



## COMUNICAT TÈCNIC Nº1

### CURSA TRAIL L'ALBIOL - 27 SETEMBRE 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.
- **RECORDEU QUE UN COP ACABADA LA PROVA ESPORTIVA, ESTA PROHIBIT REUNIONS DE MÉS DE 6 PERSONES!!**

#### **DORSALS**

- Portareu 1 dorsals amb xip per al cronometratge. Xip 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**
  - **Dissabte 26 Setembre.**
    - Horari 10.30 a 12.30h
- **ZONA CURSA ALBIOL: ZONA SECRETARIA (ALBERG – SUD POBLE)**
  - **Diumenge 27 juny:**
    - Noves Inscripcions ANUL·LAT
    - Horari: 8:00 a 10:15\*
    - \*Nota: qui vingui a L'albiol 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 (excepte Trek12 i Start Trail que ho tenen inclòs en el preu).

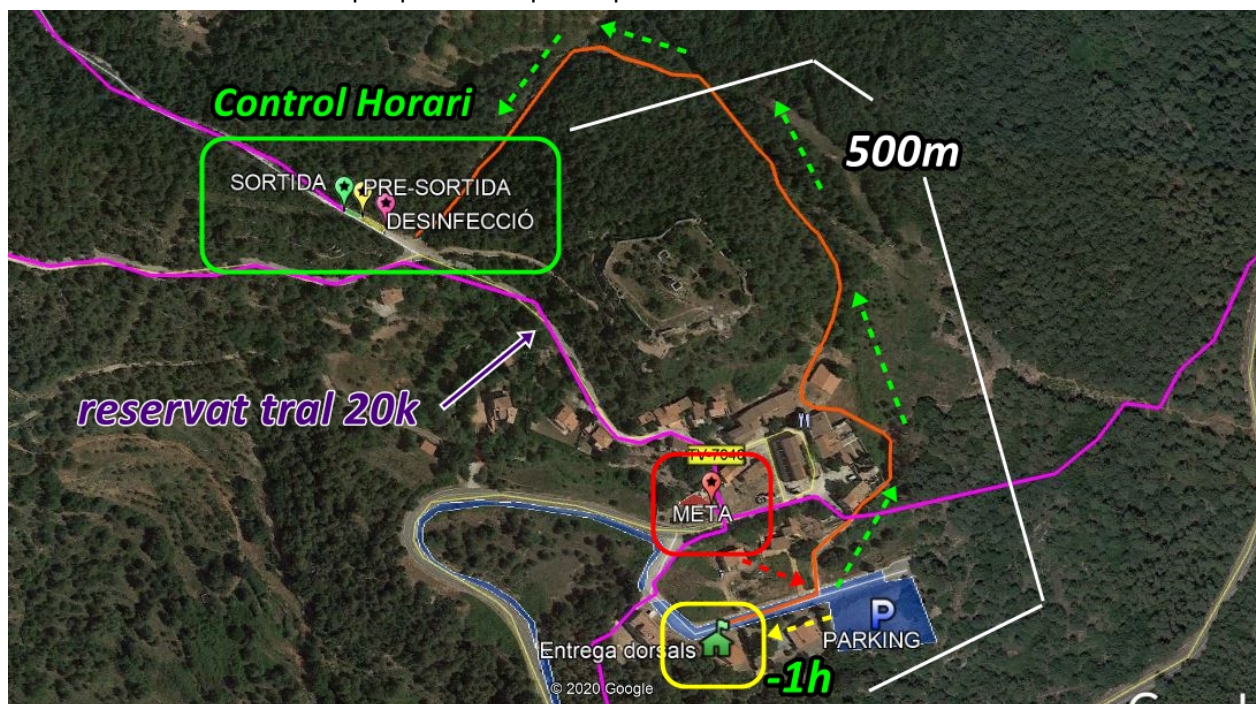
\*Nota:

-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€.

**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.

**ATENCIÓ:** -Per accedir a la zona de sortida, cal seguir el recorregut taronja del mapa. Estarà marcat des de la SECRETARIA de cursa amb FLETXES. Són uns 500m aproximadament i equival a uns 6-8 minuts caminant. El pas per dins el poble queda reservat als corredors en cursa.





## **SORTIDES-ARRIBADES MASCARETA i CRONOMETRATGE**

- Portareu 1 dorsals amb XIP.
- El dorsal no reutilitzable.
- 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!!**
- Un cop a meta, haureu de respectar la distància de seguretat en tot moment i per torn agafareu la vostra bossa del corredor amb l'avituellament a dins. Us demanem que no esteu gaire temps dins el recinte de meta, per no omplir l'aforament del mateix.
- Al recinte on es fa la meta, només poden haver corredors que hagin acabat de fer la cursa. No es permetrà l'entrada d'espectadors.

