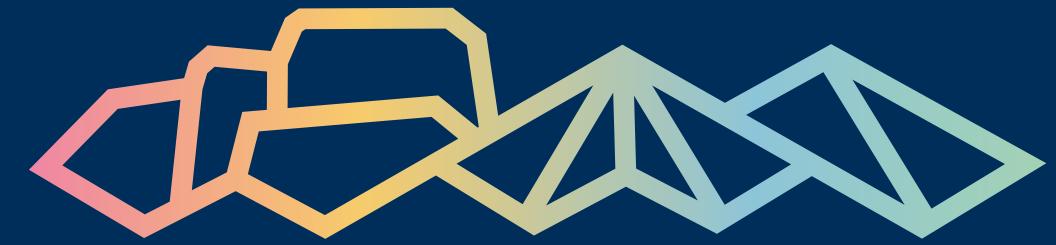


GUIA DEL CORREDOR



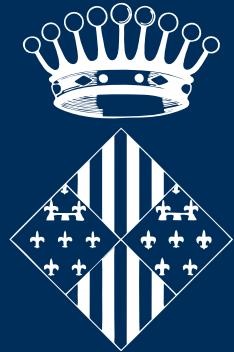
TRAVESSA TRAIL
MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES



Organiza:



Con el apoyo de:



AJUNTAMENT
DE PRADES

BIRIMBINS
ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA DE PRADES



Con el apoyo de:



Diputació Tarragona

 Generalitat
de Catalunya

 esport

RECUPERATION

SIXPRO®

BENVINGUTS A LA NOSTRA ESSÈNCIA BIENVENIDOS A LA TRAVESSA TRAIL

Es un placer daros la bienvenida a la **Travessa Trail**, una carrera diferente, pensada para quienes buscan algo más que kilómetros: una auténtica experiencia de **aventura, orientación y autosuficiencia**.

Habéis decidido aceptar un reto especial. Aquí no solo contarán vuestras piernas, sino también vuestra capacidad de **navegar, tomar decisiones y gestionar vuestros propios recursos**. Cada paso será parte del camino, cada elección formará parte de vuestra aventura.

Los **horarios de salida, los recorridos, la distancia entre avituallamientos y el contenido de los mismos** han sido cuidadosamente diseñados para que viváis una **auténtica experiencia de autosuficiencia**, donde la planificación y la gestión personal serán tan importantes como la preparación física.

La Travessa Trail nace con el espíritu de la exploración. No encontraréis un recorrido marcado al uso: El GPS y, sobre todo, vuestra cabeza, serán compañeros inseparables. Os pedimos respeto absoluto por el entorno, juego limpio y compañerismo. En una prueba como esta, todos formamos parte de la misma travesía.

Esperamos que disfrutéis de cada tramo, de cada paisaje y de cada dificultad superada. Que esta experiencia os saque de la rutina, os conecte con la montaña y os recuerde por qué amamos correr y perdernos —a veces— para volver a encontrarnos.

Gracias por confiar en nosotros y por formar parte de esta aventura.

Nos vemos en la salida.

Buena travessa y buen camino.

És un plaer donar-vos la benvinguda a la **Travessa Trail**, una cursa different, pensada per a aquells que busquen alguna cosa més que quilòmetres: una autèntica experiència d'**aventura, orientació i autosuficiència**.

Heu decidit acceptar un repte especial. Aquí no només comptaran les vostres cames, sinó també la vostra capacitat de **navegar, prendre decisions i gestionar els vostres propis recursos**. Cada pas formarà part del camí, cada elecció formarà part de la vostra aventura.

Els **horaris de sortida, els recorreguts, la distància entre avituallaments i el contingut d'aquests** han estat dissenyats acuradament perquè visqueu una **auténtica experiència d'autosuficiència**, on la planificació i la gestió personal seran tan importants com la preparació física.

La Travessa Trail neix amb l'esperit de l'exploració. No trobareu un recorregut marcat a l'ús: el **GPS i, sobretot, el vostre cap**, seran companys inseparables. Us demanem respecte absolut pel medi, joc net i companyia. En una prova com aquesta, tots formem part de la mateixa travessa.

Esperem que gaudiu de cada tram, de cada paisatge i de cada dificultat superada. Que aquesta experiència us tregui de la rutina, us connecti amb la muntanya i us recordi per què estimem córrer i perdre'ns —de vegades— per tornar-nos a trobar.

Gràcies per confiar en nosaltres i per formar part d'aquesta aventura.

Ens veiem a la sortida

Bona travessa i bon camí.

