



## SITUACIÓN ESPECIAL CATALUÑA

Ante la situación especial que vive Catalunya estos días y en previsión de la vaga general convocada para el viernes 18 de Octubre y los conflictos que esta puede suponer os informamos:

- Intentaremos mantener los horarios previstos de entrega de dorsales durante el viernes 18 durante la tarde.
- Es posible que algunos de vosotros tengáis más dificultad de lo habitual para llegar al destino Cornudella de Montsant en el horario previsto. Revisad información de carreteras cortadas por si os pudieran afectar. Una de las mejores maneras para detectar las afectaciones es con esta aplicación:  
[http://transit.gencat.cat/ca/informacio\\_viaria/estat\\_del\\_transit/app\\_transit\\_mobil/](http://transit.gencat.cat/ca/informacio_viaria/estat_del_transit/app_transit_mobil/)
- Si durante el viernes 18 octubre vemos que hay afectación a la entrega de dorsales, ampliaremos la entrega de dorsales el sábado 19 por la mañana 30 minutos, pudiendo llegar a retrasar alguna de las salidas algunos minutos si hiciera falta. No se prevé que en la madrugada del sábado haya cortes en carreteras.
- Durante el sábado 19 no se prevé ningún conflicto que afecte a la carrera.

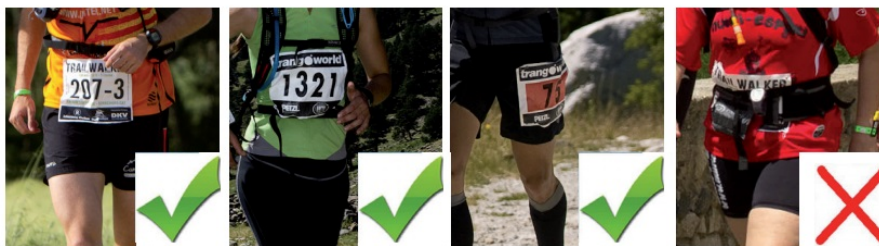
## ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - LICENCIA (quien tenga)
  - **IMPORTANTE**, quien no presente la licencia, aunque la tenga, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera: 10€ (UTSM-LTSM-HTSM) / 5€ (TSM26K-TSM10K)
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA + CERTIFICADO MÉDICO –ULTRA-LONG-), originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
  - UTSM-LTSM: Obligatorio entregar **Certificado Médico** para recoger el dorsal.
  - Lugar:
    - Tienda **DECATHLON TARRAGONA (Les Gavarres)**
      - Viernes 18/10 de 15.30h a 17.30h
    - **Teatre La Renaixença** (crtra – 242 - Cornudella de Montsant)
      - Viernes 18/10 de 19.30h a 21.30h
      - Sábado 20/10 de 7h a 9:30 (mirad PROGRAMA en la web para saber horarios de cada carrera)
      - *Nota: El Teatro* está situado en la carretera, 50 m al norte de la Oficina de Turismo (lugar de salida).

## CRONOMETRAJE **NATURETIME-NOVOTIMING CRONO ON-LINE** Y SEGUIMIENTO EN TIEMPO REAL

- El sistema de cronometraje de las carreras es con SMARTHCRONO-NOVOTIMING
- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos.

- Se os entregará junto al dorsal una tarjeta plastificada con 1 brida para enganchar en la parte de delante de las mochilas. Esta tarjeta lleva vuestro dorsal y un código QR. Al llegar a los controles hay que enseñar la tarjeta al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control. Esta tarjeta os la retiraremos en meta.
- Cada vez que paséis por un control con NOVOTIMING deberéis hacer cola por orden de llegada y esperar a que el lector os detecte. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **SEGUIMIENTO NOVOTIMING:** en el siguiente enlace podréis seguir la carrera (también hay un botón VERDE directo en la web de la carrera en la parte superior) <https://smartchrono.com/sc2/php/iframe.php?cid=754>
- Solo es necesario que pongáis el dorsal, nombre o el apellido de la persona que queréis seguir. Da información del último control pasado, la posición, velocidad, etc... No dudéis en pasar el enlace a vuestros familiares y amigos.
- Seguimiento en las redes sociales: #UTSM
- También habrá controles de paso sin sistema *NOVOTIMING*, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal.



*Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.*

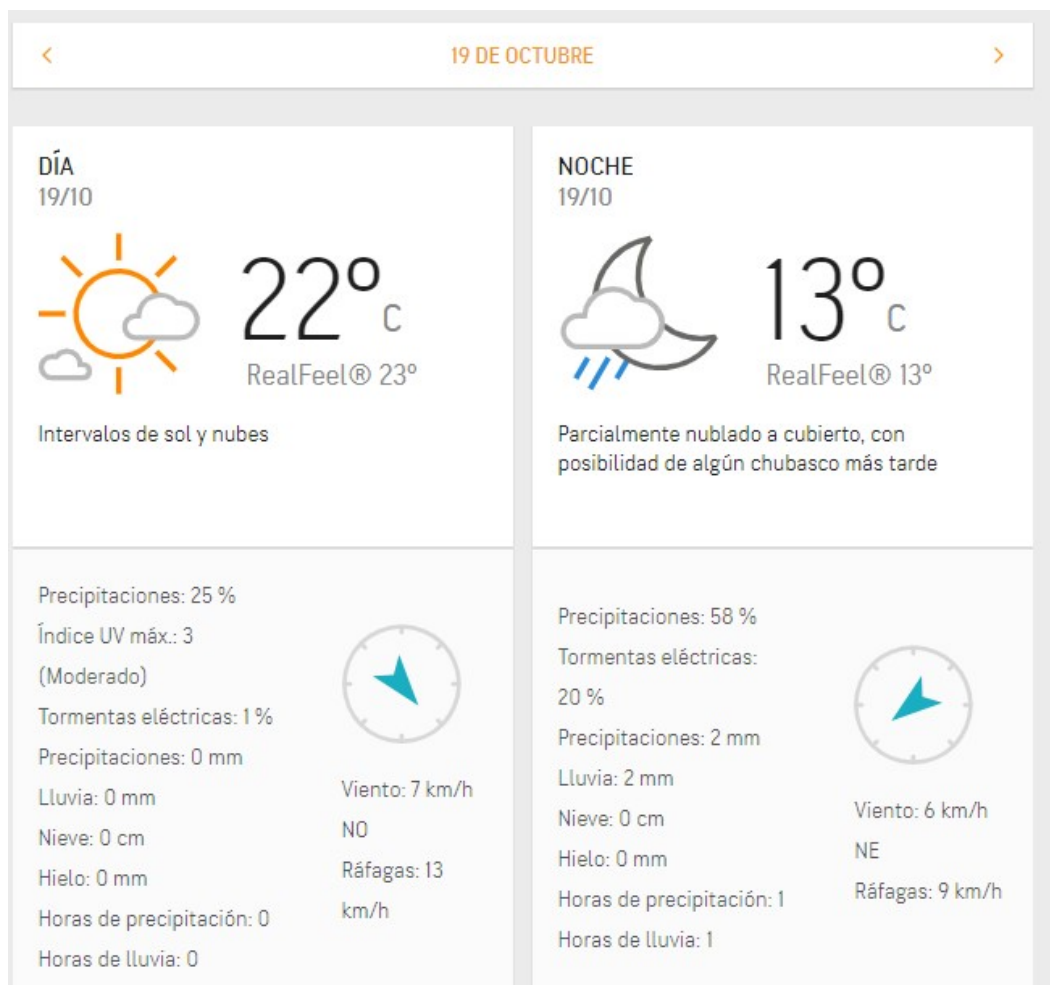
#### SERVICIOS CARRERA: PODOLOGÍA & FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/ BOLSA DE VIDA UTSM

- Habrá un servicio de podología en la salida de la carrera (8h a 10h) en Cornudella de Montsant y en Cabacés de las 14h a 21h ofrecido por [ENRIC VIOLANT](#), mientras que en Cornudella de Montsant, Cabacés y Escaladei habrá servicio de Fisioterapeutas.
- Al acabar la carrera, tendréis duchas de agua caliente en el polideportivo de Cornudella de Montsant.
- **Solo para los corredores de la UTSM y LTSM**, al recoger el dorsal, os facilitamos la BOLSA DE VIDA: 40cm x 55cm. Os la trasladaremos a Cabacés. Es necesario depositarla en la zona de la salida (lugar habilitado) bien cerrada y con el número del dorsal. Nos la tenéis que entregar con el documento de Responsabilidad firmado y firmar cada vez que os la entregamos o recogemos. La organización no se hace responsable del material que esté en su interior, sólo trasladamos las bolsas.

#### CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa que se entrega y en la tabla técnica publicada, sólo hay una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa por los que pasaréis al realizar el recorrido señalado para cada carrera, así como controles de material sorpresa.

## EL TIEMPO



## METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a temperatura y lluvia. Sólo está previsto algún leve chubasco de 1h y poca precipitación durante la noche del sábado 19 octubre. **PERÍODOS DE LLUVIA PUNTUALES** y algo de **niebla** por la humedad. No existe riesgo de frío nocturno por las zonas más altas (la temperatura mínima 24h antes estará en **14°C** en Cornudella de Montsant-Pueblo) aunque sí que será una noche fresca. Por este motivo **NO ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**:
  - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- Se recomienda actuar con RESPONSABILIDAD y usar vuestra EXPERIENCIA para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.
- Existe la posibilidad que se emita un segundo comunicado técnico el viernes 19 con nueva información al respecto sobre la meteorología y cómo puede afectar a la carrera (recorrido) y material. En consecuencia, tener preparado el resto de material extra de seguridad por si se activa a última hora.

## MATERIAL REFLECTANTE

- Cada corredor, y cumpliendo la normativa de seguridad vial en vigor (artículo 123), deberá llevar material reflectante y visible a 150 m (luces blanca delante /roja detrás).

- Este material se os pedirá en el control de material previo a la salida.

## CONTROL DE MATERIAL

- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de parte o de todo el material.
- Al llegar a META habrá otro control de material EXHAUSTIVO de los corredores/as que opten al pódium y de forma aleatoria.
- Podrá haber controles de material sorpresa durante la carrera a realizar por los Jueces Controladores.
- MATERIAL IMPERDIBLES: pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.** Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos ni en la bolsa del corredor. En la FERIA UTSM tendréis la posibilidad de comprar el VASO OFICIAL UTSM: de silicona, de colores vivos y extensible.

