroba + Esmorzar = **23€**
- **Esmorzar**: 6€ (tipus buffet: llet, café, cereals, pa torrat amb mermelades, pa amb tomàquet i embotits, aigua i sucs)

A més a més tindreu un descompte sobre les **TARIFES** normals. I si aneu a entrenar dies abans, demaneu també la vostra oferta!!

Podeu contactar amb ells per tal de fer la vostra reserva al telèfon 977 868 270 o via correu-e a [camping@campingprades.com](mailto:camping@campingprades.com)



## ENTREGA DORSALES

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

### JUEVES, 14 de marzo de 2019

- No hay entrega de dorsales

### VIERNES, 15 de Marzo de 2019

- Entrega dorsales **UTMCD/LONG/HALF**
  - Lugar: Decathlon **TARRAGONA**. De **15.45 a 17.30h**
  - Lugar: Oficina de Turisme de Prades. **De 19.45h a 21:30**

### SÁBADO, 16 de Marzo de 2019

- Entrega dorsales **UTMCD/LONG/HALF**
- Lugar: Oficina de Turisme de Prades. Horario:
  - Entrega dorsales **UTMCD**: 07:00h a 8:15h.
  - **Entrega dorsales LTMCD**: 07:00h a 8:15h.
  - Entrega dorsales **HTMCD**: 09:00h a 10:05h

## CRONOMETRAJE LIVE TRAIL y SEGUIMIENTO DE LA CARRERA

- El sistema de cronometraje de las carreras es el nuevo sistema SMART CHRONO NOVOTIMING
  - Llevaréis un código QR: el QR va en el dorsal y cuando paséis por los controles tendréis que llevarlo visible para que el sistema funcione correctamente..
  - Des de cualquier parte del mundo podrán hacer el seguimiento en directo mediante conexión a online (también para smartphones).
  - Para el seguimiento en directo Live Trail es necesario conectarse a la siguiente dirección:  
<https://smartchrono.com/sc2/php/iframe.php?cid=677>
  - Podrá 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.

## ATENCIÓN MODIFICACIÓN DE RECORRIDO!!! SÓLO ULTRA + LONG

- A pocas horas antes de la carrera, el departamento de Biodiversidad (Medio Ambiente) nos ha notificado la denegación del paso por una parte del recorrido por un tema de nidificación de aves protegidas.
- El tramo afectado es uno de unos 2kms saliendo de Prades y antes de llegar a Albarca.
- Se ha procedido a realizar una modificación que no altera ni la distancia final ni el desnivel. Una vez tengamos la confirmación de autorización del departamento de Biodiversidad, modificaremos el link de la web y le enviaremos el mapa y link por email.
- Os pedimos disculpas por este hecho, ya hemos expresado nuestra queja con motivo de no avisar con más antelación.

## SERVICIOS DE CARRERA: FISIOTERAPEUTAS Y DUCHAS

- Habrá servicio de fisioterapeutas en Prades, Vilaplana y Mont-ral a cargo de RETURNT TO PLAY
- Al finalizar la carrera, dispondréis de duchas de agua caliente en los vestuarios del campo de futbol -200m de meta- (consultar mapa en secretaria).

## CERTIFICADOS MÉDICOS

- Este año es OBLIGATORIO para la distancia ULTRA 110kms/LONG 87kms presentar un certificado médico con validez el día de la carrera.
- Los que todavía estéis pendientes de presentarlo, traed también el original y copia y los árbitros/médico de la carrera os lo certificarán.

## CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa que se entregará a los corredores y en la tabla técnica publicada solo están 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.

## EL TIEMPO



## MODIFICACIONES DEBIDAS A LA METEOROLOGÍA ADVERSA

- Con motivo que **SI** se prevé situaciones adversas durante el evento UTMCD la organización ha resuelto lo siguiente:
  - **Activar piezas del material extra de seguridad a partir de Vilaplana por motivo de FRÍO**
    - **Mallas largas o pantalón pirata más perneras**
    - **Camiseta Térmica manga larga mínimo 180grs talla M**
    - **Tubular / Buff**
    - **Guantes**
  - **Se recomienda protección solar (crema, gorra, gafas de sol) e ir bien hidratados.**
- En previsión de la meteorología, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada participante de llevar encima el material que estime adecuado a sus capacidades y necesidades particulares.