BRIEFING

MARTES 20 ENERO

19:00H

ID de reunión: 245 468 5557

Código de acceso: TRAVESSA

<https://us05web.zoom.us/j/2454685557?pwd=HyT5Wb8RkLfOlxMI0pPaIUoWEppsSs.1&omn=83063131013>





OBLIGATORIO

+34 676 672321

Guarda este número de teléfono en tus
contactos como:

TRAVESSA CECOC

En caso de emergencia o accidente comunicarse con control de carrera

SOLO PARA PARTICIPANTES - PROHIBIDO USAR LOS ACOMPAÑANTES



CANAL WHASTAPP

**Los días previos a la carrera,
se os añadirá a una lista de difusión de
WHATSAPP**

**En caso de activación de tracks de emergencia, modificaciones horarias
o aspectos generales que afecten a la carrera.**

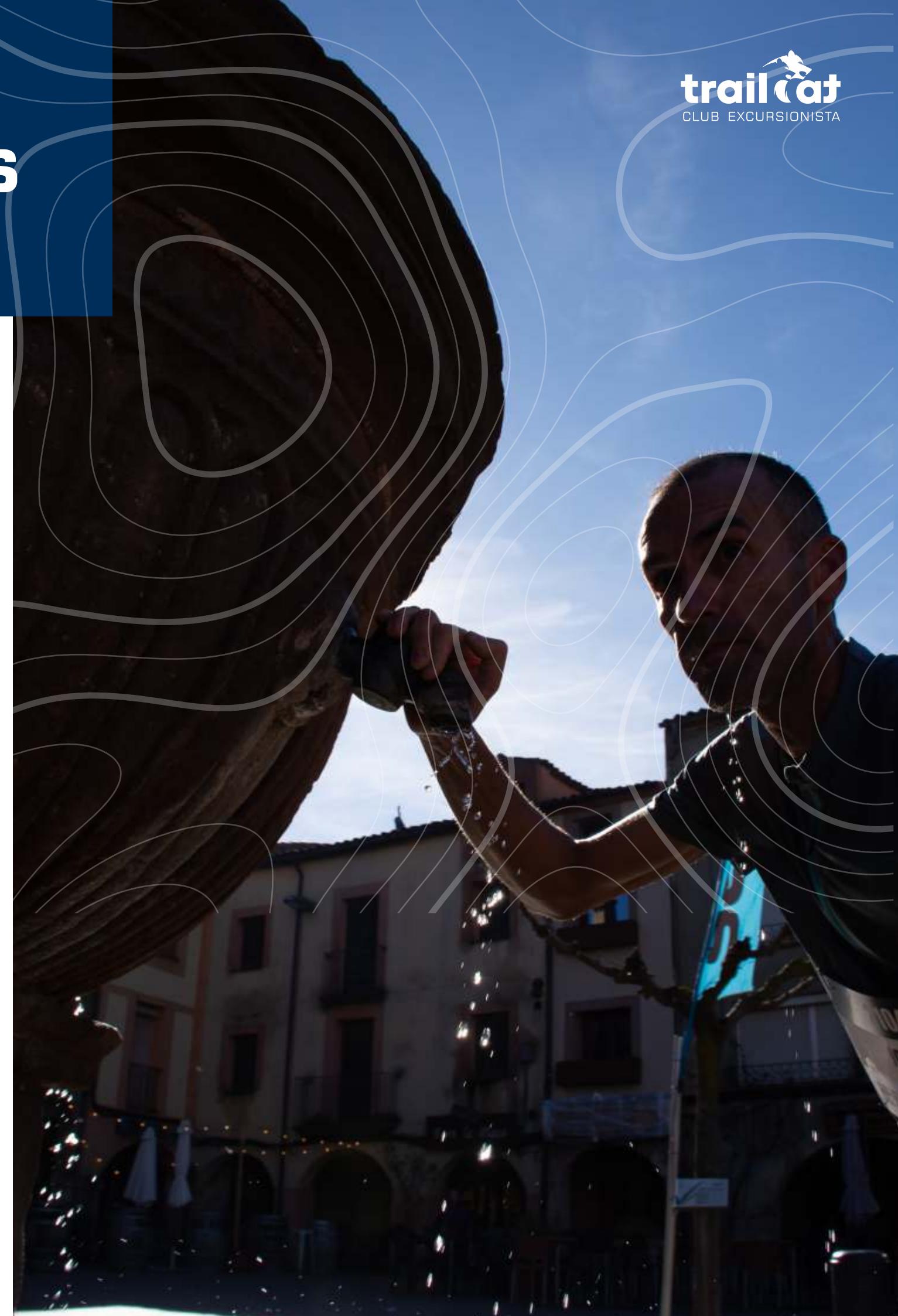
SEGUIMIENTO CORREDORES

230K SENCERA: <https://app.tracmove.io/race/729>

140K BONAPART: <https://app.tracmove.io/race/725>

85K GENEROSA: <https://app.tracmove.io/race/730>

45k TASTET : <https://app.tracmove.io/race/731>



TRACKER GPS

Antes de la salida se te equipará con una baliza GPS. Es muy importante que no la pongas junto con objetos metálicos como envoltorios de barritas o geles para poder maximizar la cobertura.

