



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 2

CURSA TRAIL NIGHT DUESAIGÜES 15 JULIOL 2023

EVADICT TRAILSERIES 2023 #3

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

- **ATENCIÓ: RECORREGUTS DE 21K I 10K MODIFICATS.**
- Per motius de nidificació de l'Àliga Cua Barrada i per poder respectar el creixement correcte d'aquest animal protegit, el Serveis Territorials de Tarragona, Biodiversitat i Medi Ambient, ens han denegat el recorregut inicial. L'única proposta que ens han autoritzat és el nou recorregut que us presentem.
- Us demanem disculpes per les afectacions produïdes.

INFO EXTRA RECOLLIDA DE DORSALS

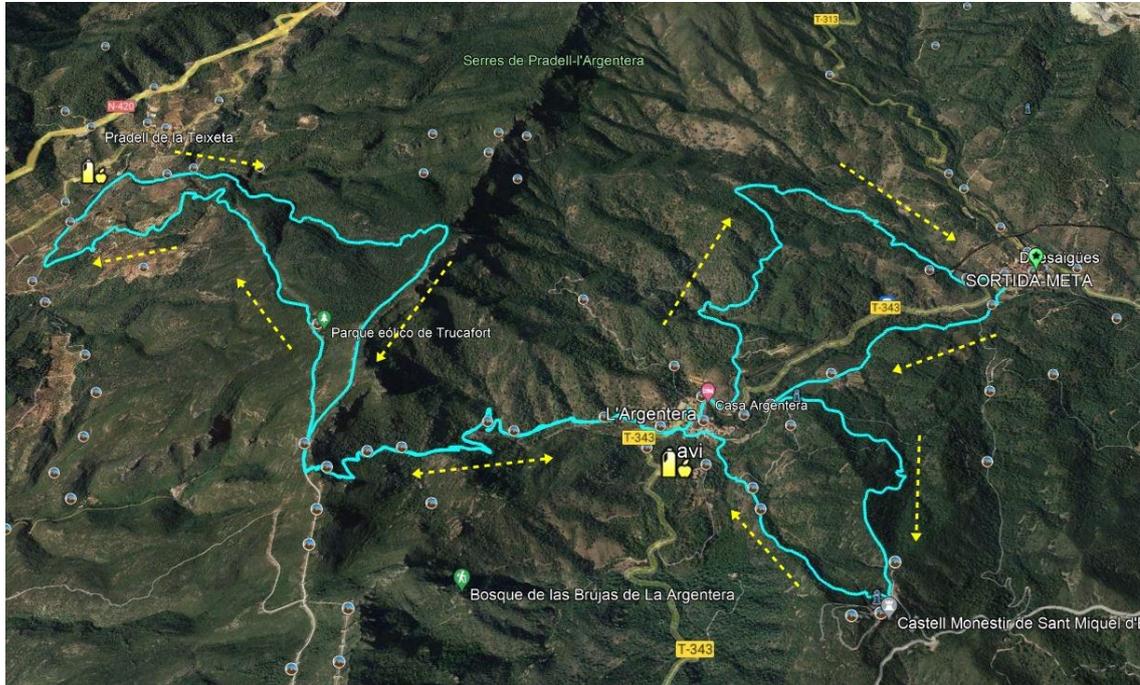
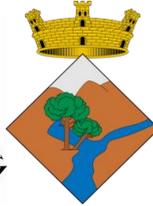
Per a la retirada de dorsals a la botiga Decathlon de Reus el divendres a la tarda, us heu d'inscriure a l'esdeveniment a través del link següent:

https://experienciadeportiva.decathlon.es/evento/entrega-dorsals-trail-duesaigues-tarragona-id_35302?utm_i=1

Ho podeu fer a través d'aquest link o bé directament a la botiga quan vingueu.

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.
- **MODIFICACIONS 21k i 10k**
 - **21K:** El track passa a tenir **23,5km i 1.065m+** / Puntua amb **34 punts** al Evadict Trailseries
 - Fins l'Argentera km 5 el recorregut és el mateix que estava previst.
 - A partir de l'Argentera és un bucle que ens porta a la Serra de Pradell, baixem per un camí ample a Pradell de la Teixeta i es remunta per senda tècnica fins la Serra de Pradell.
 - Es torna a baixar a l'Argentera pel camí que s'ha pujat.
 - De l'Argentera (segon pas) a Duesaigües, se segueix el recorregut de 6k: pista bona per córrer.



