



AJUNTAMENT
DE PRADES

COMUNICAT TÈCNIC Nº1

TMCD 21K – TMCD 10K – TREK10 – START TRAIL5K

29 AGOST 2020

Us agraïm la confiança en donar suport a les entitats i organitzacions que en aquesta dura situació i en moments de represa esportiva on l'esport està autoritzat (amb protocols) continueu apostant per les curses.

- *Abans de llegir el COMUNICAT TÈCNIC 1, si us plau, reviseu el **PROTOCOL COVID** penjat al web i enviat als corredors*

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON TARRAGONA (opció aconsellable)**
 - Divendres TARDA 28 AGOST.
 - Horari 16:00 a 19:00h
- **ZONA CURSA PRADES: Zona La Bàscula (carrer COLOMERS, 1)**
 - Dissabte 29 Agost:
 - Noves Inscripcions: OPCIÓ NO POSSIBLE
 - Horari:
 - **15:30 a 19h***
 - *Nota: qui vingui a Prades a buscar el dorsal ho ha de fer **1h abans** del seu temps de sortida, així evitarem aglomeracions i cues innecessàries.
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.

*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€.

MOLT IMPORTANT!!: PER ACCEDIR A LA PRE-SORTIDA CALDRÀ **PORTAR IMPRÈS I SIGNAT EL DOCUMENT DE AUTORRESPONSABILITAT COVID**. SENSE ENTREGAR AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ ACCEDIR A LA SORTIDA



AJUNTAMENT
DE PRADES



DORSALS, MASCARETA i CRONOMETRATGE

- Portareu 1 dorsals AMB CODI QR.
- També us donem una targeta 10cm x 5cm amb el codi QR. Aquesta targeta s'ha d'enganxar amb brida o imperdible a la part del darrera i dreta, si pot ser a la motxilla, porta dorsals o samarreta. Quan us hagin de llegir el codi, faciliteu la lectura de la targeta al controlador.
- El dorsal no reutilitzable.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: el Trail Prades farà, servir un sistema de cronometratge sense xip a través d'una aplicació. Això implica que teniu que portar la vostra targeta amb el codi QR ben visible quan arribeu a un controlador
- SORTIDES: cal portar la mascareta a la sortida i es pot treure **al cap de 50m d'haver sortit.**
- META: Cal posar-se la mascareta 50m **abans** d'entrar a meta. **Sense mascareta no es farà registre de temps de meta!!**
- A meta, si entreu molt seguits potser us faran una petita retenció per llegir-vos el dorsal.

MARCATGE

La cursa presenta següent marcatge:

- **21k-10k (Trail/ Trek):** Cinta **blanca i taronja** amb logotips de **TRAILSERIES21K.**

