



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 26 JUNY 2022

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Dissabte tarda 25 JUNY: BOTIGA DECATHLON VILA-SECA.**
 - Horari: 16:00 a 18.00h
- **Diumenge 26 JUNY: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consulteu la web de com arribar)**
 - Horari: 7:45 a 9:15h.
 - 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/2022/06/LLISTAT-DORSALS-4.pdf>

CRONOMETRATGE **NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometratge de les curses és amb XIP integrat al dorsal.
- 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_events
- També hi haurà controls de pas amb sistema manual, amb jutges controladors. Caldrà ensenyar el dorsal.



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



AVITUALLAMENTS

ATENCIÓ: seguint les pautes mediambientals marcades inicialment i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els esportistes, les curses produïdes per Naturetime durant el 2022, entre elles el Trail Ermites 2022, **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 5,8km sí tenen un avituallament al km 4,1.
- Meta: Aigua, Coca-cola, Powerade, cervesa, plàtans, síndria i Coca de Sant Joan.

Recorregut 11.6km (trail i trek):

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs + galeta salada
- Meta: Aigua, Coca-cola, Powerade, cervesa, plàtans, síndria i Coca de Sant Joan.

Recorregut 22.6km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs + galeta salada
- Av2 – km 11.8: 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, Coca-cola, Powerade, cervesa, plàtans, síndria i Coca de Sant Joan.

MEDI AMBIENT

- **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.
- Des de la cursa mireu d'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 al **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 seguïu escrupolosament estrictes les normes del Parc Natural:
 - **No embrutar** la muntanya: no llenceu 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 a més informació: <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>
- Queda totalment prohibit qualsevol activitat que impliqui **guspises i risc d'incendi**.

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, estigueu ben hidratats!
 - **Recomanat**: **Ulleres protectores i gorra** per protegir-se de la vegetació en algun tram
- Marcatge recorreguts:
 - Tot el recorregut presenta un sol marcatge: COLOR **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 l'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 aquest 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 i entrada a meta** 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 on es troba el **pas intermig i l'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, seguïu amb cinta **BLANCA-TARONJA**.
 - **Important** per als **primers** corredors de **22k**, en fer ja els darrers metres de la cursa, per tant l'entrada a meta, potser encara esta marcat el desviament entre les dues distàncies (degut a què encara potser no ha passat el darrer de la cursa llarga i el desviament encara ha d'estar muntat). **SI US PLAU 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** a l'AVI2 a partir de la **1h 50m** 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 passada 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 seguïeu direcció OEST. Un cop passat un segon pont (aquest amb baranes de ferro i encimentat) i abans de creuar el riu Montsant, **esteu atents al desviament a l'esquerra** per un corriol.
- Un cop agafat el corriol hi ha una modificació sobre el track inicial. Per motius mediambientals de protecció de fauna, no es pot agafar una senda que ens portaria directes a les Cadolles Fondes i hem de fer una adaptació del recorregut:
 - Seguirem direcció sud fins a la pista de dalt i allí iniciem el desviament cap a l'Avituallament 3 i a l'Ermita de Sant Bartomeu.
 - A Ermita de Sant Bartomeu, hi ha control de pas. Porteu el dorsal visible!!

ATENCIÓ – PRECAUCIÓ ABANS ERMITA SANT BARTOMEU:

- **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 amb compte amb la pedra humida per baixar al riu.



○ Recordeu que les pedres humides i mullades poden arribar a patinar molt

- Un cop passat el control, desfeu el camí fins al Avituallament (ara AVI4), i d'aquí per pista fins a meta seguint les indicacions.



Track Actualitzat 23-6-2022: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/23k-trail-les-ermites-2022-actualitzat-23-6-2022-106148065>

• 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 seguireu direcció OEST. Un cop passat un pont (amb baranes de ferro i encimentat) 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 heu d'anar alerta:
 - Un cop agafat el corriol hi ha una modificació sobre el track inicial. Per motius mediambientals de protecció de fauna, no es pot agafar una senda que ens portaria directes a les Cadolles Fondes i hem de fer una adaptació del recorregut:
 - Seguirem direcció sud fins a la pista de dalt.
 - Un cop arribats a la pista de dalt, teniu dues opcions. O bé feu el recorregut curt de 3.9 kms i ja marxeu cap a meta (direcció esquerra) o bé feu el més llarg de 5.8km i aneu al



Avituallament 3 i d'allí ja gireu cap a meta (direcció dreta). En cas de dubte teniu personal de l'organització en el punt de desviament que li podeu preguntar.



Track actualitzat 23-6-2022: <https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/6k-trail-les-ermites-2022-actualitzat-23-6-2022-106148767>

- METEOROLOGIA**

Capital: Ulldemolins (altitud: 645 m)
 Latitud: 41.219.21...N - Longitud: 0.52.33...E - Posición: Ver localización
 Zona de avisos: Prelitoral sur de Tarragona

Descargar XML de la predicción de allac

jue. 23		vie. 24		sáb. 25		dom. 26
06-12 h ☀️ 28°C	12-18 h ☁️ 24°C	00-12 h ☀️	12-24 h ☀️	00-12 h ☁️	12-24 h ☁️	☁️
20%	30%	0%	5%	0%	25%	75%
Cota de nieve a nivel de provincia (m)						
Temperatura mínima y máxima (°C)		17 / 28		17 / 27		17 / 26
Sensación térmica mínima y máxima (°C)		17 / 30		17 / 27		17 / 26
Humedad relativa mínima y máxima (%)		25 / 85		25 / 75		35 / 90
Dirección y velocidad del viento (km/h)		25 / 75		35 / 90		50 / 100
0 10	S 15	NO 10	O 15	O 15	SE 20	SE 20
Racha máxima (km/h)		25 / 75		35 / 90		50 / 100
Sensación térmica (°C)		17 / 28		17 / 27		17 / 26
Humedad relativa (%)		25 / 85		25 / 75		35 / 90
Indice ultravioleta máximo		10		9		9
Avisos: Prelitoral sur de Tarragona						
🟢		🟢		🟢		🟢



