ULTRA-TRAIL SERRA DE MONTSANT®

UTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL-FISIO	✚	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud (m)	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑	☺			**0,0**	**516**	**0**	**0**		**0**		**8:30**		**19- 08:30**		
Albarca (refugio)	☑	☑				☺	**AVI 0**	6,8	6,8	805	377	377	110	110	**0:38**	9:08	1:15	19- 09:45	5,44	
Coll Grau Gran						☺		3,4	10,2	1040	314	691	76	186	**0:30**	9:38	0:45	19- 10:30	4,53	
Pi Carabaseta						☺		4,5	14,7	1004	369	1.060	394	580	**0:26**	10:04	1:00	19- 11:30	4,50	
Ulldemolins	☑	☑		☑	☑		**AV1**	**4,7**	**19,4**	**642**	**66**	**1.126**	**442**	**1.022**	**0:15**	**10:19**	**0:50**	**19- 12:20**	**5,64**	**19- 12:20**
Ermita Sant Antoni	☑	☑				☺	**AGUA**	3,1	22,5	670	94	1.220	67	1.089	**0:15**	10:34	0:40	19- 13:00	4,65	
Font natural		☑					**AGUA**	7,5	30,0	466	204	1.424	393	1.482	**0:46**	11:20	1:40	19- 14:40	4,50	
Margalef	☑	☑		☑	☑		**AV2**	**10,0**	**40,0**	**384**	**278**	**1.702**	**366**	**1.848**	**0:55**	**12:15**	**2:10**	**19- 16:50**	**4,62**	**19- 16:50**
Ermite Sant Salvador	☑	☑				☺	**AVI 0**	2,5	42,5	701	378	2.080	91	1.939	**0:25**	12:40	0:50	19- 17:40	3,00	
La Bisbal de Falset	☑	☑				☺	**AVI 1**	9,5	52,0	386	306	2.386	588	2.527	**0:55**	13:35	1:55	19- 19:35	4,96	**19- 19:35**
Cabacés	☑	☑	☑	☑	☑		**AV2**	**8,3**	**60,3**	**349**	**389**	**2.775**	**427**	**2.954**	**0:40**	**14:15**	**1:45**	**19- 21:20**	**4,74**	**19- 21:20**
La Figuera	☑	☑				☺	**AVI 0**	7,2	67,5	547	402	3.177	204	3.158	**0:38**	14:53	1:50	19- 23:10	3,93	
La Vilella Baixa	☑	☑				☺	**AVI 0**	5,5	73,0	214	67	3.244	404	3.562	**0:32**	15:25	1:10	20- 00:20	4,71	**20- 00:20**
La Vilella Alta	☑	☑				☺	**AVI 0**	5,6	78,6	326	300	3.544	193	3.755	**0:32**	15:57	1:10	20- 01:30	4,80	**20- 01:30**
Escaladei	☑	☑	☑	☑	☑		**AV1**	**6,6**	**85,2**	**427**	**334**	**3.878**	**225**	**3.980**	**0:35**	**16:32**	**1:30**	**20- 03:00**	**4,40**	**20- 02:40**
Grau Escletxa						☺		4,3	89,5	935	544	4.422	23	4.003	**0:44**	17:16	1:30	20- 04:30	2,87	
Serra Major - cruïlla-						☺		5,7	95,2	1091	252	4.674	123	4.126	**0:40**	17:56	1:30	20- 06:00	3,80	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		**AV1**	2,2	97,4	743	34	4.708	366	4.492	**0:15**	18:11	0:40	20- 06:40	3,30	**20- 06:40**
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		☑	**8,2**	**105,6**	**516**	**212**	**4.920**	**428**	**4.920**	**0:42**	**18:53**	**1:50**	**20- 08:30**	**4,47**	**20- 08:30**
TOTAL								**105,6**	**105,6**			**4.920**		**4.920**	**10:23**		**24:00:00**		**4,41**	

SERVICIOS: WC= lavavo / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapeuta / ✚= Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamineto ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc) / AV2= Avituallamiento completo (AV1 + pasta,).

MATERIAL OBLIGATORIO: Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta impermeable y termosellada con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTSM o similar - 4 imperdibles - Elemento reflectante homologado segun art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

ABANDONOS: Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario. Preguntar al controlador cómo proceder.

