



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 14 ABRIL 2024

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Dissabte tarda 13 ABRIL: ERMITA SANT ANTONI-ULLDEMOLINS.**
 - Horari: 18:00 a 20.00h
- **Diumenge 14 ABRIL: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consulteu la web com arribar)**
 - Horari: 8:15 a 10:30h.
 - Noves inscripcions de **8.15h a 8.30h (si queden dorsals)**
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui.
 - Autorització de menors omplerta i impresa!! O bé ompliu el FORMULARIO ONLINE:
 - <https://forms.gle/zsVNFbf42Nh5PkFZ9>

*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/2024/04/LLISTAT-DORSALS.pdf>

HORARIS DE SORTIDA

Resum del programa de la cursa: **SORTIDES**

- Trail 22k: Sortida a **9.15h** a **Ermita Sant Antoni**
- Trek 14k: a les **09.15h** (darrera de del trail 22k)
- FCA
 - 2K: 9.30H (sub10/sub12)
 - 3K: 9.45H (sub14/sub16)
- Trail 14k: A les **10.30h**
- FCA:
 - 5K: 10.40H (sub18 / sub20)
- Start trail 5k: a les **10.40h** – Darrera FCA 5k-



ENTREGA DE PREMIS:

- FCA 2K / 3K: **10.50h**
- FCA 5K - 14K TRAIL / 22K TRAIL: **12.00H / 12.30h**

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.
- 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:**
 - <https://www.runatica.com/event/trailseries-les-ermites-ulldemolins-2024/clas>
 - O bé al web de la cursa <https://www.naturetime.es/trailseries-les-ermites-ulldemolins/> podreu seguir la carrera (botó VERD a la part superior)
- Seguiment a les xarxes socials: #TTRAILSERIESCOSTADAURADA #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: seguint 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 2024, entre elles el Trail Ermites 2024, **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 5km (Start Trail):

- Recorregut 5.5km amb 1 avituallament en cursa al km 3,5 (només aigua)
- Meta: Aigua, refrescs, cervesa, fruita i bolleria.
 - **Botifarrada:** Els dorsals comprats online sí inclouen botifarrada. Els dorsals infantils no la inclouen. Cal comprar ticket a banda. Preu especial botifarrada **5€**.



Recorregut 14km (trail i trek):

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic + barretes** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça.
- Av2 – **km 9.3**: Aigua + Coca-cola + **Isotònic + barretes** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Meta: Aigua, refresc, cervesa, fruita i bolleria. Inclou Botifarrada

Recorregut 20.7km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **barretes** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Av2 – km 9.3: Aigua + Coca-cola + **Isotònic + barretes** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Av3 – **km 15.9**: Aigua + Coca-cola + **Isotònic + barretes** + taronges + plàtans + llaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Meta: Aigua, refresc, cervesa, fruita i bolleria. Inclou Botifarrada.

COPA CATALANA PROMOCIÓ FCA:

- 2K SUB10-SUB12: Només avituallament meta. Aigua i a partir 11h botifarrada
- 3K SUB14-SUB16: Només avituallament meta. Aigua i a partir 11h botifarrada
- 5k SUB18-SUB20:
 - Recorregut: km 3,5. Aigua.
 - Meta: Aigua, refresc, cervesa, fruita i bolleria. Inclou Botifarrada.

BOTIFARRADA

- Inclou amb el dorsal pels corredors (excepte els infants del Start Trail).
- Opció de comprar tickets extres. Inclou tall de botifarra, llesca pa i beguda. **Preu 5€**
 - Amb reserva: fins divendres 12 abril, omplint formulari i pagant amb bizum: 606451453.
 - Formulari: <https://forms.gle/QvnpcCiRb1r6xXqA7>
 - Al bizum cal posar com a referència el mateix nom que al formulari + BOTIFARRADA ERMITES
 - Sense reserva: dissabte tarda i diumenge mati directament a **secretaria** fins a esgotar els tickets.



