



TRAIL SERRA MONTSANT 27K-13K-TREK13-7K

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 REUS**
 - Viernes 14/10 de 16.00h a 18.00h
 - **Piscinas en Ulldemolins (c/Duc de Cardona, 3)**
 - Viernes 14/10 de 20.00h a 21.00h
 - Domingo 16/10 de 7.30h a 9:45:

TSM27K – TSM13K – TREK13 – START 7K

- Entrega de dorsales **TSM27k**: 7:45h a 8:45h
- Entrega de dorsales **TSM13k**: 8:15h a 9:15h
- Entrega de dorsales **TREK13k**: 8:15h a 9:15h
- Entrega de dorsales **START 7K**: 9:15h a 9:45h
 - Lugar: PISCINAS ULLDEMOLINS
- Control de material: 15 minutos antes de cada salida.
- Salida **TSM27k**: **9:00h**.
- Salida **TSM13**: **9:30h**
- Salida **TREK13K**: **9:30h (al final de los corredores)**
- Salida **START 7k**: **10:00h**
 - Lugar: PISCINAS ULLDEMOLINS
- Entrega trofeos **STAGE RUN/TRAIL**: **12h**
- Cierre META **TRAILS**: 15:00h.
 - Lugar: PISCINAS ULLDEMOLINS

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es con **CHIP**

- 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 EN DIRECTO:** en la web de la carrera www.utsm.eu podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)
 - **LINK DIRECTO:** <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2022/clas>
- 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: #UTSM @ultra trailserramontsant
- También habrá controles de paso sin sistema *cronometraje*, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal.



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

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

- Disponéis de vestuarios y duchas (agua tibia) en la zona de las piscinas.
- Habrá WC en el mismo lugar.
- No habrá servicio de Guardarropía.
- Habrá servicio de fisioterapeuta en meta ofrecido por Gima Clinic

METEOROLOGÍA

vie. 14	sáb. 15	dom. 16
0%	0%	35%
13 / 25	15 / 26	15 / 24
O	C	SE
15	0	15

- 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 **EXTRADE SEGURIDAD**. Aunque reforzamos la comunicación en llevar consigo el material obligatorio, especialmente en lo referente a la **chaqueta paraviento. Indispensable para poder tomar la salida. En caso de lluvia, esta chaqueta tendrá que ser un impermeable waterproff.**
 - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE CON FRÍO matinal**, 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.