LONG-TRAIL SERRA DE MONTSANT®

LTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL-FISIO	✚	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud (m)	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑	☺			**0,0**	**516**	**0**	**0**		**0**		**8:30**		**19- 08:30**		
Albarca (refugio)	☑	☑			☑		**AVI 0**	6,8	6,8	805	377	377	110	110	**0:38**	9:08	1:15	19- 09:45	5,44	
Coll Grau Gran						☺		3,4	10,2	1040	314	691	76	186	**0:30**	9:38	0:45	19- 10:30	4,53	
Pi Carabaseta						☺		4,5	14,7	1004	369	1.060	394	580	**0:26**	10:04	1:00	19- 11:30	4,50	
Ulldemolins	☑	☑		☑	☑		**AV1**	**4,7**	**19,4**	**642**	**66**	**1.126**	**442**	**1.022**	**0:15**	**10:19**	**0:50**	**19- 12:20**	**5,64**	**19- 12:20**
Ermita Sant Antoni	☑	☑				☺	**AGUA**	3,1	22,5	670	94	1.220	67	1.089	**0:15**	10:34	0:40	19- 13:00	4,65	
Font natural		☑					**AGUA**	7,5	30,0	466	204	1.424	393	1.482	**0:46**	11:20	1:40	19- 14:40	4,50	
Margalef	☑	☑		☑	☑		**AV2**	**10,0**	**40,0**	**384**	**278**	**1.702**	**366**	**1.848**	**0:55**	**12:15**	**2:10**	**19- 16:50**	**4,62**	**19- 16:50**
Ermita Sant Salvador	☑	☑				☺	**AVI 0**	2,5	42,5	701	378	2.080	91	1.939	**0:25**	12:40	0:50	19- 17:40	**3,00**	
La Bisbal de Falset	☑	☑				☺	**AVI 1**	9,5	52,0	386	306	2.386	588	2.527	**0:55**	13:35	1:55	19- 19:35	4,96	**19- 19:35**
Cabacés	☑	☑	☑	☑	☑		**AV2**	**8,3**	60,3	**349**	**389**	2.775	**427**	2.954	**0:40**	14:15	**1:45**	19- 21:20	**4,74**	**19- 21:20**
Ermita La Foia	☑	☑				☺	**AGUA**	3,0	63,3	571	307	3.082	85	3.039	**0:20**	14:35	0:50	19- 22:10	3,60	
Serra Major - cruïlla-						☺		8,9	72,2	1091	682	3.764	177	3.216	**1:10**	15:45	2:40	20- 00:50	3,34	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		**AV1**	2,2	74,4	743	34	3.798	366	3.582	**0:15**	16:00	0:40	20- 01:30	**3,30**	**20- 01:30**
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		☑	**8,2**	**82,6**	**516**	**212**	**4.010**	**428**	**4.010**	**0:42**	**16:42**	**2:00**	**20- 03:30**	**4,10**	**20- 03:30**
TOTAL								**82,6**	**82,6**			**4.010**		**4.010**	**8:12**		**19:00:00**		3,88	

SERVICIOS: WC= lavavo / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapeuta / ✚= Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamineto ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc) / AV2= Avituallamiento completo (AV1 + pasta,).

MATERIAL OBLIGATORIO: Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta impermeable y termosellada con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTSM o similar - 4 imperdibles - Elemento reflectante homologado segun art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

ABANDONOS: Se permiten abandonos en Ulldemolins / Margalef / La Bisbal Falset / Cabacés / La Morera de Montsant. Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario. Preguntar al controlador cómo proceder.