## 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.
- Los listados de material están en la web en DOCUMENTOS TÉCNICOS. Os dejamos el link:  
[http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori\\_2019\\_V1.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori_2019_V1.pdf)
- 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.
- IMPORTANTE: el **vaso reutilizable es obligatorio** para **TODAS** las distancias (No habrá vasos en los avituallamientos!!)
- En zonas boscosas se recomienda el uso de gafas protectoras por vegetación.
- Este año la organización no entregará mapa de la carrera.

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA

- Este año siempre que haya un avituallamiento de la organización, éste contará con un mínimo de agua, fruta y barrita energética. Son los **AV0**
- Los puntos de avituallamiento **AV1** serán Cornudella de Montsant, Plaza de la Vila, Albiol; Mont-ral, en el Refugi Musté Recassens, y Capafonts, Bar Grèvol. A ninguno de los 3 se llega justo en coche al pie del control al ser zonas restringidas. La distancia aproximada del parking estará a unos 200 metros.
- En Vilaplana, en el Bar-Casal, estará el **AV2**. También estará restringido el acceso en vehículo.
- Estos son los **ÚNICOS** puntos de avituallamiento autorizados, solo en estos puntos estará permitida la ayuda externa. En caso de dieta especial (Celíacos, intolerancias, etc..) contactar con la organización.
- **REFORÇ APTONIA DECATHLON:** En todos los AV1 y Av2 tendrás bebida y barritas energéticas Aptonia:
  - [https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id\\_8335615.html](https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id_8335615.html)
  - [https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id\\_8274438.html](https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id_8274438.html)

- Es muy importante que gestionéis muy bien la alimentación en carrera. El UTMCD-LTMCD-HTMCD son carreras en **SEMI-AUTOSUFICIENCIA**, por ellos, **SÓLO** encontraréis comida en los puntos marcados como AV0, 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-LTMCD-HTMCD” en el apartado de Documentos técnicos de la web: : : [http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING\\_UTMCD-2019\\_V2-2.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING_UTMCD-2019_V2-2.pdf)

## SEGURIDAD EN CARRERA

- La seguridad médica de la carrera estará formada por médico, dos ambulancias con chofer y sanitarios y equipo de fisioterapeutas.
- Ante una emergencia podéis utilizar el servicio 112 o bien llamar a los teléfonos de la organización, situados en vuestro dorsal.
- Tener mucha precaución en los cruces de carretera. En algunos estará la policía regulando el tráfico, pero en otros no. Será vuestra responsabilidad cruzar con precaución y no provocar ningún accidente. No tendréis preferencia por el hecho de estar realizando una carrera.
- Evacuaciones: En cada control con cierre horario tendréis un sistema de evacuación. Preguntar al controlador. La mayoría se realiza en bus o furgoneta al cierre del control. Por la tarde un bus/furgoneta hará 3 viajes entre Vilaplana y Prades. Las ambulancias sólo trasladaran lesionados a instalaciones médicas en caso de diagnóstico recomendado. **El los controles sin cierre de control no está permitido abandonar.**
- **Horarios de bus-furgoneta evacuación (aproximados):**
  - 19.45h Vilaplana / 20.15h Albiol / 20.30h La Mussara / 20.45h Mont-ral / 21.10h Capafonts
  - 00.45h Albiol / 04.20h Mont-ral / 06.45 Capafonts
- El caso de abandono, es OBLIGATORIO **comunicarlo al controlador** y le tendréis que entregar el dorsal.

## MARCAJE

- Todo el recorrido estará marcado 1 hora antes de la salida.
- Entre Prades y Vilaplana el marcaje está hecho con cintas UTMCD color BLANCAS/NARANJA sin reflectante.
- Entre Vilaplana y Prades, donde ya se prevé nocturnidad, el marcaje está hecho con cintas de COCACOLA (ROJO) con reflectante.
- LONG TRAIL enpalme: El tramo entre el desvío de la LTMCD (donde se separa de la UTMCD) i el reencuentro con la UTMCD está marcado con cinta FEEC con reflectante de color BLANCO/ROJO.
- Importante: es responsabilidad del corredor seguir siempre el trazado oficial y por ello os damos un mapa de carrera (UTMCD-LTMCD-HTMCD). 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. Por defecto habrá una cinta cada 50 metros.
- Este año solo habrá mapa en la zona de Secretaría para consultes.