SEGURETAT

-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.

-Baixada a Pradell. Pista ampla amb un tram pedregós on cal vigilar els peus.

-Corriol pujada: corriol tècnic amb atenció a uns escalons sense fusta on sobresurt algun ferro. Estarà marcat!.

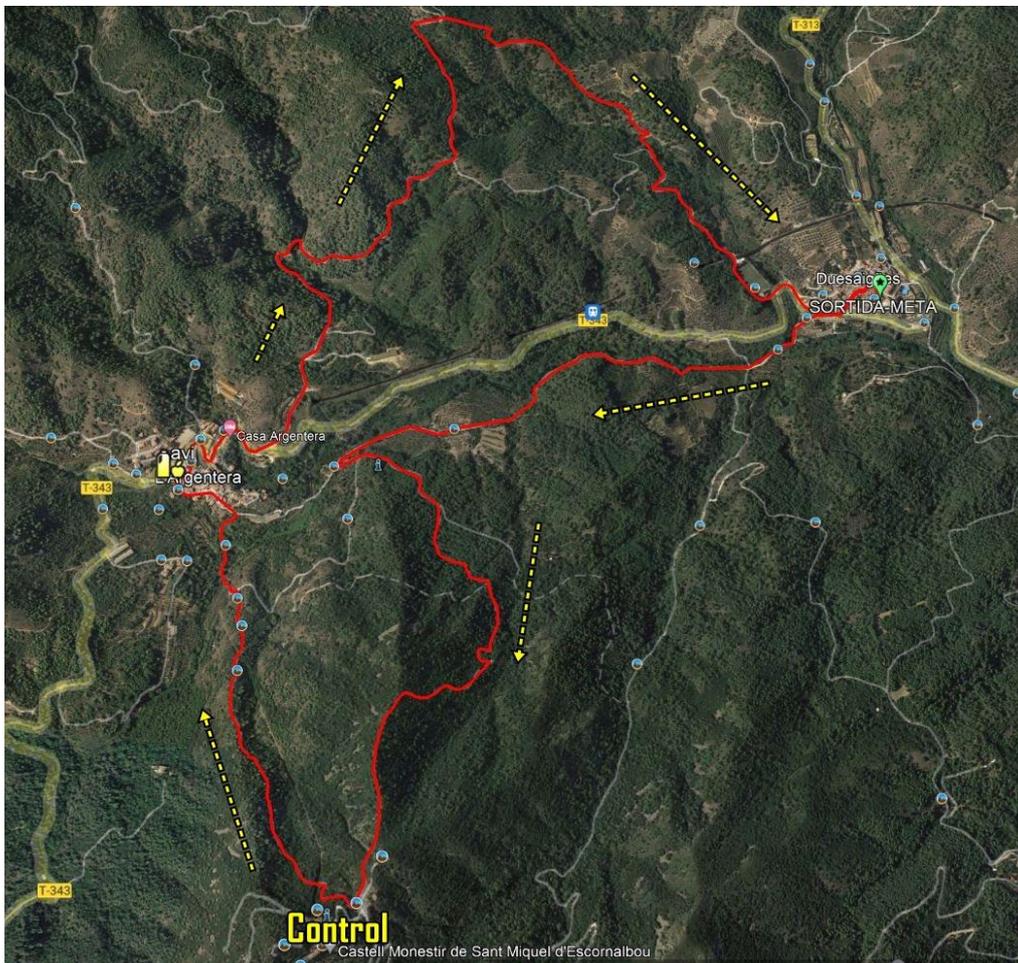
- **Pistes:** la resta de recorregut es va per pista ampla. Vigileu pinyes al camí i controleu bé les cruïlles.
- **Duesaigües:** Tant a la sortida com a l'arribada hi ha un petit tram per carretera que estarà controlat. Tot i així, aneu amb precaució per la zona de conus (carril) que habilitarem. Pels 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 de 10k. Tall horari previst a les **21.45h**



TRACK 21K

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/23km-alternativo-140723-trailduesaigues-140478608>

- **10k**: Nova distància a 9.8k i 482m+D / valoració Evadict Trailseries **15 punts**
 - Fins l'Argentera km 5 el recorregut és el mateix que estava previst.
 - De l'Argentera a Duesaigües, se segueix el recorregut de 6k: pista bona per córrer





SEGURETAT

-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.