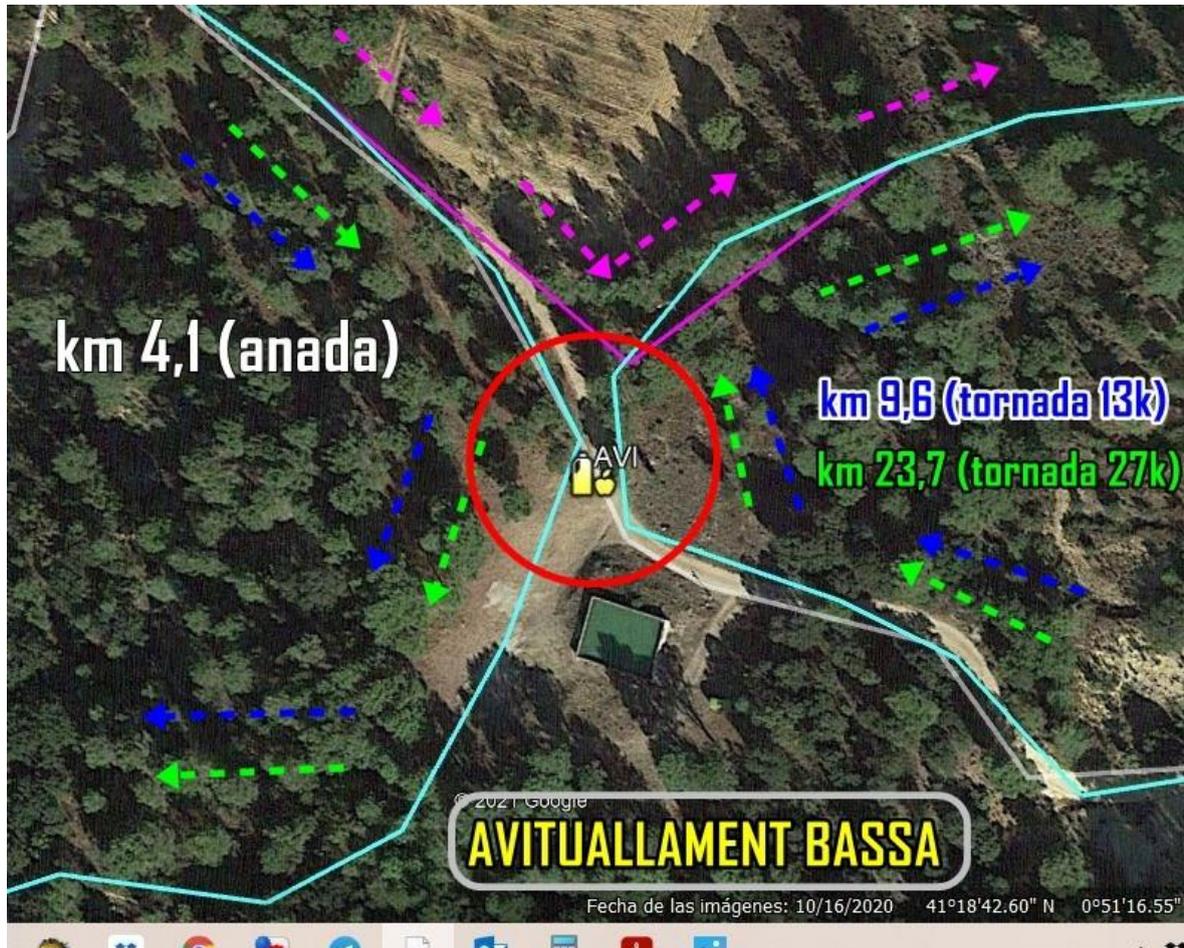
CONTROL DE MATERIAL

- Al llegar a META habrá 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 de llevarlo.
- Podrá haber controles de material sorpresa durante la carrera a realizar por los Jueces Controladores.
- 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.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- MAPA ZONA AVITUALLAMIENTO BASA ERMITA SANT ANTONI. Con la intención que podáis visualizar esta zona conflictiva por desvíos, os facilitamos el mapa. Estará marcada con flechas de color para cada dirección.
- La resta de puntos los podéis ver en la hoja correspondiente a cada recorrido [AQUÍ-TIMMING](#)

- En rosa el recorrido Start Trail 7k



ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS**
 - Recordad los horarios de cierres de cada control y la forma de retornar a Ulldemolins 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 ÁREA ERMITA SANT ANTONI (todas las distancias) / ÁREA GRAU GRAN (27K). 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 se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta.
 - Documento con información de abandono ([AQUÍ-TIMMING](#))
- **TIEMPO DE CORTE 27K EN PI CARABASSETA PASO 1**
 - Con el fin de agilizar el evento y no demorarlo, así como por aspectos de seguridad, se establece un corte de tiempo en el primer paso por el **Pi Carabasseta en el km 7.3 a las 10.55h (1h 55 minutos después de la salida de 27k)**. Los corredores que no superen este paso, estarán descalificados y tendrán que continuar por el recorrido de los 13k. El margen es amplio para que un corredor lento en condiciones normales pueda superarlo.
- **MARCAJE:**
 - **TSM27K:**
 - De la salida (km 0) al Grau Gran (2º avituallamiento) (km 16,7): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
 - Del Grau Gran (km 16.7) a META (km 27): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
 - **TSM13K-TREK13:**
 - De la salida (km 0) al Pi de la Carabasseta (km 7,3) cruce de sendas, antes de hacer la última

bajada ya para Ulldemolins: cinta BLANCA-NARANJA UTSM

- De Pi de la Carabasseta (km 7,3) a META (km 13): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
- **START TRAIL 7K:**
 - De la salida (km 0) a la Basa Avituallamiento (km 4,1): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
 - De la Basa Avituallamiento (km 4,1) a META (km 7): 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.
- **MONTSANT:** La Serra de Montsant, en sus partes más elevadas, en condiciones de poca visibilidad es muy traicionera. 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.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Este año se ruega a los corredores que vengan CON acompañantes y den ánimo, color y ambiente en los espacios destinados al avituallamiento. En la recogida de dorsales, podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse en vehículo.
- Los asistentes disponen de este documento para facilitar su logística: [AQUI](#).

