



ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA 64K /44K

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 de portar els seus (DNI + LLICÈNCIA) originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
 - Lloc:
 - **Prades: Oficina Turisme/Sala del Ball**
 - Divendres 01/3 de 17:30h a 20.30h
 - Dissabte 02/3 de 7.00h a 7.30h (Ultra) i de 8.30h a 9.30h (Marató)
 - **Nota: Ultra Trail Sortida en massa a les 8h // Marató sortida en massa a les 10.15h (Plaça Ajuntament)*
- **CERTIFICAT MÈDIC:** Només cal que presentin un document els corredors **ULTRA** que volguin puntuar per la **COPA CATALANA FECC**. La resta no esteu obligats. Podeu portar en paper al recollir el dorsal o enviar per email abans de divendres 01 març a les 20h.

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

- El sistema de cronometratge de les curses és en directe.
- El dorsal de pit és d'un solo 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. Immediatament les vostres dades ja estan al web en temps real.
- **SEGUIMENT on-line:**
 - **ULTRA:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1596>
 - **MARATÓ:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1597>
 - O bé al web de la cursa <https://www.naturetime.es/ca/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada-2/> podreu seguir la carrera (botó VERD a la part superior)
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o 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: #UTMCD @utmcd (FB) i @ultratrail_costadaurada (IG)



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

SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTES / DUTXES / VESTIDORS /

- Els corredors de la Ultra Trail i Marató trobareu servei de Fisioteràpia al km 48.7 (ultra) i km 28.4 (marató) a Capafonts de 13h a 17.30h i a meta de 18.30h a 21.30h
- Dutxes i vestidors estaran a la piscina de Prades (a 200m de la meta). Es prega respectar les instal·lacions i deixar-les netes pels següents esportistes. (Mirar mapa al final)
- Hi haurà WC a la zona de meta.

CONTROLS VISIBLES I NO VISIBLES

- Al mapa i a la taula tècnica publicada, només hi ha una part dels controls visibles, hi podrà haver altres controls no senyalats al mapa pels que passareu en realitzar el recorregut senyalat per a cada cursa, així com controls de material sorpresa.

EL TEMPS

XML de la predicció detallada de Prades XML

jue. 29		vie. 01	sáb. 02	dom. 03
00-12 h	12-24 h			
0%	5%	35%	80%	75%
		1300	1200	900
3 / 14		3 / 11	3 / 13	3 / 8
NO	NO	NO	SO	NO
20	15	15	10	25

METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE AMB RISC DE PLUJA I FRED**. Estarà tapat i temperatura freda i molt freda a primera hora i darrera hora del dia (3°C). Hi ha previsió de temperatura sobre migdia de 11°C. Per aquest motiu **SI ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT (s'ha de portar sempre, posat o a la motxilla)**:
 - BUFF-GORRO
 - GUANTS
 - MALLS LLARGUES O PIRATS + PERNERES
 - SAMARRETA TÈRMICA MÀNIGA LLARGA O FORRO POLAR (MINIM 80GR)
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE AMB FRED I RISC DE PLUJA**, el material mínim obligatori exigit no eximeix a cada corredor de portar el material que consideri adequat a les seves capacitats i necessitats.

- 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 CAPUTXA**. Els paravents o jaquetes no termosegellades no seran acceptades i no es podrà prendre la sortida.
- **IMPORTANT:** la manta tèrmica!! Se sol·licitarà al control de material.
- **RECOMANAT:** Roba d'abric en cas d'estar parat.

MATERIAL REFLECTANT I FRONTAL

- 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 (llums blanques davant / vermella darrere) per ser visible a altres vehicles.
- **FRONTAL: OBLIGATORI DESDE LA SORTIDA** (material seguretat)
- Encara que la gran majoria de vosaltres acabareu de dia l'esdeveniment, aquest material serà obligatori per seguretat. Els esportistes que no el portin en qualsevol dels possibles controls efectuats durant la cursa pels jutges controladors o àrbitres FEEC, seran penalitzats..

SORTIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La sortida s'obrirà 30 minuts abans. Per poder entrar a la zona de sortida es procedirà a fer un control de material, de part o de tot el material.
- En arribar a META hi haurà un altre 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 prova amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però haureu de portar-lo.
- **MATERIAL IMPERDIBLES:** penseu en agafar imperdibles o bé un altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible. **NO pot anar tapat per motxilles o cinturons.**
- **MATERIAL PER BEURE: l'organització no donarà cap got durant la cursa.** Tampoc trobareu cap got en els avituallaments.
- Horaris de sortida:
 - UTMCD: 64k – 8:00h
 - MMCD: 44k – 10.15h

PUNTS AVITUALLAMENT – ASSISTÈNCIA PERMESA

- Repasseu la forma d'accedir als avituallaments.
- Els punts d'avituallament **AV1** seran Arbolí (pista poliesportiva) i La Febró (plaça).
- Mon-ral serà **Avi1** pels corredors de la **Marató** i **Avi 2** pels corredors de la **Ultra**.
- Capafonts teniu els avituallaments **AV2**
- **Arbolí, La Febró, Mont-ral i Capafonts:** aquests són els punts d'avituallament autoritzats en el **Reglament 2024**, només en aquests punts estarà permesa l'ajuda externa. Només es permetrà un assistent per corredor.
- **Als punts Siurana i Coll del Bosc/Font Pagès, no s'hi pot accedir en vehicles.**
- **El punt d'avituallament Mont-ral, disposeu de pàrking a la pujada al poble, uns 200m abans d'arribar al nucli urbà.**

ASPECTES TÈCNICS

- **ABANDONAMENTS**

- Recordeu els horaris de tancament de cada control i la forma de retornar a Prades en cas d'abandonament. Hi ha zones de carrera en què no és possible abandonar a menys que sigui una evacuació de l'equip de rescat. Les evacuacions es deriven al servei mèdic/hospital.
- No és possible abandonar a: PCR 84 SIURANA / COLL DEL BOSC /FONT PAGÈS
- Hi ha 1 transport per evacuar els retirats dels controls. **No és un servei de taxi**. Un cop el transport estigui ple o es tanqui el control, es procedirà a traslladar als abandonats fins a la zona de meta. Llocs d'abandonaments amb evacuació de transport: ARBOLÍ / LA FEBRÓ / MONT-RAL / CAPAFONTS. Preguntar al controlador com procedir.

- **MARCATGE:**

- **ULTRA/MARATÓ:**

- Des de Prades km 0 fins a CAPAFONTS (km 48,7 ULTRA / km 28,4 MARATÓ) estarà marcat amb **BLANCA-TARONJA-NEGRA amb logo UTMCD**
- Des de CAPAFONTS a PRADES, estarà marcat amb cinta VERMELLA-BLANCA AMB REFLECTANT (marca cocacola la gran majoria).

- **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 junteu-vos amb algun corredor que porti GPS. Assegureu bé les cruïlles i recordeu que no marquem el terra, sinó a l'alçada de la vista. Fem servir cinta i fletxes.
- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartelleria, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **CREUAMENTS 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 esteu 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 on no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns peatons més per a la resta d'usuaris de la via pública.
- **MUNTANYES DE PRADES:** Les Muntanyes de Prades, en la seva part nord (de Capafonts a meta) és més freda. De cara a la nit o en caso de boira o núvols, es recomana assegurar bé la ruta i no anar sol per les parts més exposades i portar roba més calenta.
- **GOSSOS NO LLIGATS:** Abans d'arribar a Mont-ral, 1 kms abans, hi ha una finca amb gossos no lligats. Passeu caminant i sense correr per no cridar l'atenció dels mateixos. Seguim fent esforços per que estiguin lligats al vostre pas, però no podem garantir.

ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

- Es permeten els acompanyants però només es permetrà un sol assistent en els espais destinats a l'avitallament.