Esta baliza nos dará constantemente tu ubicación para que el equipo de control de carrera vele por tu seguridad.

Al finalizar la carrera o en caso de retirada, por favor, devolver los TRACKERS GPS en la zona de meta, o en el punto de control más próximo. Es importante que los entregues para evitar cargos adicionales (175€).



PROGRAMA 2026



MIÉRCOLES 28 DE ENERO (PRADES)

- 17:00 ha 20:00 h - Entrega de dorsales y bolsa de vida. Todas las distancias.

JUEVES 29 DE ENERO (PRADES)

- 07:30h a 09:45h - Comprobación de material obligatorio, entrega dorsales, entrega y recogida de bolsa de vida e instalación dispositivo GPS. SENCERA
- 09:45h - Briefing final a cargo de dirección de carrera.
- 10:00h Salida SENCERA

VIERNES 30 DE ENERO (PRADES)

- 08:00h a 11:45h - Comprobación material obligatorio, entrega dorsales, entrega y recogida bolsa de vida e instalación dispositivo BONAPART
- 11:45h - Briefing final a cargo de dirección de carrera.
- 12:00h Salida BONAPART
- 17:00 ha 20:00 h - Entrega de dorsales y bolsa de vida. GENEROSA y TASTET

SABADO 31 DE ENERO (CORNUELLA DE MONTSANT)

- 8:30h a 10:45h - Entrega de dorsales. TASTET
- 10:45h - Briefing final a cargo de dirección de carrera
- 11:00h Salida TASTET

SABADO 31 DE ENERO (PRADES)

- 06:00h - Primeros corredores SENCERA
- 08:00h - Primeros corredores BONAPART
- 8:00h a 9:45h - Entrega de dorsales y bolsa de vida. GENEROSA
- 09:45h - Briefing final a cargo de dirección de carrera
- 10:00h - Salida GENEROSA
- 15:15h - Primeros corredores TASTET
- 20:30h - Primeros corredores GENEROSA
- 21:00h - Primera entrega de premios

DOMINGO 1 DE FEBRERO

- 01:00h - Cierre meta TASTET
- 04:00h - Cierre meta BONAPART
- 10:00h - Cierre meta GENEROSA
- 12:00h - Cierre meta SENCERA
- 12:00h - Entrega de premios

PREMIOS Y CATEGORIAS

Para todas las distancias

PARA TODOS LOS FINISHERS:

- 10 primeros clasificados (individual o equipos): MEDALLA EXCLUSIVA DORADA REALIZADA POR EBRE METAL
- Resto de clasificaciones: Medalla exclusiva plateada realizada por EBRE METAL

CATEGORIA ABSOLUTA MASCULINA Y FEMENINA

- 1er@ CLASIFICAD@: TROFEO + AVELLANAS EL CASTELLOT + INSCRIPCIÓN EDICIÓN 2027
- 2nd@ CLASIFICAD@: TROFEO + AVELLANAS EL CASTELLOT + 50% DESCUENTO INSCRIPCIÓN 2027
- 3er@ CLASIFICAD@: TROFEO + AVELLANAS EL CASTELLOT + 25% DESCUENTO INSCRIPCIÓN 2027

CATEGORIAS VETERANOS MASCULINO Y FEMENINO: +45 | +55 | +65

- 1er@ CLASIFICADO: TROFEO AVELLANAS EL CASTELLOT + 50% INSCRIPCIÓN EDICIÓN 2027

EQUIPOS

CATEGORIA ABSOLUTA MASCULINA (INCLUYE EQUIPOS MASCULINOS Y MIXTOS)

- 1eros CLASIFICADOS: TROFEO + JAMON + AVELLANAS EL CASTELLOT
- 2ndos CLASIFICADOS: TROFEO + AVELLANAS EL CASTELLOT
- 3eros CLASIFICADOS: TROFEO+ AVELLANAS EL CASTELLOT

CATEGORIA FEMENINA

- 1eras CLASIFICADAS: TROFEO + JAMON + AVELLANAS EL CASTELLOT
- 2ndas CLASIFICADAS: TROFEO + AVELLANAS EL CASTELLOT
- 3eras CLASIFICADAS: TROFEO+ AVELLANAS EL CASTELLOT

NO ESTAR EN LA ENTREGA DE PREMIOS
PIERDE EL DERECHO A RECIBIR EL TROFEO
Y LOS OBSEQUIOS.

