



ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA 65K - 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 y al entrar en los núcleos urbanos por dónde pasa la carrera siempre que no se pueda mantener la distancia de seguridad: Arbolí, La Febró, El Bosquet, Capafonts y Prades. 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.

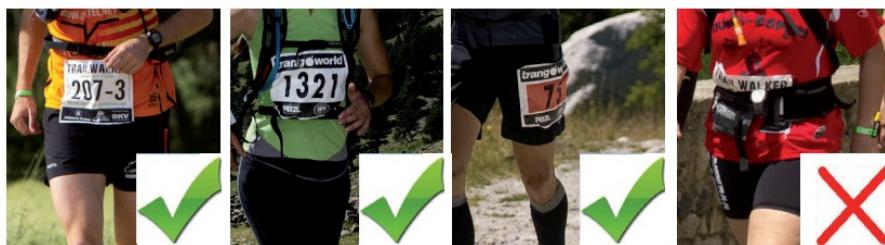
ENTREGA DORSALES

- 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: 10€
 - 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
 - Sábado 16/10 de 7.00h a 7.30h
 - *Nota: Salida en masa a las 8h.

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es con SMARTCRONO-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.

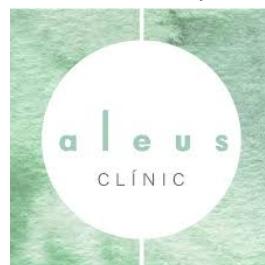
- Se os entregará junto al dorsal una tarjeta plastificada con 1 brida para enganchar en la parte de atrás de las mochilas. Esta tarjeta lleva vuestro dorsal y un código QR. Al llegar a los controles hay que enseñar la tarjeta al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control.
- Cada vez que paséis por un control con NOVOTIMING deberéis hacer cola por orden de llegada y esperar a que el lector os detecte. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **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 (FB) y @naturetime_evnts (IG)
- También podrá haber 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.*

SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/ VESTUARIOS/GUARDARROPA

- Los corredores de la Ultra encontraréis servicio de Fisioterapia en el km 30 en La Febró, gracias a Aleus Fisios



- El resto de 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

Demà passat. Dissabte 16

Cel	Cloudy	Cloudy	Cloudy	Moon	Moon	Moon	Moon	Moon	Sun	Sun	Cloudy	Sun	Cloudy	Cloudy	Cloudy	Cloudy	Cloudy						
Temperatura (°C)	11	11	10	10	9	9	8	7	6	8	11	13	15	17	18	18	18	17	15	12	12	12	11
Precipitació acumulada (mm)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	8	8	8	10	11	14	12	5	1	4	3	3	4	5	5	6	7	7	5	8	7	6	6

METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE**. Habrá nubes durante el final del sábado y posibilidad ligera de tener lluvia o niebla en las zonas altas de Prades. El resto del día será agradecido para correr. Pero la zona última de carrera entre Capafonts y Prades es muy fría. Por este motivo **ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**:
- **1.- Todos los corredores han de llevar una camiseta manga larga.**
 - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
 - El material extra hay que llevarlo encima, puede ser dentro de la mochila o bien puesto.
- 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.
- **IMPORTANTE:** Recordamos que es **OBLIGATORIO** la **CHAQUETA IMPERMEABLE TERMOSELLA CON CAPUCHA**. Los paravientos o chaquetas no termoselladas no serán aceptados y no se podrá tomar la salida.

MATERIAL REFLECTANTE

- Este material está pensado para las situaciones de nocturnidad al cruzar o correr por carreteras y pistas asfaltadas. Cada corredor, y cumpliendo la normativa de seguridad vial en vigor (artículo 123), deberá llevar material reflectante y visible a 150 m (luces blanca delante /roja detrás) para ser visible a otros vehículos.
- Aunque la gran mayoría de vosotros acabaréis de día el evento, haremos obligatorio este material por seguridad. Ser conscientes que en el peor de los casos su uso se va a limitar a 2h30 minutos. Este material se os pedirá en el control de material previo a la salida.