## 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.
- Recordar que sólo está permitida la ayuda externa en puntos determinados.
- En la recogida de dorsales podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse con vehículo.
- También habrá Carrera Infantil (ULTRA XIC). El domingo 17 a las 10:15 inscripciones y 10.30h salida. Gratuito.

## VASO REUTILIZABLE

- Con la intención de seguir las directrices medioambientales ECO-RACE y ayudar a la protección de los espacios naturales, siguiendo las acciones comenzadas en 2015, en cualquier distancia del UTMCD, **no habrá vasos en ningúin 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.

## 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 10€ adulto.



## REDES SOCIALES

Para conseguir la máxima repercusión posible en las redes sociales podéis usar:

**#UTMCD**

## ALOJAMIENTO PRADES

Si todavía no tenéis el planning hecho de vuestro viaje, el Camping Prades Park (situado en Prades) podéis disfrutar de la siguiente oferta:

### Camping Prades Park

Es un camping familiar de montaña de 1<sup>a</sup> categoría situado en la emblemática población de Prades, en el corazón de las Montañas de Prades.

A una altitud de **1000 m. y a tan solo 35 Km. de la playa y 45 minutos de Tarragona.**

El **Camping Prades Park** está ubicado en un bello paraje y vegetación abundante de pinos, chopos, castaños, encinas y robles; que permite gozar de un descanso en un buen entorno natural.



[www.campingprades.com](http://www.campingprades.com)

El Camping PRADES os tiene preparada una **OFERTA** de alojamiento para el fin de semana de la UTMCD:

**Pack Refugio:** Cama + Guardaropa + Desayuno = **23 €**

**Desayuno:** 6€ (tipo buffet: leche, café, cereales, pan tostado con mermeladas, pan con tamate con embutido, agua y zumos)

También tendréis un descuento sobre las TARIFAS, y si vienes a entrenar antes de la carrera, pídenos también tu descuento!!

Podeis contactar con ellos para hacer la reserva en el teléfono 977 868 270 o via e-mail a [camping@campingprades.com](mailto:camping@campingprades.com)



## DELIVERY BIB-NUMBERS

- Introduce yourself to pick up the number - check the programming on the web - at the DECATHLON TARRAGONA store or at the Prades Tourist Office (ground floor) with:
  - ID / passport
  - LLICÈNCIA (whoever has)
  - ALL the bibs will be delivered in the DECATHLON TARRAGONA or Prades store, also those of the HALF TRAIL.
  - The Tourist Office is located on the road, south of Pl. Mayor (place of departure).
- Hours:

THURSDAY, March 14, 2019

- o There is no delivery of numbers

FRIDAY, March 15, 2019

- Dorsal delivery UTMCD / LONG / HALF

- Place: Decathlon Tarragona. From 15.45 to 17.30
- Place: Turisme de Prades Office. From 19.45 to 21:30

SATURDAY, March 16, 2019

- Delivery of back UTMCD / LONG / HALF

- Place: Turisme de Prades Office. Schedule:

- Delivery of UTMCD numbers: 07: 00h to 8: 15h.
- Delivery of LTMCD numbers: 07: 00h to 8: 15h.
- Delivery of HTMCD numbers: 09: 00h to 10: 05h

## LIVETRAIL TIMING AND TRACK FOLLOW-UP

- The race timing system is the new SMART CHRONO NOVOTIMING system
- o You will carry a QR code: the QR goes on the back and when you go through the controls you will have to take it visible so that the system works correctly ..
- o From anywhere in the world you can follow-up live via online connection (also for smartphones).

- o For live tracking Live Trail is necessary to connect to the following address:  
<https://results.chronotrack.com/event/results/event/event-39450>
- o You can search for runners by the number or name and track as the runners go through the controls, know the time of passage, as well as the approximate time of arrival at the next control or position on the map. All this and much more information to be able to follow the UTMCD live.

