



ULTRA (63KM) + MARATÓ-MSM (44KM) SERRA MONTSANT

ENTREGA DORSALS

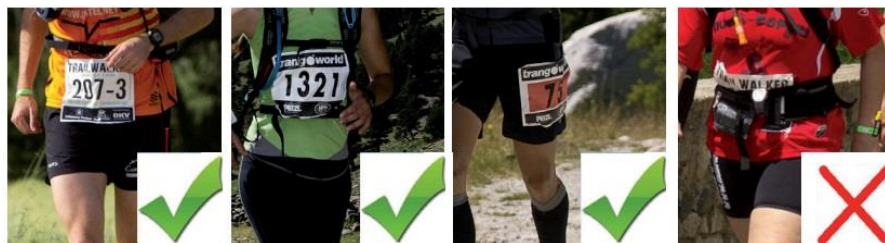
- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
 - DNI
 - LLICÈNCIA (qui en tingui)
 - **IMPORTANT**, qui no presenti la llicència, encara que la tingui, haurà de tramitar una llicència temporal per poder córrer la cursa: 10€
 - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu d portar els seus (DNI + LLICÈNCIA), originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
 - Lloc:
 - Botiga **DECATHLON REUS**
 - dijous 05/10 de 16.00h a 18.00h
 - **Sala Polivalent a Ulldemolins (c/Eixarts)**
 - Divendres 06/10 de 17.00h a 21.00h
 - Dissabte 07/10 de 7.15h a 8:15h (mirar PROGRAMA)

CAMPIONAT DE CATALUNYA ULTRARRESISTÈNCIA FEEC

- Enguany la distància 63k ULTRA decideix el Campionat de Catalunya. Les condicions per optar a aquest premi són: estar empadronat a Catalunya, tenir llicència muntanya FEEC i presentar certificat mèdic vàlid.

CRONOMETRATGE **CRONO ON-LINE** I SEGUIMINT EN TEMPS REAL

- El sistema de cronometratge de les curses és amb sistema de **xip**.
- El dorsal de pit és d'un sol ús i no és necessari tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments.
- En arribar als controls cal ensenyar el **dorsal** al controlador per facilitar la lectura i agilitzar el control.
- Cada cop que passeu per un control haureu de fer cua per ordre d'arribada i esperar que el lector us detecti. Immediatament les vostres dades ja estan al web en temps real.
- **SEGUIMENT EN DIRECTE**: a la web de la cursa www.utsm.eu podreu seguir-la (botó VERD a la part superior)
 - **LINK DIRECTE**: https://www.9hsports.cat/ca/informacio_cursa/548
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o el cognom de la persona que voleu seguir. Dona informació de l'últim control passat, la posició, velocitat, etc... No dubteu en passar l'enllaç als vostres familiars i amics.
- Seguiment a les xarxes socials: #UTSM @ultratrailserramontsant
- També hi haurà controls de pas sense sistema *de cronometratge*, amb jutges controladors. S'haurà d'ensenyar el dorsal.



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

SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTA / DUTXES / VESTIDORS / GUARDARROBA

- Disposeu de vestidors i dutxes (aigua tèbia) a la zona de las piscines. **Opcionalment**, existeix l'opció de dutxes al càmping Montsant Park a preu reduït de 3€ (necessari ensenyar el dorsal)
- Hi haurà WC a la zona de meta.
- No hi haurà servei de Guardarropa.
- Hi haurà servei de fisioterapeuta a meta.

EL TEMPS

< SÁBADO, 7 DE OCTUBRE >	
Día	7/10
 27° Máx.	RealFeel* 28° RealFeel Shade* 25°
Continuará cálido, con mucho sol	
Índice UV máx.	4 Moderado
Probabilidad de tormentas eléctricas 0 %	
Viento	SSE 9 km/h
Precipitaciones 0.0 mm	
Ráfagas de viento	30 km/h
Nubosidad 3 %	
Probabilidad de precipitación	1 %

METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE**. Farà sol durant el dissabte. La resta del dia serà agraït per córrer. La nit del dissabte refrescarà a partir del vespre. Per aquest motiu **NO ACTIVAREMS** el material **EXTRA DE SEGURETAT**.
 - En qualsevol cas és important recordar el material obligatori a portar en tot moment en cursa.
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE**, el material mínim obligatori exigít no eximeix a cada corredor de portar el material que consideri adequat a les seves capacitats i necessitats.
- **Temperatures elevades** per l'època en què ens trobem. Sensació de calor en estar exposat
- Es recomana actuar amb RESPONSABILITAT i usar la vostra EXPERIÈNCIA per solventar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.
- **IMPORTANT**: Recordem que és **OBLIGATÒRIA** la **JAQUETA IMPERMEABLE TERMOSEGELLADA AMB CAPUTA**. Els paravents o jaquetes no termosegellades no seran acceptades i no es podrà prendre la sortida.

MATERIAL REFLECTANT

- Aquest material està pensat per a les situacions de nocturnitat en creuar o córrer per carreteres i pistes asfaltades. Cada corredor, i complint la normativa de seguretat vial en vigor (article 123), haurà de portar material reflectant i visible a 150 m (llum blanca davant /vermella darrere) per ser visible per als vehicles.
- Encara que la gran majoria de vosaltres acabareu de dia l'esdeveniment, farem obligatori aquest material per seguretat. Sigueu conscients que en el pitjor dels casos el seu ús es limitarà a 3h 30 minuts. Aquest material se us demanarà en el control de material previ a la sortida.

CONTROL DE MATERIAL

- En arribar a META hi haurà control de material EXHAUSTIU dels corredors/es que optin al pòdium i de forma aleatòria.
- El material obligatori no està pensat per als primers corredors, sinó perquè tots i cadascun pugui progressar durant la cursa amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però que heu de portar.
- Podrà haver-hi controls de material sorpresa durant la cursa a realitzar pels Jutges Controladors.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé algun altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible.
- MATERIAL PER BEURE: **l'organització no donarà cap got durant la cursa.** Tampoc trobareu cap got en els avituallaments.

PUNTS AVITUALLAMENT – ASSISTÈNCIA PERMESA ULTRA-MARATÓ

- Els punts d'avituellament permesos són: **Margalef, Fonda Tres Pins; La Morera de Montsant** (mirador); i **Albarca** (coll). També queda habilitada l'**Ermita Santa Magdalena**.
- **Aquest any 2023** a la primera parte del recorregut, fins a Margalef, heu de **ser bastant autosuficients**. Hem reforçat un punt d'aigua als "3 Juradets" (km 8,9) i a partir d'aquí, els corredors ULTRA teniu un tramo nou de 14.7km fins la presa del pantà (km 23,6); mentre que els corredors MARATÓ teniu 13km fins a La Morera de Montsant (km 21,9)
- **Margalef, La Morera de Montsant, Albarca i Ermita Santa Magdalena:** aquests són els punts d'avituellament autoritzats en el **Reglament 2023**, només en aquests punts estarà permès l'ajut extern.
- **NOTA:** Es recomana sortir amb un mínim d'1L de líquid de cada avituallament.

ASPECTES TÈCNICS

- **ABANDONAMENTS**
 - Recordeu els horaris de tancament de cada punt de control i com tornar a Ulldemolins en cas d'abandonament. Hi ha zones de la cursa en les quals no és possible l'abandonament a no ser que es tracti d'una evacuació per part de l'equip de rescat. Les evacuacions es remeten al servei mèdic/hospitalari.
 - No és possible abandonar a: EMBASSAMENT DE MARGALEF / ERMITA DE SANT SALVADOR / SERRA MAJOR / GRAU GRAN.
 - Es pot abandonar a MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / ERMITA SANTA MAGDALENA
 - Hi ha 1 minibus per evaquar les persones que surten dels llocs de control. No és un servei de taxi. Un cop l'autobús estigui ple o el control estigui tancat, els corredors abandonats seran traslladats a la zona de meta. Llocs d'abandonament amb evacuació en autobús: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Pregunteu al controlador on agafar l'autobús i els horaris.
 - Document amb la informació dels abandonaments ([AQUÍ-TIMMING](#))

MARCATGE:

- **ULTRA:**
 - De la sortida (km 0) a ALBARCA (km 52,9): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
 - D'ALBARCA (km 52.9) a META (km 63.7): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant.
- **MARATÓ:**
 - De la sortida (km 0) a **ALBARCA** (km 33,7): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
 - De GRAU GRAN (km 33.7) a META (km 44.5): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant
- **SABOTATGES I DESMARCATGES:** Desgraciadament aquests actes ens poden afectar. Recomanem als corredors portar un sistema de GPS que us ajudi a orientar-vos en cas de desmarcatge. Per norma general trobareu una cinta cada 60-100 metres. Si porteu més de 300m sense veure una cinta comenceu a sospitar. En cas de dubte ajunteu-vos amb algun corredor que porti GPS. Assegureu bé les cruïlles i recordeu que no marquem el terre, sinó a l'alçada de la vista. Usem cinta i fletxes roses reflectants.
- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies. Disposeu dels tracks a la web de la cursa amb enllaç a WIKILOOC.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartelleria, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **CRUÏLLES DE CARRETERES:** és vital que els corredors entengueu que és la vostra responsabilitat creuar o circular per les carreteres i camins de forma respectuosa amb el Reglament de Trànsit. Encara que sigueu en una cursa **no tindreu cap tipus de prioritat excepte en els llocs en què hi hagi els agents de trànsit (policia) i aquests detinguin els vehicles.** Totes aquelles cruïlles en què no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns peatons més per als altres usuaris de la via pública.
- **MONTSANT:** La Serra de Montsant, en les seves parts més elevades, en condicions de poca visibilitat és molt traïdora. De cara a la nit o en cas de boira o núvols, es recomana assegurar bé la ruta i no anar només per les parts més exposades.

ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

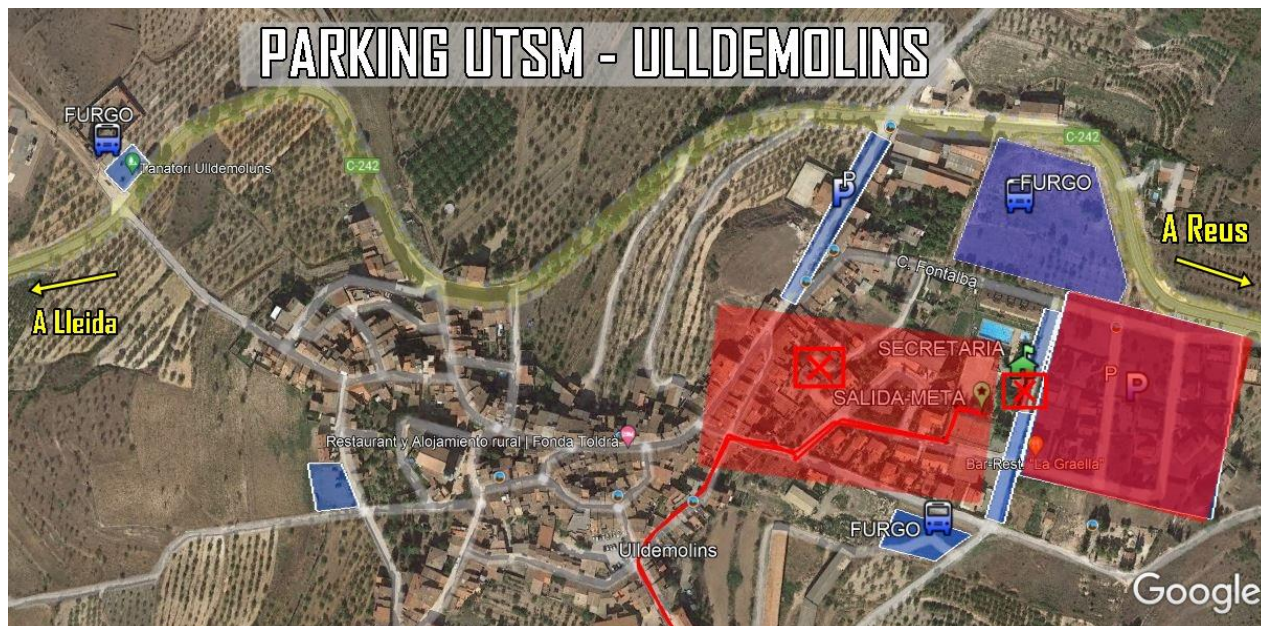
- Enguany es prega els corredors que vinguin **AMB** acompanyants i donin ànim, color i ambient en els espais destinats a l'avitallament. A la pàgina web trobareu Google maps de l'esdeveniment per moure's en vehicle.
- Els assistents disposen d'aquest documento per facilitar la seva logística: [AQUI](#)

MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins del **Parc Natural Serra de Montsant** hem establert les següents mesures de millora.
- Got reutilitzable: Els controls d'**UTSM** no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, pel que és obligat l'ús d'un got reutilitzable / bidó per reomplir.
- Respecteu totes les normes del Parc Natural: **no llenceu brossa ni deixalles**, no sortiu dels camins, respecteu la fauna i la flora, i respecte pels valors del Parc Natural a nivell de patrimoni, paisatge i espiritualitat. També respecte pels habitants de la zona, així com altres persones que estiguin gaudint aquest cap de setmana de la Serra de Montsant.
- **MARCATGE ALIMENTACIÓ AMB EL VOSTRE DORSAL.** Enguany per evitar brossa intencionada en el recorregut hem establert aquesta nva norma: **Tota la vostra alimentació ha d'estar marcada amb el vostre dorsal** i en cas de trobar restes de brossa amb el vostre dorsal hi haurà risc de ser penalitzat.

PARKING

A Ulldemolins trobareu diversos pàrkings, encara se n'ha habilitat un específicament per a l'UTSM, al sud de la Cooperativa. Us agràiem que pugueu usar-lo i en cas d'haver d'aparcar en algun dels carrers, assegureu-vos que el vostre vehicle no molesta els veïns (carrers estrets, portes de garatge, etc..)



SERVEIS TURÍSTICS A ULLDEMOLINS

A Ulldemolins trobareu diversos negocis que us ajudaran en la vostra preparació.

- Restauració: Disposeu de bars i restaurants.
 - La nostra recomanació com a Restaurante oficial UTSM 2023 és FONDA TOLDRÀ. Us deixem el seu menú especial UTSM
 - Menú **sota reserva**. Preu 17€. Telf. 660 45 00 11
 - Primer plat a escollir: Truita amb suc (típic d'Ulldemolins) / Amanida variada / Canalons de la casa / Macarrons bolonyesa
 - Segon plat a escollir: Galta de porc estofada / Pollastre al forn / Llonganissa d'Ulldemolins / Bacallà gratinat
 - Postres de la casa / Vi i aigua
- Allotjaments: Càmping, cases rurals, Fonda, refugis i zones d'acampada a Ermites (3km)
- Comerços, farmàcia i forn. També hi ha Cooperativa Agrícola amb venda de productes de km0 com vi i oli.
- **¡No hi ha gasolinera!** Les més properes són a Prades a 8km i Cornudella de Montsant a 10km.

Bona cursa i molta sort a tots/es,

Equip UTSM



ULTRA (63KM) + MARATÓN-MSM (44KM) SERRA MONTSANT

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**
 - jueves 05/10 de 16.00h a 18.00h
 - **Sala Polivalente en Ulldemolins (c/Eixarts)**
 - Viernes 06/10 de 17.00h a 21.00h
 - Sábado 07/10 de 7.15h a 8:15h (mirad PROGRAMA)

CAMPEONATO DE CATALUÑA ULTRARESISTENCIA FEEC

- Este año la distancia 63k ULTRA decide el Campeonato de Cataluña. Las condiciones para optar a este premio son: estar empadronado en Cataluña, tener licencia montaña FEEC y presentar certificado médico válido.

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es con sistema de **chip**.
- El dorsal de pecho es de un sólo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos.
- Al llegar a los controles hay que enseñar el **dorsal** al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control.
- Cada vez que paséis por un control deberéis hacer cola por orden de llegada y esperar a que el lector os detecte. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **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.9hsports.cat/ca/informacio_cursa/548
- Sólo 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 @ultratrailserramontsant

- También habrá controles de paso sin sistema *de 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: FISIOTERAPEUTA / DUCHAS / VESTUARIOS / GUARDARROPA

- Disponéis de vestuarios y duchas (agua tibia) en la zona de las piscinas. **Opcionalmente**, hay opción de duchas en el camping Montsant Park a precio reducido de 3€ (necesario enseñar el dorsal)
- Habrà WC en la zona de meta.
- No habrá servicio de Guardarropía.
- Habrà servicio de fisioterapeuta en meta.