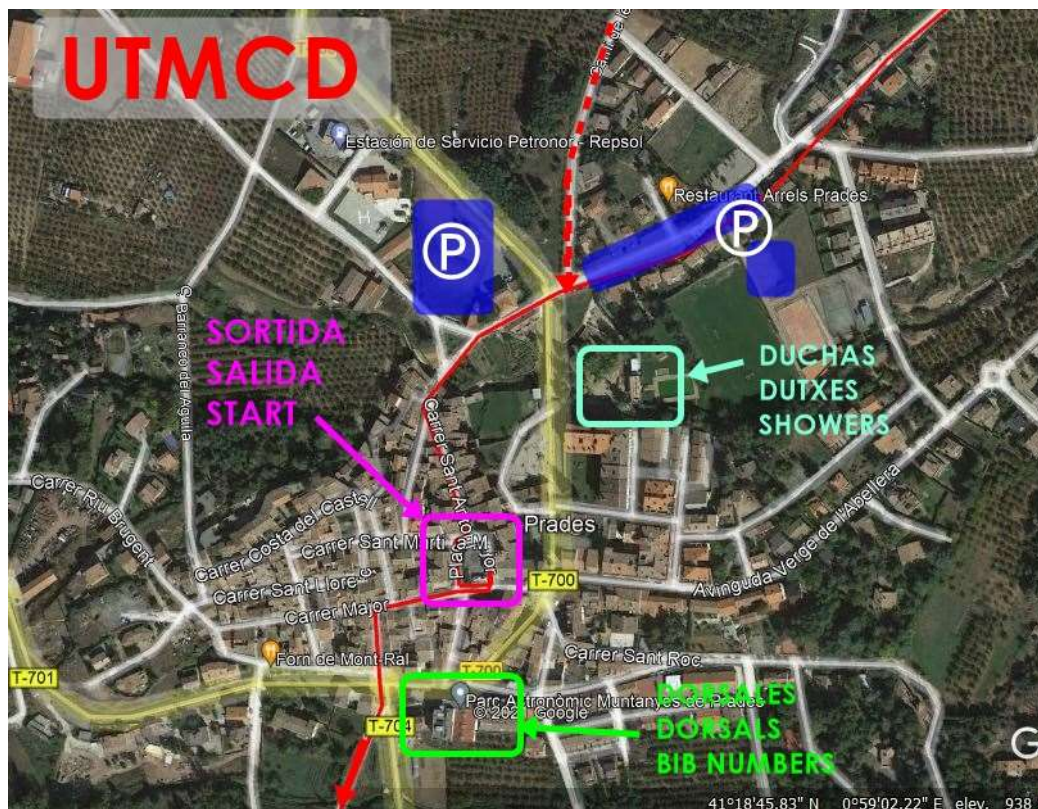
MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins d'una zona protegida hem establert les següents mesures de millora.
- Got reutilitzable: Els controls d'**UTMCD** no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, per la qual cosa és obligat l'ús d'un got reutilitzable / bidó per omplir.

- Respecteu totes les normes mediambientals: **no llençar brossa ni deixalles**, no sortir dels camins, respectar la fauna i la flora, i respecte pels valors de la zona a nivell de patrimoni, paisatge i convivència. També respecte pels habitants de la zona així com per altres persones que estiguin gaudint d'aquest cap de setmana de les Muntanyes de Prades.
- **MARCATGE ALIMENTACIÓ AMB EL VOSTRE DORSAL.** Enguany, per evitar brossa intencionada en el recorregut hem establert aquesta nova 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.

PÀRKING

- A Prades trobareu pàrking al nord del nucli urbà, junt a la gasolinera. Us agraiem que l'utilitzeu i, en cas d'haver d'aparcar en algun dels carrers, assegureu-vos que el vostre vehicle no molesta als veïns (carrers estrets, portes de garatge, etc...). Existeixen zones de pàrking amb tarifa blava.
- Furgonetes i autocaravanes. Les zones de pàrking de Prades estan habilitades per als vostres vehicles, sempre que les utilitzeu com a pàrkings. Podeu dormir-hi, però no és una zona habilitada per a l'acampada.



ALLOTJAMENT OFICIAL CAMPING PRADES

- A Prades disposeu del Càmping Prades com allotjament oficial.
- Disposeu d'ofertes per acampada i bungalows, sempre fent un mínim de 2 nits.

- **PROMO ACAMPADA (2 NITS) -10€**
- **PROMO BUNGALOW (2 NITS) -20€**
- [\(Contactar amb Càmping\)](#)

Bona cursa i molta sort a tots i totes,

Equip UTMCD



ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA 64K /44K

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 se pueda leer
 - Lugar:
 - **Prades: Oficina Turisme/Sala del Ball**
 - Viernes 01/3 de 17:30h a 20.30h
 - Sábado 02/3 de 7.00h a 7.30h (Ultra) y de 8.30h a 9.30h (Maratón)
 - **Nota: Ultra Trail salida en masa a les 8h // Maratón sortida en masa a les 10.15h (Plaza Ayuntamiento)*
- CERTIFICADO MÉDICO: Sólo es necesario que presenten un documento los corredores ULTRA que quieran puntuar por la COPA CATALANA FEED. El resto no está obligado. Puede entregar en papel al recoger el dorsal o enviar por email antes del viernes 01 marzo a las 20h

