



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 12 NOV 2023

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Divendres tarda 10 NOVEMBRE: BOTIGA DECATHLON REUS.**
 - Horari: 17:00 a 19.00h
- **Diumenge 12 NOVEMBRE: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consulteu la web com arribar)**
 - Horari: 8:00 a 10:25h.
 - Noves inscripcions de **8.00h a 8.15h (si queden dorsals)**
- Documentació a presentar*:
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.

*Nota:

- es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.
- En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal **5€** el dia de la cursa (Els CAMINADORS i START TRAIL la tenen inclosa).
- Reviseu el llistat oficial de dorsals: <https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2023/11/LLISTAT-DORSALS.pdf>

HORARIS DE SORTIDA

Resum del programa de la cursa: SORTIDES

- Trail Vertical: la sortida es troba a **2,3km de Ermita Sant Antoni** (Secretaria)
 - **9:00h** federats
 - **9.05h** No federats
- Trail 21k: Sortida a **10h** a **Ermita Sant Antoni**
- Trek 11k: a les **10.01h** (darrera de del trail 21k)
- Trail 11k: A les **10.30h**
- Start trail 8k: a les **10.35h**

CRONOMETRATGE **NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometratge de les curses és amb XIP integrat al dorsal.



- El dorsal de pit és d'un sol ús i no cal tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments. A la part posterior estarà enganxat el xip.
- Seguiment a les xarxes socials: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILESERMITES @trailseries21k @naturetime_events
- També hi haurà controls de pas amb sistema manual, amb jutges controladors. Caldrà ensenyar el dorsal.



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

AVITUALLAMENTS

ATENCIÓ: següint les pautes mediambientals marcades inicialment i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els esportistes, les curses produïdes per Naturetime durant el 2023, entre elles el Trail Ermites 2023, EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LIQUID ALS AVITUALLAMENTS: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE O BIDONET.

Recorregut 8km (Start Trail):

- Recorregut 8.28km amb 1 avituallament en cursa al km 3,5.
- Meta: Aigua, Coca-cola, isotònic, cervesa, plàtans, mandarines i bolleria.
 - **Botifarrada:** Els dorsals comprats online sí inclouen botifarrada. Els dorsals infantils no la inclouen. Cal comprar ticket a banda. Preu especial botifarrada **3€**.

Recorregut 11.5km (trail i trek):

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça.
- Meta: Aigua, Coca-cola, isotònic, cervesa, plàtans, mandarines i bolleria. Inclou Botifarrada

Recorregut 20.7km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Av2 – km 11.4: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

- Av3 – km 15: km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Meta: Aigua, Coca-cola, isotònic, cervesa, plàtans, mandarines i bolleria. Inclou Botifarrada.

Trail Vertical - Recorregut 4km:

- Av1 – km 2.8: Aigua
- Avi Post cursa: Mateix punt que el avi 1: Aigua + Coca-cola + **Isotònic APTONIA + barretes APTONIA** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça.
- Meta: Aigua, Coca-cola, isotònic, cervesa, plàtans, mandarines i bolleria. Inclou Botifarrada

MEDI AMBIENT

- **Respecteu la flora i la fauna** així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i estar fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcorre per zones obertes, pel que us podeu trobar altres persones, a peu o btt o passejant animals.
- Des de la cursa mirem d'anar **implementant aspectes mediambientals**. Per aquesta cursa en tenim activats:
 - Obligació de portar **got reutilitzable** per veure als avituallaments.
 - **Reciclatge de cintes** de marcatge
 - **Reducció de les cintes de marcatge** en trams sense cruïlles
 - Espais nets per **reciclatge de brossa**: plàstics / orgànica a la zona de meta
 - Bossa del corredor: **material reciclat**.
- La cursa es fa íntegrament al **Parc Natural de la Serra de Montsant**, passant per tres de les ermites que més bé representen el patrimoni cultural i històric de la zona. Us demanem que seguiu escrupolosament estrictes les normes del Parc Natural:
 - **No embrutar** la muntanya: no llinceu papers, ni embolcalls, mocadors de paper,... guardeu-los fins un punt d'avituallament on trobareu les brosses.
 - **No es pot sortir del recorregut marcat i crear dreceres**
 - **Cal que l'activitat es desenvolupi amb ple respecte pels bens, drets privats i propietats existents**
 - Per a més informació: <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>
- Queda totalment prohibit qualsevol activitat que impliqui **guspires i risc d'incendi**.



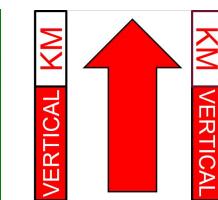
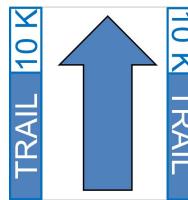
FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

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.
 - **Control accés Trail vertical:** carpa abans de la sortida, zona sota càmping a Ulldebolins.
 - **Control accés Trail 21k, Trail-Trek 11k, Start Trail:** carpa abans de la sortida, zona ermita Sant Antoni.
- **SEGURETAT:**
 - Terreny assequible amb algun tram tècnic!
 - Grau Mare de Deu Montserrat (Trail vertical, 21k, 11k trail i trek)
 - GR entre Ermita Mare de Deu Montserrat i Pi Carabasseta: pas de senda estreta amb cable lateral per major seguretat: el recorregut carenya per la banda nord de la Serra de Montserrat amb **tres** passos amb **risc alt de caiguda**. **Cal extremar les precaucions i agafar-se a les cordes i cadenes instal·lades**. Sempre per GR. No es perillós si es compleixen les normes de seguretat: **assegurar els peus, agafar-se a la corda/cadena i no anar ràpid ni pretendre avançar en aquest punts** (21k, 11k Trail-Trek)
 - Baixada tècnica del Pi Carabasseta a Ermita Santa Magdalena (21k, 11k Trail-Trek)
 - Pujada forta des de Avi 3 Font de la Gleva a Pins Carrassers: 525m en 3km. (Només 21k)
 - Baixada tècnica des de Pins Carrassers a meta. (només 21k)
 - Meteorologia: Es preveu vent, per tant, estigueu protegits!
 - **Recomanat: Ullereres protectores i gorra** per protegir-se de la vegetació en algun tram
- **MARCATGE**
 - Marcatge recorreguts: Tot el recorregut presenta un sol marcatge: COLOR **BLANC-TARONJA**
 - Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant
 - Cintes: Cruïlles ben marcades i cintes cada 50-150m:
 - **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 50-150m**
 - **ATENCIÓ: No marquem el terra.** A les cruïlles aixequeu la vista i seguiu la direcció correcta
 - **TIPUS DE FLETXES PER DESVIAMENTS:**