HALF-TRAIL SERRA DE MONTSANT®

FEEC - OPEN CURSES DE MUNTANYA 2019

HTSM® 2019	SERVICIOS							DATOS												
	WC	AG	PDL - FISIO	✚	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	COMIDA	Distancia Parcial KM	Distancia Acumulada KM	Altitud	Parcial D+ (m)	Acumulado D+ (m)	Parcial D- (m)	Acumulado D- (m)	Mejor Parcial	Hora Rápido	Parcial Lento	Hora ÚLTIMO	ÚLTIMO KM/H	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑	☺			**0,0**	**516**	**0**	**0**		**0**		**8:30**		**19- 08:30**		
Albarca (refugio)	☑	☑			☑		**AVI 0**	6,8	6,8	805	377	377	110	110	**0:38**	9:08	1:15	19- 09:45	5,44	
Coll Grau Gran						☺		3,4	10,2	1040	314	691	76	186	**0:30**	9:38	0:45	19- 10:30	4,53	
Pi Carabaseta						☺		4,5	14,7	1004	369	1.060	394	580	**0:26**	10:04	1:00	19- 11:30	4,50	
Ulldemolins	☑	☑		☑	☑		**AV1**	**4,7**	**19,4**	**642**	**66**	**1.126**	**442**	**1.022**	**0:15**	**10:19**	**0:50**	**19- 12:20**	**5,64**	**19- 12:20**
Ermita Sant Antoni	☑	☑				☺	**AGUA**	3,1	22,5	670	94	1.220	67	1.089	**0:15**	10:34	0:40	19- 13:00	4,65	
Font natural		☑					**AGUA**	7,5	30,0	466	204	1.424	393	1.482	**0:46**	11:20	1:40	19- 14:40	4,50	
Margalef	☑	☑		☑	☑		**AV2**	**10,0**	**40,0**	**384**	**278**	**1.702**	**366**	**1.848**	**0:55**	**12:15**	**2:10**	**19- 16:50**	**5,45**	**19- 16:50**
Ermita Sant Salvador	☑	☑				☺	**AVI 0**	2,5	42,5	701	378	2.080	91	1.939	**0:25**	12:40	0:50	19- 17:40	**3,00**	
Serra Major - cruïlla-						☺		6,8	49,3	1091	478	2.558	71	2.010	**1:05**	13:45	2:20	19- 20:00	2,91	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		**AV1**	2,2	51,5	743	34	2.592	366	2.376	**0:15**	14:00	0:40	19- 20:40	**3,30**	**19- 20:45**
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		☑	**8,2**	**59,7**	**516**	**212**	**2.804**	**428**	**2.804**	**0:42**	**14:42**	**1:50**	**19- 22:30**	**4,47**	**19- 22:30**
TOTAL								**59,7**			**2.804**		**2.804**		**6:12**		**14:00**		**4,19**	

SERVICIOS: WC= lavavo / AG= Agua / PDL=Podología / FISIO= Fisioterapeuta / ✚= Servicio Médico / CRONO ON-LINE= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas/barras energéticas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc) / AV1= Avituallamineto ligero (galletas, bocadillos, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, bebidas energéticas, caldo, etc)

MATERIAL OBLIGATORIO: Dorsal visible delante - Mochila o equivalente - Chaqueta cortaviento con capucha - Frontal + pilas - Luz roja trasera - Comida calórica - Sistema Hidratación (min. 1L) - Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cmx3cm), antiséptico. - Manta supervivencia (220 x 140cm) - Teléfono Movil - Vaso reutilizable UTSM o similar - 4 imperdibles - Elemento reflectante homologado segun art.123 Ley Seguridad Vial. EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

ABANDONOS: Se permiten abandonos en Ulldemolins - Margalef - La Morera de Montsant (Preguntar al controlador cómo proceder)

TRAIL SERRA DE MONTSANT®

KALENJI TRAILSERIES COSTA DAURADA

	SERVICIOS						DATOS											
TSM26®2019	**WC**	**AVI 0**	**FISIO**	**✚**	**CONTROL ON-LINE**	**CONTROL ☺**	**Distancia Parcial**	**Distancia Acumulada**	**Altitud**	**Parcial D+**	**Acumulado D+**	**Parcial D-**	**Acumulado D-**	**Parcial Mejor Tiempo**	**Más Rápido**	**Parcial Tiempo Lento**	**Más lento**	**Cierres Horarios**
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		**0,0**	**0,0**	**516**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0:00**	**9:15**		**9:15**	
GR 174 - Cartoixans						☺	2,0	2,0	698	178	178	5	5	**0:10**	9:25	0:25	9:40	
Albarca	☑	☑			☑		**4,8**	**6,8**	**805**	**199**	**377**	**105**	**110**	**0:22**	**9:47**	**0:50**	**10:30**	**11:00**
Coll Grau Gran						☺	3,4	10,2	1040	314	691	76	186	**0:25**	10:12	0:45	**11:15**	
Serra Major -cruilla-						☺	6,0	16,2	1091	265	934	200	386	**0:25**	10:37	1:15	12:30	
La Morera de Montsant	☑	☑			☑		**2,2**	**18,4**	**743**	**34**	**968**	**366**	**752**	**0:15**	**10:52**	**0:30**	**13:00**	**13:15**
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		**8,2**	**26,6**	**516**	**212**	**1.180**	**428**	**1.180**	**0:42**	**11:34**	**1:45**	**14:45**	**15:00**
TOTAL							**26,6**	**26,6**			**1.180**		**1.180**	**2:19**		**5:30**		

