



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA PRIMAVERA TRAIL L'ALBIOL - 15 ABRIL 2023

-Benvinguts a la IX edició del PRIMAVERA TRAIL L'ALBIOL!

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **BOTIGA DECATHLON REUS**
 - **Divendres 14 Abril.**
 - Horari 16h a 18h
- **ZONA CURSA L'ALBIOL: ZONA SECRETARIA (ALBERG FEEC)**
 - **Dissabte 15 Abril:**
 - Noves Inscripcions: 15.15h a 15.30h
 - Horari: 15:15h a 17:00h*
 - 15.15h a 16.00h: Trail 22km + Trek12k
 - 15.45h a 16.45h: Trail 12k
 - 16.45h a 17.00h: Start Trail 5k
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui (excepte Trek12k i Start Trail que ho tenen inclòs en el preu).

*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. **L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de 5€.**

ATENCIÓ SORTIDES: Les sortides es faran en massa i per distància. Només podran estar dins del recinte els corredors que tinguin la propera sortida.



SORTIDES-ARRIBADES I CRONOMETRATGE

- Portareu 1 dorsal amb XIP.
- El dorsal no és reutilitzable.
- Cronometratge en directe: resultats a l' instant al web de la cursa (botó verd a dalt de tot). O bé en aquest link:
 - RESULTATS AQUI: <https://www.runatica.com/event/primavera-trail-l-albiol-2023/clas>

AVITUALLAMENTS

Cursa 12km i caminadors:

- Zona Sud Mont-ral/: Av1 – km 7.7: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + BARRETES APTONIA + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles

Cursa 22km:

- Zona Sud Mont-ral/: Av1 – km 7.7: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + BARRETES APTONIA + plàtan + taronja + fruits secs + gominoles
- Cruïlla pistes: Av2 – km 17,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + plàtan + BARRETES APTONIA + taronja + fruits secs + gominoles

Avituallament Meta: Fruits Secs / aigua / Coca-cola / Cervesa / Aquarius / Entrepans / Bolleria / Plàtan

MEDI AMBIENT

- **ATENCIÓ:** seguint les pautes mediambientals i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els/les esportistes, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. US RECOMANEM PORTAR SISTEMA PER PODER EMMAGATZEMAR AIGUA: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE.**
 - **Aquesta mesura no és per un estalvi econòmic. Es tracta de gaudir de la muntanya deixant el mínim impacte possible. Us demanem comprensió i col·laboració.**



- **No està permès beure al galet (a morro) per motius de salut pública.**
- **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. La cursa passa íntegrament per un Espai Natura 2000, amb alts valors ecològics que cal respectar.

METEOROLOGIA



- Previsió provisional a 3 dies.
- En cursa entre 19º i 13ºC (atenció a partir que marxi el sol, ja que baixa la temperatura).
- Possible vent moderat a fort. A confirmar les darreres hores.
- S'aconsella revisar el material per córrer en funció de la meteo final i portar roba per tapar-se després de la cursa, ja que l'Albiol està en alçada.



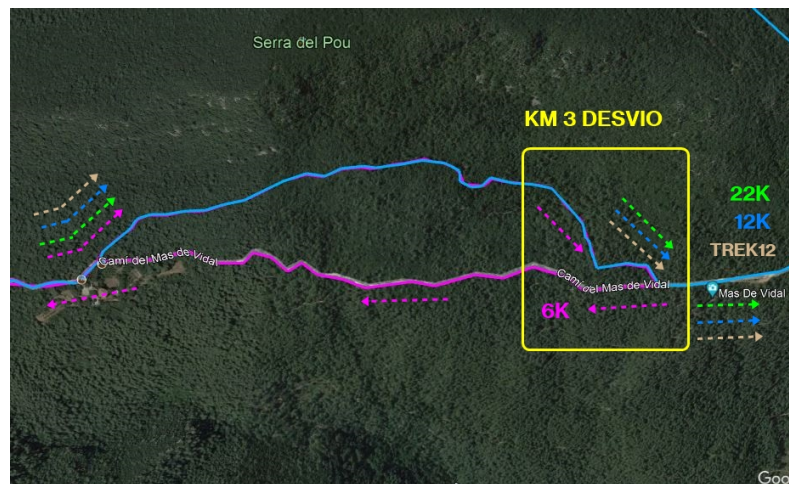
MARCATGE

La cursa presenta dos marcatges:

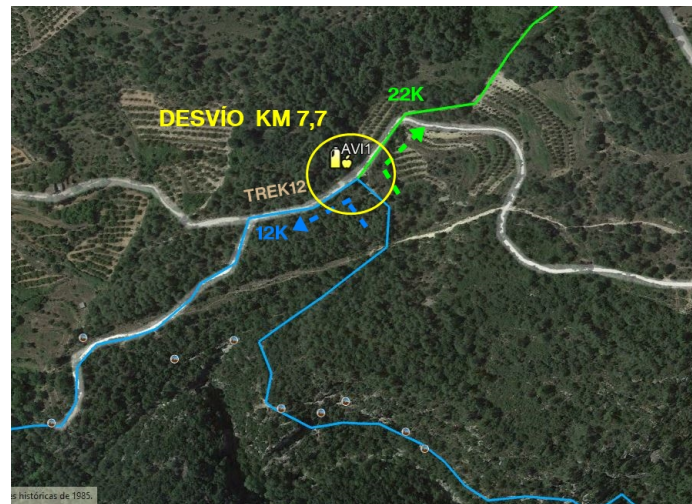
- Marcatge 12k + trek + 22k: Totes les curses estan marcades amb cinta color **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**
- Marcatge 5k Start Trail: Cinta **BLANCA/TARONJA – TRAILSERIES** + cinta blava **DECATHLON**

SEPARACIÓ DE CURSES:

- **Km3.** Separació START TRAIL de 12k/trek/22k. Primera separació. Dreta **START TRAIL** que es marca durant 1.5km amb cinta blava **DECATHLON** // Esquerra segueixen **TREK12k/TRAIL12k/TRAIL22k** amb cinta **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**

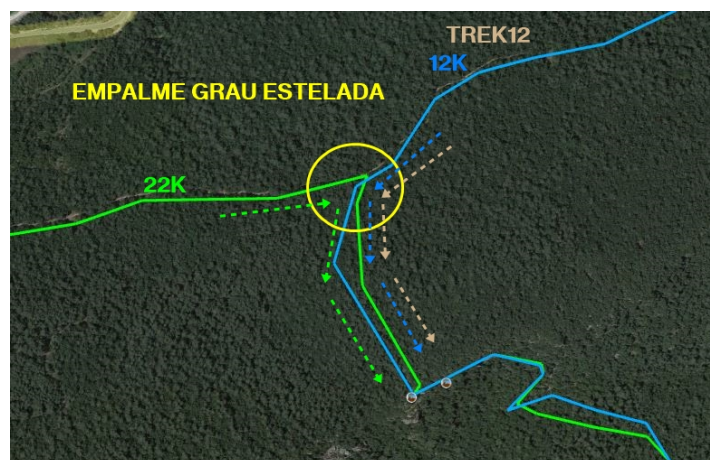


- **Km 7.7.** El recorregut de **12k i Trek** respecte al recorregut de **22k** se separa només a l'Avituallament 1, al **km 7.7**. Esteu atents i seguïu la senyalítica. En el sentit de la marxa, 12k i trek a l'esquerra i 22k a la dreta.



EMPALMAMENT DE CURSES

- **Start Trail.** Al **km 4.5**, deixeu les cintes DECATHLON i continueu cinto **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES** fins a meta. Seguiu indicacions de la cartelleria i el controlador.
- **12K/TREK – 22K.** Teniu un empalmament de recorreguts abans del Grau de l'Estelada.
 - 12k/Trek – km 10,8
 - 22K – km 20,2



- Reviseu els mapes de cursa al web abans de la sortida.



MODIFICACIONS TRACK 22K!!!