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



START TRAIL 8k

/ 11K TRAIL-TREK

/ 21K TRAIL / TRAIL VERTICAL

- Reviseu els mapes al web abans de la sortida. Recorregut:

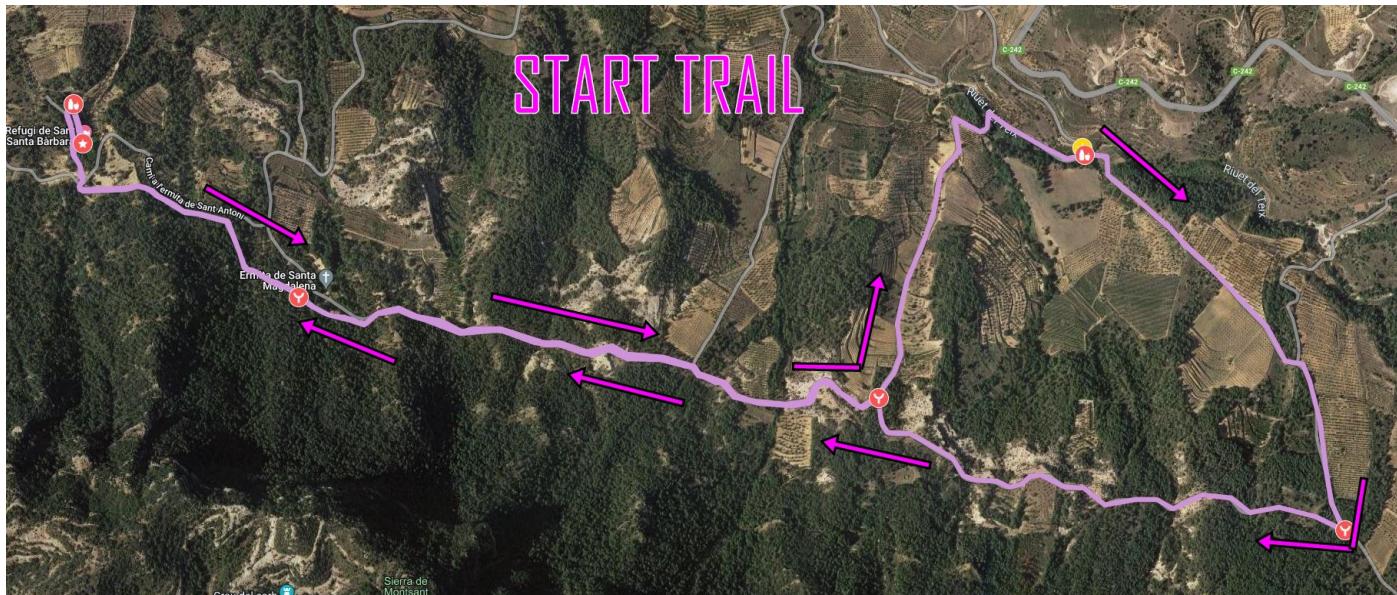
- Separació de curses:** Des de l'ermita de Santa Magdalena, desfem el camí inicial fins 100m abans de sortida (que ara serà la meta). En aquest punt es troba el **desviament de la cursa 21k**. Hi haurà fets 2 carrils. **El carril de la dreta** serà per **anar a meta** (11k trail-trek i 8k) i el **carril de l'esquerra serà només per 21k**, per accedir a l'**Avi 2 i iniciar el segon bucle**. Per millorar aquest punt, tots els qui aneu cap a **META** estarà marcat amb cinta **GROGA-NEGRA** la zona del desviament, mentre que els qui continueu cap al recorregut de 21k, seguiu amb cinta **BLANCA-TARONJA**.
 - Important** per als **primers** corredors de **21k** en fer ja els darrers metres de la cursa: la zona d'entrada a meta, potser encara està marcat el desviament entre les dues distàncies (degot a què encara potser no ha passat el darrer de la cursa 21k i el desviament encara ha d'estar muntat). **SI US PLAU ANEU AMB COMPTE DE NO EQUIVOCAR-VOS.**
 - TEMPS DE TALL TRAIL 21K:** Amb la finalitat de mantenir la cursa entre els horaris establerts, hi haurà un **TALL HORARI** a l'**AVI2** a partir de la **1h 50m** des de la sortida. Els corredors que no hagin passat el TALL horari abans d'aquesta hora, ja no podran fer el segon bucle i se'ls passarà a la distància curta. **Tall horari previst a les 11.50h**
 - El segon bucle de 21k, s'ha modificat respecte a edicions anteriors.

• START TRAIL 8k

- Aquesta modalitat ha de seguir gairebé tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**
- El recorregut de START TRAIL s'ha modificat respecte a edicions passades, passant a 8,2km
- Recorregut senzill, per pista.
 - Es segueix el mateix recorregut d'11k fins el km 2,4 on trobem un **DESVIAMENT MARCAT** i anem a l'esquerra i cap a baix. Hi haurà fletxes i personal d'staff.
 - Arribeu a l'avituallament al km 3,5. Seguiu en pujada suau i al cap de 500 metres, a la cruïlla amb la barrera del Parc natural, gireu a la dreta. Estarà marcat amb fletxes.
 - A partir d'aquest punt, ja encareu el camí de retorn a Ermita Santa Magdalena primer i desfent camí, a ermita Sant Antoni.



