



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAIL NIGHT DUESAIGÜES 16 JULIOL 2022

EVADICT TRAILSERIES 2022 #3

<https://www.naturetime.es/ca/duesaigues-trail/>

ENTREGA DORSALS I BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

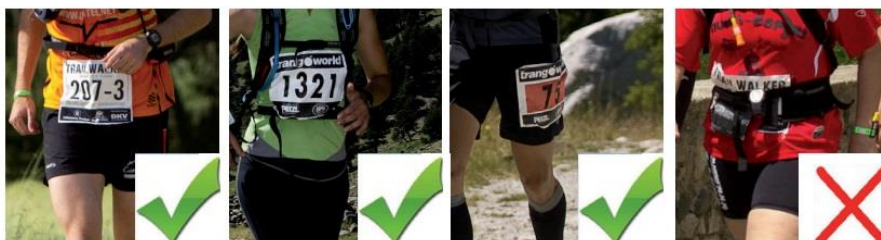
- **Divendres tarda 15 JULIOL: BOTIGA DECATHLON TARRAGONA.**
 - Horari: 17h a 19h
- **Dissabte 16 JULIOL:** Plaça 15 d'Agost (**Duesaigües**) (consulteu al web com arribar)
 - Horari: 19.15h a 21.15h.
 - Noves inscripcions de **19.15h a 19.30h**
- Documentació a presentar*:
 - DNI o document acreditatiu.
 - 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/2022/07/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 @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, a les curses produïdes per Naturetime durant el 2022, entre elles el Trail Night Duesaigües 2022, **NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LÍQUID ALS AVITUALLAMENTS: GOT REUTILITZABLE, PER EXEMPLE, O BIDONET.**

Recorregut 6km (Start Trail):

- Avituallament al km 2,3: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs + galeta salada
- Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i coca amb sucre

Recorregut 10.8km (trail i trek):

- Av1 – km 5,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs + galeta salada
- Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i coca amb sucre.

Recorregut 21.9km:

- Av1 – km 5,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs + galeta salada
- Av2 – km 13,9: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs
- Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i coca amb sucre.

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 mirem d'anar **implementant aspectes mediambientals**. Per a aquesta cursa tenim activats:
 - Obligació de portar **got reutilitzable** per beure als avituallaments
 - **Reciclatge de cintes** de marcatge
 - **Reducció de les cintes de marcatge** en trams sense cruïlles
 - Espais nets per a **reciclatge de brossa**: plàstics / orgànica a la zona de meta



- Us demanem que seguïu escrupolosament les normes:
 - **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 drecceres**
 - **Cal que l'activitat es desenvolupi amb ple respecte pels bens, drets privats i propietats existents**
- Queda totalment prohibida qualsevol activitat que impliqui **guspïres i risc d'incendi**.

