



COMUNICAT TÈCNIC Nº1

CURSA TRAIL ALBIOL - 23 JUNY 2019

DORSALS

- Portareu 1 dorsals amb lector per al cronometratge. Lector i dorsal no reutilitzables.
IMPORTANT: Cal portar al davant de forma visible, sobretot al pas pels controls i per meta. També quan hi hagin fotògrafs.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: resultats en directe al web de la cursa.

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON REUS**
 - **Divendres Tarda 22 Juny.**
 - Horari 19:00 a 21:00h
- **ZONA CURSA ALBIOL: CARPA SECRETARIA**
 - **Diumenge 23 juny:**
 - Noves Inscripcions TREK12/TRAIL12/TRAIL20 : 7:45 a 8:00h
 - Horari: 7:45 a 9:15
 - **Start Trail:** Noves inscripcions i recollida de dorsals: de **9.15 a 9.30h**
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui (excepte Trek12 i Start Trail que ho tenen inclòs en el preu).

*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. L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de 5€.



AVITUALLAMENTS

Cursa 12.5km i caminadors:

- Aixàvega: Av1 – km 4,7: Aigua + Coca-cola + taronges + Barretes APTONIA + fruits secs + lllaminadures. (ATENCIÓ: **NO VEURE AIGUA DE LA FONT!!**)
- Mas de Tinet/Les Virtuts: Av2 – km 8,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA+ Coca-cola + taronges + plàtans + fruits secs + lllaminadures + BARRETES APTONIA

Cursa 20km:

- Aixàvega: Av1 – km 4,7: Aigua + Coca-cola + taronges + BARRETES APTONIA + fruits secs + lllaminadures. (ATENCIÓ: **NO VEURE AIGUA DE LA FONT!!**)
- Mas de Tinet/Les Virtuts: Av2 – km 8,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA+ Coca-cola + taronges + plàtans + fruits secs + lllaminadures + BARRETES APTONIA
- Albiol: Av3 – km 12,5: Aigua + Isotònic APTONIA + Coca-cola + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + BARRETES APTONIA
- **ATENCIÓ:** durant el segon bucle de 7kms no trobareu avituallament. Cal que al avituallament nº3 carregueu aigua i menjar.

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 ni 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.**
 - **En cas de perdre el got us serviran líquid a les mans.**
- **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 passa integrament per un Espai Natura 2000, amb alts valors ecològics que cal respectar.

METEOROLOGIA

Capital: Albiol, L' (altitud: 822 m)

Latitud: 41° 15' 6" N - **Longitud:** 1° 5' 23" E - **Posició:** Ver localización

Zona de avisos: Prelitoral sur de Tarragona

Descargar XML de la predicción det

jue 20		vie 21				sáb 22		dom 23	
12-18 h	18-24 h	00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h	00-12 h	12-24 h
20°C	16°C	16°C	24°C	20°C	15°C				
Probabilidad de precipitación									
0%	5%	0%	40%	45%	10%	5%	0%	0%	0%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)									
Temperatura mínima y máxima (°C)									
14 / 24		15 / 25				12 / 27		13 / 26	
Dirección y velocidad del viento (km/h)									
SE 10	E 5	C 0	SE 5	S 10	O 10	O 10	S 10	S 15	S 15
Índice ultravioleta máximo									
9		8				9		10	
Avisos. Prelitoral sur de Tarragona									

- Temperatura suau de 20 a 25 Cº.
- Atenció a l'índex **ULTRAVIOLETA**: cal protegir-se del sol.



- S'aconsella revisar el material per corre en funció de la meteo final i portar roba d'abric per després de la cursa, ja que l'Albiol esta en alçada.