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es en directo
- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos.
- Al llegar a los controles hay que enseñar el dorsal al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **SEGUIMIENTO on-line:**
 - **ULTRA:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1596>
 - **MARATÓ:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1597>
 - O en la web de la carrera <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)
- 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: #UTMCD @utmcd (FB) y @ultratrail_costadaurada (IG)



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

SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS / VESTUARIOS /

- Los corredores de la Ultra Trail y Maratón encontraréis servicio de Fisioterapia en el km 48.7 (ultra) - km 28.4 (Maratón) en Capafonts de 13h a 17.30h y de 18.30h a 21.30h.
- Duchas y vestuarios estarán en la piscina de Prades (a 200m de la meta). Se ruega respetar las instalaciones y dejarlas limpias para los siguientes deportistas. (mira mapa al final)
- Habrá WC en la zona de meta.

CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa y en la tabla técnica publicada sólo hay una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa por los que pasaréis al realizar el recorrido señalado para cada carrera, así como controles de material sorpresa.

EL TIEMPO

XML de la predicción detallada de Prades [XML](#)

jue. 29		vie. 01	sáb. 02	dom. 03
00-12 h	12-24 h			
0%	5%	35%	80%	75%
		1300	1200	900
3 / 14		3 / 11	3 / 13	3 / 8
NO	NO	NO	SO	NO
20	15	15	10	25

METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE CON RIESGO DE LLUVIA Y FRÍO**. Estará tapado y temperatura fría y muy fría a primera hora (3°C). Hay previsión de temperatura sobre mediodía de 11°C. Por este motivo **SI ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD (hay que llevarlo encima siempre, puesto o en la mochila)**:
 - BUFF-GORRO
 - GUANTES
 - MALLAS LARGAS O MALLAS PIRATAS + PERNERAS
 - CAMISETA TÈRMICA MANGA LARGA O FORRO POLAR (MÍNIMO 80GRS)
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE CON FRÍO Y RIESGO DE LLUVIA**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.

- Se recomienda actuar con RESPONSABILIDAD y usar vuestra EXPERIENCIA para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.
- **IMPORTANTE:** Recordamos que es **OBLIGATORIA** la **CHAQUETA IMPERMEABLE TERMOSELLADA CON CAPUCHA**. Los paravientos o chaquetas no termoselladas no serán aceptados y no se podrá tomar la salida.
- **IMPORTANTE:** la manta térmica!! Se solicitará en el control de material.
- **Recomendable:** ropa de abrigo en caso de estar parado.

MATERIAL REFLECTANTE Y FRONTAL

- 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 a otros vehículos.
- **FRONTAL: OBLIGATORIO DES DE LA SALIDA** (material seguridad)
- Aunque la gran mayoría de vosotros acabaréis de día el evento, haremos obligatorio este material por seguridad. Los deportistas que no lleven este material en cualquier de los controles realizados por los jueces controladores o bien los árbitros FEEC, implica una penalización.

SALIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La salida se abrirá 30 minutos antes. Para poder entrar en la zona de salida se procederá a hacer un control de material, de parte o de todo el material.
- Al llegar a META habrá otro 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 llevarlo.
- **MATERIAL IMPERDIBLES:** pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible. **NO puede ir tapado por mochilas o cinturones.**
- **MATERIAL PARA BEBER:** la organización no dará ningún vaso durante la carrera. Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos.
- Horarios de salida:
 - UTMCD: 64k – 8:00h
 - MMCD: 44k – 10.15h

PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA

- Repasad la forma de acceder a los avituallamientos.
- Los puntos de avituallamiento **AV1** serán Arbolí (pista polideportiva) y La Febró (plaza).
- **Mont-ral** será **AVI 1** para corredores de la **MARATÓN** y **AVI2** para corredores de la **ULTRA**
- En Capafonts tenéis los avituallamientos **AV2**.
- **Arbolí, La Febró, Mont-ral y Capafonts:** estos son los puntos de avituallamiento autorizados en el **Reglamento 2024**, sólo en estos puntos estará permitida la ayuda externa. Sólo se permitirá un asistente por corredor. Recordad que la carrera es en semi-autosuficiencia y en el resto de puntos de control sólo encontraréis agua y fruta.
- A los puntos **Siurana y Coll del Bosc/Font Pagès**, no se puede acceder en vehículos.
- El punto de Avituallamiento de **Mont-ral**, disponéis de parking a la subida al pueblo, a 200 metros del avituallamiento.