#### **ATTENTION MODIFICATION OF TRAVEL !!! ONLY ULTRA + LONG**

A few hours before the race, the Department of Biodiversity (Environment) has notified us of the denial of a part of the route for a nesting issue of protected birds.

- The affected section is one of about 2kms leaving Prades and before reaching Albarca.
- A modification has been made that does not alter the final distance or unevenness. Once we have the confirmation of authorization of the Department of Biodiversity, we will modify the link of the web and we will send you the map and link by email.
- We apologize for this fact, we have already expressed our complaint on the grounds of not giving notice in advance.

#### **CAREER SERVICES: PHYSIOTHERAPISTS AND SHOWERS**

- There will be a physiotherapist service in Prades, Vilaplana and Mont-ral by RETURN TO PLAY
- At the end of the race, you will have hot showers in the changing rooms of the football field -200m of meta- (see map in secretary).

#### **MEDICAT CERTIFICATES**

- This year it is COMPULSORY for ULTRA distance 110kms / LONG 87kms to present a medical certificate valid on the day of the race.
- Those who are still pending to present it, also bring the original and copy and the referees / doctor of the race will certify it.

#### **VISIBLE AND NON-VISIBLE CONTROLS**

- In the map that will be given to the runners and in the published technical table only a part of the visible controls is marked, there may be other controls not marked on the map that will be made by the corresponding route to each trail.

## THE WEATHER



## MODIFICATIONS DUE TO ADVERSE METEOROLOGY

- Due to the fact that YES anticipates adverse situations during the UTMCD event, the organization has resolved the following:
- **Activate pieces of extra safety material from Vilaplana due to COLD**
  - **Long tights or pirate pants plus leg loops**
  - **Thermal T-shirt long sleeve minimum 180grs size M**
  - **Tubular / Buff**
  - **Gloves**
  - Sun protection is recommended (cream, hat, sunglasses) and go well hydrated.
- In anticipation of the weather, the mandatory minimum material required does not exempt each participant from carrying the material that they consider appropriate to their particular needs and abilities.

## REFLECTIVE MATERIAL

- As pedestrians on the road at night you must act according to the law of the Circulation Regulation (article 123). Runners will have to bring reflective and visible material to 150 m (reflective vest of the approved car or white front / red lights behind). Always approved material.

## MATERIAL

- To control the exit area, control of part or all of the material will be carried out.
- The lists of material are on the web in TECHNICAL DOCUMENTS. We leave the link:  
[http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori\\_2019\\_V1.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/03/material-obligatori_2019_V1.pdf)
- In arriving at META there will be another control of EXHAUSTIVE material of the runners that opt for the podium.

- This year there may also be material control in the race.
- IMPORTANT: the reusable cup is mandatory for ALL distances (There will be no glasses in the refreshments !!)
- In forested areas the use of protective goggles by vegetation is recommended.
- This year the organization will not give a map of the race.

## POINTS AVITUALLAMIENTO - PERMITTED ASSISTANCE

- This year, provided there is a provisioning of the organization, it will have a minimum of water, fruit and energy bar. They are the AV0
- The AV1 refreshment points will be Cornudella de Montsant, Plaza de la Vila, Albiol; Mont-ral, at Refugi Musté Recassens, and Capafonts, Grèvol Bar. None of the 3 is reached just by car at the foot of the control to be restricted areas. The approximate distance of the parking will be about 200 meters.
- In Vilaplana, in the Bar-Casal, there will be the AV2. Access by vehicle will also be restricted.
- These are the ONLY authorized refreshment points, only external aid will be allowed at these points. In case of special diet (Celiac, intolerances, etc ...) contact the organization.
- REFORÇ APTONIA DECATHLON: In all the AV1 and Av2 you will have drink and Aptonia energy bars:  
or [https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id\\_8335615.html](https://www.decathlon.es/polvo-iso-naranja-2-kg-id_8335615.html)  
or [https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id\\_8274438.html](https://www.decathlon.es/barrita-cereal-albaric-6x21g-id_8274438.html)
- It is very important that you manage your diet very well. The UTMCD-LTMCD-HTMCD are races in SEMI-SELF-SUFFICIENCY, for them, ONLY you will find food in the points marked as AV0, AV1 and AV2. In the controls of step, ONLY you will find water of the sources of the towns and natural sources.
- FOOD YOU'LL FIND: review the document "TIMMING UTMCD-LTMCD-HTMCD" in the Technical documents section of the website: [http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING\\_UTMCD-2019\\_V2-2.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/02/TIMMING_UTMCD-2019_V2-2.pdf)