NO SE ENVIARAN TROFEOS POR MENSAJERIA

1era ENTREGA DE PREMIOS:
SABADO 21:00H

2nda ENTREGA DE PREMIOS
DOMINGO 12:00H

RECUERDA!



¡RECUERDA! La asistencia externa solo esta permitida en los punto marcados por la organización.



¡RECUERDA! No subestimes las condiciones climatológicas. Trae ropa de abrigo y mudas suficientes.



¡RECUERDA! Leer bien el reglamento y prestar mucha atención al material obligatorio



¡RECUERDA! La carrera atraviesa carreteras. Los vehiculos tienen prioridad



¡RECUERDA! Es una carrera en autosuficiencia. Las distancias entre avituallamientos y bases de vida son muy largas. Plainfica bien el contenido de tu mochila!



¡RECUERDA! Venir con el tiempo suficiente antes de la salida para poder recoger tu dispositivo de seguimiento. Todos vais a pasar control de material obligatorio antes de salir y aleatoriamente en los avituallamientos y meta.

TRACKS OFICIALES

OBSERVACIONES TÉCNICAS SOBRE EL TRACK FACILITADO:

Siempre existe una desviación natural en distancia y altitud del 5% aprox. de un track trazado (facilitado por la organización) a una lectura de reloj GPS que habrá que sumar a la información facilitada. (sobre todo en terrenos donde la orografía es complicada como nuestro caso).

En carreras de autosuficiencia sin marcaje, hay que añadir un estimado de (2%) de desviaciones de track por cada 100 kilómetros. (desvíos de rutas por perdida, desvíos en pueblos para repostar, movilidad dentro de las bases de vida, etc...)

Disponibles solo en la página web: www.travessatrail.org (Los tracks que podais encontrar en apps u otras webs, NO SON OFICIALES)



TRACKS EMERGENCIA: OBLIGATORIO LLEVARLOS PREPARADOS EN EL DISPOSITIVO DE NAVEGACIÓN.

