



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAILSERIES LES ERMITES 23 NOVEMBRE 2025

ENTREGA DORSALS I BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Dissabte tarda 22 NOVEMBRE: ERMITA SANT ANTONI-ULLDEMOLINS.**
 - Horari: 18:00 a 20.00h
- **Diumenge 23 NOVEMBRE: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugi (consulteu la web com arribar)**
 - Horari: 8:00 a 10:05h.
 - Noves inscripcions de **8.00h a 8.15h (si queden dorsals i amb reserva prèvia)**
- **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/2025/11/INSCRITS-TRAIL-SERIES-LES-ERMITES-ULLDEMOLINS-2025.pdf>

HORARIS DE SORTIDA

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

- Trail 22k: Sortida a **9.30h** a **Ermita Sant Antoni**
- Trek 14k: a les **09.30h** (darrera de del trail 22k)
- Trail 14k: A les **10.00h**
- Start trail 5k: a les **10.10h**

ENTREGA DE PREMIS:

- **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:**
 - o <https://www.runatica.com/event/trailseries-les-ermite-ulldemolins-2025/cls>
 - o O bé al web de la cursa <https://www.naturetime.es/trailseries-les-ermite-ulldemolins/> podreu seguir la carrera (botó VERD a la part superior)
- Seguiment a les xarxes socials: #TRAILSERIESCOSTADAURADA #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 2025, entre elles el Trail Ermites 2025, **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 3,8 (només aigua)
- Meta: Aigua, refrescs, fruita, fruits secs i entrepans.

Recorregut 14km (trail i trek):

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **Isotònic + barretes** + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça.
- Av2 – km 9.1: Aigua + Coca-cola + **guaiabes + barretes** + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Meta: Aigua, refresc, cervesa, fruita, fruits secs i entrepans. Botifarrada és a banda i cal comprar tiquet.



Recorregut 22km:

- Av1 – km 5.5: Aigua + Coca-cola + **barretes** + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Av2 – km 9.3: Aigua + Coca-cola + **guaiabes** + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Av3 – **km 16**: Aigua + Coca-cola + **guaiabes** + taronges + plàtans + lllaminadures + fruits secs + galeta salada i dolça
- Meta: Aigua, refresc, cervesa, fruita i fruits secs. Botifarrada és a banda i cal comprar tiquet.

BOTIFARRADA

- **Botifarrada**: Cal comprar tiquet a banda. Preu especial botifarrada **5€**. **Organitza: la Somereta (Bar refugi Sant Antoni)**. **Reserves a**: Contacte: - 722 29 75 52 - info@lasomereta.cat
- Opció de comprar tiquets extres. Inclou tall de botifarra, llesca pa. **Preu 5€**
 - Amb reserva: fins dijous 20 novembre, omplint formulari web.
 - Formulari:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebVwf0ZahnDf5XaYfUcTumOSA8btnDYDWaPsV-VCNBE4Kqrw/viewform>
 - A partir del 20 novembre: Contacta per reservar a 722 29 75 52 - info@lasomereta.cat

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). Forta pujada!
 - Camí de Ilisera 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. Recomanat ulleres.
 - Baixada tècnica grau de Sant Antoni (22k, 14k Trail-14 Trek). Forta baixada!!
 - Meteorologia: es preveu bon temps amb sol però temperatures molt baixes!!
 - **Recomanat: Ulleres protectores i gorra;** per protegir-se de la vegetació en algun tram; **així com roba calenta per seguretat.**
- **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:**