## **AVITUALLAMENTS**

### **Cursa 12.5km i caminadors:**

- Mas de Tinet/Les Virtuts: Av1 – km 8,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA+ Coca-cola + BARRETES APTONIA

### **Cursa 20km:**

- Mas de Tinet/Les Virtuts: Av1 – km 8,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA+ Coca-cola + BARRETES APTONIA
- Cruïlla: Av2 – km 14,5: Aigua + Isotònic APTONIA + Coca-cola + plàtans + BARRETES APTONIA

Per **PROTOCOL COVID** els avituallaments estan condicionats a:

- Aforament 4 runners. Cal esperar mantenint les distàncies en cas que estigui ple.
- Per entrar cal posar-se la mascareta i rentar-se mans
- No autoservei

**Avituallament Meta:** Plàtans / Fruits Secs individuals / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquariu /



## 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 ENMAGATZEMAR AIGUA: 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.**
- **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 íntegrament per un Espai Natura 2000, amb alts valors ecològics que cal respectar.

## METEOROLOGIA

Demà passat. Diumenge 27

	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h
Cel																
Temperatura (°C)	14	14	14	14	13	12	11	11	11	13	14	15	17	18	19	19
Precipitació acumulada (mm)	0	0.9	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	→ 16	→ 26	→ 25	↘ 27	↘ 19	↘ 10	↘ 6	↘ 6	↘ 14	↘ 15	↘ 15	↘ 9	↘ 10	↘ 9	↘ 8	↘ 7

Predicció automàtica generada a partir de models meteorològics deterministes, en hora local.

- Temperatura freda a primera hora amb sensació tèrmica a 6°C!!
- En cursa entre 13 i 19°C (amb vent del nord!)