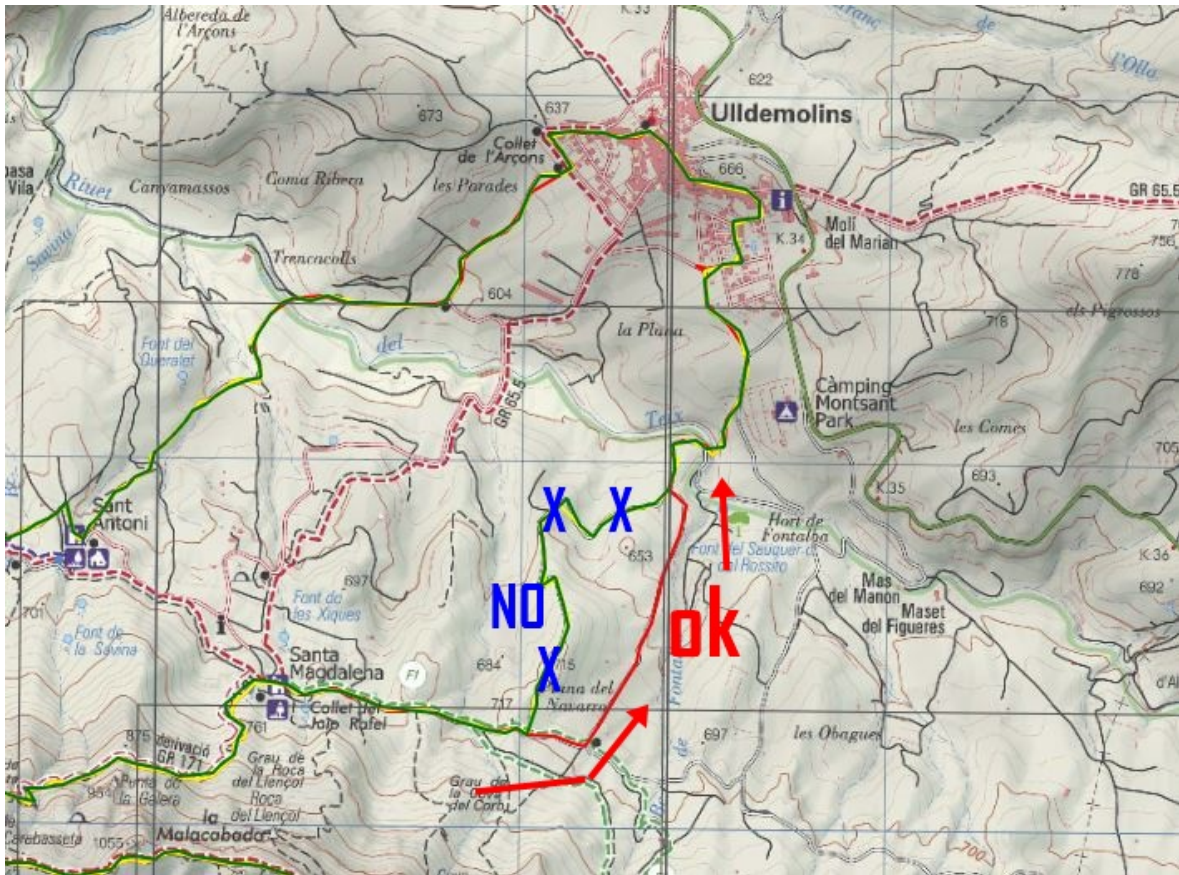
## PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA UTSM – LONG – HALF – TSM26 – TSM10

- Los puntos de avituallamiento **AV1** serán Ulldemolins, en las piscinas; Margalef, Fonda Margalef; y Escaladei, en el Consultorio (nueva ubicación).
- En Cabacés, *Bar La Societat* estará el **AV2**.
- **Este año 2019** se mantiene un avituallamiento ligero en La Morera de Montsant (**AV1**): Igual que el AV0 pero con bocadillos en las distancias largas. También se mantiene el avituallamiento de Margalef y se mantiene **ensaladas de pasta** para los corredores UTSM/LTSM/HTSM
- **Ulldemolins, Margalef, Cabacés, Escaladei y La Morera de Montsant:** estos son los puntos de avituallamiento autorizados en el **Reglamento 2019**, sólo en estos puntos estará permitida la ayuda externa. Sólo se permitirá un asistente por corredor. Recordad que la carrera es en semi-autosuficiencia y en la resta de puntos de control sólo encontraréis agua + algún complemento ligero donde así esté indicado.
- En el TRAIL 26 km, sólo habrá avituallamiento en Albarca y en La Morera de Montsant: atención a la zona de la Sierra Major, ya que no habrá ningún avituallamiento posible.
- En los Trails de TSM26 y TSM10km tampoco habrá vasos para beber. Cada corredor debe traer consigo un sistema para beber: bidón, vaso reutilizable, otros.
- En el Trail 10k corredores y caminadores sólo disponéis de 1 avituallamiento ligero en el km 4,5, justo en el desvío de recorridos.