ASPECTOS TÉCNICOS

• **ABANDONOS**

- Recordad los horarios de cierre de cada control y la forma de retornar a Prades en caso de abandono. Hay zonas de carrera en que no es posible el abandono a menos que sea una evacuación del equipo de rescate. Las evacuaciones se derivan al servicio médico/hospital.
- No es posible abandonar en: SIURANA / COLL DEL BOSC -FONT PAGÈS
- Hay 1 transporte para evacuar a los retirados de los controles. **No es un servicio de taxi.** Una vez el transporte esté lleno o se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta. Lugares de abandonos con evacuación de transporte: ARBOLÍ / LA FEBRÓ / MONT-RAL / CAPAFONTS. Preguntar al controlador cómo proceder.

• **MARCAJE:**

○ **ULTRA/MARATÓ:**

- Des de Prades km 0 hasta CAPAFONTS (km 48,7 ULTRA / km 28,4 MARATÓ) estará marcado con cinta **BLANCA-NARANJA-NEGRA con logo UTMCD**
- Des de CAPAFONTS a PRADES, estará marcado con cinta ROJA-BLANCA CON REFLECTANTE (marca cocacola la gran mayoría).

- **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. Asegurad bien los cruces y recordad que no marcamos en el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas reflectantes.
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos están marcados con cartelería, 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.
- **MUNTANYES DE PRADES:** Las Muntanyes de Prades, en su parte norte (de Capafonts a meta) es más fría. 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 e ir con ropa más caliente.
- **PERROS SUELTOS:** Antes de llegara Mont-ral, 1 kms antes, hay una finca con perros sueltos. Pasar andando sin correr para no llamar la atención de éstos. Seguimos haciendo esfuerzos, pero no podemos garantizar.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Se permiten los acompañantes pero sólo se permitirá un solo asistente en los espacios destinados al avituallamiento.

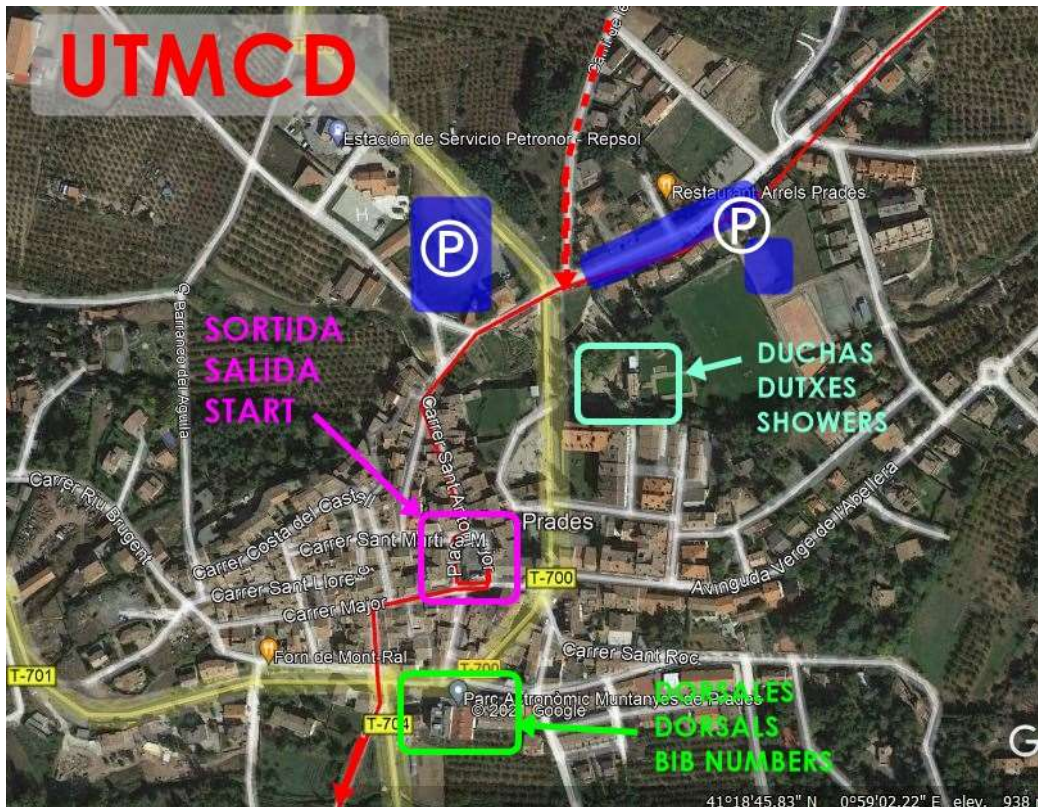
MEDIO AMBIENTE - ECORRESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de un una zona protegida hemos establecido las siguientes medidas de mejora.