- Per motius de permisos de propietaris de finques, hem hagut de **modificar el track** previst inicialment. Hem passat de 20.85km a 22,4km. Per aquest motiu hem traslladat l'avituellament dos al km 17.1 en comptes del km 15.9.
- Al web teniu el track actualitzat a dia 11-04-2023. També el teniu aquí:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/22k-primavera-trail-lalbiol-actualitzado-11042023-131335599>

SEGURETAT I MATERIAL OBLIGATORI

- **Recorregut:** el recorregut combina trams de pista amb corriols ben marcats, així com corriols més "aventurers" amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra i ulleres protectores**.
- Recorreguts modificats respecte edicions anteriors.
- **ATENCIÓ PAS DE RIU:** Al km 6,8 hi ha el pas del riu Glorieta. Aneu amb precaució. Hi ha unes pedres per passar per si no us voleu mullar els peus, però cal anar amb compte que poden relliscar.
- **ATENCIÓ TALL HORARI CURSA 22KM**
 - Al **Primavera Trail l'Albiol 22km** hi haurà **tall horari**:
 - al **km 7.7 – Avi 1**. El temps màxim per passar és de **1H 20M** des de la sortida. Els/les corredors/es que no el superin, seran desviats al recorregut curt de 12k. Hora límit: les **17h i 50 minuts!**
 - Al **Km 17.1 – Avi 2**. El temps màxim per passar és de **4H 00M** des de la sortida. Els/les corredors/es que no el superin, seran evacuats en vehicle. Hora límit: les **20h i 30 minuts!**
- **ATENCIÓ CREUAMENT CARRETERA:** Al km 8,2 i al km 17.7 s'ha de creuar una carretera local amb poc trànsit. Hi haurà personal voluntari per ajudar-vos a creuar amb seguretat. Extremeu les precaucions i creueu amb seguretat.
- **MATERIAL:**



- **Obligatori:**
 - **Mínim 0,5 litres aigua.** Recomanat 1 litre per persona.
 - **Got reutilitzable.**
 - **Frontal:** Només en la **modalitat 22k**. El frontal és només per seguretat en cas de lesió, pèrdua o si sobrepassau les 4h de cursa. Un telèfon mòbil amb bateria és acceptat.
- **Recomanat:** paravent o protecció tèrmica per seguretat / ulleres protectores / visera. A partir que marxi el sol baixen les temperatures!

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot **Programa i Reglament**.
- Hi haurà sortides massives per distància:
 - **16.30h** sortida TRAIL ALBIOL **22K**
 - **16.30h** sortida **TREK12K (col·locats al darrera)**
 - **17.00h** Sortida TRAIL ALBIOL **12KM** – trail-
 - **17.15h** Sortida **Start Trail 5k by JumpLand**.
- **Entrega de premis.** A partir de les **19.00h**. A la plaça Escacs.
- **Dutxes, vestuaris:** a l'Alberg Josep Golorons de l'Albiol FEEC, a la zona d'entrega de dorsals.
- **WC:** A l'Alberg Josep Golorons de l'Albiol FEEC (zona entrega dorsals).
- **IMPORTANT:** La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartiu vehicle** entre participants per disminuir-ne el volum. De totes maneres s'hauran de respectar les indicacions i caldrà aparcar a la carretera un cop el pàrquing quedi ple.



SERVEIS A L'ALBIOL

- A l'Albiol trobareu el Bar-restaurant de tota la vida, obert des de primera hora. Podreu esmorzar, dinar i sopar, amb servei de cafeteria.
 - El servei de WC és privat i exclusiu dels clients

Bona Cursa a tots/es!!!





COMUNICADO TÉCNICO Nº1

CARRERA TRAIL L'ALBIOL - 15 ABRIL 2023

-Bienvenidos a la IX edición del TRAIL L'ALBIOL!

RETIRADA DE DORSALES

Podéis retirar los dorsales de la carrera en:

- **TIENDA DECATHLON REUS**
 - **Viernes 14 Abril.**
 - Horario 16h a 18h
 - **ZONA CARRERA L'ALBIOL: ZONA SECRETARÍA (ALBERGUE FEEC)**
 - **Sábado 15 Abril:**
 - Nuevas Inscripciones: 15.15h a 15.30h
 - Horario: 15.15h a 17:00h*
 - 15.15h a 16:00h: Trail 22km + Trek12k
 - 15.45h a 16.45h: Trail 12k
 - 16.45h a 17.00h: Start Trail 5k
 - **Documentación a presentar*:**
 - DNI o documento acreditativo.
 - Tarjeta Federativa válida quien tenga (excepto Trek12k y Start Trail que lo tienen incluido en el precio).
- *Nota:
- Se puede retirar el dorsal de un compañero presentando originales, fotocopias o foto de los documentos.
 - En caso de no presentar la licencia (quien haya dicho que la tenía) habrá que abonar el importe de la licencia temporal. **El importe de la licencia temporal el día de la carrera tiene un coste de 5€.**

ATENCIÓN SALIDAS: Las salidas se harán en masa y por distancia. Sólo podrán estar dentro del recinto l@s corredor@s que tengan la próxima salida.