230k SENCERA

230K - A ALTERNATIVA: PRADES - MONTBLANC: 37km - 1.300m+ 1.800m-

230K - B ALTERNATIVA: MONTBLANC - LA MUSSARA: 33km - 2.000m+ 1.400m-

230K - C ALTERNATIVA: LA MUSSARA - PUIGCERVER: 27km - 1.350m+ 1.550m-

230K - D ALTERNATIVA: PUIGCERVER - FALSET: 42km - 1.950m+ 2.350m-

230K - E ALTERNATIVA: FALSET - CORNUDELLA DE MONTSANT: 32km - 1.350m+ 1.200m-

230K - F ALTERNATIVA: CORNUDELLA DE MONTSANT - PRADES: 42,2km - 2.700m+ 2.300m-

140k BONAPART

140K - A ALTERNATIVA: PRADES - LA MUSSARA: 25,2km - 1.200m+ 1.200m-

140K - B ALTERNATIVA: LA MUSSARA - PUIGCERVER: 27km - 1.350m+ 1.550m-

140K - F ALTERNATIVA: CORNUDELLA DE MONTSANT - PRADES: 42,2km - 2.700m+ 2.300m

85k GENEROSA

85K - A ALTERNATIVA: PRADES - LA MUSSARA: 16,3km - 850m+ 850m-

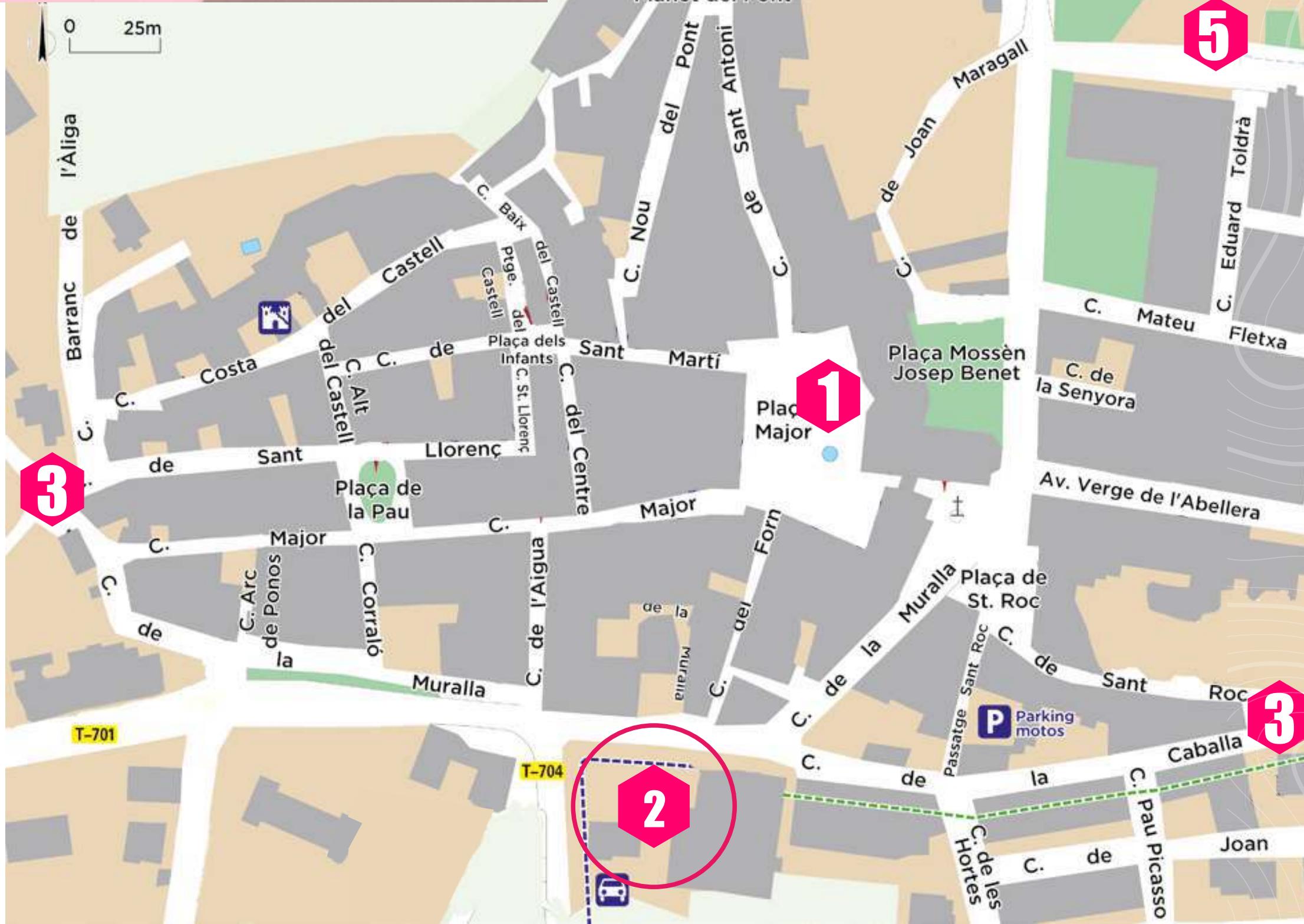
85K - B ALTERNATIVA: LA MUSSARA - CORNUDELLA DE MONTSANT: 22km - 1.050m+ 1.450m-

85K - F ALTERNATIVA: CORNUDELLA DE MONTSANT - PRADES: 42,2km - 2.700m+ 2.300m

45K TASTET

45K - F ALTERNATIVA: CORNUDELLA DE MONTSANT - PRADES: 42,2km - 2.700m+ 2.300m

MAP OF PRADES



- 1.- PLAÇA MAJOR**
 - Bares y restaurantes
- 2.- PLAÇA DELS ARBRES (CENTRO CÍVICO)**
 - Ceremonia de premiaciones
 - Salidas y Llegadas
 - Recogida de dorsales
 - Entrega bolsa de vida
 - Guarda ropa
 - (FINISHER EXPERIENCE)
- 3.- PARKINGS**
- 4.- ZONA CAMPER**
- 5.- DUCHAS**

Ubicaciones

Avituallamiento, bases de vida i punts d'assistència externa

Sortida 200m | Bonapart 185m | Gencera 80m | Tadet 60m

TRAVESSA TRAIL Gencera

- Prades: Sortida i arribada, Assistència externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Av La Mussara: Assistència externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Gratallops: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Alberca: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Vila Engracia: Ajuntament, Assistència externa. [Ubicació](#)
- Arboli: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Bv. Cornudella de Montsant: Assistència Externa, Bases de Vida. [Ubicació](#)
- L'Argentera: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- La Morena de Montsant: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Capefons: Assistència externa. [Ubicació](#)
- Av. Falset: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Av. Ulldemolins: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)

TRAVESSA TRAIL Bonapart

- Prades: Sortida i arribada, Assistència externa. [Ubicació](#)
- Torreja: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Alberca: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Capefons: Assistència externa. [Ubicació](#)
- Av La Mussara: Assistència externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Bv. Cornudella de Montsant: Assistència Externa, Bases de Vida. [Ubicació](#)
- La Morena de Montsant: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Arboli: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Av. Ulldemolins: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)

TRAVESSA TRAIL Genceraou

- Prades: Sortida i arribada, Assistència Externa. [Ubicació](#)
- La Morena de Montsant: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Av. Ulldemolins: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Alberca: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Capefons: Assistència externa. [Ubicació](#)
- Av La Mussara: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Bv. Cornudella de Montsant: Assistència Externa, Bases de Vida. [Ubicació](#)

