



## **COMUNICAT TÈCNIC N°1**

### **CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 04 JULIOL 2021**

#### **SITUACIÓ ESPECIAL CATALUNYA: COVID-19**

Davant la situació especial que viu Catalunya us demanem màxima col·laboració amb respectar les normes de seguretat COVID i us demanem que reduïu al màxim el contacte social fora del que seria l'esdeveniment esportiu.

Us agraïm per endavant la confiança dipositada en l'esdeveniment davant la situació actual de pandèmia en fase decreixement. L'esdeveniment es pot dur a terme atès que està catalogat com a esdeveniment de calendaris oficials internacionals d'organitzacions com la ITRA així mateix per que ja estan autoritzats aquest tipus d'esdeveniments esportius.

La Serra de Montsant i la zona de les Ermites són un espai ampli no massificat, de manera que si preneu les precaucions que marca el protocol COVID, reduïreu molt qualsevol tipus de risc de contagi COVID

- Abans de llegir el COMUNICAT TÈCNIC N1, si us plau, reviseu el **PROTOCOLO COVID** penjat al web i enviat als corredors. Aquí: [https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2021/06/PROTOCOL-COVID\\_ermite.pdf](https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2021/06/PROTOCOL-COVID_ermite.pdf)
- RECORDEU QUE UN COP ACABADA LA CURSA, NO PODREU INCENTIVAR LA RELACIÓ SOCIAL, i sempre amb les mesures de protecció i seguretat: mascareta i distància.

#### **ENTREGA DORSALS**

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Dissabte tarda 03 Juliol: BOTIGA DECATHLON VILA-SECA.**
  - Horari: 17:00 a 19.00h
- **Diumenge 04 Juliol: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consulteu la web de com arribar)**
  - Horari: 7:45 a 9:30.
  - Noves inscripcions de **7.45h a 8:00h**
- **Documentació a presentar\*:**
  - DNI o document acreditatiu.
  - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.

\*Nota:

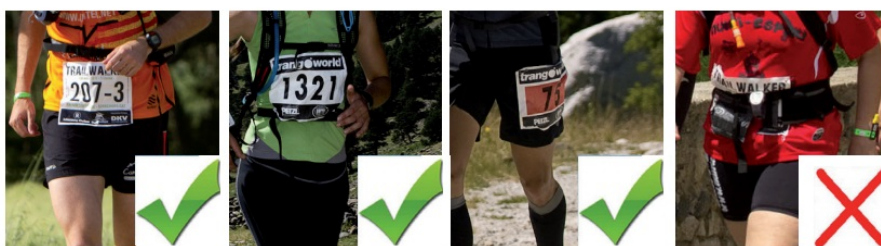
- es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.
- En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal **5€** el dia de la cursa (Els CAMINADORS i START TRAIL la tenen inclosa).

- Reviseu el **llistat oficial de dorsals**: <https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2021/07/DORSALS.pdf>
- **Firma ON-LINE document d'AUTORRESPONSABILIDAD COVID.**
  - Per tal de poder recollir el dorsal del Trail Ermites tens que tenir signat el document online **Fulla d'Autorresponsabilitat COVID** (ja no fa falta imprimir-la). Aquí: [https://docs.google.com/forms/d/1\\_LIJlYw5IXyPydHHio0Xpz7G46IAHBopoY3HUE72Gc/edit](https://docs.google.com/forms/d/1_LIJlYw5IXyPydHHio0Xpz7G46IAHBopoY3HUE72Gc/edit)



## CRONOMETRATGE **NATURETIME-NOVOTIMING CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometratge de les curses és amb XIP-NOVOTIMING
- El dorsal de pit és d'un sol ús i no cal tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments. A la part posterior estarà enganxat el xip.
- Seguiment a les xarxes socials: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILESERMITES @trailseries21k @naturetime\_evnts
- També hi haurà controls de pas sense sistema NOVOTIMING, amb jutges controladors. Caldrà ensenyar el dorsal.