- **Pistes:** la resta de recorregut es va per pista ampla. 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 10K

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/10-alternativo-140723-140480469>

MARCATGE:

- 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 cingleres 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
 - **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.



- Reviseu els mapes al web de la cursa abans de la sortida. Recorregut 21k-10k:

START TRAIL 6K

- **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 d'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 ampla. 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 2-5-23:** <https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/7k-start-trail-night-trail-duesaigues-2023-by-jumpland-133588676>

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 2023, **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
 - Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i **coca amb sucre**
- **Recorregut 10km (trail i trek):**
 - Av1 – km 5,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs
 - Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i coca amb sucre.

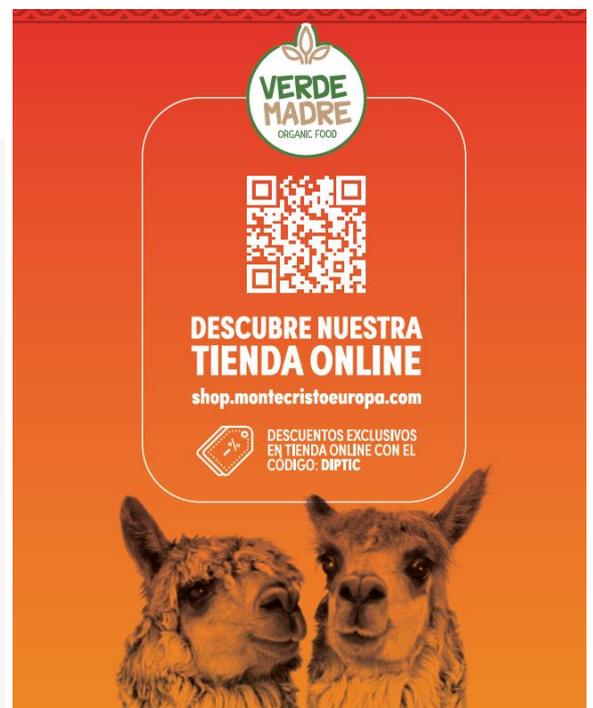


Recorregut 23.5km:

- Av1 – km 5,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs
- Av2 – km 12,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges i/o plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada + xocolata
- Av3-Km- km 5,2: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + llaminadures + fruits secs
- Meta: Aigua, Coca-cola, Aquarius, cervesa, xips, plàtans, síndria i coca amb sucre. Botifarrada per qui hagi contractat.

VERDE MADRE

- Nou col·laborador nutricional.
- Prova les barretes al Trail Night Duesaigües i, si en vols comprar, aprofita el descompte **DIPTIC** en el codi QR



SORTEIG

Guanyadors de les invitacions al parc d'aventura Jumpland:

| | | |
|------|---------|--------------|
| 1098 | MARIONA | CAMPOS BADIA |
| 324 | MAITE | MORA DIAZ |



| | | |
|------|---------|------------------|
| 5050 | NURIA | ROJALS PALLISE |
| 5049 | GONZALO | GOMEZ DIAZ |
| 5062 | DIMITAR | BOGDANOV HRISTOV |

Guanyadors de packs d'isotònic Winit:

| | | |
|------|----------|---------------|
| 76 | JOSEP M. | JULVE LARA |
| 118 | JORDI | DIAZ FABREGAS |
| 1095 | ANTONI | SARRIO GARCIA |
| 331 | MAGDA | ARAGONES ROS |

Guanyadors de packs productes Montecristo:

| | | |
|------|--------|------------------|
| 5063 | MONTSE | PRIETO BORRULL |
| 5067 | ANTONI | VERNET |
| 320 | SONIA | AMEZAGA VELA |
| 1192 | MARC | FLORENCIO PUJOL |
| 71 | JAVI | MARTINEZ FUENTES |

Durant la cursa també es regalaran 4 dorsals Silva que seran per als classificats en les posicions 50 i 100 de les distància 21k i 10k.

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a l'arribada!