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



TRAIL VERTICAL

ASPECTES LOGÍSTICS:

- **SECRETARIA DE CURSA:** ERMITA SANT ANTONI / ENTREGA DORSALS DE 8H A 8.30H
- **SORTIDA:** ESTÀ SITUADA A 2,3km de la Secretaria. Opcions d'accés:
 - **Des de la mateixa ermita** a peu seguint encintat (3,5km) i aquest track: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/acces-trail-vertical-sortida-152594718>
 - **Anant amb vehicle a UlldeMolins.** Zona pàrking al Carrer Duc de Cardona. Des de la cantonada c/Duc de Cardona i C/Portal del Roser, estarà marcat per arribar a la zona de sortida. Cinta blava Decathlon. Distància 1,3km
 - **Accés restringit** en vehicle a STAFF-Organització a la zona de sortida



○ **ARRIBADA:** Al cim de la Serra de Montsant a la Roca Corbatera.

- **Avituallament meta:** A uns 500m, desfent el camí fins a l'avituallament (Ermita Mare de Déu Montsant)
- **Retorn:**
 - Seguint cursa 11k fins a zona Ermita Sant Antoni
 - Retorn per pista a zona Ulldeolins.
- **Entrega premis:** A partir 12.30h a ermita Sant Antoni (Secretaria de cursa)





FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

METEOROLOGIA

Día			12/II
	19°	RealFeel® 18° RealFeel Shade™ 17°	Máx.
Rachas de brisas, con sol y algunas nubes			
Índice UV máx.	2 Bueno	Probabilidad de tormentas eléctricas	0 %
Viento	ONO 28 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Ráfagas de viento	65 km/h	Nubosidad	67 %
Probabilidad de precipitación	1 %		

- Dia de sol amb vent. Màxima de 19°C i una mínima prop de 13°C durant les hores de cursa. Hi pot haver ràfegues de vent més fortes
- En conseqüència **ES RECOMANA** portar el material adequat a les necessitats i estat físic de cada corredor, no només per progressar sinó també per seguretat en cas de lesió o pèrdua. S'aconsella una visera, ulleres de sol i crema solar.
- Material OBLIGATORI:
 - Got Reutilizable o recipient per agafar líquid als avituallaments
 - Un mínim de 0.5L de líquid per beure
 - Paravents
 - 4 imperdibles o sistema de subjecció de dorsal

BOTIGA NATURETIME

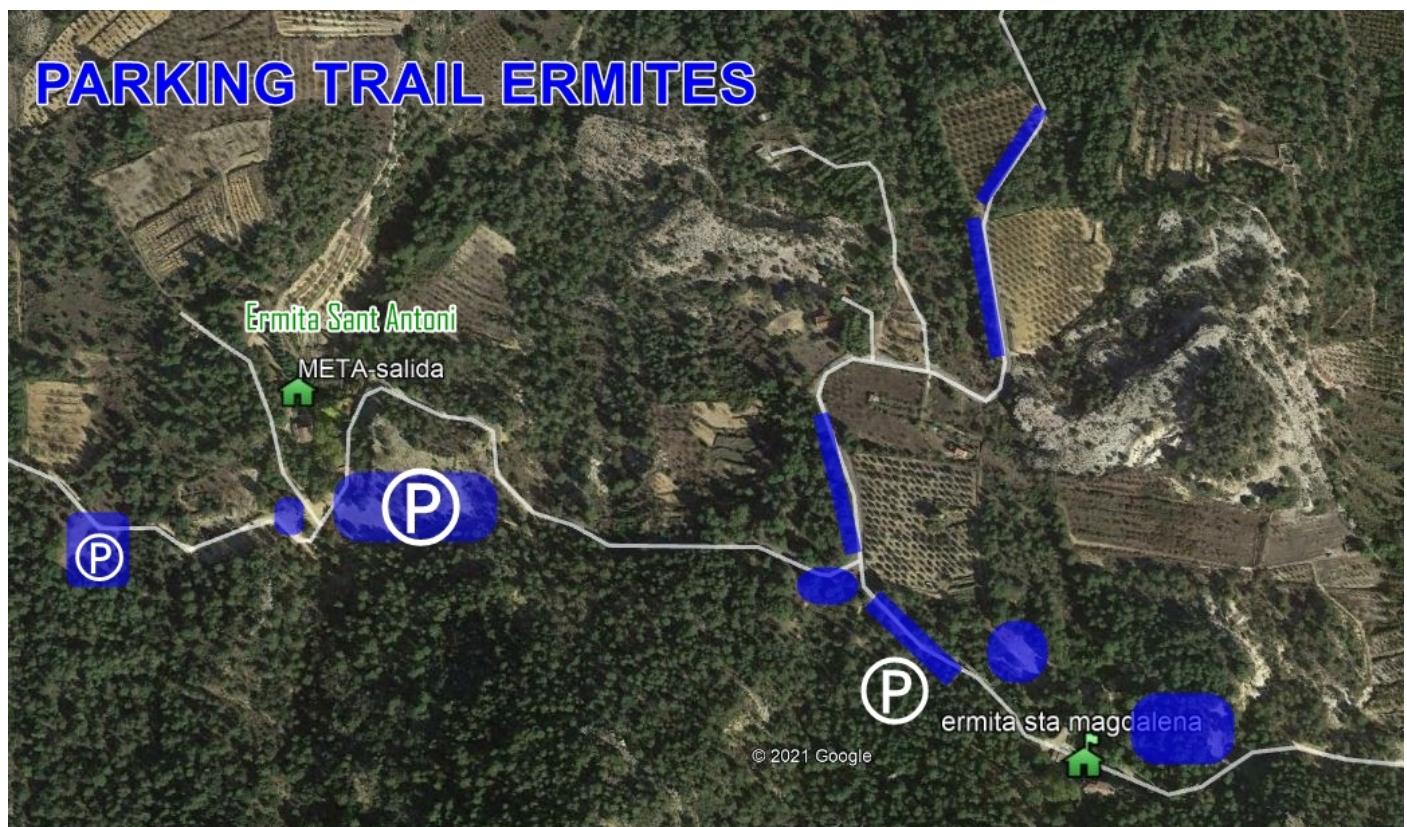
A la zona de secretaria de cursa podreu trobar el següent material de running a la venda:





PÀRKING, DUTXES I ENTREGA DE PREMIS

- **PÀRKING:** L'espai pel pàrking és reduït. Us recomanem agrupar-vos per pujar amb menys vehicles. S'ha habilitat una zona de pàrking prop de la zona de sortida (5-10 minuts caminant) (mireu el mapa).
- **A la zona de Sant Antoni s'ha tancat un dels pàrkings i les places quedaran ja completes** amb els corredors de 21k. Els qui arribeu més tard haureu d'aparcar a la pista asfaltada, al marge que no molesteu o bé a la zona de Santa Magdalena, als llocs habilitats: 2 parkings.
- **Es recomana poder compartir vehicles a partir d'Ulldemolins** tant per pujar com per baixar.