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 Parque Natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de **UTSM/TSM** 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 del Parque Natural: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores del Parque Natural a nivel de patrimonio, paisaje y espiritualidad. También respeto por los paisanos de la zona así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de la Serra de Montsant.
- **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 Ulldemolins encontraréis varios parkings, aunque se ha habilitado uno específicamente para la UTSM, al sur de la Cooperativa. 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..)



SERVICIOS TURISTICOS EN ULLDEMOLINS

En Ulldemolins encontraréis varios negocios que os ayudarán en vuestra preparación.

- Restauración: Disponéis de bares y restaurantes.
 - Nuestra recomendación como Restaurante oficial UTSM 2022 es FONDA TOLDRÀ. Os dejamos su menú especial UTSM
 - Menú bajo reserva. Precio 16€. Telf. 660 45 00 11
 - Primer plato: Truita amb suc / Ensalada variada / Sopa de caldo / Macarrones boloñesa
 - Segundo plato: Galta de cerdo estofada / Pollo al horno / Butifarra de Ulldemolins / Rape al horno con almejas
 - Postres de la casa / Vi y agua
- Alojamientos: Camping, casas rurales, Fonda, refugios y zonas de acampada en Ermitas (3kms)
- Comercios, farmacia y panadería. También hay Cooperativa Agrícola con venta de productos de km0 como vino y aceite.
- No hay gasolinera! Las más cercanas están en Prades a 8km y Cornudella de Montsant a 10km.

Buena carrera y mucha suerte a tod@s,

Equipo UTSM

ENGLISH - UTSM INFORMATION RELEASE - OCTOBER 16th 2022



TRAIL SERRA MONTSANT 27K-13K-TREK13-7K

CHECK IN

- You will be asked to show the following:
 - IDENTITY CARD or PASSPORT
 - LICENCE (only those who have a valid license)
 - **ATTENTION**, those having a license but failing to show it at the check in, will have to pay a temporal license to participate in the race.
 - In case you want to check in for another runner, you will be asked to show the original IDENTITY CARD/PASSPORT and LICENCE, a copy of these documents will also be admitted as long as it can be easily read or identified.
 - Where to check in:
 - **DECATHLON REUS**
 - On Friday, October the 14th, from 4.00 pm to 6.00 pm.
 - **At Swimming Pool Ulldmeolins town (Duc de Cardona street, 5)**
 - On Friday, October the 14th, from 8.00 pm to 9.00 pm.
 - On Sunday, October the 16th, from 7.30 am to 9.45 am:

TSM27K – TSM13K – TREK13 – START 7K

- Check in **TSM27k**: 7:45h a 8:45h
- Check in **TSM13k**: 8:15h a 9:15h
- Check in **TREK13k**: 8:15h a 9:15h
- Check in **START 7K**: 9:15h a 9:45h
 - Place: ULLDEMOLINS SWIMMING POOL
- Equipment check: 15 minutes before every start
- Start **TSM27k**: **9:00h**.
- Start **TSM13**: **9:30h**
- Start **TREK13K**: **9:30h (behind the runners)**
- Start **START 7k**: **10:00h**
 - Place: ULLDEMOLINS SWIMMING POOL
- **Prize giving ceremony STAGE RUN/TRAIL: 12h**
- Finishing line **TRAILS**: 15:00h.
 - Place: ULLDEMOLINS SWIMMING POOL

RUNATICA-NATURETIME TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the races is with CHIP
- 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. The chip will be attached to the back of the bib number.

- LIVE FOLLOW-UP: on the race website <http://www.utsm.eu> you can follow the race (GREEN button at the top).

LINK: <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2022/clas>

- You only need to enter the bib number, name or surname of the person you want to follow. It gives information about the last checkpoint passed, position, speed, etc... Do not hesitate to pass the link to your family and friends.
- Follow the race in the networks: **#UTSM @ultratrailerramontsant**
- 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 pressioniis amb res.



RACE SERVICES: CHIROPODY & PHYSIOTHERAPY / SHOWERS / LOCKERS / WARDROBE

- Changing rooms and showers (warm water) are available in the pool area.
- There will be toilets in the same place.
- There will be no cloakroom service.
- There will be a physiotherapist service at the finish line offered by Gima Clinic.

WEATHER FORECAST

vie. 14	sáb. 15	dom. 16
0%	0%	35%
13 / 25	15 / 26	15 / 24
O 15	C 0	SE 15

- The weather forecast will be **FAVOURABLE** as far as storms and bad weather are concerned. It will be sunny with clouds and a light easterly wind. For this reason we will **NOT ACTIVATE EXTRA SAFETY** equipment. Although we reinforce the communication to carry the mandatory material, especially regarding the windbreaker. Indispensable in order to be able to start the race. In case of rain, this jacket will have to be a waterproof waterproff.