## ASPECTOS TÉCNICOS

- Recordad los cierres de cada control y la forma de retornar a Cornudella de Montsant en caso de abandono. Hay zonas de carrera en que no es posible el abandono a menos que sea una evacuación del equipo de rescate.
  - No es posible abandonar en: GRAU GRAN / ERMITA SANT SALVADOR / SERRA MAJOR / LA FIGUERA
- Hay 3 autobuses para evacuar a los retirados al cierre de control y a media tarde/noche. Lugares de abandonos con evacuación de BUS: Albarca / Ulldemolins / Margalef / Cabacés / Vilella Baixa / Vilella Alta / Escaladei. Preguntar al controlador dónde coger el autobús y los horarios.
- **MARCAJE:** al tener cinco carreras se ha procedido a marcar el recorrido de la siguiente manera:
  - **UTSM:**
    - De Cornudella de Montsant (km 0) a Cabacés (km61): cinta BLANCA-NARANJA UTSM.
    - De Cabacés (km 61) a Cornudella de Montsant (km 106): cinta ROJA-BLANCA COCA-COLA con reflectante.

- **LTSM:**
  - De Cornudella de Montsant (km 0) a Cabacés (km61): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
  - Del DESVÍO LONG-ULTRA en CABACÉS (km 61,3) al EMPALME LONG -ULTRA (km 69,2): cinta roja/blanca sin marca comercial con reflectante.
  - Del EMPALME LONG con UTSM (km 69,2) a Cornudella de Montsant (km 83): cinta COCACOLA BLANCA-ROJA con reflectante.
- **HTSM:**
  - De Cornudella de Montsant (km 0) a Ermita Sant Salvador (km42.5): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
  - De Ermita Sant Salvador (42.5) a empalme HALF-LONG (43.6km): cinta AMARILLA-NEGRA (RACE)
  - De Empalme HALF-LONG (km 43.6) a empalme recorregut UTSM (45,5km): cinta ROJA/BLANCA sin marca comercial con reflectante.
  - Del EMPALME HALF-LONG con UTSM (km 45.5) a Cornudella de Montsant (km 58): cinta COCACOLA BLANCA-ROJA con reflectante
- **TSM26:**
  - De Cornudella de Montsant (km 0) a cruce GR Serra Montsant (km 15,1): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
  - De cruce GR Serra Montsant (KM 15,1) a meta (km 26,5): cinta ROJA-BLANCA con reflectante
- **TSM10-CAMINADORES:**
  - Salida a Segon Coll (km 5) cinta BLANCA-NARANJA UTSM
  - Según Coll a Camí de Cartoixans (km8.1) cinta DECATHLON BLANCA/AZUL
  - De CRUCE CAMÍ CARTOIXANS (km 8.1) a meta (km 10,5): cinta BLANCA-NARANJA UTSM también estará marcado con cinta ROJA-BLANCA con reflectante.
- **SABOTAJES Y DESMARCAJES:** Desgraciadamente dichos actos nos pueden afectar. Recomendamos a los corredores llevar un sistema de GPS que os ayude a orientaros en caso de desmarcaje. Por norma general encontraréis una cinta cada 30-60 metros. Si lleváis más de 300m sin ver una cinta empezar a sospechar. En caso de duda juntaros con algún corredor que lleve GPS.
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias. Para los corredores **UTSM**, el track para descargar tiene 16.000 puntos y la mayoría de GPS sólo aceptan 10.000 puntos o bien la versión simplificada de 500 puntos. Si cargáis en el GPS el track original y sólo os caben 10.000 puntos, vuestro track dejará de ser visible pasado Cabacés. Podéis descargar las 2 versiones y así si se acaba una visión, podéis abrir el simplificado.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos entre carreras están marcados con cartelería y hay una persona de la organización para preguntar en caso de duda, os recomendamos revisar los recorridos previamente.
- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar o circular por las carreteras y caminos de forma respetuosa con el Reglamento de Tráfico. Aunque estéis en una carrera no tendréis ningún tipo de prioridad excepto los lugares en que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan los vehículos. Todos aquellos cruces en que no veáis la policía, haya o no personal de la organización, cruzad con mucha precaución ya que seréis unos peatones más para los otros usuarios de la vía pública.
- **MODIFICACIONES ÚLTIMA HORA:**
  - RECTIFICACIÓN 1: Para las distancias UTSM/LONG/HALF hay un pequeño cambio de track entre los kms 17,3 y 18.4. El track os marca por un camino erróneo. En este punto seguir el encintado que será lo correcto. El tramo está situado entre la Ermita de Santa Magdalena y Ulldemolins.



- RECTIFICACIÓN 2: Sólo para distancia TSM6K. En el pueblo de La Morera de Montserrat, seguir el encintado que os llevará al control (cuadrado rojo). Las distancias largas tienen correcto el track, pero el TSM26K os lleva por la C/Mayor que NO ES CORRECTO.



## ACOMPAÑANTES

- A los acompañantes que siguen las carreras, les recomendamos pasar por Albarca, Ulldemolins, St Antoni, Margalef, La Bisbal de Falset, Cabacés, La Figuera, Les Vilelles –Alta i Baixa-, Escaladei i la Morera de Montsant. En el web de naturetime.es podéis consultar los SEGUIMIENTO ACOMPAÑANTES, ver en DOCUMENTOS TÉCNICOS: [http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/10/SEGUIMENT\\_ACOMPANYANTS.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/10/SEGUIMENT_ACOMPANYANTS.pdf)
- En la recogida de dorsales, podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse en vehículo.
- También habrá (Mirar la web de la carrera en INFO PRÁCTICA):
  - Inflables para los más pequeños, sábado en Cornudella de Montsant
  - Visita a Bodega de la zona, sábado y domingo (Oficina Turismo)
  - Visitas teatralizadas (Oficina Turismo)
  - Animaciones DJ'S: en Ulldemolins (10h-12h), Margalef (14h-16h).