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 mireu 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 seguïu escrupolosament estrictes les normes del Parc Natural:
 - **No embrutar** la muntanya: no llenceu 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**.

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**: carpa abans de la sortida, zona ermita Sant Antoni.
- **SEGURETAT**:
 - Terreny assequible amb algun tram tècnic!
 - Grau Mare de Deu Montsant (22k, 14k trail i 14 trek)



- Camí de l'Islera abans de Avi 2. Single Track ample amb petit barranc a mà esquerra. Cal assegurar el pas en els trams més estrets, però **no és perillós si no s'actua de forma imprudent.** (22k)
- Barranc de la Bruixa. Protecció ulls per branques.
- Baixada tècnica grau de Sant Antoni (22k, 14k Trail-14 Trek)

- Meteorologia: es preveu bon temps amb sol!
- **Recomanat: Ulleres 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 aixequem la vista i seguim la direcció correcta
 - **TIPUS DE FLETXES PER DESVIAMENTS:**

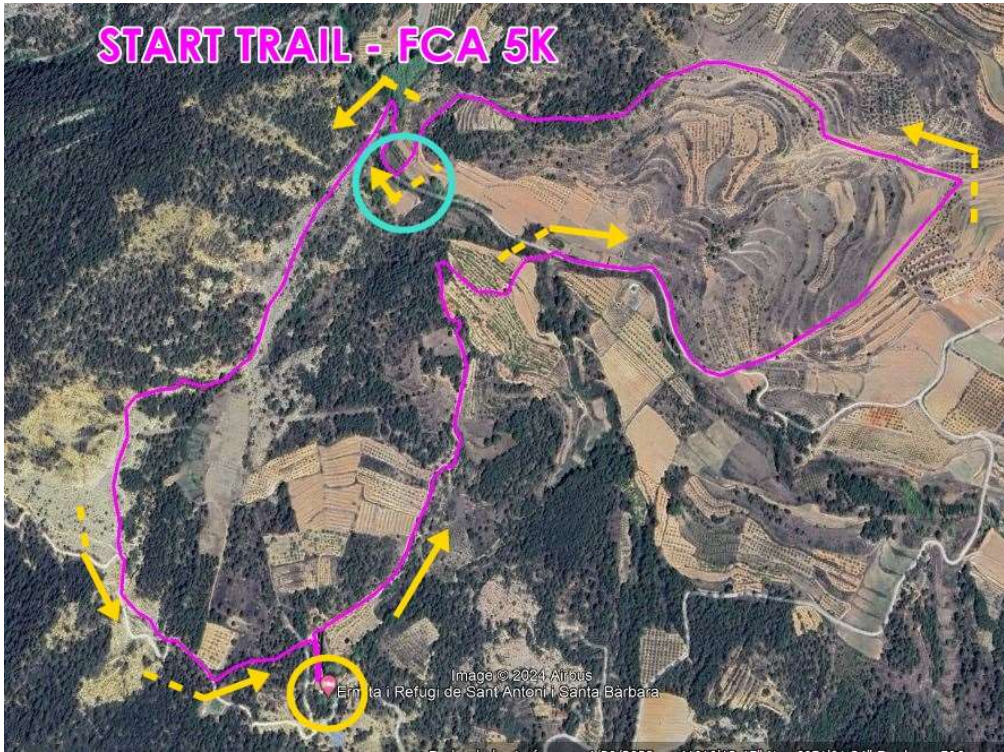


FCA 2K-3K / **START TRAIL 5k - FCA** / **14K TRAIL-TREK** / **22K TRAIL /**

- Reviseu els mapes al web abans de la sortida. Recorregut:
 - **TEMPS DE TALL TRAIL 22K:** Amb la finalitat de mantenir la cursa entre els horaris establerts, hi haurà un TALL HORARI a l'AVI1 a partir de la **1h** 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 10.15h**