TRAVESSA TRAIL Tadet

- Cornudella de Montsant: Sortida. [Ubicació](#)
- La Morena de Montsant: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Av. Ulldemolins: Assistència Externa, Avituallament. [Ubicació](#)
- Alberca: Assistència Externa. [Ubicació](#)
- Prades: Ambdós. [Ubicació](#)

AYUDA EXTERNA

En nuestra web tenéis enlace de todas las ubicaciones
www.travessatrail.org/ubicaciones

IMPORTANTE

Se permitirá la asistencia a corredores en todas las modalidades en los puntos que se indique en la página web: www.travessatrail.org/ubicaciones

Los asistentes deben cumplir la misma normativa de carrera que los corredores.
 Si un asistente comete una infracción, el corredor será descalificado

La asistencia de la base de vida ERMITA DE PUIGCERVER, NO ESTÁ PERMITIDA
 Por seguridad no se permite el acceso a la Ermita a vehículos.

En los avituallamientos y zonas de ayuda externa que no son bases de vida, sólo se podrá avituallar con alimentos líquidos y sólidos; quedando totalmente prohibido ayudar con materiales (ropa, bastones, etc...) o pernoctas

En los Avituallamientos, no hay sillas para sentarse.

Está prohibido que un corredor sea acompañado durante el recorrido más de 1 km por personas externas al evento (corredores con dorsales o voluntarios si)

MATERIAL OBLIGATORIÓ



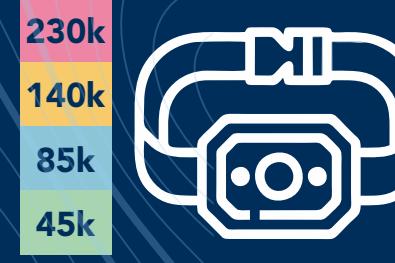
GOT 15CL

No hi haurà gots als avituallaments



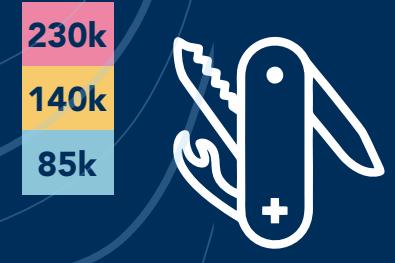
RESERVA ALIMENTÀRIA

Al gusto

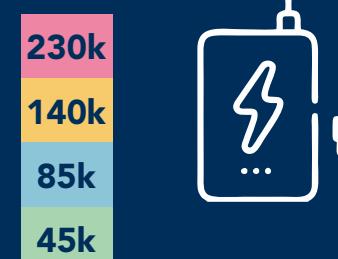


LLUM FRONTAL

Amb bateries o piles de recanvi

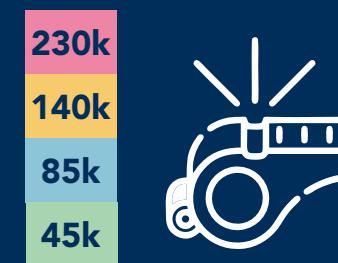


NAVALLA



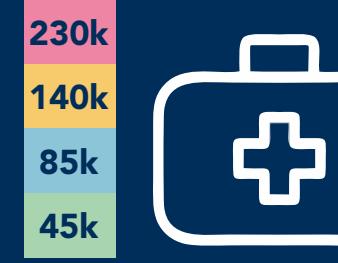
BATERIA EXTERNA

Que asseguri l'autonomia dels dispositius durant la cursa



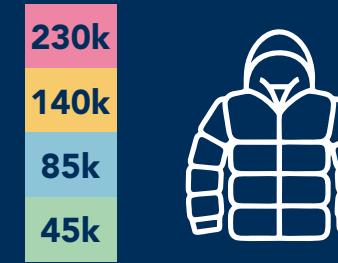
XIULET

Per avisar en cas d'emergència



FARMACIOLA

Que permeti curar petites ferides.



IMPERMEABLE

Amb caputxa e impermeabilitat mínima 10.000



TELÈFON

Encés, en mode no avió i dades



MANTA TÈRMICA

Superficie mínima 1,4m x 2m



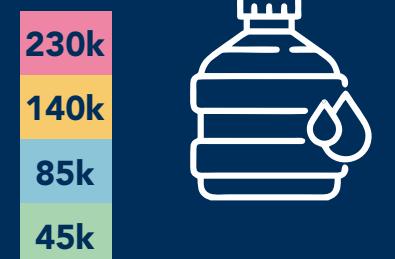
DISPOSITIU GPS

Ambs els tracks de la cursa i tracks d'emergència



ROBA TÈRMICA

Per cobrir braços i cames sencers



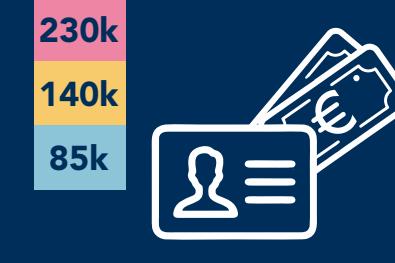
RESERVA D'AIGUA

Capacitat de 3 litres



CALÇAT ESPORTIU

Deuen cobrir tot el peu. (sandàlies excloses)