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

## AVITUALLAMENTS

**ATENCIÓ:** seguint les pautes medioambientals marcades inicialment i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar als esportistes, les curses produïdes per Naturetime durant el 2021, entre elles el Trail Ermites 2021, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LIQUID ALS AVITUALLAMENTS: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE O BIDONET.**

### Recorregut 5km (Start Trail):

- Recorregut 3.9km no tenen avituallament en cursa / recorregut 5,5km sí tenen un avituallament al km 3,8.
- Meta: Aigua, CocaCola, Powerade, Cervesa, plàtans, barretes Aptonia i entrepans. S'entrega amb la bossa del corredor

### Recorregut 11.6km (trail i trek):

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs + Galeta salada.
- Meta: Aigua, CocaCola, Powerade, Cervesa, plàtans, barretes Aptonia i entrepà. S'entrega amb la bossa del corredor.

### Recorregut 22.6km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada.



- Av2 – km 11.4: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Av3 – km 15: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Av4 – km 20.3: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Meta: Aigua, Cocacola, Powerade, Cervesa, Plàtans, barreta Aptonia i entrepà. S'entrega amb la bossa del corredor.

### **MEDI AMBIENT**

- **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.
- Des de la cursa mireu de anar **implementant aspectes mediambientals**. Per aquesta cursa en tenim activats:
  - Obligació de portar **got reutilitzable** per veure als avituallaments;
  - **Reciclatge de cintes** de marcatge
  - **Reducció de les cintes de marcatge** en trams sense cruïlles;
  - Espais nets per **reciclatge de brossa**: plàstics / orgànica a la zona de meta.
- La cursa es fa íntegrament en el **Parc Natural de la Serra de Montsant**, passant per quatre de les ermites que més bé representen el patrimoni cultural i històric de la zona. Us demanem que sigueu escrupolosament estrictes les normes del Parc Natural:
  - **No embrutar** la muntanya: no llanceu papers, ni embolcalls, mocadors de paper,... guardeu-los fins un punt d'avituallament on trobareu les brosses.
  - **No es pot sortir del recorregut marcat i crear dreceres.**
  - **Cal que l'activitat es desenvolupi amb ple respecte pels bens, drets privats i propietats existents.**
  - Per més informació: <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>

### **MARCATGE, SEGURETAT I RECORREGUTS**

- **CRONOMETRATGE**: Important.. es fa un control d'accés a la zona de sortida. TOTS HEU DE PASSAR PER ELL. No aneu directament a la sortida sense passar pel control d'accés!! Els controladors us han de llegir el dorsal, per tant és important que porteu el dorsal a la vista sempre que hi hagi un control i així serà més ràpida la lectura.



- **SEGURETAT:**

- **Terreny assequible amb algun tram tècnic!**
- **Meteorologia:** Es preveu calor, per tant que que estigueu ben hidratats!
- **Recomanat:** **Ulleres protectores i gorra** per protegir-se de la vegetació en algun tram.
- **Covid:** poseu-se la mascareta en aquelles situacions que no pugueu respectar 1m de separació amb altres corredors. Desinfecció a l'entrada i sortida d'ela zona de sortida/meta.

- Marcatge recorreguts 11:

- Caminadors i Trail 11k: El recorregut presenta un sol marcatge: COLOR **BLANC-TARONJA**,
- Trail 22k KALENJI TRAIL SERIES: Els dos bucles de la cursa estan marcats amb **BLANC-TARONJA**

- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant.

- Cintes: Cruïlles ben marcades i cintes cada 50-150m:

- **ATENCIÓ:** Per tal de seguir normatives mediambientals, en els trams de camí sense cruïlles es disminuirà el nombre de cintes posades, passant a **una cinta cada 50-150m**
- **ATENCIÓ: No marquem el terra.** A les cruïlles aixequem la vista i seguim la direcció correcta.