Equip EVADICT TRAILSERIES





COMUNICADO TÉCNICO Nº 2

CARRERA TRAIL NIGHT DUESAIGÜES 15 JULIO 2023

EVADICT TRAILSERIES 2023 #3

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

- **ATENCIÓN: RECORRIDOS DE 21K Y 10K MODIFICADOS.**
- Por motivos de nidificación del àguila cua barrada y para poder respetar el crecimiento correcto de este animal protegido, el Serveis Territorials de Tarragona, Biodiversitat i medi Ambient, nos ha denegado el recorrido inicial. La única propuesta que nos han autorizado es el nuevo recorrido que os presentamos.
- Os pedimos disculpas por las afectaciones producidas.

INFO EXTRA RECOGIDA DE DORSALES

Para la retirada de dorsales en la tienda Decathlon de Reus hoy viernes por la tarde, os tenéis que inscribir al evento a través del link siguiente:

https://experienciadeportiva.decathlon.es/evento/entrega-dorsals-trail-duesaigues-tarragona-id_35302?utm_i=1

También podréis rellenar el link en la propia tienda cuando vengáis.

MARCAJE, SEGURIDAD Y RECORRIDOS

- **CRONOMETRAJE:** Importante! Se hace un control de acceso a la zona de salida. TODXS TENÉIS QUE PASAR POR ÉL. No vayáis directamente a la salida sin pasar por el control de acceso!! Los controladores os tienen que leer el dorsal, por lo tanto, es importante que llevéis el dorsal a la vista siempre que haya un control y así será más rápida la lectura.

- **MODIFICACIONES 21k i 10k**

○ **21K:** El track pasa a tener **23,5km y 1065m+** / Puntua con **34 puntos** en el Evadict Trailseries

- Hasta l'Argentera km 5 el recorrido es el mismo que estaba previsto.
- A partir de l'Argentera es un bucle que nos lleva a la Serra de Pradell, bajando por un camino ancho a Pradell de la Teixeta y remontando por senda técnica hasta la Serra de Pradell.
- Se vuelve a bajar a l'Argentera por el camino hecho de subida.



- De l'Argentera (segundo paso) a Duesaigües, se sigue el recorrido de 6k: pista buena para correr.



SEGURIDAD 21K

- La primera parte de la carrera teneís la subida al castell d'Escornalbou (tramo de fuerte subida y exigente. Atención ramas). La bajada está más abierta, pero hay que vigilar los pies.

-Bajada a Pradell. Pista ancha con un tramo pedregoso donde hay que vigilar los pies.

-Senda de subida: senda técnica con atención a una zona con escalones sin maderos en el que sale algun hierro. Estará indicado!.

- **Pistas:** el resto de recorrido es por pista ancha. Vigilad piñas en el camino y controlad bien los cruces.
- **Duesaigües:** Tanto en la salida como en la llegada hay un pequeño tramo por carretera que estará controlado. Aún así, id con precaución por la zona de conos (carril) que habilitaremos. Por las calles de Duesaigües se hace la misma entrada y salida del pueblo.
- **Recomendado:** gafas protectores y gorra para protegeros de la vegetación en la subida al Castillo.