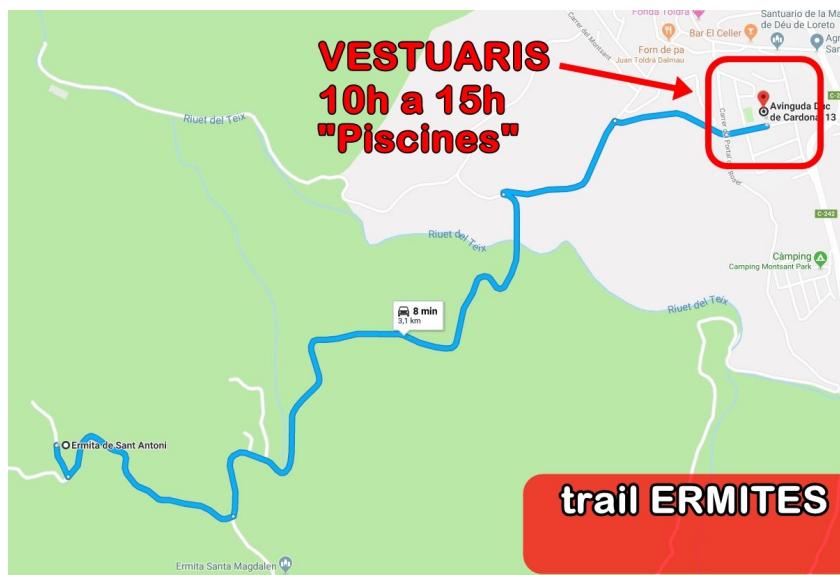


- **ENTREGA PREMIS:** Està previst celebrar primer l'entrega de premis de la cursa Trail Vertical i 11k trail a partir 12.30h i la de 21k a partir de les 13.00h.



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

- **SORTEIG MATERIAL:** quan agafeu el dorsal, reviseu si us ha tocat un premi. Us el donarem a l'entrega de premis.
- **ACOMPANYANTS:** Els acompañants no podreu accedir a la zona de sortida/meta, exclusiva per als corredors. Sí podreu estar per l'entorn de les Ermites de Sant Antoni i Santa Magdalena.
- **DUTXES:** A la zona de meta no hi ha dutxes. Us oferim els vestuaris de les Piscines (zona frontó) d'Ulldeholins. Aquests vestuaris els teniu a l'entrada sud d'Ulldeholins a 3km de la zona de meta (10 minuts en cotxe). Mireu el mapa del web a l'apartat "+info".



- **WC / Font:** A la zona de Sant Antoni hi ha wc públics oberts. Cal deixar com us l'heu trobat. També tindreu font amb aigua fresca.
- **BOTIFARRADA:** Recuperem la tradicional botifarrada del Trail de les Ermites. Cal ensenyar el dorsal per accedir a l'avituallament de meta. Una ració per dorsal.
- **Fisio a meta:** Disposareu de servei de fisio a meta d'11 a 14.30h

SERVEIS ULLDEMOLINS

Pels qui vulgueu gaudir d'un dia de muntanya amb tranquil·litat, disposareu dels següents serveis a l'ermita:

- **BAR ERMITA ST. ANTONI:** Estarà obert des de les 7.30h del matí. Ofereixen entrepans i, sota reserva, servei de dinars..... **Nou Equip de Gestió:** La Somereta.
 - **RESERVES DINARS:** 722 29 75 52 (referència Cursa Ermites)

Gaudiu del seu servei i sortiu ja dinats de la cursa!!



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



- **REFUGI ERMITA ST. ANTONI:** Disposa de llits per dormir i zona d'acampada.
 - CONTACTE: 722 29 75 52 (referència Cursa Ermites)
- **FONDA TOLDRÀ.** Disposa d'habitacions i restaurant.
 - Contacte: Carrer Major, 33
43363 ULLDEMOLINS
977 561 537
fondatoldra@gmail.com
Teléfono: 977 561 537
www.fondatoldra.es
- **RESTAURANT LA GRAELLA:**
 - Contacte: Av. Duc de Cardona,s/n
977 56 16 93
- **CÀMPING MONTSANT PARK:** Acampada, caravanes i bungalows. També RESTAURANT.
<http://www.campingmontsantpark.com/es/>
 - Telf: 609485100 / info@campingmontsantpark.com
- **ALTRES ALLOTJAMENTS I RESTAURANTS:** <http://www.ulldemolins.cat>
- **COOPERATIVA-AGROBOTIGA:** Podreu gaudir de productes de proximitat i de la major qualitat possible: oli, vi, mel, fruits secs, etc. No marxeu amb les mans buides.

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a l'arribada!

Equip EVADICT TRAILSERIES



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

COMUNICADO TÉCNICO NÚM. 1

CARRERA TRAILSERIES LES ERMITES 12 NOV 2023

ENTREGA DORSALES Y BOLSA CORREDOR

Podéis retirar los dorsales de la carrera en:

- **Viernes tarde 10 NOVIEMBRE: TIENDA DECATHLON REUS.**
 - Horario: 17:00 a 19:00h
- **Domingo 12 NOVIEMBRE: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consultad en la web cómo llegar)**
 - Horario: 8:00 a 10:25h.
 - Nuevas inscripciones de **8:00h a 8:15h (si quedan dorsales)**
- Documentación a presentar*:
 - DNI o documento acreditativo.
 - Tarjeta Federativa válida quien la tenga.