## MEDIO AMBIENTE - ECORESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de un Parque Natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de las carreras largas **UTSM**, **LTSM**, **HTSM**, **TSM26** y **TSM10** no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por lo que es obligado el uso de un vaso reutilizable.
- Respetad todas las normas del Parque Natural: no tirar basura ni desechos, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores del Parque Natural a nivel de patrimonio, paisaje y espiritualidad.
- **MARCAJE ALIMENTACIÓN CON VUESTRO DORSAL.** Este año para evitar basura intencionada en el recorrido hemos establecido esta nueva norma: **Toda vuestra alimentación ha de estar marcada con vuestro dorsal** y en caso de encontrar restos de basura con vuestro dorsal habrá riesgo de ser penalizado.

Buena carrera y mucha suerte a todos,

**Equipo UTSM**

## ENGLISH - UTSM INFORMATION RELEASE - OCTOBER 19th-20th 2019



### SPECIAL SITUATION IN CATALONIA

Given the special situation in Catalonia these days and in anticipation of the vague general summoned for Friday, October 18 and the conflicts that this may involve we inform you:

- We will try to keep the planned delivery times for numbers during Friday 18 during the afternoon.
- Some of you may have more difficulty than usual to reach the destination Cornudella de Montsant at the scheduled time. Check information on cut roads in case they could affect you. One of the best ways to detect the effects is with this application: [http://transit.gencat.cat/ca/informacio\\_viaria/estat\\_del\\_transit/app\\_transit\\_mobil/](http://transit.gencat.cat/ca/informacio_viaria/estat_del_transit/app_transit_mobil/)
- If during Friday October 18 we see that there is an impact on the delivery of bibs-numbers, we will extend the delivery of bibs-numbers on Saturday 19 in the morning 30 minutes, being able to delay some of the departures a few minutes if necessary. It is not expected that in the early hours of Saturday there will be cuts in reels.
- On Saturday 19, no conflict is expected to affect the race.

### CHECK IN

- You will be asked to show the following:
  - IDENTITY CARD or PASSPORT
  - LICENCE (only those who have a valid licence)
  - **ATTENTION**, those having a licence but failing to show it at the check in, will have to pay a temporal licence to participate in the race.
  - In case you want to check in for another runner, you will be asked to show the original IDENTITY CARD/PASSPORT and LICENCE, a copy of these documents will also be admitted as long as it can be easily read or identified.
  - UTSM and LTSM must to present the Medical Certificate to retired your bib-number.
  - Where to check in:
    - **DECATHLON TARRAGONA (Les Gavarres)**
      - On Friday, October the 19th, from 3.30 pm to 5.30 pm.
    - **At Renaixença Theater** (Cornudella de Montsant)
      - On Friday, October, the 19th, from 7.30 pm to 9.30 pm.
      - On Saturday, October, the 20th, from 7am to 9.30am. (see on the web site PROGRAM to know the actual time Schedule)
      - *Notice: The Renaixença Theater* is on the village main road, 50 m. to the North from the Tourist Office (Race starting area).

### NOVOTIMING TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the races is with SMARTCRONO-NOVOTIMING



- The bib-number is for single use only and it is not necessary to return it on arrival. The bib-number must be placed in front visibly and without friction.
- When arriving to any of the NOVOTIMING check points along the race, you will have to queue and wait for the system to register your passing by the check point. Immediately after your passing by the checking point is shown on the website.
- You will be given a plastic card with 1 flange to attach in front of the backpacks. This card has your number and a QR code. When arriving at the controls, the card must be shown to the controller to facilitate reading and speed up the control. This card will be give back at the finish line.
- **NOVOTIMING RACERS' TRACKIN:** you can follow the race on the website <https://smartchrono.com/sc2/php/iframe.php?cid=754> . Only the racer's number or surname is necessary to track any racer. It gives information about the last check in passed by, the position on the map, etc....
- Follow the race in the networks: **#UTSM**
- There will also be other checking points controlled only by the race's control judges.

Col·loca el dorsal a la part davantera. NO el tapis ni el pressionis amb res.