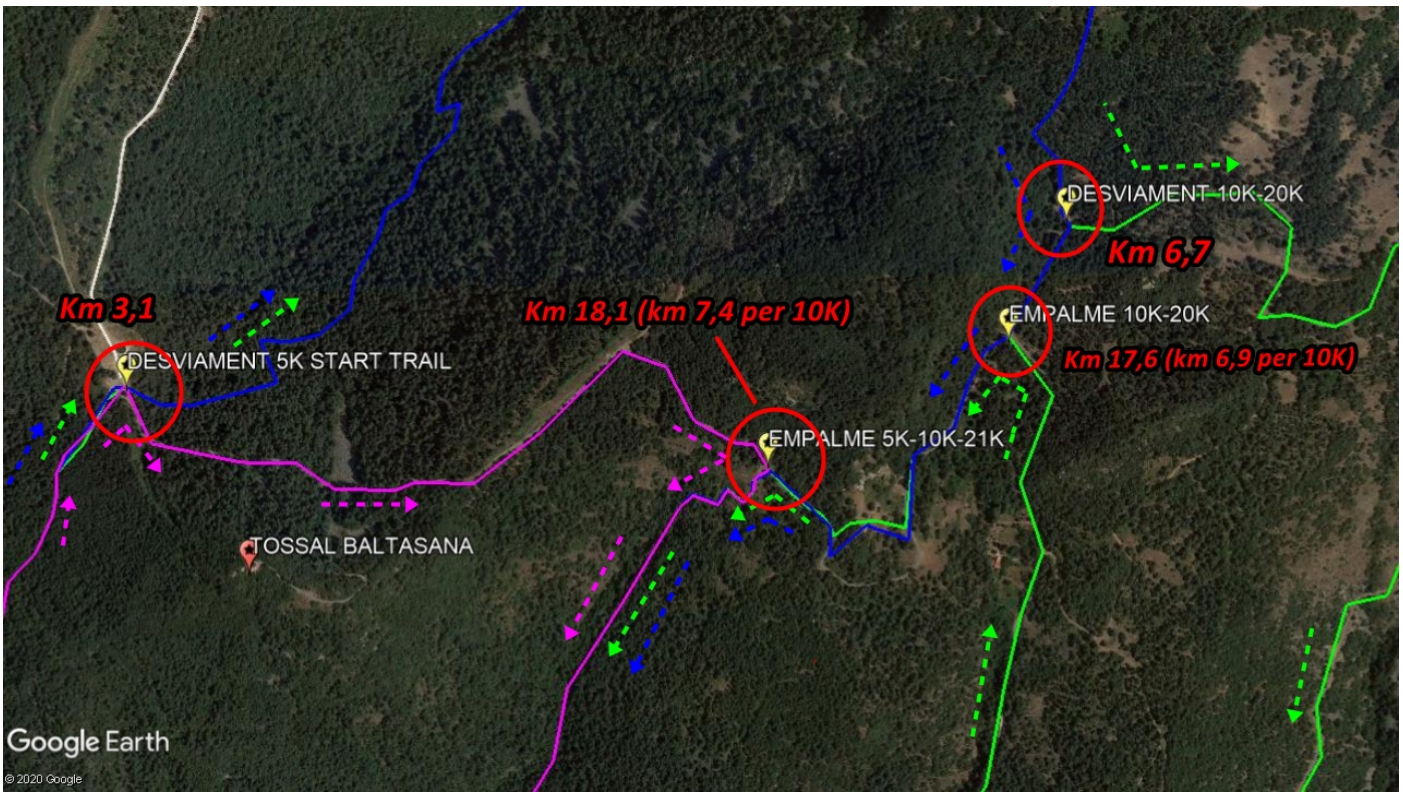


AJUNTAMENT
DE PRADES

- **Start Trail 5k:** Cinta **BLANCA I TARONJA fins el Coll de Bosc (km 3,1)**. A partir d'aquí cinta **BLANCA-BLAVA DECATHLON** , fins al km 4.00, on hi ha una cruïlla i es comença a baixar cap a Prades, recuperant de nou la cinta **BLANCA-TARONJA**.
- El recorregut no té cap marca al terra (pintura ni guix), per tant necessiteu aixecar la vista a les cruïlles.
- Aproximadament hi ha una cinta cada 30-50m. Per aquest motiu si feu més de 300m sense cintes, dubteu del recorregut:
 - Si teniu GPS seguiu la ruta correcta.
 - Si no teniu GPS desfeu el camí fins trobar la darrera cinta.
 - El recorregut es repassarà just abans dels pas dels primers corredors.
 - Davant d'alguna incidència, truqueu al telèfon que surt al dorsal: 606451453
- Fletxes de direcció i desviament.
- **SEPARACIÓ DE CURSES:**
 - Les distàncies de **10k i 20k** només es separen en un cop, passada la Font de Pagès, al km 6,7. Els de 21k continuen a l'esquerra i els de 10k van a la dreta. Hi haurà senyalització i controlador, en cas de dubte pregunteu. Aquest punt te un tancament a les **19h.20m** de la tarda pel la distància de 20k
 - Es tornen a juntar al km 17,6. (KM 6,9 PELS 10K)
 - Al km 18,1 (KM 7,4 PELS 10K) es junten amb el Start Trail per baixar tots cap a Prades.
 - La cinta **BLANCA-BLAVA DECATHLON** és exclusivament pel 5k.
- Reviseu els mapes al web abans de la sortida.
- Fixeu-vos bé en les cruïlles i seguiu les cintes.