MATERIAL OBLIGATORIO: Dorsal en la parte delantera / 4 imperdibles / Mochila o equivalente / Comida calórica-bebida para ser semi-autosuficiemtes en carrera / Sistema Hidratación (min. 0.5L) - Vaso reutilizable UTSM o similar - EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

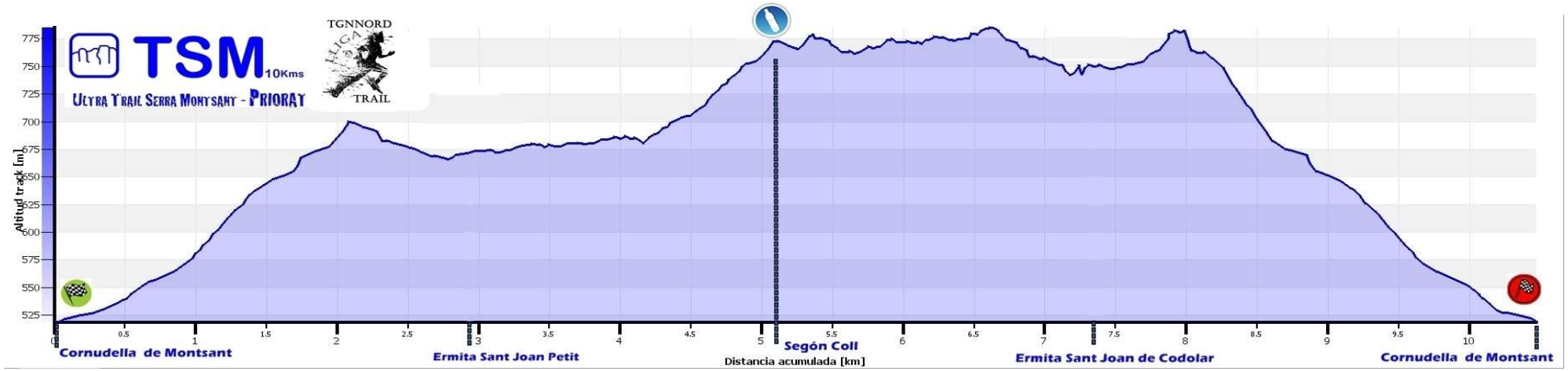
SERVICIOS: WC= lavavo / AG= Agua / FISIO= Fisioterapeuta / ✚= Servicio Médico / LIVE TRAIL= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc)

ABANDONOS: Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario.

TRAIL SERRA DE MONTSANT®

	SERVICIOS						DATOS											
TSM10®2019	WC	AVI	FISIO	✚	CONTROL ON-LINE	CONTROL ☺	Distancia Parcial	Distancia Acumulada	Altitud	Parcial D+	Acumulado D+	Parcial D-	Acumulado D-	Parcial Mejor Tiempo	Más Rápido	Parcial Tiempo Lento	Más lento	Cierres Horarios
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑			**0,0**	**516**		**0**		**0**		**9:45**		**9:45**	
Ermita Sant Joan Petit							2,8	2,8	673	200	200	31	31	**0:14**	9:59	0:45	10:30	
Segón Coll		**AVI 0**				☺	2,2	5,0	775	121	321	30	61	**0:10**	10:09	0:45	11:15	
Ermita Sant Joan de Codolar	☑						2,3	**7,3**	782,3	32	**353**	56	**117**	**0:10**	10:19	0:45	1:40	
Cornudella de Montsant	☑	☑	☑	☑	☑		**3,2**	**10,5**	**516**	**28**	**381**	**264**	**381**	**0:12**	10:31	**0:45**	2:25	**12:45**
TOTAL							**10,5**	**10,5**			**381**		**381**	**0:46**		**3:00**		

MATERIAL OBLIGATORIO: Dorsal en la parte delantera / 4 imperdibles / Vaso reutilizable UTSM o similar - EQUIPACIÓN DE SEGURIDAD: a determinar horas antes del evento.

SERVICIOS: WC= lavavo / AG= Agua / FISIO= Fisioterapeuta / ✚= Servicio Médico / LIVE TRAIL= Seguimiento on-line / CONTROL ☺ = Juez Controlador) / AVI 0= Avituallamineto ligero (galletas, frutos secos, fruta, refrescos, Agua, etc)

ABANDONOS: Sólo es posible abandonar en los controles con cierre horario.