• **START TRAIL 5K – FCA SUB 18-SUB20**

- Aquesta modalitat ha de seguir tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**



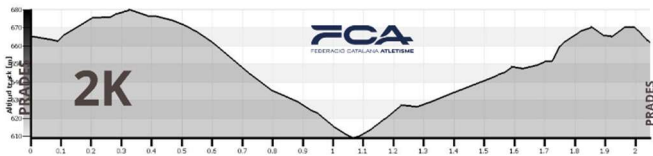
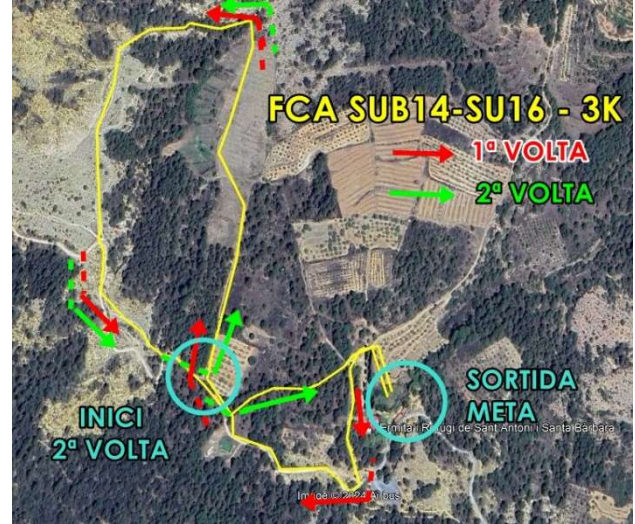
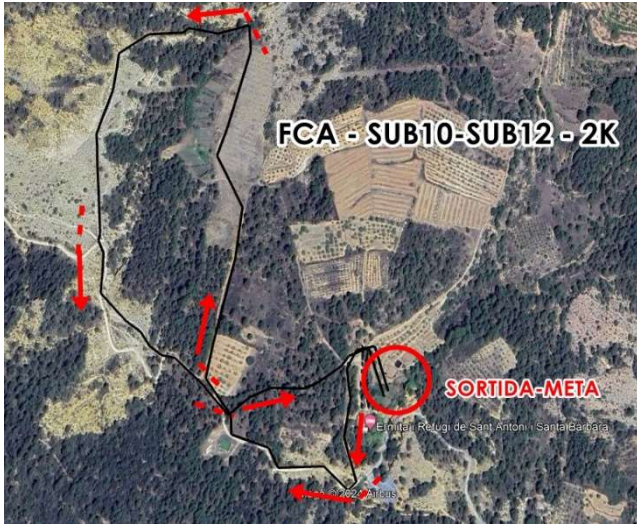
FCA 2K (SUB10-SUB12) - FCA 3K (SUB14-SUB16)

• CRÜLLES

- Disposeu de controladors a la majoria de creuaments importants.
- En cas d'arribar a una cruïlla i no haver-hi controlador, seguir les marques de la vostra cursa.
- No hi ha marques a terra. Es marca amb cinta i fletxes a l'alçada de la vista.
- Serà responsabilitat del corredor seguir el recorregut correcte.

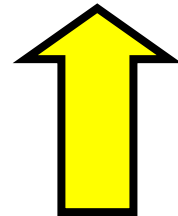
• SORTIDES SEGUIDES I RECORREGUT

- Per tal d'agilitzar l'esdeveniment i no demorar-lo, així com per aspectes de seguretat, s'estableixen les sortides de **2K a les 9.30h** i un cop finalitzada la primera cursa, es donarà sortida a la de **3k (aproximadament a 9.45h)**.
- Cada distància portarà una ESCOMBRA acompanyant el darrer corredor/a
- Les distàncies de 2k i 3k comparteixen recorregut però en horaris diferents:
 - 2k: és una volta al recorregut.
 - 3k: són dos voltes al recorregut exceptuant el tram d'inici i final.
 - Els primers 600 metres i els darrers 400 metres es fan un sol cop.