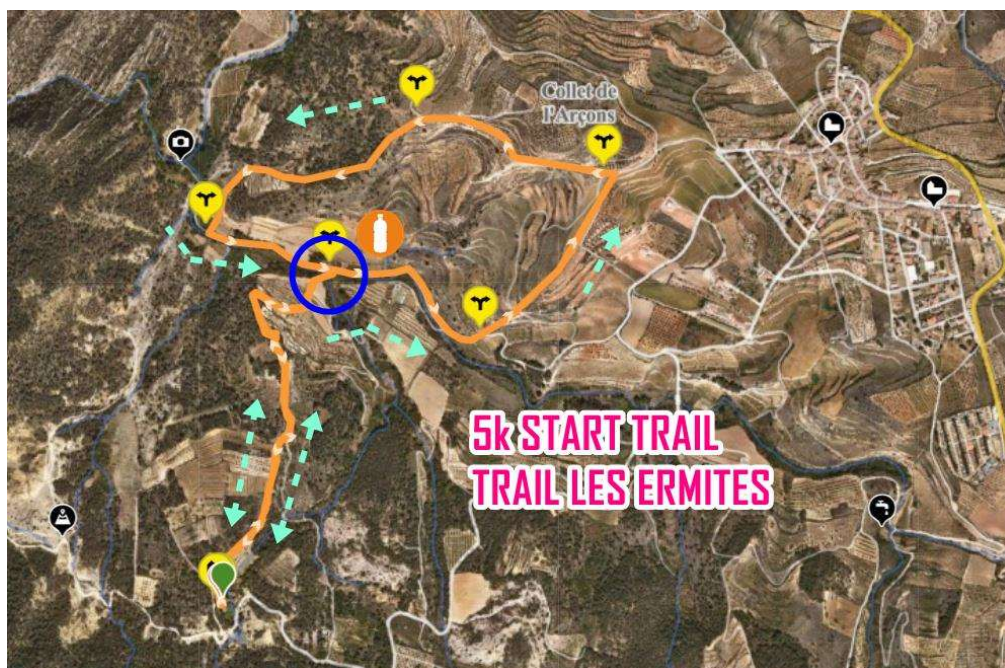


START TRAIL 5k / 14K TRAIL-TREK / 22K TRAIL /

- Revisem 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 **10.30h**

• **START TRAIL 5K**

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





TRAIL 22K

- Aquesta modalitat ha de seguir tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**
- ATENCIÓ DESVIAMENT: Kms 5.5 (just després Avi 1). Seguir per direcció Sud-est / Tall horari.
- Empalme amb corredors de 14k al km 14.1: zona bassa.
- Atenció baixada final exigent.



TRAIL & TREK 14K

- Aquesta modalitat ha de seguir tota l'estona les cintes **BLANQUES-TARONGES**
- ATENCIÓ DESVIAMENT: Kms 5.5 (just després Avi 1). Seguir per direcció OEST.
- Empalme amb corredors de 22k al km 7.4: zona bassa.
- Atenció baixada final exigent.





METEOROLOGIA



- Dia incert amb sol i nuvolat. Amb temperatures de sol. Màxima de 9°C al matí i una mínima prop de 4°C durant les hores de cursa.
- En conseqüència **ES OBLIGATORI** 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.
 - Paravents/jaqueta o samarreta tèrmica màniga llarga. **OBLIGATORI SEGURETAT**
 - Pantaló o malles per sota del genoll. ACONSELLABLE
 - Una visera i ulleres protectores. ACONSELLABLE
- Material **OBLIGATORI**:
 - Got Reutilitzable o recipient per agafar líquid als avituallaments
 - Un mínim de 0.5L de líquid per beure
 - 4 imperdibles o sistema de subjecció de dorsal