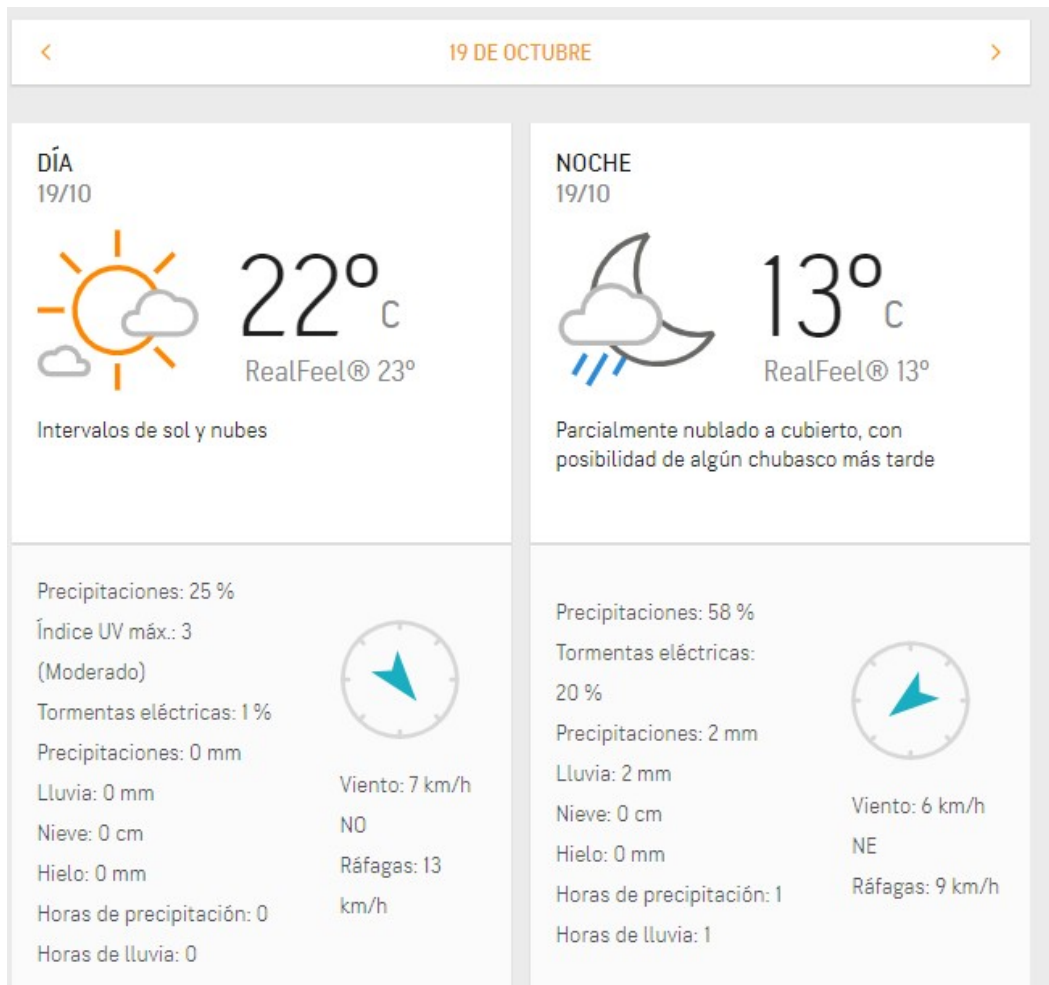
#### RACE SERVICES: CHIROPODY & PHYSIOTHERAPY / SHOWERS/RACE'S BAG

- CHIROPODY service at the start in Cornudella de Montsant (8h to 10h) and Cabacés (12h to 20h) by [ENRIC VIOLANT](#); and PHYSIOTHERAPY in Corndudella de Montsant, Cabacés and Escaladei by RETURN TO PLAY ([www.reurntoplay.net](http://www.reurntoplay.net))
- When finishing the race, there will be hot water showers at the Sports Center.
- **Only for UTSM-LTSM racers**, at the check in, you will be given a bag: 45cm x 55cm. The organization will transport this bag to Cabacés, so racers have to deliver this bag, closed and identified with the racer's number, at the Starting Line. The organization is not responsible of the items in this bag, the organization will only transport these bags to Cabacés and from Cabacés to the Finishing Line, for that reason you will be asked to sign a responsibility form.

#### VISIBLE AND NON VISIBLE CHECK POINTS

- Only some of the check points appear on the map given by the organization, but there may be other check points not pointed out on the maps of the race.

## WEATHER FORECAST



## THE WEATHER

- Weather forecast is **FAVORABLE** (not for cold -the minimum temperature 24h before will be 14º in Cornudella de Montsant- or for **RAIN**). Only a slight shower of 1h and little precipitation is expected during the night of Saturday, October 19. FEW RAIN PERIODS and some humidity fog. There is no risk of night cold in the highest areas. That's why a part of **EXTRA SAFETY EQUIPMENT IS NOT ACTIVATED**.
- Though the weather forecast is favorable, racers must carry the equipment they may need according to their capacities and skill, apart from the minimum equipment required by the organization.
- It is recommended to act with **RESPONSIBILITY** and use your **EXPERIENCE** to solve difficult situations that the weather may cause.
- There is the possibility of issuing a second technical statement on Friday 18th with new information on the weather and how it can affect the race (course) and material. Consequently, have the rest of extra security material prepared in case it is activated at the last minute.

## REFLECTIVE EQUIPMENT

- All racers must wear reflective garments and equipment, visible from a distance of 150 m., according to the regulations (white light on the front and red light on the back are accepted).
- This equipment will be shown at the check point before the Start.

## EQUIPMENT CONTROL

- There is going to be a equipment check point previous to the Start.

- At the Finishing Line, there is going to be another random equipment control. An exhaustive equipment controls is going to be done to the first racers arriving to the Finishing Line.
- Other equipment controls can be done at any check point along the race.
- SAFETY PINS or other material is required to wear the race numbers visible on the front.
- TO DRINK: the organization will not provide glasses in any refreshment point. You will to have a reusable glass. In the UTSM MARKET you can purchase the OFFICIAL UTSM GLASS, though feel free to take your own glass to be carried all along the race.