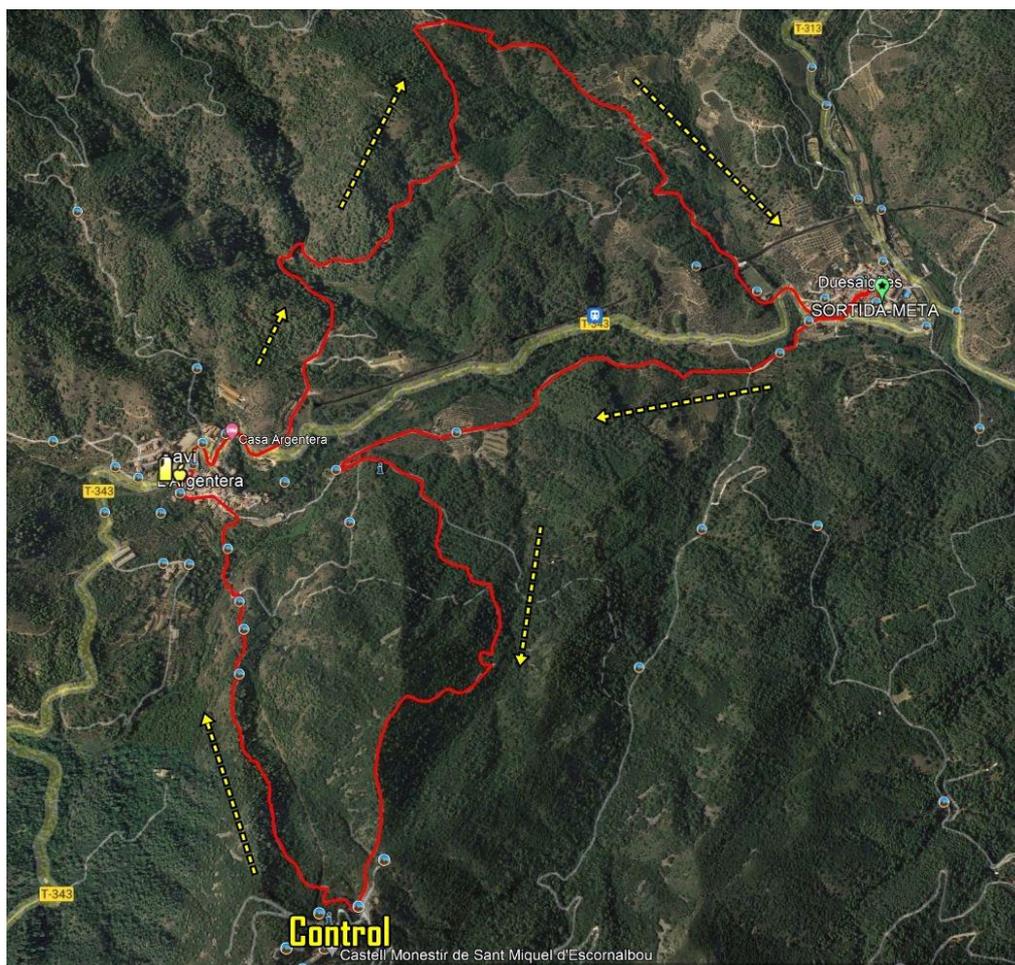


- **TIEMPO DE CORTE TRAIL 21K:** Con la finalidad de mantener la carrera entre los horarios establecidos, habrá un CORTE HORARIO en el AVI1 (ARGENTERA) en el km 5,2 a partir de la **1h 15m** desde la salida. Los corredores que no hayan pasado el CORTE horario antes de esa hora, ya no podrán hacer el segundo bucle y se les pasará a la distancia corta. Corte horario previsto a las **21.45h**

TRACK 21K

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/23km-alterntivo-140723-trailduesaigues-140478608>

- **10k: Nueva distancia a 9.8k i 482m+D / valoración Evadict Trailseries 15 punts**
 - Hasta l'Argentera km 5 el recorrido es el mismo que estaba previsto.
 - De l'Argentera (segundo paso) a Duesaigües, se sigue el recorrido de 6k: pista buena para correr.





SEGURIDAD 10K

- La primera parte de la carrera tenéis la subida al castell d'Escornalbou (tramo de fuerte subida y exigente. Atención ramas). La bajada está más abierta, pero hay que vigilar los pies.

- **Pistas:** el resto de recorrido es por pista ancha. Vigilad piñas en el camino y controlad bien los cruces.
- **Duesaigües:** Tanto en la salida como en la llegada hay un pequeño tramo por carretera que estará controlado. Aún así, id con precaución por la zona de conos (carril) que habilitaremos. Por las calles de Duesaigües se hace la misma entrada y salida del pueblo.
- **Recomendado:** gafas protectoras y gorra para protegeros de la vegetación en la subida al Castillo.

TRACK 10K

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/10-alternativo-140723-140480469>

MARCAJE:

- Marcaje recorridos **21k-10k**:
 - 21K-10K: El recorrido presenta dos marcajes:
 - De la salida al castell d'Escornalbou: COLOR **BLANCO-NARANJA**
 - Del Castell d'Escornalbou a Meta: COLOR **BLANCO-ROJO CON REFLECTANTE**
- Flechas de dirección y señales de precaución por caída cerca del precipicios o parecido
- Cintas: Cruces bien marcados y cintas cada 40-100m:
 - **ATENCIÓN:** Con el fin de seguir normativas medioambientales, en los tramos de camino sin cruces se disminuirá el número de cintas puestas, pasando a **una cinta cada 40-100m**
 - **ATENCIÓN: No marcamos el suelo.** En los cruces levantad la vista y seguid la dirección correcta



- **Recomendado:** **Gafas protectoras y gorra** para protegeros de la vegetación en la subida al castell. A 21k, a la zona de la Serra de Pradell, se aconseja calcetines altos.