*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 la tiene) se tendrá que abonar el importe de la licencia temporal **5€** el día de la carrera (Los CAMINADORES y START TRAIL la tienen incluida).

○ Revisad el listado oficial de dorsales: <https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2023/11/LLISTAT-DORSALS.pdf>

HORARIOS DE SALIDA

Resumen del programa de la carrera: SALIDAS

- Trail Vertical: la salida se encuentra **a 2,3km de Ermita Sant Antoni** (Secretaría)
 - **9:00h** federados
 - **9.05h** No federados
- Trail 21k: Salida a **10h** a **Ermita Sant Antoni**
- Trek 11k: a las **10.01h** (detrás del trail 21k)
- Trail 11k: A las **10.30h**
- Start trail 8k: a las **10.35h**

CRONOMETRAJE **NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometraje de las carreras es con CHIP integrado en el dorsal.



- El dorsal de pecho es de un solo uso y no hace falta devolverlo en meta. El dorsal de pecho debe ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos. En la parte posterior estará enganchado el chip.
- Seguimiento en las redes sociales: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILESERMITES @trailseries21k @naturetime_events
- También habrá controles de paso con sistema manual, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal.



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

AVITUALLAMIENTOS

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

Recorrido 8km (Start Trail):

- Recorrido 8.28km con 1 avituallamiento en carrera en el km 3,5.
- Meta: Agua, Coca-cola, isotónico, cerveza, plátanos, mandarinas y bollería.
 - **Botifarrada:** Los dorsales comprados online sí incluyen botifarrada. Los dorsales infantiles no la incluyen. Hay que comprar ticket a parte. Precio especial botifarrada **3€**.

Recorrido 11.5km (trail y trek):

- Av1 – km 5.5: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA** + **barritas APTONIA** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Meta: Agua, Coca-cola, isotónico, cerveza, plátanos, mandarinas y bollería. Incluye Botifarrada

Recorrido 20.7km:

- Av1 – km 5.5: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA** + **barritas APTONIA** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce
- Av2 – km 11.4: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA** + **barritas APTONIA** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

- Av3 – km 15: km 5.5: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce
- Meta: Agua, Coca-cola, isotónico, cerveza, plátanos, mandarinas y bollería. Incluye Botifarrada.

Trail Vertical - Recorrido 4km:

- Av1 – km 2.8: Agua
- Avi Post carrera: Mismo punto que el avi 1: Agua + Coca-cola + **Isotónico APTONIA + barritas APTONIA** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Meta: Agua, Coca-cola, isotónico, cerveza, plátanos, mandarinas y bollería. Incluye Botifarrada

MEDIO AMBIENTE

- **Respetad la flora y la fauna** así como a todo el mundo que esté disfrutando del entorno y la naturaleza. A pesar de estar corriendo la carrera, los caminos están abiertos a todos y el recorrido transcurre por zonas abiertas, por lo que os podéis encontrar otras personas, a pie o btt o paseando animales.
- Desde la carrera miramos de ir **implementando aspectos mediambientales**. Para esta prueba tenemos activados:
 - Obligación de llevar **vaso reutilizable** para beber en los avituallamientos.
 - **Reciclaje de cintas** de marcaje
 - **Reducción de las cintas de marcaje** en tramos sin cruces
 - Espacios limpios por **reciclaje de basura**: plásticos / orgánica en la zona de meta
 - Bolsa del corredor: **material reciclado**
- La carrera se hace íntegramente en el **Parc Natural de la Serra de Montsant**, pasando por tres de las ermitas que mejor representan el patrimonio cultural e histórico de la zona. Os pedimos que sigáis escrupulosamente las normas del Parc Natural:
 - **No ensuciar** la montaña: no tiréis papeles, ni envases, pañuelos de papel,... guardadlos hasta un punto de avituallamiento donde encontraréis las basuras.
 - **No se puede salir del recorrido marcado ni crear atajos**
 - **Es necesario que la actividad se desarrolle con pleno respeto por los bienes, derechos privados y propiedades existentes**
 - Para más información: <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/serra-montsant>
- Queda totalmente prohibida cualquier actividad que implique **chispas y riesgo de incendio**.



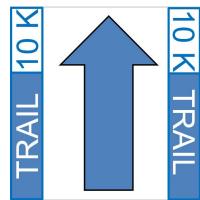
FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

MARCAJE, SEGURIDAD Y RECORRIDOS

- **CRONOMETRAJE:** Importante.. Se hace un control de acceso a la zona de salida. TODOS TENÉIS QUE PASAR POR ÉL. No vayáis directamente a la salida sin pasar por el control de acceso!! Los controladores tienen que leer el dorsal, por tanto es importante que lo llevéis a la vista siempre que haya un control y así será más rápida la lectura.
 - **Control acceso Trail Vertical:** carpa antes de la salida, zona bajo camping en Ulldebolins.
 - **Control acceso Trail 21k, Trail-Trek 11k, Start Trail:** carpa antes de la salida, zona ermita Sant Antoni.
- **SEGURIDAD:**
 - Terreno asequible con algún tramo técnico!
 - Grau Mare de Déu Montsant (Trail vertical, 21k, 10k trail y trek)
 - GR entre Ermita Mare de Déu Montsant y Pi Carabasseta: paso de senda estrecha con cable lateral para mayor seguridad: el recorrido carenea por la parte norte de la Serra de Montsant con **tres** pasos con **riesgo alto de caída**. Hay que **extremar las precauciones y cogerse a las cuerdas y cadenas instaladas**. Siempre por GR. No es peligroso si se cumplen las normas de seguridad: **asegurar los pies, cogerse a la cuerda/cadena y no ir rápido ni pretender avanzar en estos puntos** (21k, 11k Trail-Trek)
 - Bajada técnica del Pi Carabasseta a Ermita Santa Magdalena (21k, 11k Trail-Trek)
 - Subida fuerte desde Avi 3 Font de la Gleva a Pins Carrassers: 525m en 3km. (Sólo 21k)
 - Bajada técnica desde Pins Carrassers a meta. (Sólo 21k)
 - Meteorología: Se prevé viento, por tanto, estad protegidos!
 - **Recomendado:** **Gafas protectoras y gorra** para protegerse de la vegetación en algún tramo
- **MARCAJE**
 - Marcaje recorridos: Todo el recorrido presenta un sólo marcaje: COLOR **BLANCO-NARANJA**
 - Flechas de dirección y señales de precaución por caída cerca de risco o parecido
 - Cintas: Cruces bien marcados y cintas cada 50-150m:
 - **ATENCIÓN:** Para seguir normativas mediambientales, en los tramos de camino sin cruces se disminuirá el número de cintas puestas, pasando a **una cinta cada 50-150m**
 - **ATENCIÓN: No marcamos el suelo.** En los cruces levantad la vista y seguid la dirección correcta
 - **TIPOS DE FLECHAS PARA DESVIOS:**