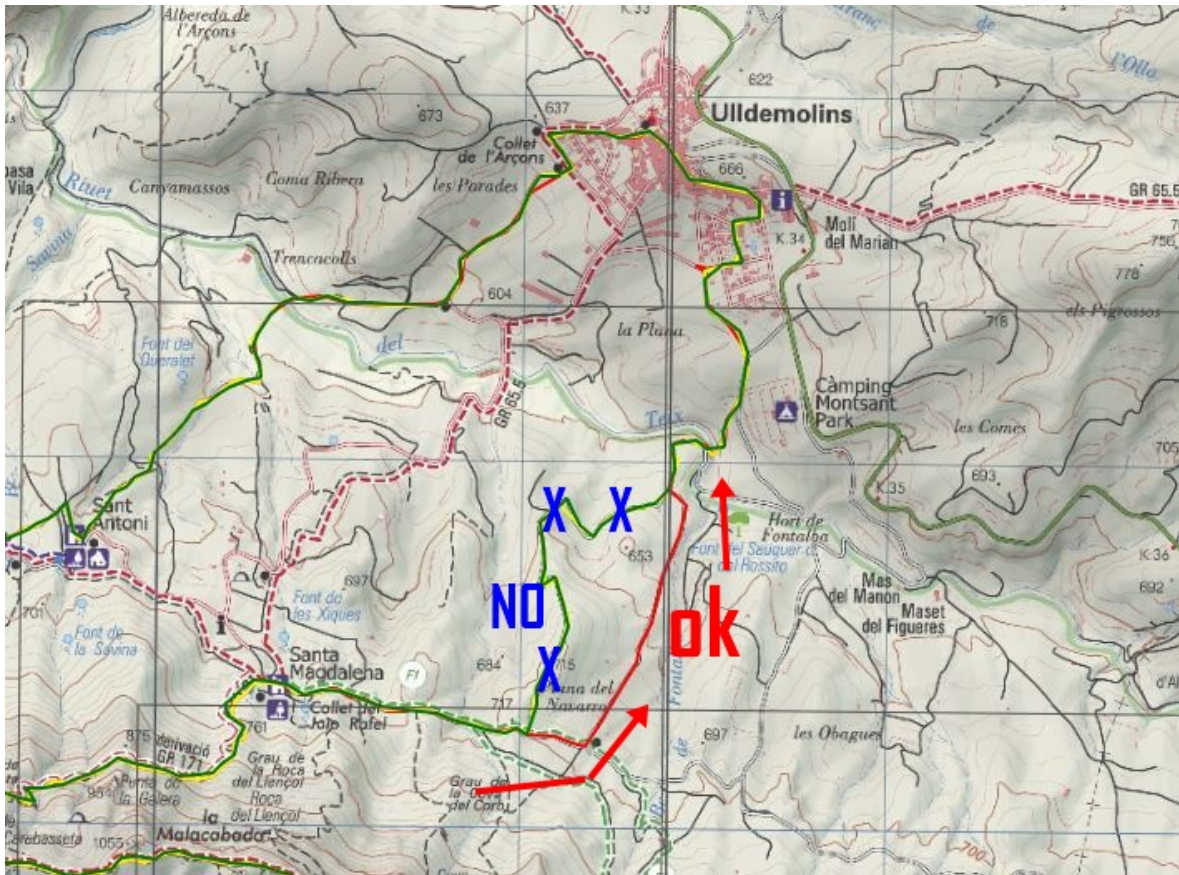
#### PROVISIONING POSTS – UTSM/HALF ASSISTANCE PERMITTED

- Provisioning posts **AV1** are at Ulldemolins, in the swimming pool; at Margalef, in the FONDA MARGALEF; and at Escaladei, in the Consultori.
- **AV2** provisioning post is at Cabacés, in *La Societat Bar*.
- **In Margalef, the runners have a pasta also (AV2).**
- This year there is a new soft provisioning post in La Morera de Montsant (AV1): the same as AV0 but with sandwiches for big distance.
- Ulldemolins, Margalef, Cabacés, Escaladei and La Morera de Montsant: these are the authorized provisioning post in the regulations. Only there, the external help is allowed. It will only be permitted one assistant for each runner.
- Remember that the race is in semi-self-sufficiency and in the subtraction of control points you will only find water + some light complement where indicated
- In the TRAIL 26 km, there are provisioning posts at Albarca and La Morera de Montsant. NOTICE: no provisioning posts in the top Sierra Major.
- Also in TSM26 and TSM10 there are no glasses in the refreshment points. So, every runner have to have an own system to drink.

#### TECHNICAL DATA

- Remember the closing time at each check point and the means to return to Cornudella de Montsant in case of abandoning the race. There are career areas where abandonment is not possible unless it is an evacuation of the rescue team: Coll Grau Gran / Sant Salvador Hermitage / La Figuera / Serra major
- There are 3 buses to evacuate retirees at the close of check-in control. Drop off places: Albarca / Ulldemolins / Margalef / Cabacés / Vilella Baixa / Vilella Alta / Escaladei. Ask the controller where to take the bus.
- **RACE MARKING:** 5 different races and 5 different markings:
  - **UTSM:**
    - From Cornudella de Montsant (km 0) to CABACÉS (km61): UTSM white-orange tape.
    - From CABACÉS (km61) to Cornudella de Montsant (km 106): COCACOLA RED-WHITE tape with reflective strip.
  - **LTSM:**
    - From Cornudella de Montsant (km 0) to CABACÉS (km61): UTSM white-orange tape
    - From the LONG-ULTRA DEVICE in CABACÉS (km 61.3) to the LONG -ULTRA CROSS TRACK (km 69.2): red / white ribbon without trademark with reflective..
    - From CROSSTRACK CONNECTION UTSM- (km 69.2) to Finish line in Cornudella de Montsant (km 83): COCACOLA RED-WHITE tape with reflective strip
  - **HTSM:**
    - From Cornudella de Montsant (km 0) to Sant Salvador Hermitage (km42.5): UTSM white-orange tape
    - From Sant Salvador Hermitage (42.5) to HALF-LONG junction (43.6km): YELLOW-BLACK tape (RACE).