- Dia estival amb una màxima de 26°C i una mínima prop del 17°C durant les hores de cursa. Hi pot haver una mica de vent de sud 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:
 - o Got Reutilitzable o recipient per agafar líquid als avituallaments
 - o Mascareta (en cas evacuacions en cotxe)
 - o Un mínim de 0.5L de líquid per beure
 - o **Esteu pendents** per si activem algun material de seguretat OBLIGATORI a darrera hora o bé si s'activa el **PLAN ALFA 3** a darrera hora, **QUE PROVOCARIA L'APLAÇAMENT DE LA CURSA A NOVA DATA.**

BOTIGA NATURETIME

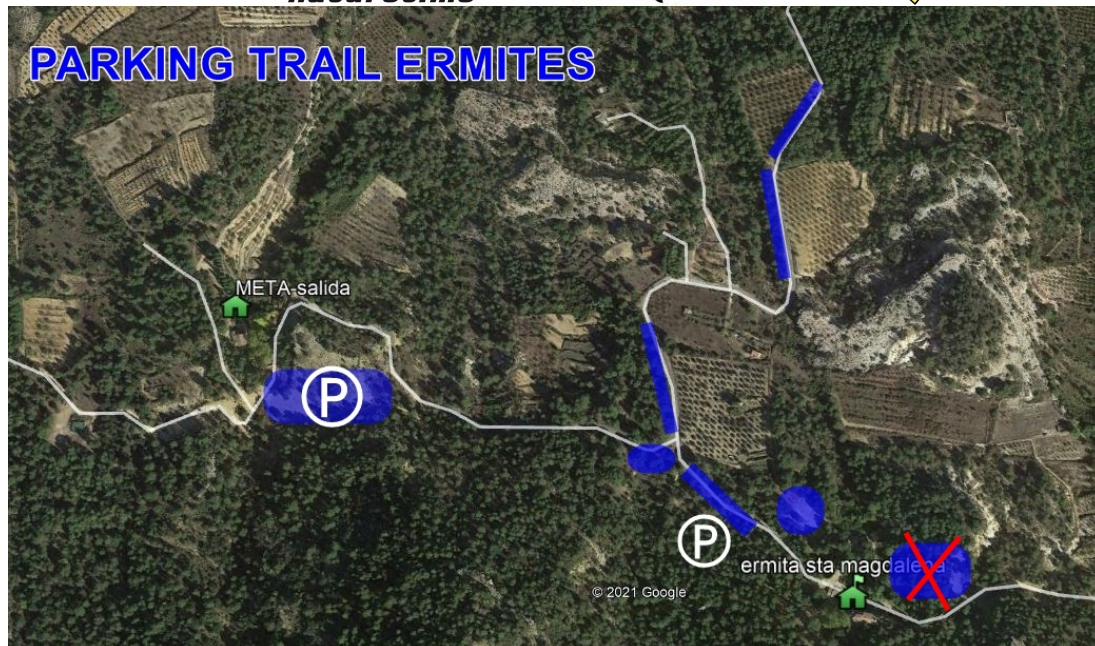
A la zona de secretaria de cursa podreu trobar el següent material de running a la venda:

- Got reutilitzable: **Preu 5€**
- Porta Dorsals Trail Ermites. **Preu: 10€**
- Samarretes TRAILSERIES (+5, +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 pàrkings i les places quedaran ja completes** 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: 2 parkings.
- **Es recomana poder compartir vehicles a partir d'Ulldemolins tant per pujar com per baixar.**



- **ENTREGA PREMIS:** Està previst fer primer l'entrega de premis de la cursa curta (11.30h) i la llarga a partir de les **11:45h**.
- **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 per als corredors.
- **DUTXES:** A la zona de meta no hi ha dutxes. Us oferim els vestuaris de les Piscines (zona frontó) 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. Ensenyant el dorsal, tindreu preu especial de grup per **3€**
- **Cadolles Fondes:** una bona opció estiuenca per refrescar-se és arribar-se a les piscines naturals de les Cadolles Fondes. Aigua fresca garantida!
- **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 Lluís Galí (boig de la muntanya).

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 7.30h del matí. Ofereixen entrepans de llom, llonganissa, botifarra blanca i formatge amb guarnició, etc.... **Nou Equip de Gestió:** La Somereta.

Gaudiu del seu servei i sortiu ja dinats de la cursa!!



- **REFUGI ERMITA ST. ANTONI:** Disposa de llits per dormir i zona d'acampada.
 - CONTACTE: XAVI 630 571 218 (referència Cursa Ermites)
- **FONDA TOLDRÀ.** Disposa d'habitacions i restaurant.
 - **Contacte:** Carrer Major, 33
43363 ULLDEMOLINS
977 561 537
fondatoldra@gmail.com
Teléfono: 977 561 537
www.fondatoldra.es
- **RESTAURANT LA GRAELLA:**
 - **Contacte:** Av. Duc de Cardona,s/n
977 56 16 93
- **CÀMPING MONTSANT PARK:** Acampada, caravanes i bungalows. També RESTAURANT.
<http://www.campingmontsantpark.com/es/>
 - **Telf:** 609485100 / 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.

Bona cursa a tots!

Us esperem a l'arribada!

Equipo EVADICT TRAILSERIES