MARCATGE, SEGURETAT I RECORREGUTS

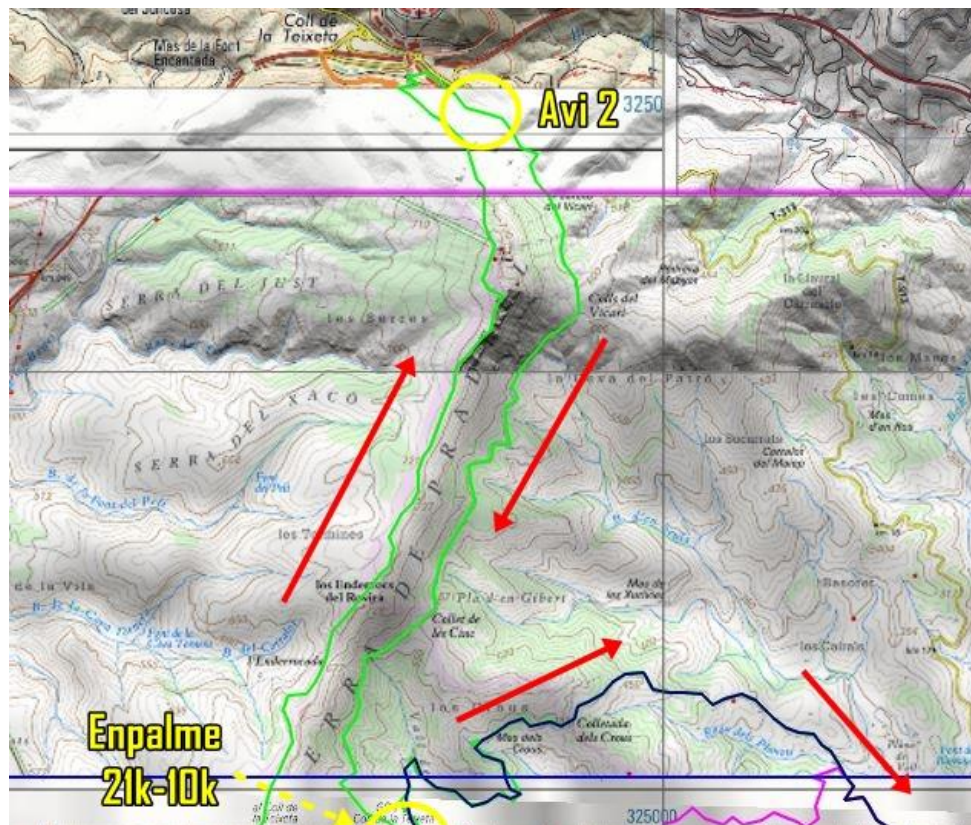
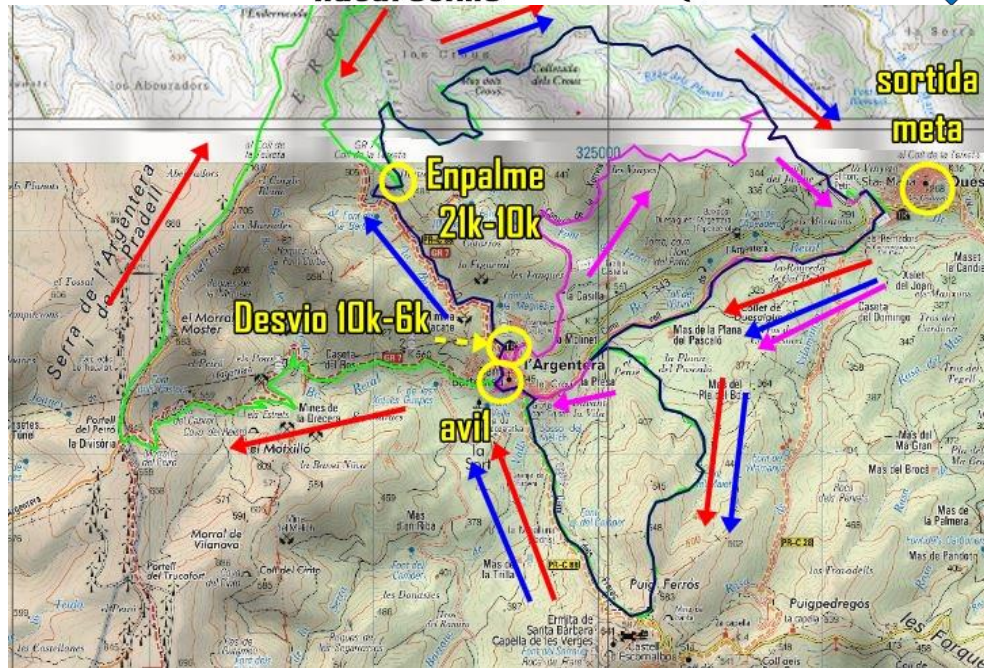
- **CRONOMETRATGE:** Important! Es fa un control d'accés a la zona de sortida. TOTS HEU DE PASSAR PER ELL. No aneu directament a la sortida sense passar pel control d'accés!! Els controladors us han de llegir el dorsal, per tant és important que porteu el dorsal a la vista sempre que hi hagi un control i així serà més ràpida la lectura.
- **SEGURETAT:**
 - **Terreny:**
 - **6k:** pista i molt assequible.
 - **10k:** La primera part de la cursa teniu la pujada al castell d'Escornalbou (tram de forta pujada i exigent. Atenció branques). La baixada està més oberta, però cal vigilar els peus. I més si es fa de nit. La resta pista assequible.
 - **21k:** La primera part de la cursa teniu la pujada al castell d'Escornalbou (tram de forta pujada i exigent. Atenció branques). La baixada està més oberta, però cal vigilar els peus. Per dalt de la Serra de Pradell, cal tenir controlat el precipici (més si passeu de nit). Vegetació alta en algun tram. La baixada al Coll de la Teixeta, cal extremar precaucions.
 - **Meteorologia:** Es preveu calor, per tant, aneu ben hidratats!
 - **Recomanat:** **Ulleres protectores i gorra** per protegir-se de la vegetació en la pujada al castell. A 21k, a la zona de la Serra de Pradell, s'aconsella mitjons alts.
- Marcatge recorreguts 21k-10k:
 - 21K-10K: El recorregut presenta dos marcatges:
 - De la sortida al castell d'Escornalbou: COLOR **BLANC-TARONJA**
 - Del Castell d'Escornalbou a Meta: COLOR **BLANC-VERMELL AMB REFLECTANT**
- Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant
- Cintes: Cruïlles ben marcades i cintes cada 40-100m:



- **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 40-100m**
- **ATENCIÓ:** **No marquem el terra.** A les cruïlles aixequem la vista i seguim la direcció correcta
- Reviseu els mapes al web de la cursa abans de la sortida. Recorregut 21k-10k:
 - **Sortida:** Els darrers dies hem invertit el sentit de la cursa. Track actualitzat del 6 de juliol 2022. La cursa es fa en sentit horari.
 - **Pujada al castell d'Escornalbou:** Al km 1.7, hi ha el primer desviament. La pista comença a pujar, fins que continua en corriol que ràpidament s'enfila amunt per dins el bosc. Fort pendent. Atenció branques!
 - **Baixada del castell d'Escornalbou:** Al pàrquing del castell, es canvia el color de marcatge. Hi ha control de pas. Baixada per senderó tècnic.
 - **21k a Argentera:** Avituallament 1. Just a l'avituallament es troba el desviament dels corredors de 21k.
 - **10k a Argentera:** Avituallament 1. Abans de sortir del poble, teniu el desviament de 10k i 6k. Estarà indicat i hi haurà personal organització.
 - **21k Serra Pradell:** el recorregut careneja per la Serra de Pradell. La primera part és pista per sota de ventiladors eòlics. La segona part es deixen els ventiladors i continua per senda paral·lela al tallat. No és perillós, però cal tenir controlat el tallat en tot moment, ja que molt corredors passareu de nit. En aquesta part hi ha zones amb vegetació alta fins al genoll. Un cop passeu les antenes, ve la baixada. Tram tècnic, empinat. Cal fer algun petit tram de desgrimpada assequible. Vigileu vegetació.
 - **Pistes:** la resta de recorregut es va per pista ample. Vigileu pinyes al camí i controleu bé les cruïlles.
 - **Duesaigües:** Tant a la sortida com a l'arribada hi ha un petit tram per carretera que estarà controlat. Tot i així, aneu amb precaució per la zona de conus (carril) que habilitarem. Pels carrers de Duesaigües es fa la mateixa entrada i sortida del poble.
 - **TEMPS DE TALL TRAIL 21K:** Amb la finalitat de mantenir la cursa entre els horaris establerts, hi haurà un TALL HORARI a l'AVI1 (ARGENTERA) al km 5,2 a partir de la **1h 15m** 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 **21.45h**

Track 21k Actualitzat 6-7-2022: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/21k-trailnight-duesaigues-actualitzacio-6-juliol-2022-107222579>

Track 10k Actualitzat 6-7-22: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/10km-trailnight-duesaigues-actualitzat-6-juliol-2022-107222803>



START TRAIL 5K

- 6K: El recorregut presenta dos marcatges:
 - De la sortida a l'Argentera: COLOR **BLANC-TARONJA**
 - De l'Argentera a Meta: COLOR **BLANC-VERMELL AMB REFLECTANT**