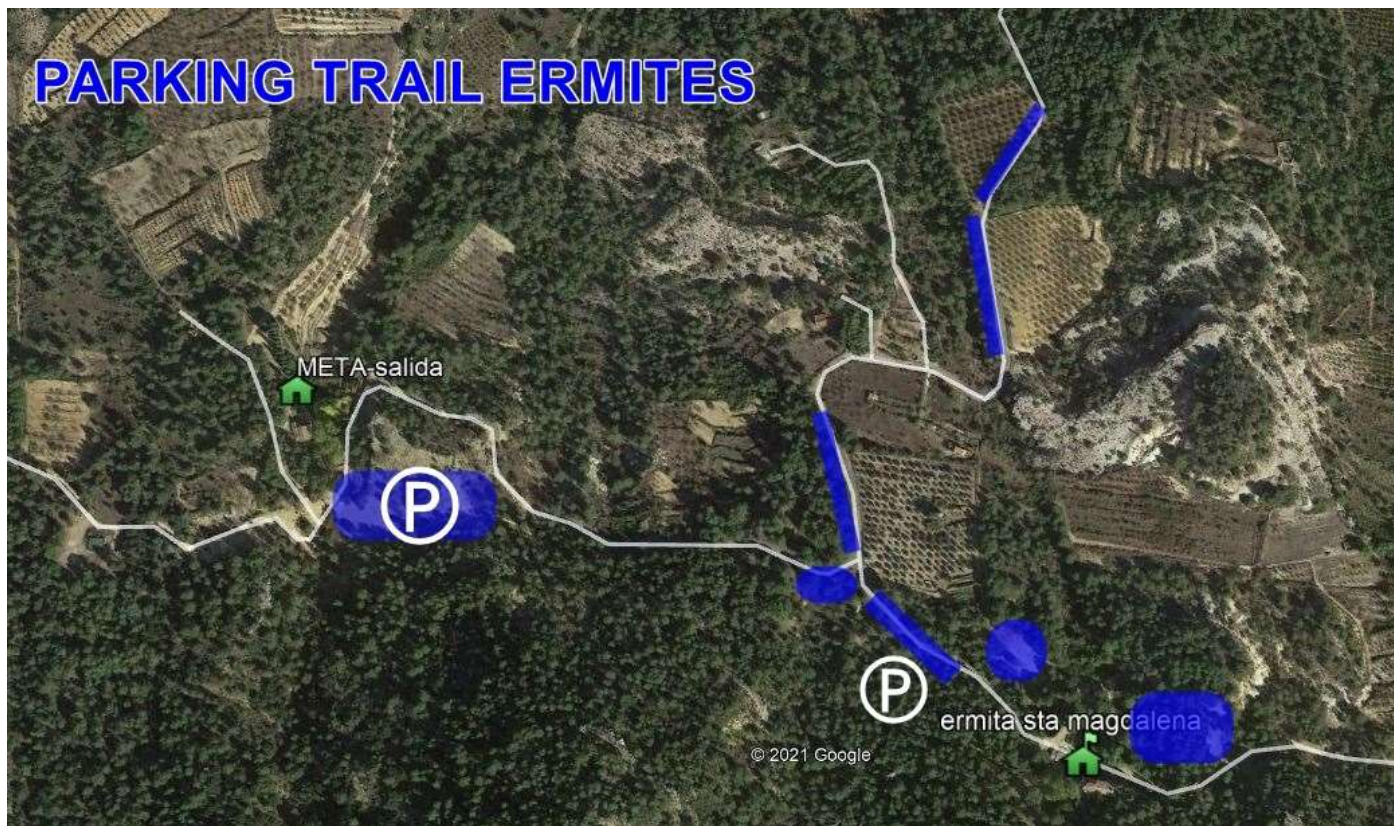
BOTIGA NATURETIME

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 pàrquing és reduït. Us recomanem agrupar-vos per pujar amb menys vehicles.
- **A la zona de Sant Antoni s'ha tancat un dels pàrquings 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 pàrquings.
- **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 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.
- **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 TOLDRA.** 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/> // eMAIL: / 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



COMUNICADO TÉCNICO NÚM. 1 **CARRERA TRAILSERIES LES ERMITES 23 NOV 2025**

ENTREGA DORSALES Y BOLSA CORREDOR

Podéis retirar los dorsales de la carrera en:

- **Sábado tarde 22 NOVIEMBRE: ERMITA SANT ANTONI - ULLDEMOLINS**
 - Horario: 18:00 a 20:00h
 - **Domingo 23 NOVIEMBRE: Ermita Sant Antoni (Ulldemolins), zona Refugio (consultad en la web cómo llegar)**
 - Horario: 8:00 a 10:05h.
 - Nuevas inscripciones de **8:00h a 8:15h (si quedan dorsales y con reserva previa)**
 - **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/2025/11/INSCRITS-TRAIL-SERIES-LES-ERMITES-ULLDEMOLINS-2025.pdfv>

HORARIOS DE SALIDA

Resumen del programa de la carrera: SALIDAS

- **Trail 22k**: Salida a **9.30h** a **Ermita Sant Antoni**
- **Trek 14k**: a las **9.31h** (detrás del trail 22k)
- **Trail 14k**: A las **10.00h**
- **Start trail 5k**: a las **10.10h**
- Entrega de premios: 14k trail y 22k trail: 12h/12.30h

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: #TRAILSERIESCOSTADAURADA #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 medioambientales marcadas inicialmente y con la intención de ser carrera **eco-race** y concienciar a los deportistas, las carreras producidas por Naturetime durante el 2025, entre ellas el Trail Ermites 2025, **EN ESTA CARRERA NO ENCONTRARÉIS VASOS EN NINGÚN AVITUALLAMIENTO. ES OBLIGATORIO LLEVAR SISTEMA PARA PODER BEBER LÍQUIDO EN LOS AVITUALLAMIENTOS: VASO REUTILIZABLE POR EJEMPLO O BIDÓN.**

Recorrido 5km (Start Trail):

- Recorrido 5.5km con 1 avituallamiento en carrera en el km 3,8 (sólo agua).
- Meta: Agua, refresco, fruta, Frutos secos y bocadillos. Butifarrada es a banda y es necesario comprar el ticket.