CONTROL DE MATERIAL – HOJA DE AUTORRESPONSABILIDAD

- Para recoger el dorsal hay que tener entregado vía on-line la Hoja de **Autorresponsabilidad COVID** (disponible en la web para rellenarla). Se puede traer impresa, pero mejor enviar de forma 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.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA ULTRA

- Repasad la forma de acceder a los avituallamientos y el aforo en el protocolo COVID.
- Los puntos de avituallamiento **AV1** serán Arbolí (pista polideportiva) y El Bosquet (plaza).
- En La Febró y en Capafonts tenéis los avituallamientos **AV2**.
- **Arbolí, La Febró, El Bosquet y Capafonts:** estos son los puntos de avituallamiento autorizados en el **Reglamento 2021**, sólo en estos puntos estará permitida la ayuda externa. Sólo se permitirá un asistente por corredor. Recordad que la carrera es en semi-autosuficiencia y en el resto de puntos de control sólo encontraréis agua y fruta.
- **Los puntos Grau del Saura y Coll del Bosc, no se puede acceder en vehículos.**

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.
 - No es posible abandonar en: GRAU DEL SAURA / COLL DEL BOSC
 - Hay 1 transporte para evacuar a los retirados de los controles. **No es un servicio de taxi.** Una vez el transporte esté lleno o se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta. Lugares de abandonos con evacuación de transporte: ARBOLÍ / LA FEBRÓ / EL BOSQUET/CAPAFONT. Preguntar al controlador cómo proceder.
- **MARCAJE:**
 - **ULTRA:**
 - De la salida (km 0) a carretera de Capafonts (km 51) avituallamiento: cinta BLANCA-NARANJA UTMCD
 - De Capafonts (km 51) a Meta: cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
- **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.
- **MUNTANYES DE PRADES:** Las Muntanyes de Prades, en su parte norte (de Capafonts a meta) es más fría. De cara a la noche o en caso de niebla o nubes, se recomienda asegurar bien la ruta y no ir solo por las partes más expuestas e ir con ropa de más caliente.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Se permiten los acompañantes pero sólo se permitirá un solo asistente en los espacios destinados al avituallamiento.

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 un 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 llenar.
- 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, asegurarnos que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc..)



Buena carrera y mucha suerte a todos,
Equipo UTMCD

ENGLISH - UTMCD INFORMATION RELEASE - OCTOBER 16th 2021



ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA 65K - COVID EDITION-

SPECIAL SITUATION IN CATALONIA: COVID-19

Given the special situation that Catalonia is experiencing, we ask you for your maximum cooperation in respecting the COVID safety regulations and we apply you for complying with the established protocols.

Muntanyes de Prades is a large space not overcrowded, so if you take the precautions established by the COVID protocol, you will greatly reduce any type of risk of COVID contagion

- Use of a mask: In common spaces such as collection of numbers, access to the starting area, exit until leaving the urban center of Prades (300 meters). Also at the accesses to the provisioning points during the race and when entering the urban centers where the race passes whenever the safety distance cannot be maintained: Arbolí, La Febró, El Bosquet, Capafonts and Prades. You can enter the finish line without a mask, but you will have to wear it to access the supplies and the awards ceremony. During the race the mask will be mandatory material.
- Use of hydroalcoholic gel: At the entrances to communal areas of the event.-

CHECK IN

Show up to pick up the number with:

- DNI
- LICENSE (whoever you have it)
- IMPORTANT, whoever does not present the license, even if they have it, must apply for a temporary license to run the race: € 10
- If you want to collect the number of another runner, you must bring their (ID + LICENSE), original, in a photocopy or in a photo that can be read

Place:

- DECATHLON TARRAGONA Store (Les Gavarres)
Friday 10/15 from 3:45 p.m. to 5:30 p.m.
- Prades Town Hall (Plaza Mayor)
Friday 10/15 from 8:00 p.m. to 9:00 p.m.
Saturday 10/16 from 7:00 a.m. to 7:30 a.m.

* Note: Mass departure at 8 am.

NOVOTIMING TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the races is with SMARTHRONO-NOVOTIMING
- The bib-number is for single use only and it is not necessary to return it on arrival. The bib-number must be placed in front visibly and without friction.