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



START TRAIL 8k

/ 11K TRAIL-TREK

/ 21K TRAIL / TRAIL VERTICAL

- Revisad los mapas en la web antes de la salida. Recorrido:

- **Separación de carreras:** Desde la ermita de Santa Magdalena, deshacemos el camino inicial hasta 100m antes de salida (que ahora será la meta). En este punto se encuentra el **desvío de la carrera 21k**. Estarán hechos 2 carriles. **El carril de la derecha** será para **ir a meta** (11k trail-trek y 8k) y el **carril de la izquierda** será sólo para **21k**, para acceder al **Avi 2 e iniciar el segundo bucle**. Para mejorar este punto, todos los que vayáis a **META** estarán marcado con cinta **AMARILLA-NEGRA** la zona del desvío, mientras que los que continuéis hacia el recorrido de 21k, seguid con cinta **BLANCA-NARANJA**.
 - **Importante** para los **primeros** corredores de **21k** al hacer ya los últimos metros de la carrera: la zona de entrada a meta, quizás estará aún marcado el desvío entre las dos distancias (debido a que aún no ha pasado el último de la carrera 21k aún y el desvío tiene que estar montado). **POR FAVOR ID CON CUIDADO DE NO EQUIVOCAROS.**
 - **TIEMPOS DE CORTE TRAIL 21K:** Con la finalidad de mantener la carrera entre los horarios establecidos, habrá un CORTE HORARIO en el AVI2 a partir de la **1h 50m** desde la salida. Los corredores que no hayan pasado el CORTE HORARIO antes de esta hora, ya no podrán hacer el segundo bucle y se les pasará a la distancia corta. **Corte horario previsto a las 11:50h**
 - El segundo bucle de 21k, se ha modificado respecto a ediciones anteriores.

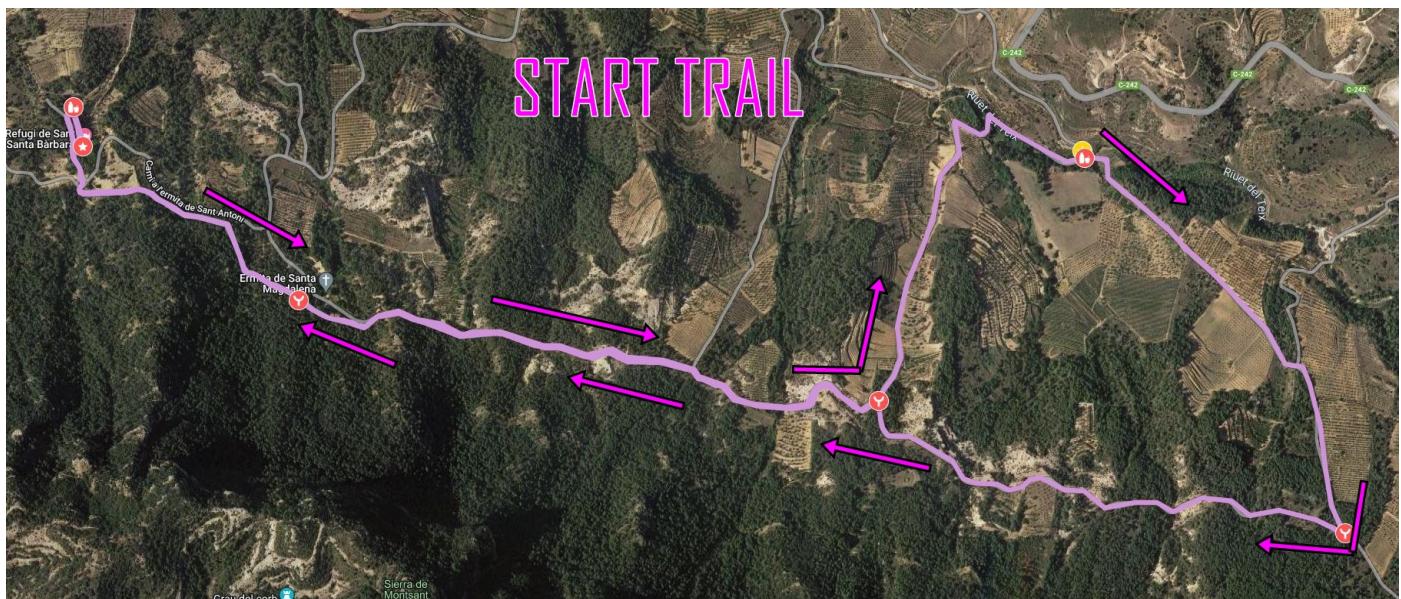
- **START TRAIL 8k**

- Esta modalidad tiene que seguir casi todo el rato las cintas **BLANCAS-NARANJAS**
- El recorrido de START TRAIL se ha modificado respecto a ediciones pasadas, pasando a 8,2km
- Recorrido sencillo, por pista.
 - Se sigue el mismo recorrido de 11k hasta el km 2,4 donde encontraréis un DESVÍO MARCADO y vamos a la izquierda y hacia abajo. Habrá flechas y personal de staff.
 - Llegáis al avituallamiento en el km 3,5. Seguís en subida suave y al cabo de 500 metros, en el cruce con la barrera del Parc natural, giráis a la derecha. Estará marcado con flechas.



FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

- A partir de este punto, ya encaráis el camino de retorno a Ermita Santa Magdalena primero y deshacéis camino, a ermita Sant Antoni.



TRAIL VERTICAL

ASPECTOS LOGÍSTICOS:

- **SECRETARÍA DE CARRERA:** ERMITA SANT ANTONI / ENTREGA DORSALES DE 8H A 8:30H
- **SALIDA:** ESTÁ SITUADA A 2,3km de la Secretaría. Opciones de acceso:
 - **Desde la misma ermita** a pie seguido encintado (3,5km) y este track: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/acces-trail-vertical-sortida-152594718>
 - **Ir con vehículo a Ulldeomolins.** Zona parking en la Calle Duc de Cardona. Desde la esquina c/Duc de Cardona y C/Portal del Roser, estará marcado para llegar a la zona de salida. Cinta azul Decathlon. Distancia 1,3km
 - **Acceso restringido** en vehículo a STAFF-Organización en la zona de salida



- **LLEGADA:** En la cima de la Serra de Montsant en la Roca Corbatera.
 - **Avituallamiento meta:** A unos 500m, deshaciendo el camino hasta el avituallamiento (Ermita Mare de Déu Montsant)
 - **Retorno:**
 - Siguiendo carrera 11k hasta zona Ermita Sant Antoni
 - Retorno por pista a zona Ulldeolins.
- **Entrega premios:** A partir 12:30h en ermita Sant Antoni (Secretaría de carrera)





METEOROLOGÍA

Día	12/II
19° Máx.	RealFeel® 18° RealFeel Shade® 17°
Rachas de brisas, con sol y algunas nubes	
Índice UV máx.	2 Bueno
Viento	ONO 28 km/h
Ráfagas de viento	65 km/h
Probabilidad de precipitación	1 %
Probabilidad de tormentas eléctricas	0 %
Precipitaciones	0.0 mm
Nubosidad	67 %

- Día de sol con viento. Máxima de 19°C y una mínima cerca de 13°C durante las horas de carrera. Puede haber ráfagas de viento más fuertes
- En consecuencia **SE RECOMIENDA** llevar el material adecuado a las necesidades y estado físico de cada corredor, no sólo para progresar sino también por seguridad en caso de lesión o pérdida. Se aconseja una visera, gafas de sol y crema solar.
- Material OBLIGATORIO:
 - Vaso Reutilizable o recipiente para beber líquido en los avituallamientos
 - Un mínimo de 0.5L de líquido para beber
 - Paravents
 - 4 imperdibles o sistema de sujeción de dorsal

TIENDA NATURETIME

En la zona de secretaría de carrera podréis encontrar el siguiente material de running a la venta:



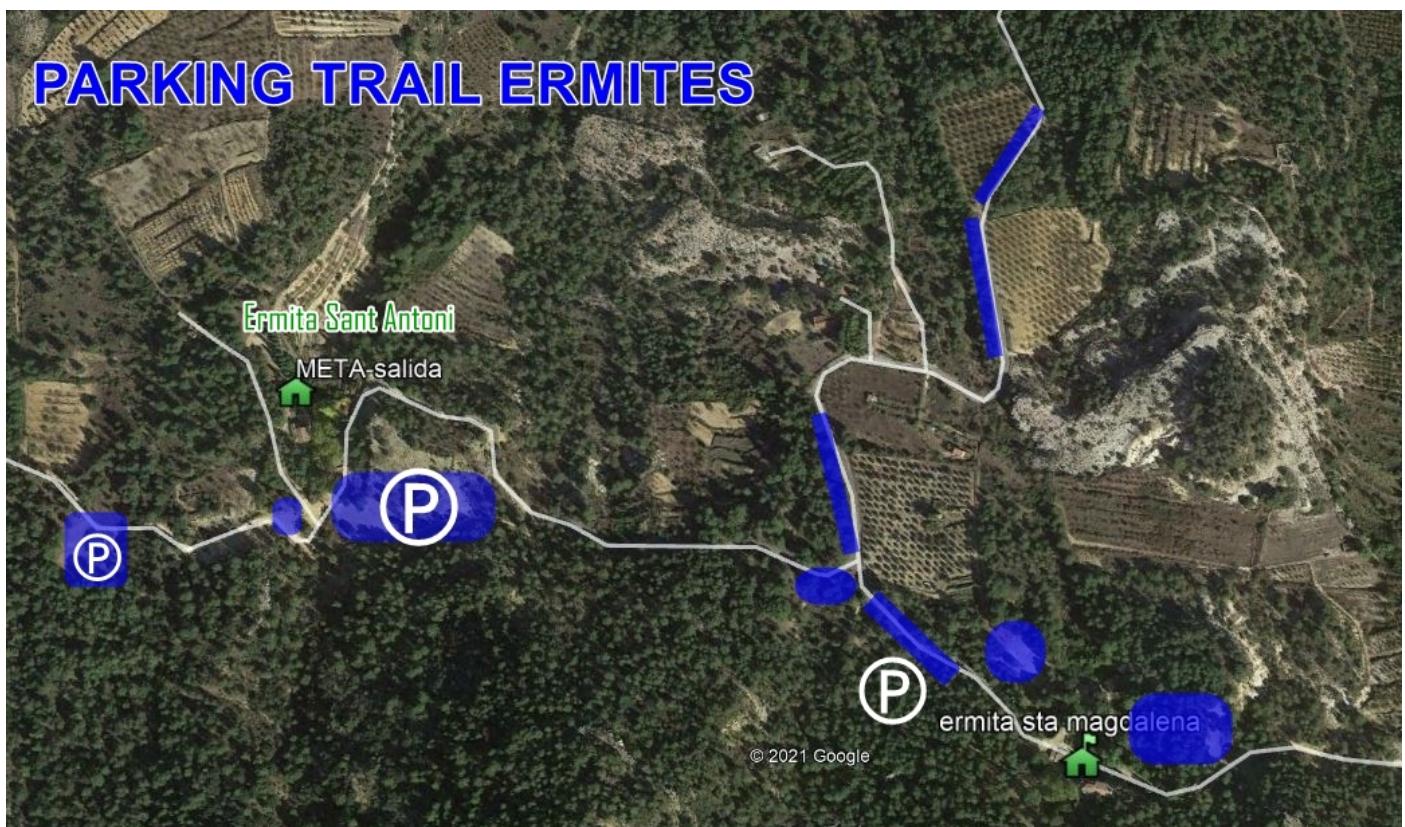


FCA
FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME



PARKING, DUCHAS Y ENTREGA DE PREMIOS

- **PARKING:** El espacio para parking es reducido. Os recomendamos agruparos para subir con menos vehículos. Se ha habilitado una zona de parking cerca de la zona de salida (5-10 minutos caminando) (mirad el mapa).
- **En la zona de Sant Antoni se ha cerrado uno de los parkings y las plazas quedarán ya completas con los corredores de 21k.** Los que lleguéis más tarde tendréis que aparcar en la pista asfaltada, al margen que no molestéis o bien en la zona de Santa Magdalena, en los lugares habilitados: 2 parkings.
- **Se recomienda poder compartir vehículos a partir de Ulldeholins tanto para subir como para bajar.**

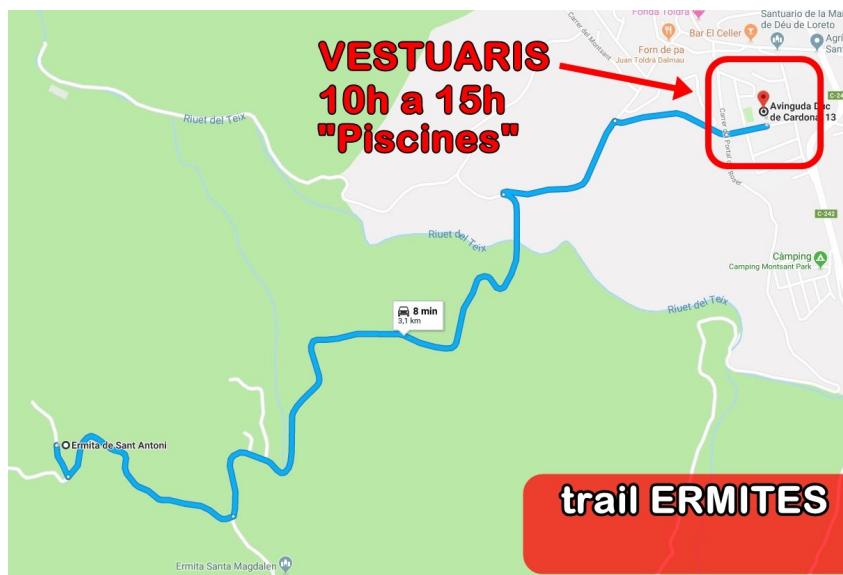


- **ENTREGA PREMIOS:** Está previsto celebrar primero la entrega de premios de la carrera Trail Vertical y 11k trail a partir 12:30h y la de 21k a partir de las 13:00h.



FEDERACIÓ CATALANA ATLETISME

- **SORTEO MATERIAL:** cuando recojáis el dorsal, revisad si os ha tocado un premio. Os lo daremos en la entrega de premios.
- **ACOMPAÑANTES:** Los acompañantes no podréis acceder a la zona de salida/meta, exclusiva para los corredores. Sí podréis estar por el entorno de las Ermitas de Sant Antoni y Santa Magdalena.
- **DUCHAS:** En la zona de meta no habrá duchas. Os ofrecemos los vestuarios de las Piscinas (zona frontón) de Ulldeholins. Estos vestuarios los tenéis en la entrada sur de Ulldeholins a 3km de la zona de meta (10 minutos en coche). Mirad el mapa de la web en el apartado "+info".



- **WC / Fuente:** En la zona de Sant Antoni hay wc públicos abiertos. Tenéis que dejarlos como os los habéis encontrado. También tendréis fuente con agua fresca.
- **BOTIFARRADA:** Recuperamos la tradicional botifarrada del Trail de les Ermites. Hay que enseñar el dorsal para acceder al avituallamiento de meta. Una ración por dorsal.
- **Fisio en meta:** Dispondréis de servicio de fisio en meta.

SERVICIOS ULLDEMOLINS

Para los que queráis disfrutar de un día de montaña con tranquilidad, dispondréis de los siguientes servicios en la ermita:

- **BAR ERMITA ST. ANTONI:** Estará abierto desde las 7:30h de la mañana. Ofrecen bocadillos y, bajo reserva, servicio de almuerzos..... **Nuevo Equipo de Gestión:** La Somereta.
 - **RESERVAS ALMUERZOS:** 722 29 75 52 (referencia Cursa Ermites)

Disfrutad de su Servicio y salid ya comidos de la carrera!!



- **REFUGI ERMITA ST. ANTONI:** Dispone de camas para dormir y zona de acampada.
 - CONTACTO: 722 29 75 52 (referencia Cursa Ermites)
- **FONDA TOLDRÀ.** Dispone de habitaciones y restaurante.
 - Contacto: Carrer Major, 33
43363 ULLDEMOLINS
977 561 537
fondatoldra@gmail.com
Teléfono: 977 561 537
www.fondatoldra.es
- **RESTAURANT LA GRAELLA:**
 - Contacto: Av. Duc de Cardona,s/n
977 56 16 93
- **CÀMPING MONTSANT PARK:** Acampada, caravanas y bungalows. También RESTAURANT.
<http://www.campingmontsantpark.com/es/>
 - Telf: 609485100 / info@campingmontsantpark.com
- **OTROS ALOJAMIENTOS Y RESTAURANTS:** <http://www.ulldemolins.cat>
- **COOPERATIVA-AGROBOTIGA:** Podréis disfrutar de productos de proximidad y de la mayor calidad posible: aceite, vino, miel, frutos secos, etc. No os marchéis con las manos vacías.

Buena carrera a todxs!

Os esperemos en la llegada!

Equipo EVADICT TRAILSERIES