- From HALF-LONG junction (km 43.6) to UTSM cross track (45.5km): RED / WHITE tape without trademark with reflective.
  - From HALF-LONG EMPALME with UTSM (km 45.5) to Cornudella de Montsant (km 58): COCACOLA WHITE-RED tape with reflective
- **TSM26:**
  - From Cornudella de Montsant (km 0) to crosstrack Top Serra Major (km 15.1): UTSM WHITE-ORANGE tape.
  - From crosstrack Top Serra Major (km 15.1) to the Finish Line (km 26,5): COCACOLA RED-WHITE tape with reflective strip.
- **TSM10:**
  - From Cornudella de Montsant (km 0) to crosstrack Segón Coll (km5): UTSM WHITE-ORANGE tape
  - From Crosstrack Segon Coll (km 5) to Crosstrack Cartoixans (km 8.3) : DECATHLON tape.
  - From crosstrack Camí Cartoixans (km 8.3) to the Finish Line (km 10,4): UTSM WHITE-ORANGE tape and COCACOLA RED-WHITE tape with reflective strip.
- **CROSSROADS:** is the racer's responsibility to cross the roads or move around the roads according to the traffic regulations. Though participating in a race, racers don't have any priority on the road.
- **SABOTAGE:** Unfortunately these acts can affect us. We recommend that the riders carry a GPS system that will help guide you in case of unmarking. Normally you will find a tape every 30-60 meters. If you take more than 300m without seeing a tape start suspecting. In case of doubt join with some runner who carries GPS.
- **GPS:** The use of GPS at all distances is recommended. For **UTSM** runners, the download track has 16,000 points and most GPS only accept 10,000 points or the simplified version of 500 points. If you load in the GPS the original track and only you fit 10,000 points, your track will no longer be visible past Cabacés. You can download the 2 versions and if you finish a vision, you can open the simplified.
- **CROSSINGS AND DEVIATIONS:** Although all the diversions between races are marked with jail and there is a person of the organization to ask in case of doubt, we recommend you to review the routes previously.
- **HIGHWAY CROSSES:** It is vital that the riders understand that it is their responsibility to cross or to circulate on roads and roads in a respectful way with the Traffic Regulations. Even if you are in a race you will not have any priority except where the traffic police (police) are and they stop the vehicles. All those crossings in which you do not see the police, whether or not there are volunteers of the organization, cross with much caution since you will be pedestrians more for the other users of the public highway.
- **LAST MINUTE MODIFICATIONS:**
  - **RECTIFICATION 1:** For UTSM / LONG / HALF distances there is a small track change between km 17.3 and 18.4. The track marks you in a wrong way. At this point follow the marks that will be correct. The section is located between the Hermitage of Santa Magdalena and Ulldemolins.



- RECTIFICATION 2: Only for TSM6K distance. In the town of La Morera de Montserrat, follow the marks that will take you to the control (red square). Long distances are correct on they track, but the TSM26K takes you along the C / Mayor which is NOT CORRECT



## PEOPLE COMING WITH THE RACERS

- We suggest that people coming with the racers to follow the race pass by the following villages: Albarca, Ulldemolins, St Antoni, Margalef, La Bisbal de Falset, Cabacés, La Figuera, Les Vilelles –Alta i Baixa-, Escaladei and la Morera de Montsant. On the web site naturetime.es you can consult the FOLLOW BY CAR DOCUMENT, see the TECHNICAL DATA: [http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/10/SEGUIMENT\\_ACOMPANYANTS.pdf](http://www.naturetime.es/2018/wp-content/uploads/2019/10/SEGUIMENT_ACOMPANYANTS.pdf)
- At the check in, touristic maps of the area can be ask for to move around by car.
- There will also be (look at ‘more information’ in the webpage):
  - Inflatable castle for children on Saturday in Cornudella de Montsant
  - Visit a Wine Cellar in the area , on Saturday and Sunday (Tourist Office)
  - Theatrical visits. (Tourist Office)
  - Animations dj’s in Ulldemolins at 10-12hh; Margalef at 14-16h.

## THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- To improve the race quality and because the race takes part in a Natural Parc, there are a few improving regulations:
- Do you help us to be more responsible and careful with the environment?
- Race glass: in the **UTSM**, **LTSM**, **HTSM**, **TSM26** and **TSM10** provisioning posts, there will be no glasses provided by the organization.
- Respect the Natural Parc Regulations. Don’t throw rubbish, don’t run outside the natural paths and tracks, and be respectful of the Natural Parc’s animals and plants, etc.
- **FOOD MARKING WITH YOUR DORSAL**. This year to avoid intentional trash on the tour we have established this new rule: **All your food must be marked with your bib-number** and in case of finding garbage remains with your number there will be a risk of being penalized.

Good luck to all racers,

**UTSM Team**