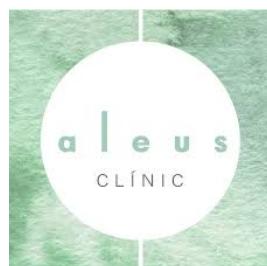
- When arriving to any of the NOVOTIMING check points along the race, you will have to queue and wait for the system to register your passing by the check point. Immediately after your passing by the checking point is shown on the website.
- You will be given a plastic card with 1 flange to attach behind of the backpacks. This card has your number and a QR code. When arriving at the controls, the card must be shown to the controller to facilitate reading and speed up the control.
- **NOVOTIMING RACERS' TRACKIN:** you can follow the race on the website carrera <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> GREEN BUTTON AT THE TOP OF THE WEB SITE. Only the racer's number or surname is necessary to track any racer. It gives information about the last check in passed by, the position on the map, etc....
- Follow the race in the networks: #UTMCD @utmcd (FB) y @naturetime_evnts (IG)
- There will also be other checking points controlled only by the race's control judges.

Col·loca el dorsal a la part davantera.
NO el tapis ni el pressionis amb res.



RACE SERVICES: CHIROPODY & PHYSIOTHERAPY / SHOWERS/WARDROBE

- Ultra runners will find Physiotherapy service at km 30 in La Febró, thanks to Aleus FisiosToilets will be available on site.



- The rest of the services have been cancelled by the COVID protocol.
- There will be WC in the finish area.

VISIBLE AND NON VISIBLE CHECK POINTS

- Only some of the check points appear on the map given by the organization, but there may be other check points not pointed out on the maps of the race.

WEATHER FORECAST

Demà passat. Dissabte 16

Cel	Cloudy	Rain	Cloudy	Moon	Moon	Moon	Moon	Moon	Sun	Cloudy	Cloudy	Sun	Cloudy	Cloudy	Cloudy	Cloudy							
Temperatura (°C)	11	11	10	10	9	9	8	7	6	8	11	13	15	17	18	18	18	17	15	12	12	12	11
Precipitació acumulada (mm)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	8	8	8	10	11	14	12	5	1	4	3	3	4	4	5	5	6	7	7	5	8	7	6

THE WEATHER

- The weather forecast will be FAVORABLE. There will be clouds during the end of Saturday and a slight possibility of rain or fog in the upper areas of Prades. The rest of the day will be grateful for running. But the last race zone between Capafonts and Prades is very cold. For this reason, **WE WILL ACTIVATE the EXTRA SAFETY material:**
 - 1.- All runners must wear a **long-sleeved shirt**.
 - In any case, it is important to remember the mandatory equipment to carry at all times during the race
 - The extra material must be carried with you, it can be inside the backpack or worn.
 - In anticipation of the FAVORABLE weather, the required minimum mandatory material does not exempt each runner from carrying the material that he considers appropriate to his abilities and needs.
 - It is recommended to act with **RESPONSIBILITY** and use your **EXPERIENCE** to solve difficult situations that the weather may cause you.
 - **IMPORTANT:** We remind you that the **THERMOSELLA WATERPROOF JACKET WITH HOOD** is **MANDATORY**.
- Windbreakers or non-heat-sealed jackets will not be accepted and it will not be possible to start.**

REFLECTIVE EQUIPMENT

- This material is designed for night-time situations when crossing or running on asphalted roads and tracks. Each runner, in compliance with current road safety regulations (article 123), must wear reflective material visible at 150m (white lights at the front/red lights at the back) to be visible to other vehicles.
- Although the vast majority of you will finish the event during the day, we will make this material compulsory for safety reasons. Please be aware that in the worst case scenario its use will be limited to 2h30 minutes. You will be asked for this equipment at the equipment control prior to the start of the event.

EQUIPMENT CONTROL + SELF-RESPONSABILITY FORM

- To collect the bib number, the COVID Self-Responsibility Sheet must be delivered online (available on the web to fill it out). You can bring printed, but better send digitally. The form is automatically submitted upon completion. Also here
- Next, a control of the material, part or all of the material, will be carried out.
- When arriving at META there will be another EXHAUSTIVE material control of the runners who opt for the podium and randomly.
- The compulsory equipment is not designed for the first runners, but so that each and everyone can progress safely during the race. This includes emergency supplies that you probably won't use, but you must bring them.
- **PINS MATERIAL:** think about taking safety pins or another fastening system for the bib. The number must always be in front and visible.