● **MARCATGE:**

- **2K:** De la SORTIDA (km 0) a META esta tot marcat amb cinta **BLANCA/TARONJA** .
- **5K:** De la SORTIDA (km 0) a META esta tot marcat amb cinta **BLANCA/TARONJA**
- Fletxes grogues/negres



ASPECTES LOGÍSTICS:

- **SECRETARIA DE CURSA:** ERMITA SANT ANTONI / ENTREGA DORSALS DE 8.15H A 10.30H
- **SORTIDA i META:** A la mateix ermita, sona nord.



METEOROLOGIA

AccuWeather Ulldemolins, Catalunya 17°C

Mañana 14/4

24° RealFeel® 28°
RealFeel Shade® 22°

Soleado y cálido

Viento	SSO 7 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	22 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	32 %	Nubosidad	0 %
Punto de rocío	2°	Visibilidad	10 km

- Dia de sol. Màxima de 24°C i una mínima prop de 13°C durant les hores de cursa.
- 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.
 - o S'aconsella una visera, ulleres de sol i crema solar.
 - o Paravents (no obligatori - recomanat)
- Material **OBLIGATORI**:
 - o Got Reutilitzable o recipient per agafar líquid als avituallaments
 - o Un mínim de 0.5L de líquid per beure
 - o 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:



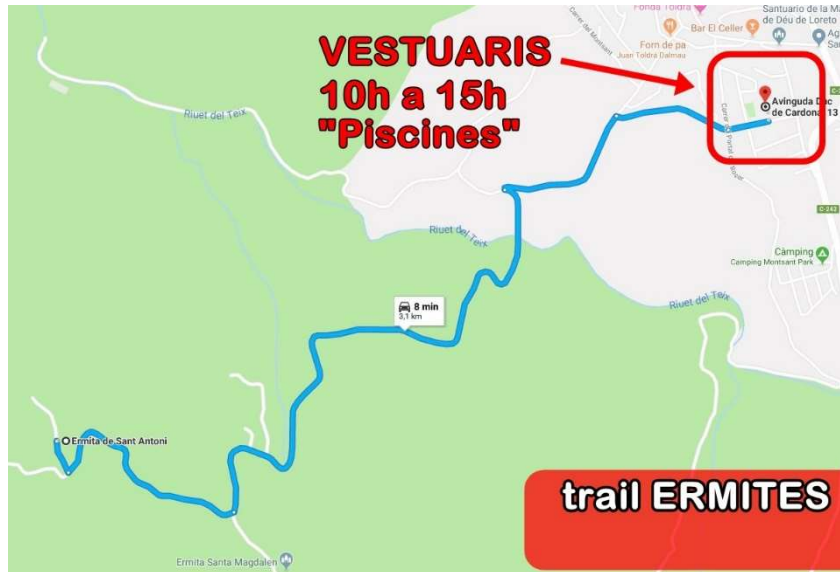


PÀRKING, DUTXES I ENTREGA DE PREMIS

- **PÀRKING:** L'espai pel pàrking és reduït. Us recomanem agrupar-vos per pujar amb menys vehicles.
- **A la zona de Sant Antoni s'ha tancat un dels pàrkings i les places quedaran ja completes** amb els corredors de 22k. 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 FCA 2k-3k a 10:50h i la resta de curses a partir de les 12h.
- **SORTEIG MATERIAL:** quan agafeu el dorsal, reviseu si us ha tocat un premi. Us el donarem a l'entrega de premis.
- **ACOMPANYANTS:** Els acompanyants no podreu accedir a la zona recta 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'Ulldemolins. Aquests vestuaris els teniu a l'entrada sud d'Ulldemolins 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'avituellament de meta. Una ració per dorsal.
- **Fisio a meta:** Disposareu de servei de fisio a meta d'11 a 14h

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!!



- **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 TRAILSERIES COSTA DAURADA