- Reviseu els mapes a secretaria de cursa abans de la sortida. Recorregut:

- Sortida: A la sortida anirem a agafar el camí GR que va fins l'ermita de Santa Magdalena i continuarem en direcció EST a Albarca.
- Primer Grau: Deixem la pista abans d'arribar a Albarca i ens enfilem cap a l'ermita de la Mare de Déu de Montsant on està el AVI1.
- Serra: el recorregut careneja per la banda nord de la Serra de Montsant amb **tres** passos amb **risc alt de caiguda**. Cal extremar les precaucions i agafar-se a les cordes i cadenes instal·lades. Sempre per GR. No es perillós si es compleixen les normes de seguretat: **assegurar els peus, agafar-se a la corda/cadena i no anar ràpid ni pretendre avançar en aquests punts**. Un cop arribats al Pi de la Carabasseta, enfilem de nou a l'ermita de Santa Magdalena amb una baixada tècnica.
- Separació de curses: Des de l'ermita de Santa Magdalena, desfem el camí inicial fins 100m abans de meta. En aquest punt es troba el **desviament de la cursa llarga i cursa curta**. La **cursa curta** va per la **dreta** i enfila la recta final; mentre que la **cursa llarga** va per l'**esquerra** i passa pel pati de l'ermita de Sant Antoni a on es troba el pas intermig i el AVI2. Per millorar aquest punt, tots els qui aneu cap a **META** estarà marcat amb cinta **GROGA-NEGRA** la zona del desviament, mentre que els qui continueu cap al recorregut de 22k pas intermig, seguim amb cinta **BLANCA-TARONJA**.

- **Important** que els **primers** corredors de **22k**, al fer ja els darrers metres de la cursa, per tant l'entrada a meta, potser encara està marcat el desviament entre les dues distàncies (degut a



que encara potser no ha passat el darrer de la cursa llarga i el desviament encara ha d'estar muntat). **SIUSPLAU ANEU AMB COMPTE DE NO EQUIVOCAR-VOS.**

- **TEMPS DE TALL TRAIL 22K:** Amb la finalitat de mantenir la cursa entre els horaris establerts, hi haurà un TALL HORARI al AVI2 a partir de la 1h50m des de la sortida. Els corredors que no hagin passat el TALL horari abans d'aquesta hora, ja no podran fer el segon bucle i se'ls passarà a la distància curta. Tall horari previst a les **10.35h**
- Resta de recorregut cursa llarga 22k: un cop passats l'ermita de Sant Antoni, continueu direcció Ulldemolins fins passar un riuet a través d'un pont amb fustes que uneix amb la pista bona que la segueireu direcció OEST. Un cop passat un segon pont (aquest amb baranes de ferro) i abans de creuar el riu Montsant, **esteu atents al desviament a l'esquerra** per un corriol. Un cop agafat el corriol tindreu indicacions que hi ha un desviament i que teniu que anar alerta:
  - A la dreta continueu els de 22k seguint la cinta **BLANCA-TARONJA**
  - Recte i amb cinta **BLANCA-BLAVA**, continuen els de 5k

Un cop passat el desviament, el corriol us portarà a les Cadolles Fondes (AVI3). Des d'aquí continueu direcció OEST fins a l'ermita de Sant Bartomeu de Fraguerau (CONTROL).

- **ATENCIÓ - PRECAUCIÓ:**
  - PASSAREL·LA: Degut als darreres temporals, el pont de fusta ja no hi és. S'ha habilitat un pas entre troncs on cal anar i passar amb precaució. Sobretot cal anar en compte amb la pedra humida per baixa al riu.
    - Recordeu que les pedres humides i mullades poden arribar a patinar molt.
- Un cop passat el control, desfeu el camí fins les Cadolles Fondes (ara AVI4), on torneu a passar el riu (precaució !!) i d'aquí pel GR i pista fins a meta seguint les indicacions.