Recorrido 14km (trail y trek):

- Av1 – km 5.5: Agua + Coca-cola + **Isotónico + barritas** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Av1 – km 9.3: Agua + Coca-cola + **Isotónico + guayabas** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Meta: Meta: Agua, refresco, fruta, Frutos secos y bocadillos. Butifarrada es a banda y es necesario comprar el ticket.

Recorrido 22km:

- Av1 – km 5.5: Agua + Coca-cola + **Isotónico + barritas** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Av1 – km 9.1: Agua + Coca-cola + **Isotónico + guayabas** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.



- Av3 – km 15.9: Agua + Coca-cola + **Isotónico + guayabas** + naranjas + plátanos + chuches + frutos secos + galleta salada y dulce.
- Meta: Meta: Agua, refresco, fruta, Frutos secos y bocadillos. Butifarrada es a banda y es necesario comprar el ticket.

BUTIFARRADA

- **Butifarrada:** es necesario comprar ticket a banda. Precio especial butifarrada **5€**. **Organiza: la Somereta (Bar refugio Sant Antoni)**. **Reservas en:** Contacto: - 722 29 75 52 - info@lasomereta.cat
- Opción de comprar tickets extras. Incluye botifarra y rebanada pan. **Precio 5€**
 - Con reserva: hasta el jueves 20 noviembre, rellenando formulario web.
 - Formulario:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebVwf0ZahnDf5XaYfUcTumOSA8btnDYDWaPsV-VCNBE4Kqrw/viewform>
 - A partir del 20 noviembre: Contacta para reservar en 722 29 75 52 - info@lasomereta.cat

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 medioambientales**. 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 Parque 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**.

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 22k, Trail-Trek 14k, Start Trail:** carpa antes de la salida, zona ermita Sant Antoni.
- **SEGURIDAD:**
 - ¡Terreno asequible con algún tramo técnico!
 - Grau Mare de Déu Montsant (22k, 14k trail y trek): Fuerte subida!!
 - Camí de Ilisera antes de Avi 2. Single Track ancho con pequeño barranco a mano izquierda. Es necesario asegurar el paso en los tramos más estrechos, pero **no es peligroso si no se actúa de forma imprudente**. (sólo 22k)
 - Barranc de la Bruixa. Protección ojos por ramas. Recomendables gafas/visera.
 - Bajada técnica Grau de Sant Antoni (22k, 14k trail y trek): Fuerte bajada!!
 - Meteorología: Se prevé buen tiempo con temperaturas bajas, por tanto, ¡estad protegidos!
 - **Recomendado:** **Gafas protectoras y gorra** para protegerse de la vegetación en algún tramo y **ropa caliente** por seguridad.
- **MARCAJE**
 - Marcajes 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 medioambientales, 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:**