- **Vaso reutilizable:** Los controles de **UTMCD** 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 medioambientales: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores de la zona a nivel de patrimonio, paisaje y convivencia. También respeto por los paisanos de la zona así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de las Muntanyes de Prades.
- **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 Prades encontraréis parking al norte del núcleo urbano, junto a la gasolinera. Os agradecemos que lo uséis y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguraos que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc...). Existen zonas de parking con tarifa azul.
- Furgonetas y autocaravanas. Las zonas de parking de Prades están habilitadas para vuestros vehículos, Siempre que lo uséis como parking. Podéis dormir en él, pero no es una zona habilitada para acampada.



ALOJAMIENTO OFICIAL CAMPING PRADES

- En Prades disponéis del Càmping Prades Park como alojamiento oficial.
- Disponéis de ofertas para acampada y bungalows, siempre haciendo un mínimo de 2 noches.

- **PROMO ACAMPADA (2 Noches) -10€**
- **PROMO BUNGALOW (2 Noches) -20€**
- **(Contactar con Càmping)**

Equipo UTMCD



ULTRA TRAIL MUNTANYES COSTA DAURADA 64K /44K

CHECK IN

Show up to pick up the number with:

- DNI
- LICENSE (whoever you have it)
- IMPORTANT, whoever does not present the license, even if they have it, must apply for a temporary license to run the race: € 10
- If you want to collect the number of another runner, you must bring their (ID + LICENSE) original, in a photocopy or in a photo that can be read

Place:

- Office Tourism Prades

Friday 01/march from 8:00 pm. to 9:00 pm.

Saturday 02/march from 7:00 am. to 7:30 am. and .8.30 am. to 9.30 am. (marathon)

* Note: Ultra trail mass departure at 8 am. / Marathon mass departure at 10.15 am. (Main Square)

- MEDICAL CERTIFICATE: ULTRA runners who want to score for the FECC CATALAN CUP only need to present a document. The rest you are not obliged. You can bring it on paper when collecting the number or send it by email before Friday 01 March at 8pm

CHRONO TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the races it is a live sistem
- The bib-number is for single use only and it is not necessary to return it on arrival. The bib-number must be placed in front visibly and without friction.
- When arriving to any of the check points along the race, you will have to queue and wait for the system to register your passing by the check point. Immediately after your passing by the checking point is shown on the website.
- **RACERS' TRACKIN:**
 - **ULTRA:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1596>
 - **MARATÓ:** <https://www.9hsports.cat/ca/live/1597>
 - Or in the race website <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> GREEN BUTTON AT THE TOP OF THE WEB SITE.
- Only the racer's number or surname is necessary to track any racer. It gives information about the last check in passed by, the position on the map, etc....
- Follow the race in the networks: #UTMCD @utmcd (FB) y @ultratrail_costadaurada (IG)

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



RACE SERVICES: CHIROPODY & PHYSIOTHERAPY / SHOWERS / WARDROBE

- Ultra and Marathon runners will find Physiotherapy service at km 49 (ultra) / km 28 (marathon) in Capafonts, between 1pm to 5.30 pm and in the finish line in Prades from 6.30pm to 9.30 pm
- Showers and locker rooms will be in the swimming pool area (200m from the finish line). Please respect the facilities and leave them clean for the following athletes. See the map at the bottom.
- Toilets will be available at the finish area

VISIBLE AND NON VISIBLE CHECK POINTS

- Only some of the check points appear on the map given by the organization, but there may be other check points not pointed out on the maps of the race.

WEATHER FORECAST

XML de la predicció detallada de Prades [XML](#)

jue. 29		vie. 01	sáb. 02	dom. 03
00-12 h	12-24 h			
0%	5%	35%	80%	75%
		1300	1200	900
3 / 14		3 / 11	3 / 13	3 / 8
NO	NO	NO	50	NO
20	15	15	10	25

THE WEATHER

- The weather forecast will be **FAVORABLE WITH RISK OF RAIN AND COLD**. It will be covered and a pleasant temperature except first thing in the morning (3°C). There is a temperature forecast around noon of 11°C. For this reason **WE WILL ACTIVATE** the **EXTRA SECURITY** material (it must be carried with the person, on your position or in the backpack);
 - BUFF-HAT
 - GLOVES
 - LONG TIGHTS OR PIRATES TIGHTS + LEGS
 - LONG SLEEVE THERMAL T-SHIRT OR FLEECE LINING (MINIMUM 80GRS)