#### • **START TRAIL 5K.**

- Aquesta modalitat ha de seguir gairebé tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**.
- Fa una part del segon bucle del 22k, i és possible que us avancin el primers corredors de la distància de 22k. Deixeu-los passar!!
- A la sortida des de l'ermita de Sant Antoni, continueu direcció Ulldemolins fins passar un riuet per empalmar amb la pista bona que la segueireu direcció OEST. Un cop passat un pont (amb baranes de ferro) i abans de creuar el riu Montsant, **esteu atents al desviament a l'esquerra** per un corriol. Un cop agafat el corriol tindreu indicacions que hi ha un desviament i que teniu que anar alerta:
  - A la dreta continueu els de 22k seguint la cinta **BLANCA-TARONJA**
  - Recte i amb cinta **BLANCA-BLAVA**, continuen els de **5k**.



- Aquest canvi de cinta el tindreu durant 1km, on arribareu a una altre cruïlla i haureu d'anar a l'esquerra seguint de nou les marques **BLANCA-TARONJA** fins arribar a meta
- Aquest any trobareu en aquest punt l'opció de seguir el recorregut de 22k fins a l'avituellament i a partir d'aquest punt, continuar cap a meta. Si feu aquesta opció, **aneu en compte a partir del km 3.5 que hi ha una senda en baixada forta i un tallat a pocs metres. No deixeu que els menors vagin sols en aquest punt.**

#### • **METEOROLOGIA**

| 8 h     | 9 h    | 10 h   | 11 h    | 12 h    | 13 h    | 14 h    |
|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
|         |        |        |         |         |         |         |
| 20      | 20     | 21     | 22      | 24      | 26      | 28      |
| 0       | 0      | 0      | 0       | 0       | 0       | 0       |
| ↑<br>12 | ↑<br>8 | ↗<br>6 | →<br>12 | →<br>15 | ↘<br>15 | ↘<br>16 |

- Dia estival amb una màxima d'26 °C i una mínima prop del 17°C durant les hores de cursa. Pot haver una mica de vent de l'est a les cotes altes. I cal protegir-se del sol ja que hi ha un índex ultraviolat elevat de 10. La màxima calor es preveu a les 15h quan la cursa ja haurà acabat.
- En conseqüència **ES RECOMANA** portar el material adequat a les necessitats i estat físic de cada corredor, no només per progressar sinó també per seguretat en cas de lesió o pèrdua. S'aconsella una visera, ulleres de sol i crema solar.
- Material OBLIGATORI:
  - Got Reutilitzable o recipient per agafar líquid als avituallaments
  - Mascareta
  - Un mínim de 0.5L de líquid per veure.
  - **Esteu pendents** per si activem algun material de seguretat OBLIGATORI a darrera hora.

#### **BOTIGA NATURETIME**

A la zona de secretaria de cursa podreu trobar el següent material de running a la venda:

- Got reutilitzable: **Preu 5€.**
- Porta Dorsals Trail Ermites. **Preu: 5€**



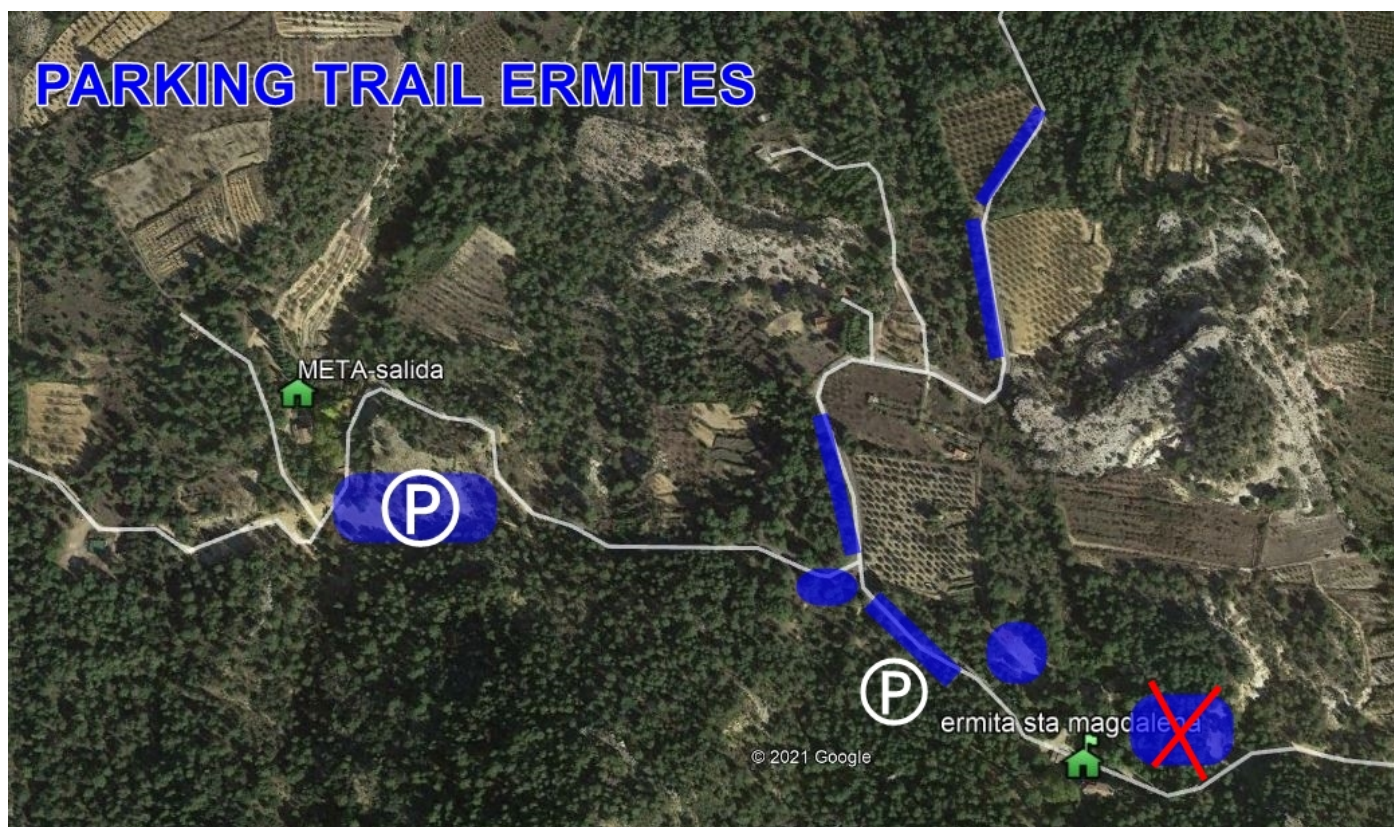


- Samarretes TRAILSERIES (+10€), esdeveniments passats i UTSM 2019-21 (+15€)



### **PARKING, DUTXES I ENTREGA DE PREMIS**

- **PÀRKING:** L'espai pel pàrking és reduït. Us recomanem agrupar-vos per pujar amb menys vehicles. S'ha habilitat una zona de pàrking prop de la zona de sortida (5-10 minuts caminant) (mireu el mapa).
- **A la zona de Sant Antoni s'ha tancat un dels parkings i les places quedaran ja compler-tes amb els corredors de 22k.** Els qui arribeu més tard haureu d'aparcar a la pista asfaltada, al marge que no molesteu o bé a la zona de Santa Magdalena, als llocs habilitats.
- **Es recomana poder compartir vehicles a partir d'Ulldemolins.**



- **ENTREGA PREMIS:** Esta previst fer primer l'entrega de premis de la cursa curta a les 11.45h i la llarga a partir de les 12:00h. Només s'entregaran els premis de la general. Els premis de categories s'entreguen a secretaria sense cerimònia i sempre 30 minuts després de l'entrega del premis d'ela general.