MARCATGE

La cursa presenta un sol marcatges:

- Marcatge
 - Primer bucle 12,5km (trek12/Trail12/Trail20k)
 - Marcat amb cinta blanca i blava **DECATHLON**
 - Segon Bucle: 7km (Trail20k):
 - Tot el marcatge esta fet amb: cinta color **BLANC/TARONJA - TRAILSERIES**
 - Start trail:
 - Fins km 2 cal seguir cintes **DECATHLON**
 - Del km 2 a meta, cal seguir cintes grogues **CURSA-RACE**
- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant. També per arbres caiguts.
- **SEPARACIÓ DE CURSES:**
 - **Km2.** Primera separació. Esquerra **START TRAIL** que passa a cinta color groga // Dreta segueixen **TREK12/TRAIL12/TRAIL20** amb cinta blanca-blava **DECATHLON**
 - Km 12,5. Final del primer bucle (a pocs metres de la zona de meta) on els corredors de la cursa TRAIL12/TREK12 entren a meta i els de la cursa llarga TRAIL20 segueixen per escales per inicial el segon bucle amb cinta color **BLANC-TARONJA/TRAILSERIES**. Atenció CONTROL DE TEMPS!
- Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida.

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **programa i Reglament**.
- Hi haurà dues sortides.
 - **9:00** sortida TRAIL ALBIOL **20KMS (KALENJI TRAILSERIES 21K)**
 - **CAMINADORS: surten darrera dels corredors de 20k**
 - **9:30** Sortida TRAIL ALBIOL **12,5KMS** – runners- (LLIGA TGN NORD)
- **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 **11:30h o 11.45h**.
- **Dutxes.** Al nucli de l'Albiol, a on es fa la cursa, actualment no hi ha cap instal·lació disponible amb dutxes. Per aquest motiu us oferim per després de la cursa els vestuaris situats a l'urbanització Masies Catalanes.
 - **Horaris:** de les 11.00h a les 14h
 - **Com arribar:** Baixar de l'Albiol per la carretera TV-7046 fins el km 9,5 i agafar desviament a l'esquerra en direcció urbanització Masies Catalanes. Seguir el carrer principal durant 2kms fins la zona esportiva. Estarà indicat per l'organització.





- **IMPORTANT:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartíssi vehicle** entre participants per disminuir el volum de vehicles. De totes maneres s'hauran de respectar les indicacions i potser caldrà aparcar a la carretera.

SEGURETAT

- **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**.
 - El primer bucle del recorregut de 12,5 kms és molt ràpid en l'inici i amb forta pujada final. Guardeu forces per arribar a l'Albiol (**400m verticals en 1,3kms**)
- **ATENCIÓ PAS DE RIU:** Al km 6,4 hi ha el pas del riu Glorieta. Aneu amb precaució. Hi ha unes pedres per passar per si no us voleu mullar els peus, però cal anar amb compte que poden relliscar. Posarem una corda fixa per facilitar l'equilibri.
- **ATENCIÓ TALL HORARI CURSA 20KMS.**
 - Al **Trail Albiol 20kms** hi haurà un **tall horari al km 12,6** (Albiol). El temps màxim per passar és de **2H25M** des de la sortida. Els corredors que no ho superin, seran desqualificats i acabarà allí la cursa per ells.

ALBERT FISIOLOGIA CENTRE PÒSIT

A meta hi haurà servei de Fisiologia amb: ALBERT CLARAMONTE

- ✓ Fisioterapeuta del Centre Mèdic Pòsit Salut

Sessions de rehabilitació amb:

- Diatèrmia **WinBack** per a dolors aguts.
- Sessions de fisioteràpia traumatològica i reumatològica.
- **Recuperació** funcional i esportiva.
- Preparació **pre-competició** i relaxament **post-competició**.
- Dolor miofascial amb **Punció Seca**.
- **Ones de Xoc** per processos crònics.

- ✓ Sessions individualitzades a Cambrils

TELF.Núm. de mbl: 669101180

@EMAIL: albertcr84@gmail.com

Twitter: @fisiopositsalut



SERVEIS A ALBIOL

- Enguany la cursa no coincideix amb la festa major.
- A l'Albiol trobareu el Bar-restaurant obert des de primera hora. Podreu esmorzar, dinar i sopar, amb servei de cafeteria.:

Bona Cursa a tots!!!