DNI I DINERS

Fotocòpia document d'identitat i 20€ en efectiu



TUBULAR I GUANTS

El tubular ha de poder cobrir tot el cap

230k
140k
85k
45k

AVITUALLAMIENTOS

230k
140k

230k
140k
85k

230k
140k
85k
45k

BV. ERMITA PUIGCERVER

Aqua
Bebidas gaseosas
Hipotónico Recuperati-on
Plátano
Naranja
Frutos secos
Gominolas
Galletas de chocolate
Sandwich de Jamon
Sandwich de Queso
Caldo de verduras

Aqua
Bebidas gaseosas
Hipotónico Recuperati-on
Plátano
Naranja
Escudella (sopa tradicional)
Macarrones boloñesa
Ensalada
Carnes a la brasa
Iogurt o Flan
Pan con tomate
Café e infusiones
Camas, duchas y baños
Zona de cargador para dispositivos

BV. CORNUDELLA DEL MONTSANT

Aqua
Bebidas gaseosas
Hipotónico Recuperati-on
Plátano
Naranja
Macarrones boloñesa vegana
Muslitos de pollo
Pizzas jamon o margarita
Tarta de chocolate
Pan con tomate
Café e infusiones
Camas, duchas y baños
Zona de cargador para dispositivos

AV. ULLDEMOLINS

Aqua
Bebidas gaseosas
Hipotónico Recuperati-on
Plátano
Naranja
Frutos secos
Galletas de chocolate
Caldo pollo o verduras
Pan con longaniza
Café
Baños
Zona de cargador para dispositivos



**LO
REFUGI**
GASTRO BAR


Montsant
NATURA

**Vienes a correr o entrenar por
Las Montañas de Prades?**

Tu corre...



¡Nosotros nos encargamos del resto!

**Alojamiento Gastrobar
Duchas y vestuarios
Taxi 4x4
Actividades
Enoturísticas**

<https://montsantnatura.cat/lorefugi/>

INFORMACIÓN DE INTERÉS



BOLSAS DE VIDA

Cada corredor recibe una bolsa de 50-60 litros en la recogida de dorsales, y material para su identificación personal con su número de dorsal.

Después de haberla llenado con las necesidades de su elección y haberla cerrado, podrán depositarla en la línea de salida hasta 15 minutos antes de la salida.

Esa bolsa de vida será transportada a las diferentes bases de vida y devuelta a meta.

Solo serán transportadas las bolsas facilitadas por la organización.

El contenido de las bolsas no será verificado y no se atenderá ninguna queja sobre el mismo.

Los corredores, o sus allegados, podrán recoger las bolsas con la presentación del dorsal.

Deben ser recuperadas en la meta, como muy tarde hasta 30 minutos después del cierre de la carrera.

Las bolsas que no se hayan recogido, serán guardadas durante 30 días en Lo Refugi Gastrobar. No se enviarán por correo y se podrán pasar a buscar en persona.



DUCHAS

Las duchas están ubicadas en los vestuarios de las piscinas a 3 minutos de la meta. Pregunta a algún voluntario para que te den indicaciones o te acompañen si estás muy cansado

PREDICCIÓN CLIMATOLÓGICA

La carrera se desenvuelve por diferentes zonas y climas diferentes, por lo que es recomendable realizar la búsqueda por separado de los pueblos por donde pasa la carrera.

Prades es uno de los puntos más fríos de Catalunya y encontramos diferencias de +10 grados en comparación por ejemplo con Alforja

<https://www.meteo.cat>

GUARDARROPA

El servicio de guardarropa es muy importante. Antes de la salida, es aconsejable que traigáis en una bolsa: Ropa de repuesto, toalla, jabón, saco de dormir, tapones para los oídos y una esterilla por si a la llegada se quiere ducharse y descansar. (lo podrás dejar en el guardarropa antes de la salida)

La organización habilitará una pequeña zona de reposo en meta. Se advierte a los corredores que usen esta zona, que no es una zona silenciosa. Ya que esta situada al lado de la meta

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La hidratación y los aportes energéticos deben ser adaptados a las condiciones meteorológicas, y enriquecidos con sales durante todo el esfuerzo. Mantén un buen equilibrio entre los azúcares lentos y los azúcares rápidos. En una carrera de larga distancia y semiautosuficiencia, la planificación de la alimentación e hidratación son fundamentales. Mirad bien las gráficas e información de cada distancia para calcular las cantidades de alimentos y bebida que hay que llevar en la mochila

CANSANCIO Y CONCENTRACIÓN

En los puntos de avituallamiento hay lugares previstos para descansar. Recomendamos que los corredores descansen en las bases de vida.