SALIDAS-LLEGADAS Y CRONOMETRAJE

- Llevaréis 1 dorsal con CHIP.
- El dorsal no es reutilizable.
- Cronometraje en directo: resultados al instante en la web de la carrera (botón verde arriba de todo). O bien en este link:
 - RESULTADOS AQUÍ: <https://www.runatica.com/event/primavera-trail-l-albiol-2023/clas>

AVITUALLAMIENTOS

Carrera 12km y caminador@s:

- Mont-ral sud: Av1 – km 7.7: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + BARRITAS APTONIA + plátano + naranja + frutos secos + gominolas

Carrera 22km:

- Mont-ral sud: Av1 – km 7.7: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + + BARRITAS APTONIA + plátano + naranja + frutos secos + gominolas
- Cruce pistas: Av2 – km 17,1: Agua + ISOTÓNICO APTONIA + Coca-cola + plátano + BARRITAS APTONIA + naranja + frutos secos + gominolas

Avituallamiento Meta: Frutos Secos / agua / Coca-cola / Cerveza / Aquarius / Bocadoillos / Bollería / Barrita Aptonia / plátanos

MEDIO AMBIENTE

- **ATENCIÓN:** siguiendo las pautas medioambientales y con la intención de ser carrera **eco-race** y concienciar a l@s deportist@s, **EN ESTA CARRERA NO ENCONTRARÉIS NINGÚN VASO EN NINGÚN AVITUALLAMIENTO. OS RECOMENDAMOS LLEVAR SISTEMA PARA PODER ALMACENAR AGUA: VASO REUTILIZABLE POR EJEMPLO.**
 - Esta medida no es para un ahorro económico. Se trata de disfrutar de la montaña dejando el mínimo impacto posible. Os pedimos comprensión y colaboración.



- **No está permitido beber a morro por motivos de salud pública.**
- **Respetad la flora y la fauna** así como a tod@s l@s que estén disfrutando del entorno y la naturaleza. A pesar de estar corriendo una carrera, los caminos están abiertos a todo el mundo y el recorrido transcurre por zonas abiertas, por lo que os podéis encontrar a otras personas, a pie o en btt o paseando animales. La carrera pasa íntegramente por un Espai Natura 2000, con altos valores ecológicos que hay que respetar.

METEOROLOGÍA



- Previsión provisional a 3 días.
- En carrera entre 19° y 13°C
- Posible viento moderado a fuerte. Hay que verificar antes del evento.
- Se aconseja revisar el material para correr en función de la meteo final y llevar ropa para taparse después de la carrera, ya que l'Albiol está en altura.



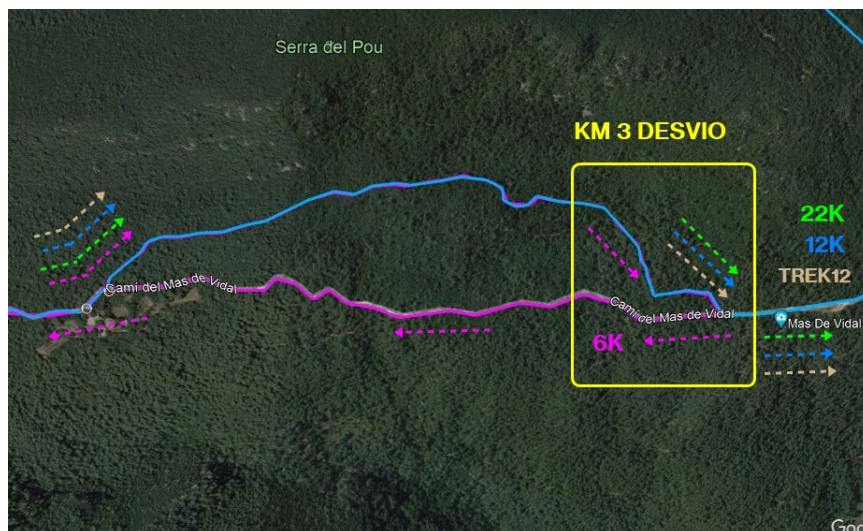
MARCAJE

La carrera presenta dos marcajes:

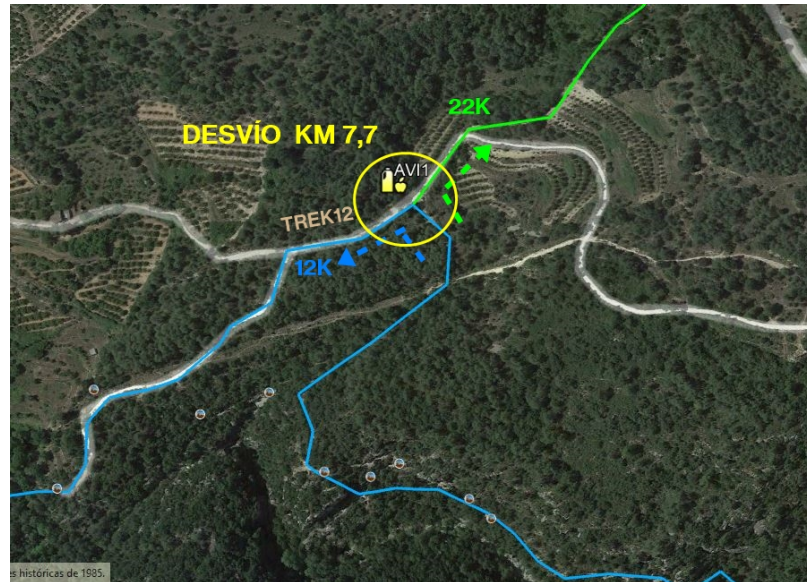
- Marcaje **12k + trek + 22k**: Todas las carreras están marcadas con cinta color **BLANCA/NARANJA - TRAILSERIES**
- Marcaje 5k Start Trail: Cinta **BLANCA/NARANJA - TRAILSERIES** + cinta azul **DECATHLON**

SEPARACIÓN DE CARRERAS:

- Aquellos desvíos en que una distancia abandona el circuito principal, 100 metros antes y 100 metros después estará marcado, además, con cinta de otro color, por lo tanto habrá desdoblamiento de cintas.
- **Km3**. Primera separación. Derecha **START TRAIL** que se marca durante 1.5km con cinta azul **DECATHLON** // Izquierda siguen **TREK12k/TRAIL12k/TRAIL22k** con cinta **BLANCA/NARANJA - TRAILSERIES**

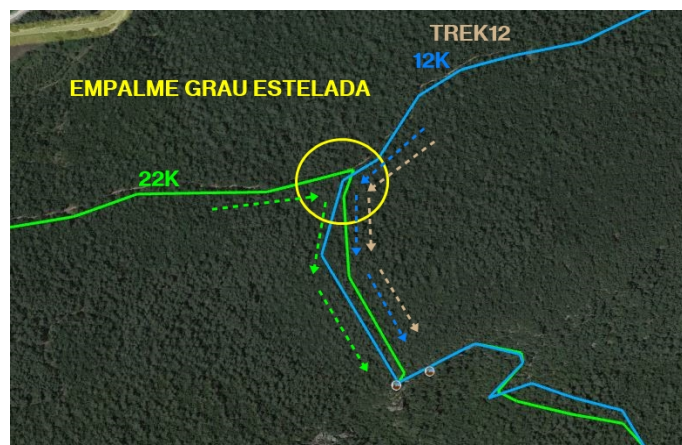


- **Km 7.7**. El recorrido de **12k y Trek** respecto al recorrido de **22k** se separa sólo en el Avituallamiento 1, en el **km 7.7**. Estar atentos y seguir la señalítica. En el sentido de la marcha, 12k y trek a la izquierda y 22k a la derecha.