START TRAIL 6K

- **6K:** El recorrido presenta dos marcajes:
 - De la salida a l'Argentera: COLOR **BLANCO-NARANJA**
 - De l'Argentera a Meta: COLOR **BLANCO-ROJO CON REFLECTANTE**
- **6k en l'Argentera:** Avituallamiento 1. Antes de salir del pueblo, tenéis el desvío de 10k y 6k. Estará indicado y habrá personal de organización. Tenéis que continuar 100m por la carretera (por la izquierda y dentro del carril de conos) y cogéis el desvío hacia el cementerio.
- **Pistas:** la mayoría del recorrido transcurre por pista ancha. Vigila piñas en el camino y controlad bien los cruces.
- **Duesaigües:** Tanto en la salida como en la llegada hay un pequeño tramo por carretera que estará controlado. Aún así, id con precaución por la zona de conos (carril) que habilitaremos. Por las calles de Duesaigües se hace la misma entrada y salida del pueblo.
- **Track 6k Actualizado 2-5-23:** <https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/7k-start-trail-night-trail-duesaigues-2023-by-jumpland-133588676>

AVITUALLAMIENTOS

ATENCIÓN: siguiendo las pautas mediambientales marcadas inicialmente, con la intención de ser carrera **eco-race** y concienciar a los deportistas, en las carreras producidas por Naturetime durant el 2023, entre ellas el Trail Night Duesaigües 2023, **NO ENCONTRARÉIS NINGÚN VASO EN LOS AVITUALLAMIENTOS. ES OBLIGATORIO LLEVAR SISTEMA PARA PODER COGER LÍQUIDO EN LOS AVITUALLAMIENTOS: VASO REUTILIZABLE, POR EJEMPLO, O BIDÓN.**

Recorrido 6km (Start Trail):

- Avituallamiento en el km 2,3: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + chuches + frutos secos
- Meta: Agua, Coca-cola, Aquarius, cerveza, chips, plátanos, sandía y coca dulce

Recorrido 10km (trail y trek):

- Av1 – km 5,2: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + chuches + frutos secos
- Meta: Agua, Coca-cola, Aquarius, cerveza, chips, plátanos, sandía y coca dulce.



Recorrido 23.5km:

- Av1 – km 5,2: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + chuches + frutos secos + galleta salada
- Av2 – km 13,9: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas y/o plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada + chocolate
- Av1 – km 19,6: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + chuches + frutos secos
- Meta: Agua, Coca-cola, Aquarius, cerveza, chips, plátanos, sandía y coca dulce

VERDE MADRE

- Nuevo colaborador nutricional.
- Prueba las barritas en Trail Night Duesai gües y si quieres comprar, aprovecha el descuento **DIPTIC** en el código QR



SORTEO

Ganadores de las invitaciones al parque de aventura Jumpland:

| | | |
|------|---------|----------------|
| 1098 | MARIONA | CAMPOS BADIA |
| 324 | MAITE | MORA DIAZ |
| 5050 | NURIA | ROJALS PALLISE |
| 5049 | GONZALO | GOMEZ DIAZ |



| | | |
|------|---------|------------------|
| 5062 | DIMITAR | BOGDANOV HRISTOV |
|------|---------|------------------|

Ganadores de packs de isotónico Winit:

| | | |
|------|----------|---------------|
| 76 | JOSEP M. | JULVE LARA |
| 118 | JORDI | DIAZ FABREGAS |
| 1095 | ANTONI | SARRIO GARCIA |
| 331 | MAGDA | ARAGONES ROS |

Ganadores de packs productos Montecristo:

| | | |
|------|--------|------------------|
| 5063 | MONTSE | PRIETO BORRULL |
| 5067 | ANTONI | VERNET |
| 320 | SONIA | AMEZAGA VELA |
| 1192 | MARC | FLORENCIO PUJOL |
| 71 | JAVI | MARTINEZ FUENTES |

Durante la carrera también se regalarán 4 dorsales Silva que serán para lxs clasificadxs en las posiciones 50 y 100 de las distancias 21k y 10k.

Buena carrera a todxs!

Os esperamos en la llegada!

Equipo EVADICT TRAILSERIES