- **6k a l'Argentera:** Avituallament 1. Abans de sortir del poble, teniu el desviament de 10k i 6k. Estarà indicat i hi haurà personal organització. Heu de continuar 100m per la carretera (per l'esquerra i dins el carril de conus) i agafeu el desviament cap al cementiri.
 - **Pistes:** la majoria de recorregut es va per pista ample. Vigileu pinyes al camí i controleu bé les cruïlles.
 - **Duesaigües:** Tant a la sortida com a l'arribada hi ha un petit tram per carretera que estarà controlat. Tot i així, aneu amb precaució per la zona de conus (carril) que habilitarem. Pels carrers de Duesaigües es fa la mateixa entrada i sortida del poble
- **Track 6k Actualitzat 6-7-22:** <https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/6km-trailnight-duesaigues-actualitzat-6-juliol-2022-107222954>



METEOROLOGIA

- Dia estival amb onada de calor i una màxima de 37°C durant el dia, però a les hores de cursa estarem entre 28 i 23°C. Hi pot haver una mica de vent de sud-est a les cotes altes.
- **Esteu pendents** per si activem algun material de seguretat **OBLIGATORI** a darrera hora o bé si s'activa el **PLA ALFA 3** a darrera hora, **QUE PROVOCARIA L'AJORNAMENT DE LA CURSA A NOVA DATA.**



16 DE JULIO			
NOCHE	 23°	RealFeel® 22° Agradable	16/7
Claro			
Viento	SE 9 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	28 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	57 %	Nubosidad	6 %
Punto de rocío	16°	Visibilidad	10 km

MATERIAL OBLIGATORI:

- Frontal o llanterna amb piles de recanvi (per progressar)
 - Llum posició vermella posterior/reflectant (per seguretat)
 - Got Reutilitzable o recipient per agafar líquid als avituallaments
 - Mascareta (en cas evacuacions en cotxe)
 - Un mínim de 0.5L de líquid per beure
- 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 protecció per vegetació i mitjons alts (21k).

BOTIGA NATURETIME

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

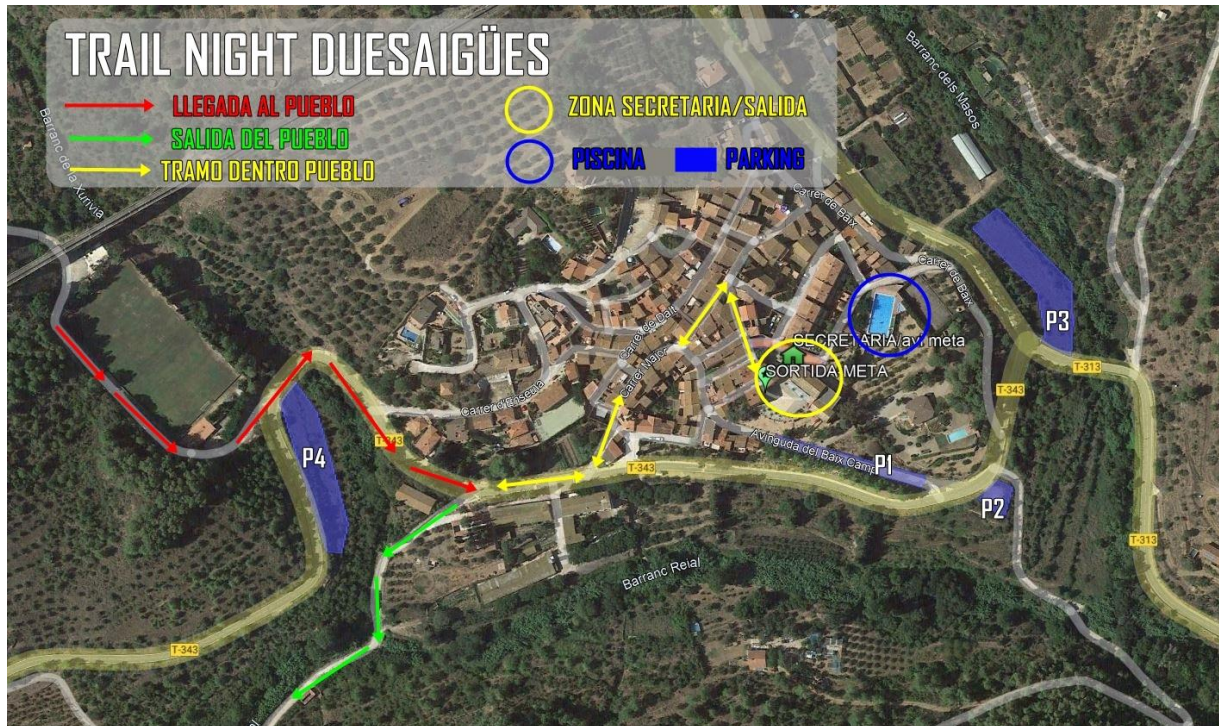
- Got reutilitzable: **Preu 5€**
- Porta Dorsals Trail Series. **Preu: 10€**
- Samarretes TRAILSERIES (+5€, +10€), esdeveniments passats i UTSM 2019-21 (+15€)