EMPALME DE CARRERAS

- **Start Trail.** En el **km 4.5**, dejáis las cintas DECATHLON y continuáis cinta **BLANCA/NARANJA – TRAILSERIES** hasta meta. Seguir indicaciones de la cartelería y el controlador.
- **12K/TREK – 22K.** Tenéis un empalme de recorridos antes del Grau de la Estelada.
 - 12k/Trek – km 10,8
 - 22K – km 20,2





- Revisad los mapas de carrera en la web antes de la salida.

MODIFICACIONES TRACK 22K!!!

- Por motivos de permisos de propietarios de fincas, hemos tenido que modificar el track previsto inicialmente. Hemos pasado de 20.85km a 22.4km. Por este motivo hemos trasladado el avituallamiento 2 en el km 17.1 en vez del km 15.9.
- En la web tenéis el track actualizado a día 11-04-2023. También lo tiene aquí:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/22k-primavera-trail-lalbiol-actualitzado-11042023-131335599>

SEGUREDAD Y MATERIAL OBLIGATORIO

- **Recorrido:** el recorrido combina tramos de pista con senderos bien marcados, así como senderos más “aventureros” con vegetación. Hay que ser prudentes con las ramas próximas a los caminos. Se recomienda llevar **gorra y gafas protectoras**.
- **ATENCIÓN PASO DE RÍO:** En el km 6,8 hay el paso del río Glorieta. Id con precaución. Hay unas piedras para pasar por si no os queréis mojar los pies, pero se tiene que ir con cuidado porque pueden resbalar.
- **ATENCIÓN CORTE HORARIO CARRERA 22KM**
 - En el **Primavera Trail l'Albiol 22km** habrá **corte horario**:
 - En el **km 7.7** Avi 1. El tiempo máximo para pasar es de **1H 20M** desde la salida. L@s corredor@s que no lo superen, serán desviados por el recorrido de los 12k. Hora límite: las **17h y 50 minutos!**
 - En el **km 17.1** Avi 2. El tiempo máximo para pasar es de **4H 00M** desde la salida. L@s corredor@s que no lo superen, serán evacuados en vehículo . Hora límite: las **20h y 30 minutos!**
- **ATENCIÓN CRUCE CARRETERA:** En el km 8,2 y en el km 17.7 se debe cruzar una carretera local con poco tráfico. Habrá personal voluntario para ayudarle a cruzar con seguridad. **Extreme las precauciones y cruce con seguridad.**



- **MATERIAL:**

- **Obligatorio:**

- **Mínimo 0,5 litros agua.** Recomendado 1 litro por persona.
- **Vaso reutilizable.**
- **Frontal:** Sólo par ala modalidad 22k. El frontal es sólo por seguridad en caso de lesión, pérdida o si sobrepasáis las 4h de carrera. Un teléfono móvil con batería cargada es aceptado.

- **Recomendado:** paraviento o protección térmica por seguridad / gafas protectoras / visera

GENERAL

- A nivell general os recomendamos consultar la web, sobre todo **programa y Reglamento.**
- Habrá salidas masivas por distancia:
 - **16:30h** salida TRAIL ALBIOL **22K**
 - **16.30h** salida **TREK12K (colocados detrás)**
 - **17.00h** Salida TRAIL ALBIOL **12KM** – trail-
 - **17.15h** Salida **Start Trail 5k by Jump Land.**
- **Entrega de premios.** A partir de les **19.00h.** En la plaça Escacs.
- **Duchas, vestuaris:** en el Alberg Josep Golorons de l'Albiol FEEC, en la zona de entrega de dorsales.
- **WC:** En el Alberg Josep Golorons de l'Albiol FEEC (zona entrega dorsales).
- **IMPORTANTE:** La zona de aparcamiento es reducida y agradeceríamos que, en la medida de lo posible, **compartáis vehículo** entre participantes para disminuir el volumen. De todas maneras se tendrán que respetar las indicaciones y será necesario aparcar en la carretera una vez el parking se llene.



SERVICIOS EN L'ALBIOL

- En l'Albiol encontraréis el Bar-restaurant de toda la vida, abierto desde primera hora. Podréis desayunar, almorzar y cenar, con servicio de cafetería.
 - El servicio de WC es privado y exclusivo de l@s client@s

Buena Carrera a tod@s!!!