START TRAIL 5k

/ 14K TRAIL-TREK

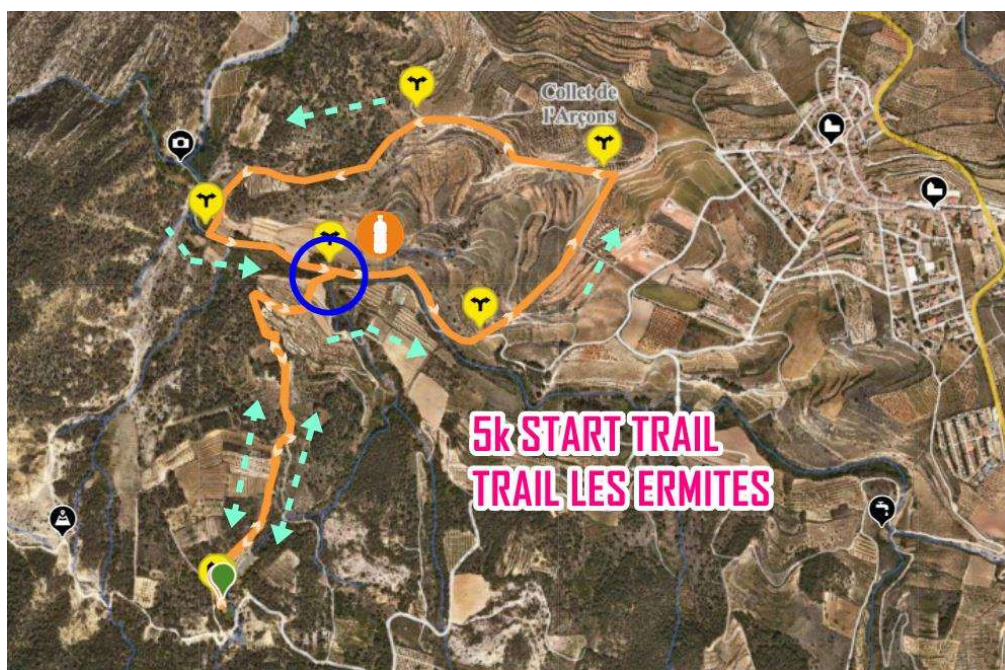
/ 22K TRAIL /

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

- TIEMPOS DE CORTE TRAIL 22K:** Con la finalidad de mantener la carrera entre los horarios establecidos, habrá un CORTE HORARIO en el AVI1 a partir de la **1h** 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 10:30h**

START TRAIL 5K

- Esta modalidad tiene que seguir casi todo el rato las cintas **BLANCAS-NARANJAS**





TRAIL 22K

- Esta modalidad ha de seguir siempre las cintas **BLANQUES-TARONGES**
- ATENCIÓN DESVIO: Kms 5.5 (justo después de Avi 1). Seguir en dirección Sudeste / Corte horario.
- Empalme con corredores de 14k en el km 14.1: zona Balsa.
- Atención bajada final exigente.



TRAIL & TREK 14K

- Esta modalidad ha de seguir siempre las cintas **BLANQUES-TARONGES**
- ATENCIÓN DESVIO: Kms 5.5 (justo después Avi 1). Seguir por dirección OESTE.
- Empalme con corredores de 22k en el km 7.4: zona balsa.
- Atención bajada final exigente.





METEOROLOGÍA

AccuWeather Ulldemolins, Cataluña 8°C

23 DE NOVIEMBRE

Mañana 23/11

9°

RealFeel® 5°

RealFeel Shade® 4°

Continuará fresco, con intervalos de sol y nubes

Viento	ONO 19 km/h	Probabilidad de precipitación	17 %
Ráfagas de viento	46 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	76 %	Nubosidad	69 %
Punto de rocío	1°	Visibilidad	7 km

- Día incierto con sol y nublado. Con temperaturas de sol. Máxima de 9°C por la mañana y una mínima cerca de 4°C durante las horas de carrera.

- En consecuencia, **ES OBLIGATORIO** 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.

- Cortavientos/chaqueta o camiseta térmica manga larga. **OBLIGATORIO SEGURIDAD**
- Pantalón o mallas por debajo de la rodilla. ACONSEJABLE
- Una visera y gafas protectoras. ACONSEJABLE

- Material OBLIGATORIO:

- Vaso Reutilizable o recipiente para coger líquido en los avituallamientos
- Un mínimo de 0.5L de líquido para beber
- 4 imperdibles o sistema de sujeción de dorsal