- In anticipation of FAVORABLE WITH RAIN AND COLD weather, the mandatory minimum material required does not exempt each runner from carrying the material they consider appropriate to their abilities and needs.
- It is recommended to act RESPONSIBLY and use your EXPERIENCE to solve difficult situations that the weather may cause you.
- IMPORTANT: We remind you that a WATERPROOF THERMOSEALED JACKET WITH HOOD is MANDATORY. Windbreaks or jackets that are not heat-sealed will not be accepted and you will not be able to start.
- IMPORTANT: the thermal blanket!! It will be requested in material control.
- **Recommended:** warm clothing in case of standing

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.
- HEAD LAMP: MANDATORY FROM THE START OF THE RACE (security equipment)
- Although the vast majority of you will finish the event during the day, we will make this material compulsory for safety reasons. There are some equipment control during the race.

START – MATERIAL CONTROL

- The start will open 30 minutes before. To be able to enter the start area, there will be a material control, part or all of the material.
- On arrival at the finish line there will be another EXHAUSTIVE material control of the runners who are eligible for the podium and randomly.
- The compulsory equipment 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.
- PONDS: think about taking safety pins or another system for attaching your race bib. The bib must always be visible at the front. It must NOT be covered by backpacks or belts.
- DRINKING MATERIALS: the organisation will not provide any cups during the race. Nor will you find any glass at the refreshment posts.
- Departure times:
 - UTMCD: 64k - 8:00h
 - MMCD: 44k - 10.15h

PROVISIONING POSTS – ULTRA ASSISTANCE PERMITTED

- Review the way to access the aid stations
- The AV1 refreshment points will be **Arbolí** (sports court) and **La Febró** (place).
- **Mont-ral** will be an **AVI1** for **MARATON** and **AVI2** for **ULTRA**.
- **In Capafonts** you have AV2 supplies.
- **Arbolí, La Febró, Mont-ral and Capafonts:** these are the refreshment points authorized in **Regulation 2024**, only at these points will external help be allowed. Only one assistant per runner will be allowed. Remember that the race is semi-self-sufficient and at the rest of the checkpoints you will only find water and fruit.
- **Siurana and Coll del Bosc/Font Pages are not accessible by car.**
- **Montral** refreshment point is a small hamlet, with a narrow road and not enough space to park many vehicles. You have a parking 200m before.

WITHDRAWAL

- Remember the closing times of each control and the way to return to Prades in case of abandonment. There are race zones where abandonment is not possible unless it is a rescue team evacuation. Evacuations are referred to the medical service / hospital.
- It is not possible to leave at: SIURANA / COLL DEL BOSC
- There is a transport to evacuate those withdrawn from the controls. It is not a taxi service. Once the transport is full or the control is closed, the abandoned ones will be transferred to the finish area. Abandoned places with transport evacuation: ARBOLÍ / LA FEBRÓ / MONTRAL / CAPAFONTS. Ask the controller how to proceed.

MARKING:

ULTRA/MARATHON:

- From Prades km 0 to CAPAFONTS (km 48.7 ULTRA / km 28.4 MARATHON) will be marked with WHITE-ORANGE-BLACK with UTMCD logo
- From CAPAFONTS to PRADES, it will be marked with RED-WHITE REFLECTIVE tape (mostly Coca-Cola brand).

SABOTAGES AND DISMARKINGS: Unfortunately such acts can affect us. We recommend that runners bring a GPS system to help you orient yourself in case of unmarking. As a general rule, you will find a tape every 60-100 meters. If you have not seen a tape for more than 300m, start to be suspicious. If in doubt, meet up with a runner who has a GPS. Secure the crossings well 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 at all distances.

CROSSINGS AND DEVICES: Although all detours are marked with a billboard, we recommend that you review the routes previously.

ROAD CROSSINGS: it is vital that runners understand that it is their responsibility to cross or circulate on the roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race, you will not have any type of priority except in the places where the traffic officers (police) are and they stop the vehicles. All those crossings where you do not see the police, whether or not there are organization personnel, cross with great caution since you will be just another pedestrian for other users of the public road.

MUNTANYES DE PRADES: Muntanyes de Prades, in its northern part (from Capafonts to the finish line) is colder. Facing the night or in case of fog or clouds, it is recommended to secure the route well and not go only through the most exposed parts and wear warmer clothes.