PARKING, PISCINA I ENTREGA DE PREMIS

- **PÀRKING:** Hi ha 4 espais per a l'aparcament de vehicles. (mireu el mapa).



- **ENTREGA PREMIS:** Està previst fer primer l'entrega de premis de la cursa curta (23.30h) i la llarga a continuació.
- **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.
- **PISCINA:** Després de la cursa trobareu la piscina oberta per refrescar-vos. Cal ensenyar el dorsal per entrar de forma gratuïta.
- **FOTÒGRAFS:** Disposareu de fotògraf durant el recorregut i a la zona de sortida i meta.
- **GUARDARROPIA:** No hi ha servei de guardarropia.

SORTEO ESPECIAL RECOGIDA DE DORSALES EN DECATHLON TARRAGONA

- Tots els qui aneu divendres 15 de 17h a 19h a buscar el dorsal de forma anticipada a Decathlon Tarragona i us registreu, entrareu en un sorteig d'un val de 50€. Premi ofert per Naturetime Events.
- Què cal fer?? Clica el link següent i omple.

https://experienciadeportiva.decathlon.es/evento/entrega-de-dorsales-trail-duesaigues-id_19156



SOPAR BOTIFARRADA L'ATENEU

- Per als qui heu comprat o reservat el tiquet per a la BOTIFARRADA el procediment serà el següent:
 - Tiquet ja comprat: Us el donaran a la zona de l'avituellament de meta a partir de les 21.45h
 - Tiquet reservat i no pagat: cal anar a la zona de l'avituellament de meta i abonar allí. Preferiblement en efectiu i import exacte.
- Sense reserva prèvia. Si no has reservat ni comprat tiquet per a la botifarrada, pots fer-ho quan arribis a Duesaigües (Ateneu) el mateix dia. Fins exhaurir el producte. Penseu que l'Ateneu és un bar que té servei de cuina i podreu menjar alguna altra cosa si s'han acabat els tiquets de la botifarra.

SERVEIS DUESAIGÜES

Per als qui vulgueu gaudir d'un dia de muntanya amb tranquil·litat, disposareu dels següents serveis:

- **RESTAURANT CUNIRRI:** Carretera de l'Argentera, km. 1 (977 834 153).
- **BAR CAFE L'ATENEU:** Disposa d'una terrassa on pots gaudir d'una magnífica vista als boscos de la Baronia d'Escornalbou (977 834 353).
- **CAL CAMILO (CASA RURAL):** <https://www.booking.com/hotel/es/cal-camilo.es.html>
- **APARTAMENTS LES MORERES:** <https://www.booking.com/hotel/es/les-morer.es.html>
- **CAL VALERO:** <https://www.booking.com/hotel/es/cal-valero.ca.html?activeTab=main>
- **CA LA LINA:** Alberg municipal a reservar via instància a l'Ajuntament
- **TERRENY PUIGMARÍ:** <http://terrenydacampada.blogspot.com/>

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a l'arribada!

Equip EVADICT TRAILSERIES