- DRINKING MATERIAL: the organization will not give any glass during the race. You will not find any glass at the refreshment stations either.
- It will be MANDATORY to wear a MASK in good condition at all times to use in case of need to protect ourselves and others.

PROVISIONING POSTS – ULTRA ASSISTANCE PERMITTED

- Review the way to access the aid stations and the capacity in the COVID protocol.
- The AV1 refreshment points will be Arbolí (sports court) and El Bosquet (plaza).
- In La Febró and in Capafonts you have AV2 supplies.
- Arbolí, La Febró, El Bosquet and Capafonts: these are the refreshment points authorized in Regulation 2021, only at these points will external help be allowed. Only one assistant per runner will be allowed. Remember that the race is semi-self-sufficient and at the rest of the checkpoints you will only find water and fruit.
- The Grau del Saura and Coll del Bosc points cannot be accessed by vehicles.

TECHNICAL DATA

WITHDRAWAL

- Remember the closing times of each control and the way to return to Prades in case of abandonment. There are race zones where abandonment is not possible unless it is a rescue team evacuation. Evacuations are referred to the medical service / hospital.
- It is not possible to leave at: GRAU DEL SAURA / COLL DEL BOSC
- There is 1 transport to evacuate those withdrawn from the controls. It is not a taxi service. Once the transport is full or the control is closed, the abandoned ones will be transferred to the finish area. Abandoned places with transport evacuation: ARBOLÍ / LA FEBRÓ / EL BOSQUET / CAPAFONTS. Ask the controller how to proceed.

MARKING:

ULTRA:

- From the exit (km 0) to the Road Capafonts road (km 51) provisioning: WHITE-ORANGE UTMCD belt
- From Road Capafonts (km 51) to Finish: RED / WHITE tape with reflective.

SABOTAGES AND DISMARKINGS: Unfortunately such acts can affect us. We recommend that runners bring a GPS system to help you orient yourself in case of unmarking. As a general rule, you will find a tape every 60-100 meters. If you have not seen a tape for more than 300m, start to be suspicious. If in doubt, meet up with a runner who has a GPS. Secure the crossings well and remember that we do not mark on the ground, but at eye level. We use reflective tape and arrows.

- **GPS:** The use of GPS is recommended at all distances.

CROSSINGS AND DEVICES: Although all detours are marked with a billboard, we recommend that you review the routes previously.

ROAD CROSSINGS: it is vital that runners understand that it is their responsibility to cross or circulate on the roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race, you will not have any type of priority except in the places where the traffic officers (police) are and they stop the vehicles. All those crossings where you do not see the police, whether or not there are organization personnel, cross with great caution since you will be just another pedestrian for other users of the public road.

MUNTANYES DE PRADES: Muntanyes de Prades, in its northern part (from Capafonts to the finish line) is colder. Facing the night or in case of fog or clouds, it is recommended to secure the route well and not go only through the most exposed parts and wear warmer clothes.

PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

- This year, runners are invited to come unaccompanied and only one assistant will be allowed in the refreshment areas. When collecting the bibs, they can ask for tourist maps of the area to move around in a vehicle.

THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- With the aim of qualitatively improving the race and due to our obligation to be running within a protected area, we have established the following improvement measures.
- Reusable cup: The UTMCD controls will not have a cup to access the drink, so it is mandatory to use a reusable cup / bottle to refill.
- Respect all environmental regulations: do not throw garbage or waste, do not leave the roads, respect the fauna and flora, and respect for the values of the area at the level of heritage, landscape and coexistence. I also respect the countrymen of the area as well as other people who are enjoying this weekend of the Muntanyes de Prades.
- FOOD MARKING WITH YOUR BACK. This year to avoid intentional garbage on the route we have established this new rule: All your food must be marked with your bib number and if you find remains of garbage with your bib there will be a risk of being penalized. **FOOD MARKING WITH YOUR DORSAL**. This year to avoid intentional trash on the tour we have established this new rule: **All your food must be marked with your bib-number** and in case of finding garbage remains with your number there will be a risk of being penalized.

PARKING

In Prades you will find parking to the north of the urban center, next to the gas station. We appreciate that you can use it and in case you have to park in any of the streets, make sure that your vehicle does not bother the neighbors (narrow streets, garage doors, etc.)