EL TIEMPO

SÁBADO, 7 DE OCTUBRE			
Día	7/10		
 27° Máx.	RealFeel® 28° RealFeel Shade® 25°		
Continuará cálido, con mucho sol			
Índice UV máx.	4 Moderado	Probabilidad de tormentas eléctricas	0 %
Viento	SSE 9 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Ráfagas de viento	30 km/h	Nubosidad	3 %
Probabilidad de precipitación	1 %		

METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE**. Habrá sol durante el Sábado. El resto del día será agradecido para correr. Pero la noche del Sábado va a refrescar a partir del anochecer. Por este motivo **NO ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**.
 - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE**, el material mínimo obligatorio exigido no exige a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- Temperaturas elevadas** en la época en que estamos. Sensación de calor al estar expuesto
- Se recomienda actuar con **RESPONSABILIDAD** y usar vuestra **EXPERIENCIA** para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.

- **IMPORTANTE:** Recordamos que es **OBLIGATORIA** la **CHAQUETA IMPERMEABLE TERMOSELLA CON CAPUCHA**. Los paravientos o chaquetas no termoselladas no serán aceptados y no se podrá tomar la salida.

MATERIAL REFLECTANTE

- Este material está pensado para las situaciones de nocturnidad al cruzar o correr por carreteras y pistas asfaltadas. Cada corredor, y cumpliendo la normativa de seguridad vial en vigor (artículo 123), deberá llevar material reflectante y visible a 150 m (luces blanca delante /roja detrás) para ser visible para los vehículos.
- Aunque la gran mayoría de vosotros acabaréis de día el evento, haremos obligatorio este material por seguridad. Sed conscientes de que en el peor de los casos su uso se va a limitar a 3h 30 minutos. Este material se os pedirá en el control de material previo a la salida.

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 – ASISTENCIA PERMITIDA ULTRA-MARATON

- Los puntos de avituallamiento permitidos son: **Margalef, Fonda Tres Pins; La Morera de Montsant** (mirador); y **Albarca** (collado). También queda habilitada la **Ermita Santa Magdalena**.
- **Este año 2023** en la primera parte del recorrido, hasta Margalef, **tenéis que ser bastante autosuficientes**. Hemos reforzado un punto de agua en “3 Juradets” (km 8,9) y a partir de aquí, los corredores ULTRA tenéis un tramo nuevo de 14.7km hasta la presa del pantano (km 23,6); mientras que los corredores MARATÓN tenéis 13km hasta La Morera de Montsant (km 21,9)
- **Margalef, La Morera de Montsant, Albarca y Ermita Santa Magdalena:** estos son los puntos de avituallamiento autorizados en el **Reglamento 2023**, sólo en estos puntos estará permitida la ayuda externa.
- **NOTA:** Se recomienda salir con un mínimo de 1L de líquido de cada avituallamiento.

ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS**
 - Recuerde los horarios de cierre de cada punto de control y cómo volver a Ulldemolins en caso de abandono. Hay zonas de la carrera en las que no es posible el abandono a no ser que se trate de una evacuación por parte del equipo de rescate. Las evacuaciones se remiten al servicio médico/hospitalario.
 - No es posible abandonar en: EMBALSE DE MARGALEF / ERMITA DE SANT SALVADOR / SERRA MAJOR / GRAU GRAN.
 - Se puede abandonar en MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / ERMITA SANTA MAGDALENA

- Hay 1 minibus para evacuar a las personas que salen de los puestos de control. No es un servicio de taxi. Una vez que el autobús esté lleno o el control esté cerrado, los corredores abandonados serán trasladados a la zona de meta. Lugares de abandono con evacuación en autobús: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Pregunte al controlador dónde coger el autobús y los horarios.
- Documento con la información de los abandonos ([AQUÍ-TIMMING](#))

MARCAJE:

- **ULTRA:**
 - De la salida (km 0) a ALBARCA (km 52,9): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
 - De ALBARCA (km 52.9) a META (km 63.7): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
- **MARATÓN:**
 - De la salida (km 0) a **ALBARCA** (km 33,7): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
 - De GRAU GRAN (km 33.7) a META (km 44.5): 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 rosas reflectantes.
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias. Disponéis de los tracks en la web de la carrera con enlace a WIKILOC.
- **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 página web encontraréis Google maps del evento 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 Serra de Montsant** hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de **UTSM** 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 2023 es FONDA TOLDRÀ. Os dejamos su menú especial UTSM
 - Menú **bajo reserva**. Precio 17€. Telf. 660 45 00 11
 - Primer plato a elegir: Truita amb suc (típico de Ulldemolins) / Ensalada variada / Canalones de la casa / Macarrones boloñesa
 - Segundo plato a elegir: Galta de cerdo estofada / Pollo al horno / Longaniza de Ulldemolins / Bacalao gratinado
 - Postres de la casa / Vino y agua
- Alojamientos: Camping, casas rurales, Fonda, refugios y zonas de acampada en Ermitas (3km)
- 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 07th 2023



ULTRA (63KM) + MARATHON-HTSM (44.5KM) SERRA MONTSANT

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 (10€).
 - 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 Thursday, October the 05th, from 4.00 pm to 6.00 pm.
 - **At Swimming Pool Ulldemolins town (Eixarts street)**
 - On Friday, October the 06th, from 5.00 pm to 9.00 pm.
 - On Saturday, October the 07th, from 7.15 am to 8.15 am. (see on the web site PROGRAM)

FEEC ULTRA-RESISTANCE CATALONIAN CHAMPIONSHIP

- This year the 63k ULTRA distance decides the Catalan Championship. The conditions to qualify for this award are: be registered in Catalonia, have a FEEC mountain license and present a valid medical certificate.

TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system for the races is with chip.
- The chest bib is for single use only and does not need to be returned at the finish. The chest bib must be placed in front of the race bib in a visible way and without rubbing.
- When you arrive at the control points, you must show the bib number to the controller to facilitate reading and speed up the control.

- Each time you pass through a checkpoint you must queue up in order of arrival and wait for the reader to detect you. Immediately your data is already on the web in real time.
- LIVE FOLLOW-UP: on the race website www.utsm.eu you can follow the race (GREEN button at the top).
 - **DIRECT LINK:** https://www.9hsports.cat/ca/informacio_cursa/548
- You only need to enter the bib number, name or surname of the person you want to follow. It gives information of the last control passed, position, speed, etc... Don't hesitate to pass the link to your family and friends.
- Follow on social networks: **#UTSM @ultratrailserramontsant**
- There will also be time controls without timing system, with control judges. You will have to show your bib number.


Col·loca el dorsal a la part davantera. NO el tapis ni el pressioniis amb res.



RACE SERVICES: PHYSIOTHERAPY / CLOAKROOM / SHOWERS / WARDROBE

- Changing rooms and showers (warm water) are available in the pool area. Optionally, there is the option of showers at the Montsant Park campsite at a reduced price of €3 (you must show your number).
- There will be toilets at the finish line.
- There will be no cloakroom service.
- There will be a physiotherapist service at the finish line.

WEATHER FORECAST

SATURDAY, 7 OCTOBER			
Day	07/10		
 27° Hi	RealFeel® 28° RealFeel Shade™ 25°		
Remaining warm with plenty of sunshine			
Max UV Index	4 Moderate	Probability of Thunderstorms	0%
Wind	SSE 9 km/h	Precipitation	0.0 mm
Wind Gusts	30 km/h	Cloud Cover	3%
Probability of Precipitation	1%		

- The weather forecast will be FAVOURABLE. There will be sunshine on Saturday. The rest of the day will be pleasant for running. But Saturday night will be cooler from dusk onwards. For this reason we will **NOT ACTIVATE** the **EXTRA SAFETY** equipment.
 - In any case it is important to remember the mandatory equipment to wear at all times in the race.
- In anticipation of the **FAVOURABLE** weather, the minimum mandatory material required does not exempt each runner from carrying the material that he/she considers appropriate to his/her abilities and needs.
- **High temperatures** at the time we are in. Sensation of heat when exposed
- It is recommended that you act RESPONSIBLY and use your EXPERIENCE to solve any difficult situations that the weather may cause you.
- **IMPORTANT:** We remind you that it is MANDATORY to wear a **THERMOSELLA WATERPROOF JACKET WITH A HOOD**. Windbreakers or non-sealed jackets will not be accepted, and you will not be allowed to start the race.

