



TRAIL PRADES 22K-11K-TREK11-7K / COVID EDITION-

SITUACIÓN ESPECIAL CATALUÑA: COVID-19

Ante la situación especial que vive Catalunya os pedimos máxima colaboración con respetar las normas de seguridad COVID y os pedimos que os cumpláis los protocolos establecidos.

Les Muntanyes de Prades es un espacio amplio no masificado, por lo que si tomáis las precauciones que marca el protocolo COVID, reduciréis mucho cualquier tipo de riesgo de contagio COVID

- Uso de mascarilla: En los espacios comunes como recogida de dorsales, acceso a la zona de salida, salida hasta salir del núcleo urbano de Prades (300 metros). También en los accesos a los avituallamientos en carrera. Se podrá entrar en meta sin mascarilla, pero se tendrá que poner para acceder al avituallamiento y a la entrega de premios. Durante la carrera la mascarilla será material obligatorio.

Uso de gel hidroalcohólico: En los accesos a zonas comunes del evento 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: 5€
 - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
 - Lugar:
 - Tienda **DECATHLON TARRAGONA (Les Gavarres)**
 - Viernes 15/10 de 15.45h a 17.30h
 - **Ayuntamiento de Prades (Plaza Mayor)**
 - Viernes 15/10 de 20.00h a 21.00h
 - Domingo 17/10 de 8.00h a 10.00h
 - **Nota: Salidas en masa por distancia:*
 - 22k a las 9.30h
 - 11k a las 10h
 - 11k trek a las 10.02m
 - Start Trail 7k a las 10.15h.

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es con **CHIP-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. En la parte posterior estará enganchado el chip.
- **SEGUIMIENTO NOVOTIMING:** en la web de la carrera <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)

- 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: #UTMCD / @utmcd y @trailseries21k (FB) / @naturetime_evnts (IG)
- 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.

- Al ser las salidas en masa, sólo habrá un tiempo de salida, el mismo para todos los participantes de cada salida, independientemente de la su tiempo de paso por la zona de salida. Se usará el tiempo oficial y no el tiempo real.

SERVICIOS CARRERA: PODOLOGÍA & FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/ VESTUARIOS/GUARDARROPA

- Todos estos servicios han sido anulados por protocolo COVID..
- Habrá WC en la zona de meta.

CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa 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

AccuWeather Prades, Cataluña 18° C ☀️

MAÑANA ☀️ 16° RealFeel® 19° RealFeel Shade™ 15° 17/10

Parcialmente soleado

Viento	SE 7 km/h	Probabilidad de precipitación	25 %
Ráfagas de viento	11 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	97 %	Nubosidad	45 %
Punto de rocío	12°	Visibilidad	10 km

METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Habrá sol con nubes y ligero viento del Este. 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.
 - Aconsejable chaqueta paraviento!
- 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.

CONTROL DE MATERIAL – HOJA DE AUTORRESPONSABILIDAD

- Para recoger el dorsal hay que tener entregado via on-line la Hoja de **Autorresponsabilidad** COVID (disponible en la web para rellenarla). Se puede traer impresa, pero mejor enviar de formar digital. El formulario se envía automáticamente al finalizarlo. También [AQUI](#)
- A continuación se procederá a hacer un control de material, 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.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis llevarlo.
- 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.
- Será **OBLIGATORIO** llevar encima en todo momento una **MASCARILLA** en buen estado para usar en caso de necesidad para protegernos nosotros y a las demás personas.
- Material Obligatorio
 - Mascarilla
 - 0.5 litros agua
 - Vaso reutilizable / recipiente para beber
 - Paraviento (**aconsejable por seguridad**)

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- Los avituallamientos se han simplificado por la afectación COVID. Esta indicado en DATOS TÉCNICOS
- AVITUALLAMIENTOS:

Distancia 11km trail y caminadores:

- Zona Font de Pagès: Av1 – km 7,5: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + BARRITAS APTONIA + naranjas + frutos secos + gominolas

Cursa 22km:

- Zona Font de Pagès: Av1 – km 7,5: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + BARRITAS APTONIA + naranjas + frutos secos + gominolas

- Merendero Capafonts: Av2 – km 14,5: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + BARRITAS APTONIA + naranjas + Plátanos + frutos secos + gominolas

Por **PROTOCOL COVID** los avituallamientos estan condicionados a:

- Aforo 6 runners. Será necesario esperar manteniendo las distancias en caso que esté lleno.
- Para acceder **hay que ponerse la mascarilla y lavarse manos con gel hidroalcoholico**
- No autoservicio

Avituallamiento Meta: Frutos Secos individuales / agua / Coca-cola / Cerveza / Aquarius / Bocadoillos / Barrita Aptonia.

ASPECTOS TÉCNICOS

• ABANDONOS

- Recordad los horarios de cierres de cada control y la forma de retornar a Prades 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. Las evacuaciones se derivan al servicio médico/hospital.
- Es posible abandonar en AREA MERENDERO CAPAFONTS (22K). En el resto de los recorridos no hay opción de llegar en coche.
- Hay 1 furgoneta para evacuar a los retirados de los controles. **No es un servicio de taxi**. Una vez el se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta.

• TIEMPO DE CORTE 22K EN EL AVITUALLAMIENTO 1 (KM 7,5)

- Con el fin de agilizar el evento y no demorarlo, así como por aspectos de seguridad, se establece un corte de tiempo en el paso por el Avituallamiento 1 en el km 7.5 a las 11.00h (**1h 30 minutos después de la salida de 22k**). Los corredores que no superen este paso, estarán descalificados y tendrán que continuar por el recorrido de los 11k. El margen es amplio para que un corredor lento en condiciones normales pueda superarlo.

• MARCAJE:

○ TSM22K:

- De la salida (km 0) al Avituallamiento 2 en el merendero de Capafonts (km 14,5): cinta **ROJA-BLANCA**.
- Del Avituallamiento 2 en el merendero de Capafonts (km 14,5) a META (km 22): cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIS**

○ TSM11K-TREK1:

- De la salida (km 0) al Avituallamiento 1, en la zona de Font de Pagès (km 7,5): cinta **ROJA-BLANCA**
- Del Avituallamiento 1, en la zona de Font de Pagès (km 7,5) a META (km 1): cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**

○ START TRAIL 7K:

- De la salida (km 0) al cruce de pistas después del pasar por el Tossal Balsana (km 3,4): cinta **ROJA-BLANCA**
- De del cruce de pistas después del pasar por el Tossal Balsana (km 3,4) al empalme de 11k (km 3,9): cinta **AZUL-BLANCA DECATHLON** (SÓLO SÓN 500 METROS DE ESTA CINTA).
- Del empalme de 11k (km 3,9) a META (km 7): cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**.

- **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 60-100 metros. Si lleváis más de 300m sin ver una cinta empezad a sospechar. En caso de duda juntaros con algún corredor que lleve GPS. **Asegurar bien los cruces y recordad que no marcamos en el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas reflectantes.**
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos están marcados con cartelera, 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 en los lugares en que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan a 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. El tramo conflictivo está en la salida y llegada a Prades.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- En la zona de salida-meta reservada para los corredores no se permiten acompañantes.

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 una zona protegida hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de **UTMCD** no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por lo que es obligado el uso de un vaso reutilizable / bidón para rellenar.
- Respetad todas las normas medioambientales: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores de la zona a nivel de patrimonio, paisaje y convivencia. También respeto por los paisanos de la zona así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de las Muntanyes de Prades.
- **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.

PARKING

- En Prades encontraréis parking al norte del núcleo urbano, junto a la gasolinera. Os agradecemos que podáis usarlo y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguraros que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc..)