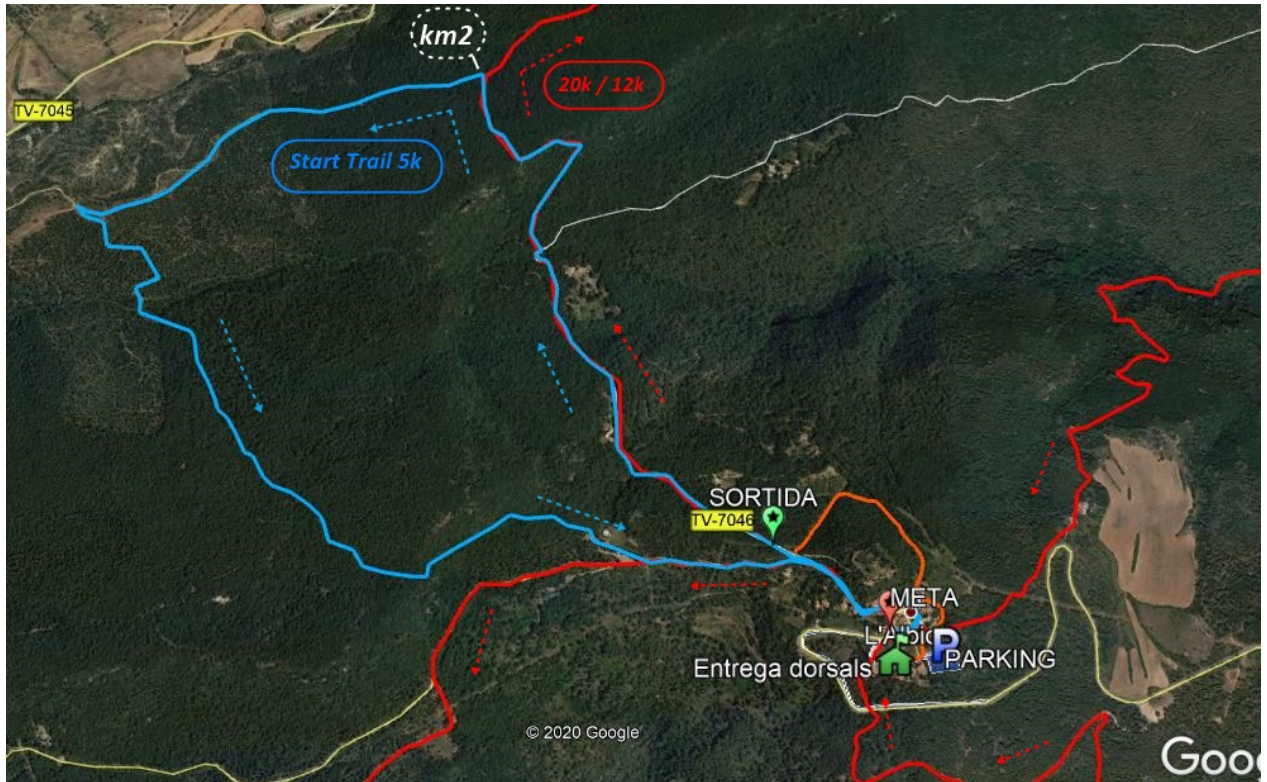


- Vent de baixada entre 8 i 15km/h
- S'aconsella revisar el material per corre en funció de la meteo final i portar roba d'abric per després de la cursa, ja que l'Albiol esta en alçada.

## MARCATGE

La cursa presenta un sol marcatges:

- Marcatge
  - Primer bucle 12,5km (trek12/Trail12/Trail20k)
    - Marcat amb cinta cinta color **BLANC/TARONJA - TRAILSERIES**
  - Segon Bucle: 7km (Trail20k):
  - Tot el marcatge esta fet amb: cintes grogues **CURSA-RACE**
  - Start trail:
    - Fins km 2 cal seguir cintes color **BLANC/TARONJA - TRAILSERIES**
    - Del km 2 a meta, cal seguir cintes blaves **DECATHLON**
- 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 **DECATHLON** // Dreta segueixen **TREK12/TRAIL12/TRAIL20** amb cinta **BLANC/TARONJA - TRAILSERIES**
  - 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 amunt per inicial el segon bucle amb cinta color groga **CURSA-RACE**.
- Reviseu els mapes de cursa al web abans de la sortida.





### **SEGURETAT I MATERIAL OBLIGATORI**

- **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 afectat per vent:** degut a les ventades 48h abans és possible que el bosc presenti alguna zona amb branques/arbres caigudes. Aneu amb compte!!
- **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.
  - **Recomanat:** paravent o protecció tèrmica per la baixada de temperatura acompanyada de vent.

### **GENERAL**

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot, per consultar el **Protocol COVID, Llistat de sortida (calaixos), programa i Reglament**.
- Hi haurà sortides esglaonades: **cada corredor ha de saber en quin calaix surt**. Per megafonia s’anunciarà el calaix que esta a la PRESORTIDA.
  - **9:00 a 9.40** sortida TRAIL ALBIOL **20K**
    - **4 CORREDORS A CADA CALAIX.** Sortides individuals cada 15 segons.
  - **9.40 a 9.45** sortida **TREK12K**



- **2 CORREDORS A CADA CALAIX.** Sortides individuals cada 30 segons.
- **10:00 a 10:50H** Sortida TRAIL ALBIOL **12,5KMS** – runners-
  - **De 10h a 10.30h: 2 CORREDORS A CADA CALAIX.** Sortides individuals cada 30 segons.
  - **De 10.30 a 11hh: 4 CORREDORS A CADA CALAIX.** Sortides individuals cada 15 segons.
- **10:50 a 11:00h** Sortida **Start Trail 5k by Camping Prades Park.**
  - **Entrega de premis.** Amb el nou format de cursa, hem d'esperar a que no hi hagi cap corredor que opti a premi de la General per començar la cerimònia de premis. Mirarem de fer l'entrega de premis a partir de les **12:00h o 12.30h.** davant de l'esglèsia. Només hi haurà cerimònia entrega premis dels premis de la General i els equips amb més corredors. La resta de premis s'entreguen posteriorment, a Secretaria de cursa i amb torn.
  - **Dutxes, vestuaris:** queden anul·lat per protocol COVID.
  - **WC:** Només a la zona de Secretaria hi haurà uns WC per fer servir en cas d'emergència. Caldrà desinfectar després de cada ús i deixar ben net. Els WC del bar-restaurant L'Albiol són privats, només per clients!
  - **IMPORTANT:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartíssi vehicle (si sou grups estables)** entre participants per disminuir el volum de vehicles. De totes maneres s'hauran de respectar les indicacions i caldrà aparcar a la carretera un cop el pàrquing quedi plè..

## **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. Hora límit: les **12h i 10 minuts!**

### **SERVEIS A ALBIOL**

- Enguany la cursa coincideix amb la festa major, però aquesta té un caire simbòlic.
- A l'Albiol trobareu el Bar-restaurant obert des de primera hora. Podreu esmorzar, dinar i sopar, amb servei de cafeteria.
  - El servei de WC és privat i exclusiu dels clients

**Bona Cursa a tots!!!**