REFLECTIVE EQUIPMENT

- This material is designed for night-time situations when crossing or running on asphalted roads and tracks. Each runner, in compliance with current road safety regulations (article 123), must wear reflective material visible at 150m (white lights at the front/red lights at the back) to be visible to other vehicles.
- Although the vast majority of you will finish the event during the day, we will make this material compulsory for safety reasons. Please be aware that in the worst case scenario its use will be limited to 3h 30 minutes. You will be asked for this equipment at the equipment control prior to the start of the event.

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.

PROVISIONING POSTS – HALF ASSISTANCE PERMITTED

- The authorized refreshment points are: Margalef, Fonda Tres Pins; La Morera de Montsant (viewpoint); and Albarca (hill). The Santa Magdalena Hermitage is also enabled.
- This year 2023 in the first part of the route, up to Margalef, you will have to be quite self-sufficient. We have reinforced a water point at the "3 Juradets" (km 8.9) and from here, ULTRA runners have a new 14.7km stretch to the reservoir dam (km 23.6); while MARATHON runners have 13km to La Morera de Montsant (km 21.9).
- Margalef, La Morera de Montsant, Albarca and Santa Magdalena Hermitage: these are the authorised refreshment points in the 2023 Regulation, only at these points external assistance will be allowed.
- NOTE: It is recommended to leave with a minimum of 1L of liquid from each refreshment point.

TECHNICAL DATA

- **ABANDONMENTS**

- Remember the closing times of each checkpoint and how to return to Ulldemolins in the event of abandoning. 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/hospital service.
- It is not possible to abandon at: MARGALEF RESERVOIR / SANTA MAGDALENA HERMITAGE / SERRA MAJOR / GRAU GRAN.
- It is possible to leave at MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / SANTA MAGDALENA HERMITAGE
- There is 1 minibus to evacuate people leaving the checkpoints. It is not a taxi service. Once the bus is full or the checkpoint is closed, the abandoned runners will be transferred to the finish area. Drop-off points with evacuation by bus: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Ask the controller where to catch the bus and the timetables.
- Document with the information about the abandonment ([HERE-TIMMING](#))

- **MARKING:**

- **ULTRA:**

- From the start (km 0) to ALBARCA (km 52.9): WHITE-ORANGE UTSM tape.
- From ALBARCA (km 52.9) to the finish line (km 63.7): RED/WHITE tape with reflective tape.

- **MARATHON:**

- From the start (km 0) to ALBARCA (km 33.7): WHITE-ORANGE UTSM tape.
- From GRAU GRAN (km 33.7) to the finish line (km 44.5): RED/WHITE tape with reflective tape.

- **SABOTAGES AND UNMARKING:** Unfortunately these acts can affect us. We recommend that runners carry a GPS system to help them find their way in the event of being unmarked. As a general rule you will find a tape every 60-100 metres. If you haven't seen a tape for more than 300m, start to get suspicious. If in doubt, join up with a runner with a GPS. Be sure to secure the crossings and remember that we do not mark on the ground, but at eye level. We use reflective tape and arrows.
- **GPS:** The use of GPS is recommended for all distances. Tracks are available on the race website with a link to WIKILOC.
- **CROSSROADS AND DEVIATIONS:** Although all the detours are marked with signs, we recommend you check the routes beforehand.
- **ROAD CROSSINGS:** It is vital that runners understand that it is their responsibility to cross or drive on roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race **you will not have any kind of priority except where traffic officers (police) are present and they stop vehicles**. At all crossings where you do not see the police, whether or not there are organisers' staff, cross with great caution as you will be just another pedestrian for other road users.
- **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 advisable to make sure the route is well secured 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. On the website you will find Google maps of the event to get around by 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 Serra Montsant 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 2023 Restaurant is FONDA TOLDRÀ. Here is their special UTSM menu
 - Menu by booking. Price 17€. Tel. 660 45 00 11
 - First course: Truita amb suc (typical omelette)/ house gutters / Assorted salad / /Macaroni bolognese
 - Second course: Braised pork shoulder / Baked chicken / Baked Ulldemolins sausage / gratinated cod
 - 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