AJUNTAMENT
DE PRADES



MEDIAMBIENT I AVITUALLAMENT

- Per PROTOCOL COVID s'han anul·lat els avituallaments en cursa de 5k i 10k. Només hi haurà un avituallament en la distància 20k, en el km10.
- Avituallament km 10:
 - Aforament 4 runners
 - Per entrar cal posar-se la mascareta i rentar-se mans
 - No autoservei
 - Trobareu: Aigua / Isotonic APTONIA / Coke / plàtans / barretes
- **Avituallament Meta:** Plàtans / Fruits Secs individuals / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquariu /
- **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: GOT REUTILITZABLE o BIDÓ 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.



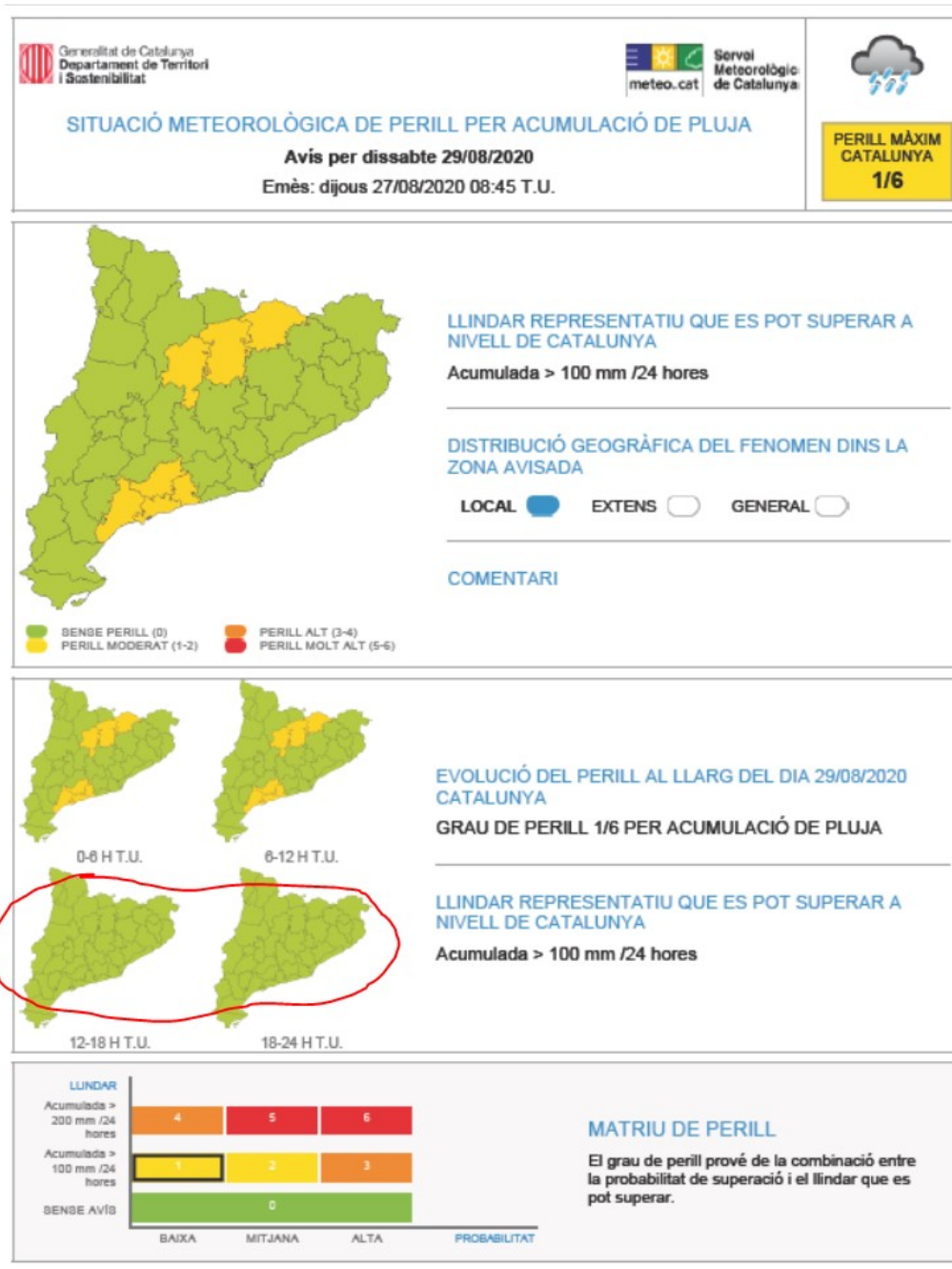
AJUNTAMENT DE PRADES

METEOROLOGIA

Es preveu una afectació previ a la cursa per pluges tant divendres com dissabte matí.

Durant la cursa no es preveu pluges, però si cal tenir en compte:

- Possibilitat de terreny enfangat / humit
- Baixada de temperatures. Atenció: Prades és un lloc fred. Previsió de mínima a 14°C a les 22h





AJUNTAMENT
DE PRADES

SEGURETAT I MATERIAL OBLIGATORI

- **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 properes a urbanitzacions, pel què us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals. La cursa transcorre per el EIN Poblet-Muntanyes de Prades i per tant cal extremar el respecte per trobar i conservar la muntanya neta: feu servir les escombraries dels punts d'avituellament.
- **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**.
- **Recorregut humit:** degut a la possible pluja de divendres, el bosc pot estar humit amb alguna arrel relliscosa. Lleugers trams de fang.
- **Avançaments:** Per seguretat COVID mireu de no córrer darrera de ningú a menys de 10 metres de distància. Si es pot fer en paral·lel. Als avançaments, mireu de no destinar més de 30 segons, demaneu pas i feu-lo en zones amples.