UNLEASHED DOGS: Before arriving in Mont-ral, 1 kms before, there is a farm with unleash dogs. Pass by walking and not running so as not to attract their attention. We continue to make efforts so that they are tied to your step, but we cannot guarantee.

PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

- This year, runners are invited to come unaccompanied and only one assistant will be allowed in the refreshment areas.

THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

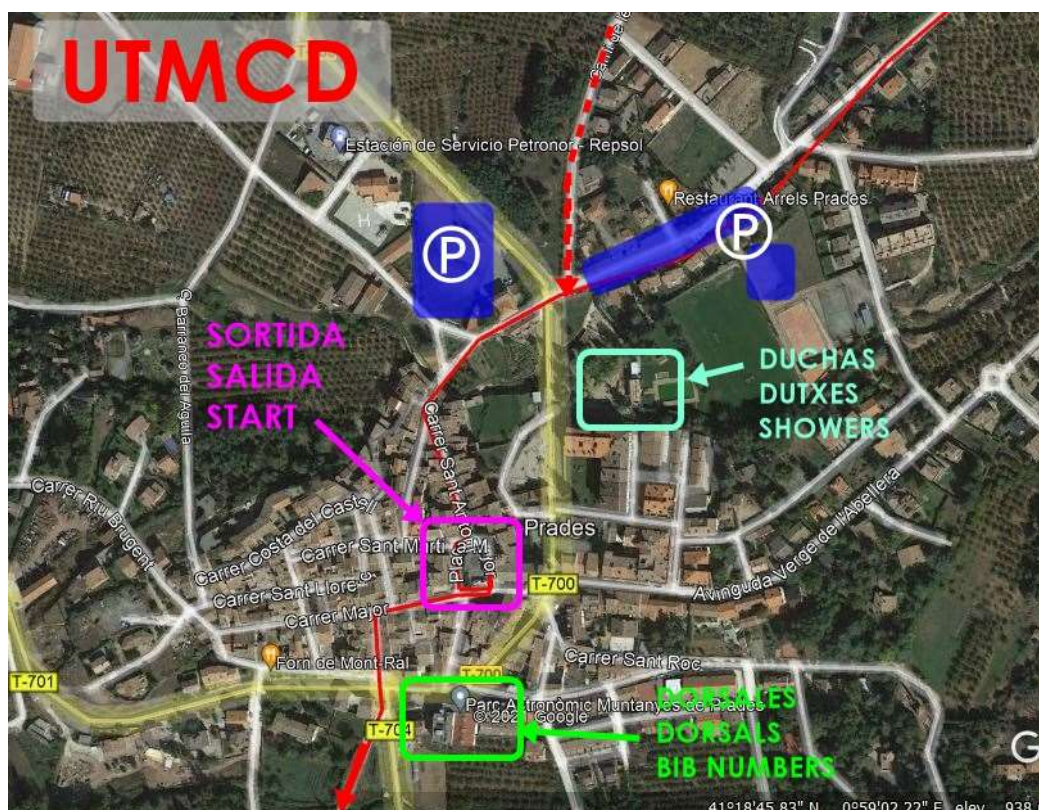
- With the aim of qualitatively improving the race and due to our obligation to be running within a protected area, we have established the following improvement measures.
- Reusable cup: The UTMCD controls will not have a cup to access the drink, so it is mandatory to use a reusable cup / bottle to refill.
- Respect all environmental regulations: do not throw garbage or waste, do not leave the roads, respect the fauna and flora, and respect for the values of the area at the level of heritage, landscape and coexistence. I also

respect the countrymen of the area as well as other people who are enjoying this weekend of the Muntanyes de Prades.

- **FOOD MARKING WITH YOUR BACK.** This year to avoid intentional garbage on the route we have established this new rule: All your food must be marked with your bib number and if you find remains of garbage with your bib there will be a risk of being penalized. **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 Prades you will find parking to the north of the urban center, next to the gas station. We appreciate that you can use it and in case you have to park in any of the streets, make sure that your vehicle does not bother the neighbors (narrow streets, garage doors, etc.)



OFFICIAL ACCOMODATION CAMPING PRADES PARK

- In Prades you have the Càmping Prades Park as official accommodation.
- You have offers for camping and bungalows, always making a minimum of 2 nights.

- **CAMPING PROMO (2 Night) -10€**
- **BUNGALOW PROMO (2 Night) -20€**
- **[\(Contac to Camping\)](#)**

Good luck to all racers,

UTMCD Team