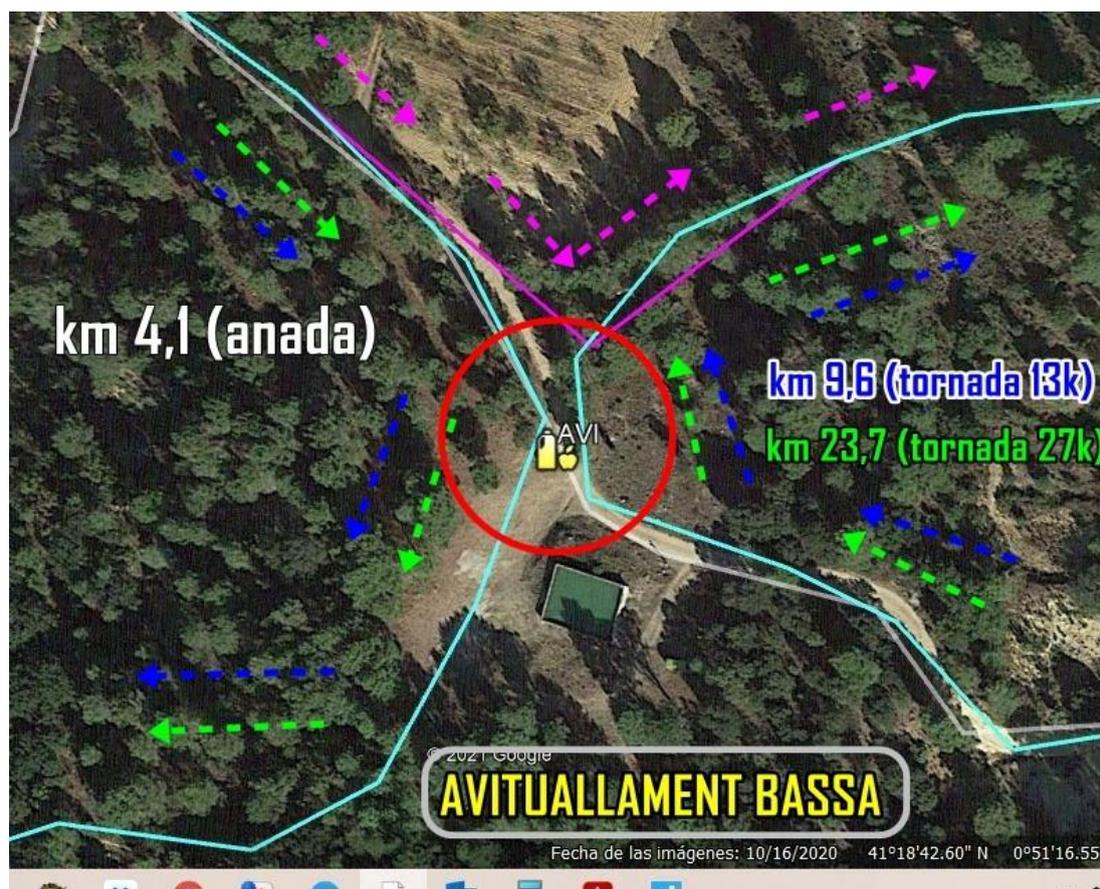
- In any case, it is important to remember the obligatory equipment to wear at all times during the race.
- In anticipation of the **FAVOURABLE WEATHER WITH COLD** in the morning, the minimum compulsory equipment required does not exempt each runner from
- exempt each runner from carrying the equipment that he/she considers appropriate to his/her abilities and needs.
- It is recommended that you act **RESPONSIBLY** and use your **EXPERIENCE** to solve any difficult situations that the weather may cause you.

EQUIPMENT CONTROL + SELF-RESPONSABILITY FORM

- On arrival at the finish line there will be an EXHAUSTIVE material control of the runners who are eligible for the podium and randomly.
- The compulsory material is not intended for the first runners, but so that each and every runner can progress safely during the race. This includes emergency equipment that you will probably not use, but you must carry it.
- There may be surprise equipment checks during the race to be carried out by the Controlling Judges.
- PAPER PINS: think about taking safety pins or another system for attaching the race bib. The race bib must always be visible at the front.
- DRINKING MATERIALS: the organisation will **not provide any cups** during the race. Nor you will find any glass at the refreshment posts.
- It will be MANDATORY to carry with you at all times a **MASK** in good condition to be used in case you have to be moved.