- **SORTEIG MATERIAL:** quan agafeu el dorsal, reviseu si us ha tocat un premi. Us el donarem a l'entrega de premis.
- **ACOMPANYANTS:** El acompanyants no podreu accedir a la zona de sortida/meta, exclusiva pels corredors.
- **DUTXES:** A la zona de meta no hi ha dutxes. Us oferim els vestuaris de les Piscines (zona frontón) d'Ulldemolins. Aquests vestuaris els teniu a l'entrada sud d'Ulldemolins a 3km de la zona de meta (5 minuts en cotxe). Mireu el mapa del web a l'apartat "+info". La piscina municipal d'Ulldemolins estarà oberta amb l'abonament de l'entrada i sempre preservant l'aforament permès de la instal·lació.
- **Cadolles Fondes:** una bona opció estiuenca per refrescar-se és arribar-se a les piscines naturals de les Cadolles Fondes. Aigua fresca garantitzada!
- **WC / Font:** A la zona de Sant Antoni hi ha wc públics oberts. Cal deixar com us l'heu trobat. També tindreu font amb aigua fresca.
- **Fotògrafs:** Blanca de la Sotilla us estarà esperant a meta !! I amagat pel recorregut tindrem a Josep de [www.xtremphoto.com](http://www.xtremphoto.com) per fer les fotos per a la venda.

### **SERVEIS ULLDEMOLINS**

Pels qui vulgueu gaudir d'un dia de muntanya amb tranquil·litat, disposareu dels següents serveis a l'ermita:

- **BAR ERMITA ST. ANTONI:** Estarà obert des de les 8h del matí. Ofereixen entrepans de llonganissa, botifarra blanca i formatge amb guarnició.
- **REFUGI ERMITA ST. ANTONI:** Disposa de llits per dormir i zona d'acampada.
  - **CONTACTE:** XAVI 630 571 218 (referència Cursa Ermites)
- **FONDA TOLDRA.** Disposa d'habitacions i restaurant.
  - **Contacte:** Carrer Major, 33  
43363 ULLDEMOLINS  
977 561 537  
[fondatoldra@gmail.com](mailto:fondatoldra@gmail.com)  
Teléfono: 977 561 537  
[www.fondatoldra.es](http://www.fondatoldra.es)
- **RESTAURANT LA GRAELLA:**
  - **Contacte:** Av. Duc de Cardona, s/n  
977 56 16 93
- **CÀMPING MONT SANT PARK:** Acampada, caravanes i bungalows. També RESTAURANT.  
<http://www.campingmontsantpark.com/es/>
  - **Telf:** 609485100 / [info@campingmontsantpark.com](mailto:info@campingmontsantpark.com)
- **ALTRES ALLOTJAMENTS I RESTAURANTS:** <http://www.ulldemolins.cat>





- **COOPERATIVA-AGROBOTIGA:** Podreu gaudir de productes de proximitat i de la major qualitat possible: oli, vi, mel, fruits secs, etc. No marxeu amb les mans buides.

### **SERVEIS FISIOTERÀPIA**

Aquest servei ha quedat anul·lat per protocol Covid. Igualment us fem arribar informació del nostre servei de confiança.



Val de descompte 

**fisioterapeuta**  
**ALBERT CLARAMONTE**

- ✓ Sessions individualitzades
- ✓ Coordinació amb plans d'entrenament
- ✓ Tractaments personalitzats

|               |                |
|---------------|----------------|
| Diatèrmia     | Magnetoteràpia |
| Ones de Xoc   | Kinèsiotaping  |
| Punció Seca   | Infraroig      |
| Electropunció | Ultrasó        |
| TENS i EMS    | Vibroteràpia   |
| Parafina      | Crioteràpia    |

10% de descompte a les sessions de fisioteràpia i rehabilitació d'aquesta setmana.



**Centre Mèdic Pòsit Salut**  
C/ Verge del camí n° 25-27, 1er CAMBRILS



669.101.180



[fisio@positsalut.cat](mailto:fisio@positsalut.cat)



[@fisiopositsalut](https://twitter.com/fisiopositsalut)

Centre acreditat per:



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

**Bona cursa a tots!**

**Us esperem a l'arribada!**

**Equipo EVADICT TRAILSERIES**

