



COMUNICAT TÈCNIC Nº1

CURSA TRAIL L'ALBIOL - 26 SETEMBRE 2021

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.

- Dins el Comunicat Tècnic trobareu aspectes referents al PROTOCOL COVID, que seguint l'evolució actual, passa ha ser menys restrictiu.
- **RECORDEU QUE UN COP ACABADA LA PROVA ESPORTIVA, us demanarem que abandoneu el recinte de meta, que s'habilitarà només per als premiats.**

DORSALS

- Portareu 1 dorsals amb xip per al cronometratge. Xip i dorsal no reutilitzables.
IMPORTANT: Cal portar-lo al davant de forma visible, sobretot al pas pels controls i per meta. També quan hi hagi fotògrafs.
- Cronometratge NATURETIME-NOVOTIMING: resultats en directe al web de la cursa. Botó RESULTATS al web.

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON REUS**
 - **Divendres 24 Setembre.**
 - Horari 16h a 18h
- **ZONA CURSA ALBIOL: ZONA SECRETARIA (CARPA – DAVANT ESGLÉSIA)**
 - **Diumenge 26 Setembre:**
 - Noves Inscripcions: 7.50h a 8h
 - Horari: 8:00h a 10:15h*
 - 8h a 8.45h: Trail 22km + Trek12k
 - 8.30h a 9.25h: Trail 12k
 - 9.30h a 9.50h: Start Trail 5k



- **Documentació a presentar*:**

- DNI o document acreditatiu.
- Targeta Federativa vàlida qui en tingui (excepte Trek12k 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 RECOLLIR EL DORSAL CALDRÀ **PORTAR SIGNAT ON-LINE EL DOCUMENT D'AUTORRESPONSABILITAT COVID**. SENSE TENIR OK AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ ACCEDIR A LA SORTIDA.

ATENCIÓ SORTIDES: Les sortides es faran en massa i per distància. Per accedir a la zona de sortida (només podran estar dins el recinte els corredors que tinguin la propera sortida) caldrà fer desinfecció de mans i portar col·locada correctament la mascareta. La mascareta es podrà treure al cap de 50 metres de fer la sortida de la cursa.

SORTIDES-ARRIBADES MASCARETA i CRONOMETRATGE

- Portareu 1 dorsals amb XIP.
- El dorsal no és reutilitzable.
- SORTIDES: cal portar la mascareta a la sortida i es pot treure **al cap de 50 metres d'haver sortit**.
- META: Cal posar-se la mascareta després de passar per meta i abans de l'avituallament de meta. **Sense mascareta no s'entregarà avituallament 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'avituallament 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 hi poden haver corredors que hagin acabat de fer la cursa. No es permetrà l'entrada d'espectadors.



AVITUALLAMENTS

Cursa 12km, 5km i caminadors:

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

Cursa 22km:

- Mas de Tinet/Les Virtuts: Av1 – km 8,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA+ Coca-cola + + BARRETES APTONIA + Plàtan + Taronja + fruits secs + gominols
- Pista: Av2 – km 15,9: Aigua + Isotònic APTONIA + Coca-cola + plàtans + BARRETES APTONIA + Taronja + fruits secs + gominols

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

- Aforament 6 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: Fruits Secs individuals / aigua / Coca-cola / Cervesa / Powerade / Entrepans / Bolleria / Barreta Aptonia

MEDI AMBIENT

- **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 REUTILITZABLE PER EXEMPLE.**
 - Aquesta mesura no és 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 estar fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcorre per zones obertes, pel que 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

MAÑANA		20°	RealFeel® 22°	26/9
Agradable, con intervalos de nubes y sol				
Viento	ONO 11 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %	
Ráfagas de viento	17 km/h	Precipitaciones	0.0 mm	
Humedad	85 %	Nubosidad	70 %	
Punto de rocío	14°	Visibilidad	10 km	

- En cursa entre 16 i 20°C
- Vent fluix
- S'aconsella revisar el material per córrer en funció de la meteo final i portar roba d'abric per després de la cursa, ja que l'Albiol està en alçada.