## SECURITY ON RACE

- The medical security of the race will consist of a doctor, two ambulances with a driver and toilets and a team of physiotherapists.
- In case of an emergency, you can use the 112 service or call the organization's telephones, located on your number.
- Be very careful at road crossings. In some, the police will regulate traffic, but in others they will not. It will be your responsibility to cross with caution and not cause any accident. You will not have preference for the fact that you are doing a race.
- Evacuations: In each control with closing hours you will have an evacuation system. Ask the driver. The majority is done by bus or van at the close of the control. In the afternoon a bus / van will make 3 trips between Vilaplana and Prades. Ambulances will only transfer injured to medical facilities in case of recommended diagnosis. The controls without control closure are not allowed to leave.
- Bus-van evacuation schedules (approximate):
  - 19.45h Vilaplana / 20.15h Albiol / 8.30pm La Mussara / 20.45h Mont-ral / 21.10h Capafonts
  - 00.45h Albiol / 04.20h Mont-ral / 06.45 Capafonts
- The case of abandonment, it is COMPULSORY to inform the controller and you will have to deliver the number.

## MARKING

- The whole route will be marked 1 hour before departure.
- Between Prades and Vilaplana the marking is made with UTMCD color WHITE / ORANGE without reflecting.

- Between Vilaplana and Prades, where nocturnal is already foreseen, the marking is made with COCACOLA (RED) strips with reflective.
- LONG TRAIL enpalme: The stretch between the deviation of the LTMCD (where it is separated from the UTMCD) and the re-encounter with the UTMCD is marked with FEEC tape with reflective color WHITE / RED.
- Important: it is the responsibility of the runner to always follow the official route and for that reason we give you a race map (UTMCD-LTMCD-HTMCD). In cases of losses, missing tapes, vandalism, etc ..., it is recommended to take the map and guide yourself with it. Do not move along a path without marks, unless you are sure that it is the right path. By default there will be a tape every 50 meters.
- This year there will only be a map in the Secretary's area to consult.

## FAMILY AND COMPANIONS

- For those accompanying the races, we recommend passing through Albarca, Cornudella de Montsant, Siurana, Vilaplana, Refugi La Mussara, Albiol, Alcover (Mas de Forés), Mont-ral, Capafonts, Ermita Abellera and Prades.
- Remember that only external help is allowed at certain points.
- In the collection of numbers may ask tourist maps of the area to move with vehicle.
- There will also be a Children's Race (ULTRA XIC). On Sunday the 17th at 10:15 inscriptions and 10.30h departure. Gratuitous.

## REUSABLE GLASS

- With the intention of following the ECO-RACE environmental guidelines and helping to protect the natural spaces, following the actions started in 2015, at any distance from the UTMCD, there will be no vessels in any provisioning.
- You have the option to purchase the official race cup when collecting numbers at the price of € 5. It is not compulsory to acquire such a vessel, but to use a container in the race.

## SOCIAL MEDIA

To achieve the maximum possible impact on social networks you can use:

**#UTMCD**

## ALOJAMIENTO PRADES

### Càmping Prades Park

It is a family camping mountain of 1st category located in the emblematic town of Prades, in the heart of the Prades Mountains. At an altitude of 1000 m. And only 35 km from the beach and 45 minutes from Tarragona.

Camping Prades Park is located in a beautiful place and abundant vegetation of pines, poplars, chestnut trees, oaks and oaks; Which allows you to enjoy a rest in a good natural environment.

### Camping Prades' SPECIAL OFFER

# Fes la teva reserva ja!!!



**Shelter Pack:** bed+ cloakroom + Breakfast = **23 €**

**Breakfast:** **6€** (buffet: milk, coffee, cereals, toasted bread with marmalade, "catalan bread" (pa amb tomaquet) cold meat, water and juice).

Also you can have a discount in their [rates](#) during the race or before in your training days.

For reservations: Telf. (+0034) 977 868 270 or [camping@campingprades.com](mailto:camping@campingprades.com)