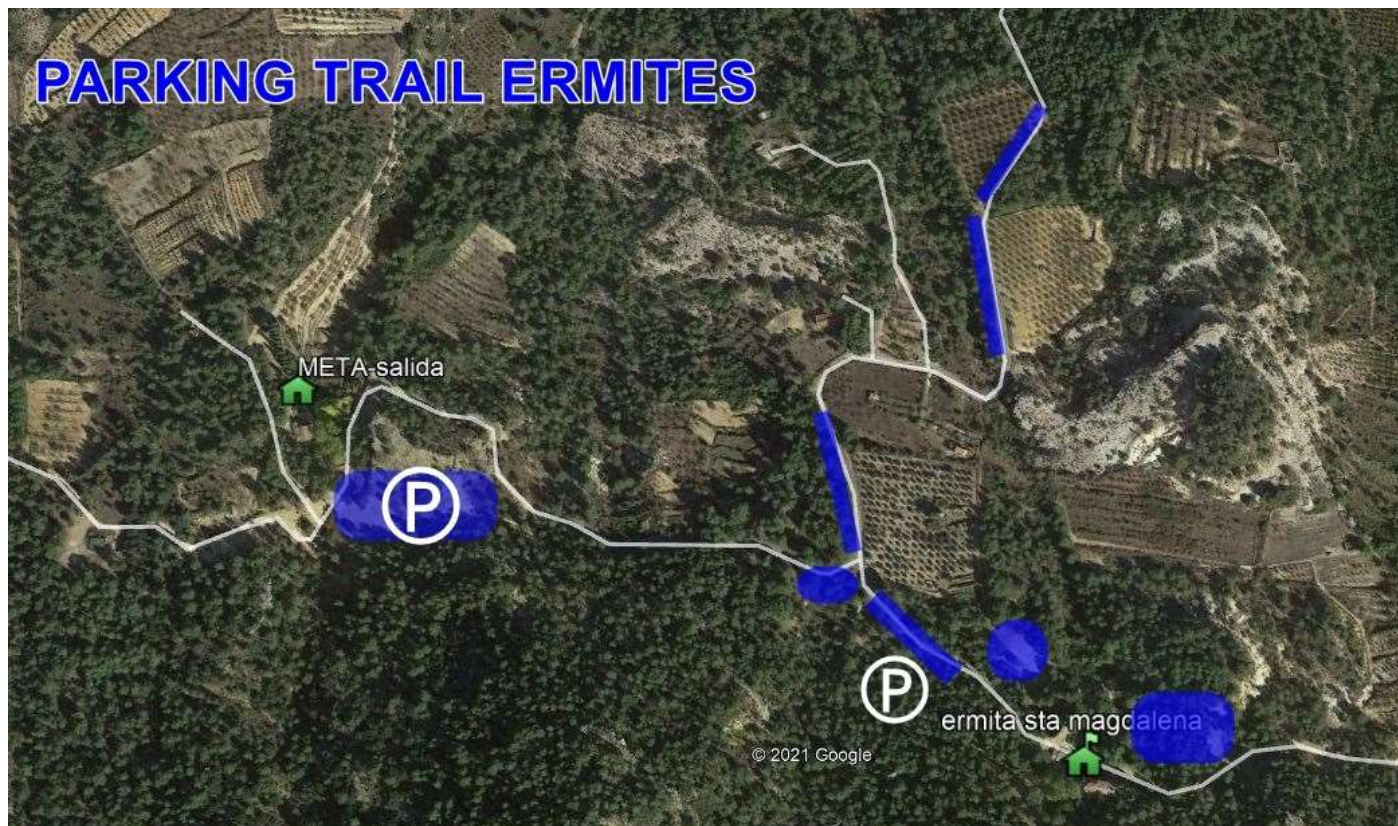
TIENDA NATURETIME

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

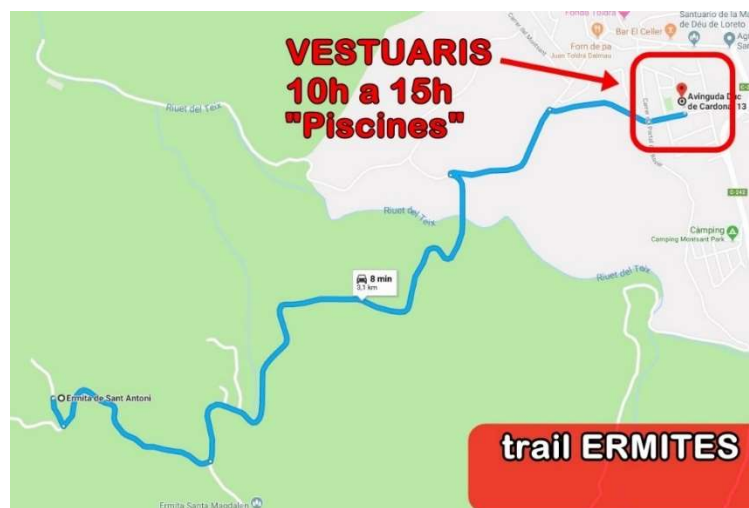


PARKING, DUCHAS Y ENTREGA DE PREMIOS

- **PARKING:** El espacio del aparcamiento es reducido. Os recomendamos agruparos para subir con menos vehículos.
- **En la zona de Sant Antoni se ha cerrado uno de los parkings y las plazas quedarán ya completas** con los corredores de 22k. 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 Ulldemolins tanto para subir como para bajar.**



- **ENTREGA PREMIOS:** Está previsto celebrar la entrega de premios a partir 12:00h.
- **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 Ulldemolins. Estos vestuarios los tienes en la entrada sur de Ulldemolins 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.
- **Fisio en meta:** Dispondréis de servicio de fisio en meta de 11h a 14h

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!!



- **FONDA TOLDRA.** 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 MONT SANT 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 esperamos en la llegada!

Equipo TRAILSERIES COSTA DAURADA