PROVISIONING POSTS

- MAP OF THE REFRESHMENT AREA BASSA ON SANT ANTONI HERMITAGE. With the intention that you can visualize this conflictive area due to detours, we provide you with the map. It will be marked with coloured arrows for each direction.
- The subtraction of points you can see them in the corresponding sheet for each route [HERE-TIMMING](#)



- In pink the Start Trail 7k route

TECHNICAL DATA

- **ABANDONMENTS**

- Remember the closing times of each control point and how to return to Ulldemolins in the event of abandonment. There are areas of the race where abandonment is not possible unless it is an evacuation by the rescue team. Evacuations are referred to the medical service/hospital.
- It is possible to abandon in AREA ERMITA SANT ANTONI (all distances) / AREA GRAU GRAN (27K). In the rest of the routes there is no option to arrive by car.
- There is 1 van to evacuate those withdrawn from the checkpoints. It is not a taxi service. Once the control is closed, the abandoned runners will be transferred to the finish area.
- Document with abandonment information ([HERE-TIMMING](#))

- **CUT-OFF TIME 27K IN PI CARABASSETA STEP 1**

- In order to speed up the event and not delay it, as well as for safety reasons, a time cut-off will be established at the first pass through the **Pi Carabasseta at km 7.3 at 10.55h** (1h 55 minutes after the 27k start).
- Runners who do not pass this stage will be disqualified and will have to continue along the 13k course. The margin is ample for a slow runner in normal conditions to overcome it.

- **RACE MARKING:**

- **TSM27K:**

- From the start (km 0) to Pi de la Carabasseta -second pass- (km 16.7): WHITE-ORANGE tape UTSM.
- From Grau Gran (km 16.7) to FINISH (km 27): RED/WHITE tape with reflectors.

- **TSM13K-TREK13:**

- From the start (km 0) to Pi de la Carabasseta (km 7.3) crossroads, before the last descent to Ulldemolins: WHITE-ORANGE tape UTSM.
- From Pi de la Carabasseta (km 7.3) to the finish line (km 13): RED/WHITE tape with reflectors..

- **START TRAIL 7K:**

- From the start (km 0) to the *Bassa* Refreshment point (km 4.1): WHITE-ORANGE UTSM tape.
- From the Basa refreshment point (km 4.1) to the finish line (km 7): RED/WHITE tape with reflective tape

- **CROSSROADS:** is the racer's responsibility to cross the roads or move around the roads according to the traffic regulations. Though participating in a race, racers don't have any priority on the road.
- **SABOTAGE:** Unfortunately these acts can affect us. We recommend that the riders carry a GPS system that will help guide you in case of unmarking. Normally you will find a tape every 60-100 meters. If you take more than 300m without seeing a tape start suspecting. In case of doubt join with some runner who carries GPS.
- **GPS:** The use of GPS at all distances is recommended.
- **CROSSINGS AND DEVIATIONS:** Although all the detours are marked with signs, we recommend that you check the routes beforehand.
- **HIGHWAY CROSSES:** It is vital that the riders understand that it is their responsibility to cross or to circulate on roads and roads in a respectful way with the Traffic Regulations. Even if you are in a race you will not have any priority except where the traffic police (police) are and they stop the vehicles. All those crossings in which you do not see the police, whether or not there are volunteers of the organization, cross with much caution since you will be pedestrians more for the other users of the public highway
- **MONTSANT:** The Serra de Montsant, in its highest parts, is very treacherous in poor visibility conditions. At night or in case of fog or clouds, it is recommended to secure the route well and not to go only through the most exposed parts.

PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

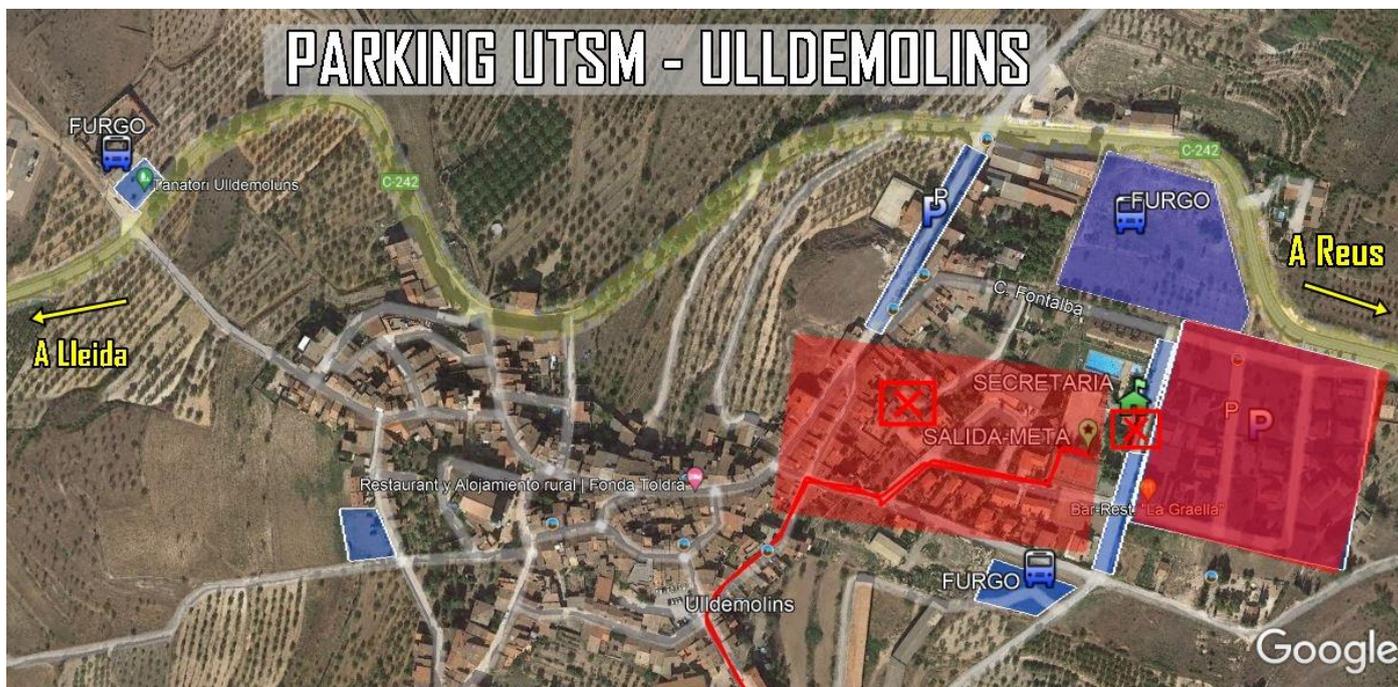
- This year, runners are asked to come WITH companions and provide encouragement, colour and atmosphere in the refreshment areas. When collecting your bibs, you can ask for tourist maps of the area to move around in your vehicle.
- The participants have this document to facilitate their logistics: [HERE](#)

THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- To improve the race quality and because the race takes part in a Natural Park, there are a few improving regulations. Do you help us to be more responsible and careful with the environment?
- Race glass: in the **UTSM** provisioning posts, there will be no glasses provided by the organization.
- Respect the Natural Park Regulations. **Don't throw rubbish**, don't run outside the natural paths and tracks, and be respectful of the Natural Park's animals and plants, etc.
- **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 Ulldemolins you will find several car parks, although one has been set up specifically for the UTSM, to the south of the Cooperative. We would be grateful if you can use it and if you have to park in any of the streets, please make sure that your vehicle does not disturb the neighbours (narrow streets, garage doors, etc.).



TOURIST SERVICES IN ULLDEMOLINS

In Ulldemolins you will find several businesses that will help you in your preparation.

- Restaurants: There are bars and restaurants available.
 - Our recommendation as the official UTSM 2022 Restaurant is FONDA TOLDRÀ. Here is their special UTSM menu

- Menu by booking. Price 16€. Tel. 660 45 00 11
 - First course: Truita amb suc / Assorted salad / Broth soup /Macaroni bolognese
 - Second course: Braised pork shoulder / Baked chicken / Baked Ulldemolins sausage / Baked monkfish with clams
 - Home-made desserts / Wine and water
- Accommodation: Campsite, rural houses, Fonda, refuges and camping areas in Hermitages (3km).
- Shops, pharmacy and bakery. There is also an Agricultural Cooperative selling km0 products such as wine and oil.
- No petrol station! The nearest ones are in Prades (8km) and Cornudella de Montsant (10km).

Good luck to all racers,

UTSM Team