MARCATGE

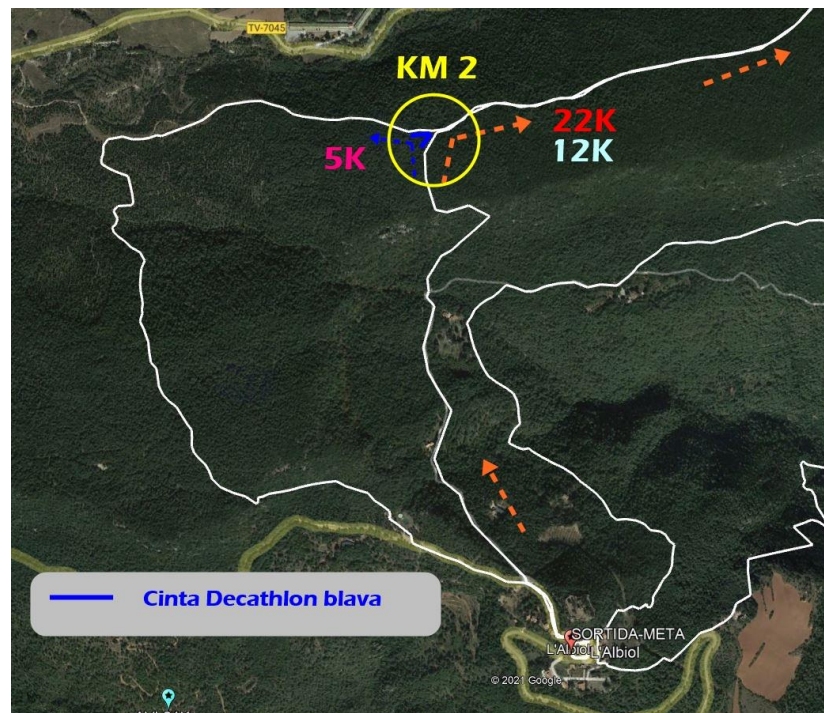
La cursa presenta un sol marcatge:

- Marcatge: Totes les curses estan marcades amb cinta color **BLANC/TARONJA - TRAILSERIES**

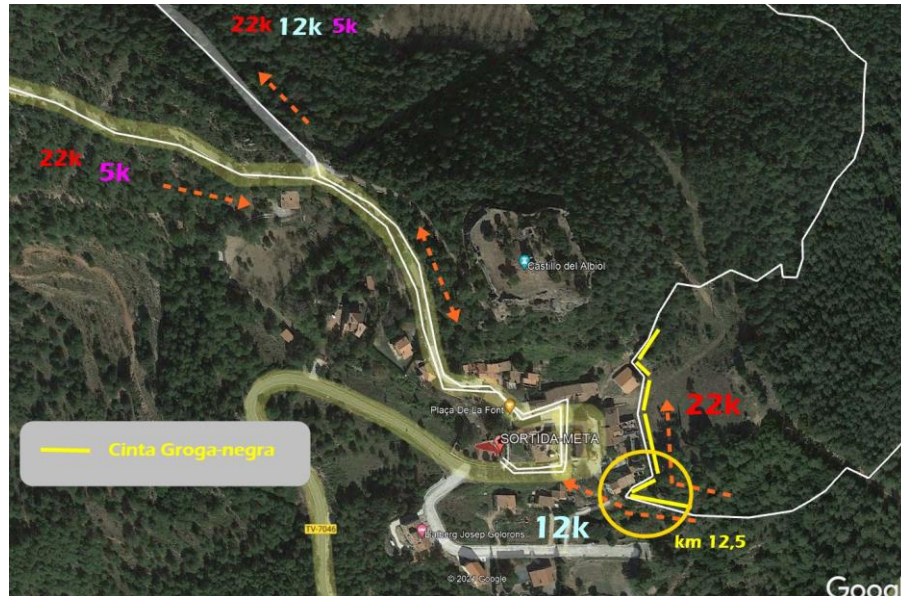


➤ SEPARACIÓ DE CURSES:

- Aquells desviaments en què una distància abandona el circuit principal, 100 metres abans i 100 metres després estarà marcat, a més, amb cinta d'un altre color, per tant hi haurà desdoblament de cintes.
- **Km2.** Primera separació. Esquerra **START TRAIL** que es marca durant 200m amb cinta blava **DECATHLON** // Dreta segueixen **TREK12k/TRAIL12k/TRAIL22k** amb cinta **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**



- **Km 12,5.** Final del primer bucle (just a la primera casa del poble) on els corredors de la cursa TRAIL12k/TREK12k entren a meta i els de la cursa llarga TRAIL22k segueixen cap a la dreta (passant per darrera les cases) per iniciar el segon bucle, estarà marcat, a més, durant 200 metres 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 “aventureros” amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra** i **ulleres protectores**.
- El primer bucle del recorregut de 12,5km és molt ràpid en l’inici i amb forta pujada final. Guardeu forces per arribar a l’Albiol (**400m verticals en 1,3km**)
- **Avançaments:** Per seguretat COVID mireu de no córrer darrera de ningú a menys de 10 metres de distància. Sí es pot fer en paral·lel. Als avançaments, mireu de no destinar més de 30 segons, demaneu pas i feu-lo en zones àmplies.
- **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 22KM.**



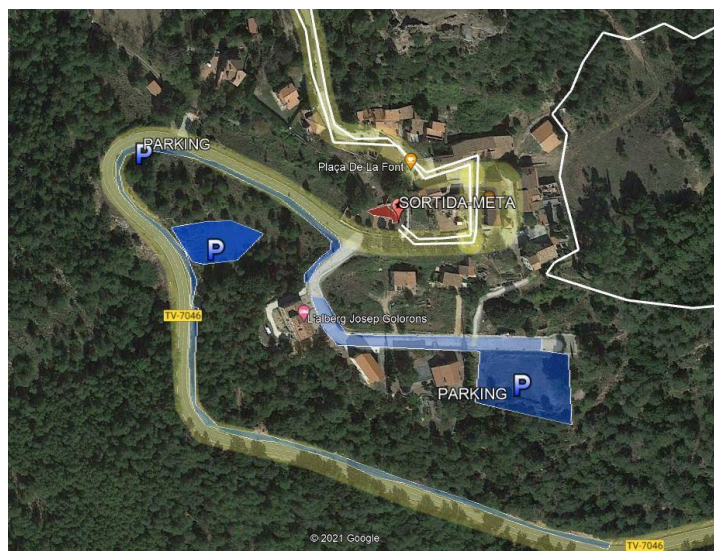
- Al **Trail Albiol 22km** hi haurà un **tall horari** al **km 12,6** (Albiol). El temps màxim per passar és de **2H 25M** des de la sortida. Els corredors que no ho superin, seran desqualificats i acabarà allí la cursa per a ells. Hora límit: les **11h i 25 minuts!**
- **MATERIAL:**
 - **Obligatori:**
 - **Mascareta:** per fer sortida, avituallaments i per si durant la cursa es dona alguna situació que no estiguen fent esport i no puguem guardar les distàncies de 2m de seguretat.
 - **Mínim 0,5 litres aigua.** Recomanat 1 litre per persona.
 - **Got reutilitzable.**
 - **Recomanat:** paravent o protecció tèrmica per seguretat.

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot **programa i Reglament**.
- Hi haurà sortides massives per distància:
 - **9:00h** sortida TRAIL ALBIOL **22K**
 - **9.05h** sortida **TREK12K**
 - **9.30h** Sortida TRAIL ALBIOL **12,5KM** – trail-
 - **9.45h a 9.55h** Sortida **Start Trail 5k by Camping Prades Park**.
- **Entrega de premis.** A partir de les **12h**. A la plaça Escacs.
- **Dutxes, vestuaris:** queden anul·lats 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 a clients!
- **IMPORTANT:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartiu vehicle** entre participants per disminuir-ne el volum. De



totes maneres s'hauran de respectar les indicacions i caldrà aparcar a la carretera un cop el pàrquing quedi ple..



SERVEIS A L'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!!!