- **MATERIAL:**
 - **Obligatori:**
 - **Mascareta:** per fer sortida, arribada, avituallament i per si durant la cursa es dona alguna situació que no estiguen fent esport i no puguen guardar les distàncies de 2m de seguretat.
 - **Minim 0,5 litres aigua.** Recomanat 1 litre per persona.
 - **Frontal o element que faci llum:** tot i que la gran majoria de corredors arribaran a meta amb llum de dia, **per seguretat**, cal portar un element que faci un mínim de llum, en especial aquells que per l'hora de sortida i el ritme hi hagi risc d'arribar passades les 21h. Pot ser un telèfon, un frontal petit, etc...

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **programa, Reglament i PROTOCOL COVID**.
- Sortides esglaonades.
 - **16:30 a 17.54h** sortida TRAIL MCD **20KMS**
 - **18:30 a 18.40** Sortida TMCD **TREK 10K**



AJUNTAMENT
DE PRADES

- **18:00 a 19.20** Sortida TRAIL TMCD **10KMS**
 - **19:20-19:31h** Sortida **START TRAIL 5K**
 - **Entrega de premis.** Només entregarem els 3 primers d'ela general home/dona de 10k i 20k. La resta de premis i sortejos el corredor meritós/agraciat podrà recollir-los a la zona de meta un cop els corredors en cursa ja no optin a premi.
 - **Dutxes, fisio, wc, guardarroba i vestuaris.** Anul·lades
 - **Controls de pas.** Poden haver controls de pas en diferents punts del recorregut
- **SERVEIS A PRADES:** Al poble de Prades trobareu tots els serveis com botigues, bars, restaurants, i allotjaments:

Càmping Prades Park

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

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

Bona Cursa a tots!!!



AJUNTAMENT
DE PRADES