El cansancio y el sueño pueden ser el origen de un accidente. Corre en función de tus posibilidades a fin de reservar energía para remontar una situación difícil, como un cambio meteorológico brusco.

METEOROLOGÍA

Las carrera transcurre en plena naturaleza, en zonas montañosas, en zonas aisladas (lejos de las redes de carreteras principales, telecomunicaciones...), con una meteorología que puede cambiar y volverse adversa.

Consignas a tener en cuenta durante el recorrido:

- No te detengas en las zonas altas.
- En caso de perderte, da media vuelta para buscar el último punto donde si estavas dentro del track
- Permanece en los caminos.
- No te pongas nervioso y te precipites en tus decisiones.

Consejos para afrontar una meteorología difícil:

- Anticípate al frío y calor extremos.
- No esperes a temblar para abrigarte.
- No te cambies expuesto en pleno viento: Anticípate o espera a estar a cubierto.
- Protégete del sol.

AYUDAS Y SERVICIOS MÉDICOS

Es responsabilidad de un corredor en dificultades solicitar ayuda:

- Presentándose en el avituallamiento más cercano
- Llamando al Centro de Control (CECOC) o al 112
- Pidiendo a otro corredor que solicite ayuda.

Todo corredor debe asistir a cualquier persona en dificultades y solicitar ayuda.

Además, debe quedarse junto al corredor en apuros hasta la llegada del personal de la organización y el tiempo de ayuda será bonificado en su resultado de carrera

En caso de imposibilidad de contactar con el Centro de Control de Carrera, es posible llamar directamente a los organismos de socorro (particularmente en las zonas en las que solo las llamadas de urgencia son posibles) mediante el teléfono 112.

No hay que olvidar las dificultades de todo tipo, ligadas al entorno y la carrera, que pueden hacer esperar la ayuda más tiempo del previsto. La seguridad dependerá entonces de la calidad del material que se lleve en la mochila.

INFORMACIÓN DE INTERÉS



RESPÉTAME

Preservar la biodiversidad es responsabilidad de todos. Desde El Club Excursionista Trailcat, queremos proponerte una serie de buenas prácticas.

¡Gracias por tu colaboración!

NUESTRA CASA ES LA TUYA

Cuida del medio natural y déjalo tal y como estaría si no hubieras pasado.

HIGIENE EN EL MEDIO NATURAL

No ensucies fuentes y torrentes con tus desechos biológicos. Asegúrate de que tus heces queden bien tapadas y lejos de senderos y áreas de agua.

SE MIRA, PERO NO SE TOCA

Mientras corres, no molestes a la fauna y la flora del entorno.

EL MEJOR SONIDO ES EL DE LA NATURALEZA

La contaminación acústica puede molestar tanto a personas como a especies autóctonas. Evita ruidos y alborotos innecesarios.

CRECEMOS JUNTOS

Ayuda a impulsar las economías rurales utilizando los servicios de la zona y consumiendo productos locales.

LA MONTAÑA TIENE SU LEY

Diviértete mientras corres, pero respeta siempre la normativa de la carrera. Sigue los recorridos señalizados, y no tomes atajos fuera de caminos que provoquen erosión innecesaria del terreno.

CADA GOTÁ CUENTA

No desperdigies agua y prescinde de los plásticos de un solo uso y de los materiales desechables.



Salvo en caso de lesión o accidente, un participante no podrá abandonar la prueba si no es en un punto de avituallamiento o base de vida

En caso de abandono, se tiene que comunicar al personal de la organización lo más rápido posible en el avituallamiento más próximo o, si no, llamando al teléfono del Centro de Control de Carrera (CECOC) que se encuentra en el dorsal.

El participante también tendrá que comunicar al avituallamiento cómo volverá a su lugar de origen o si necesita transporte hasta la meta. Eso sí, hay que tener en cuenta que la logística en estos casos es complicada y es posible que el corredor tenga que esperar para ser llevado a meta. Te pedimos comprensión.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que justifiquen la suspensión parcial o total de la carrera, la organización asegura el retorno a meta de los corredores en el menor tiempo posible.

En caso de abandono por lesión o por accidente que impida la aproximación andando hasta el punto de control más próximo, el participante deberá comunicar la situación al CECOC, cuyo teléfono encontrará en su dorsal, o al teléfono de emergencias **112**.

Aconsejamos guardar estos números en tu agenda de contactos como "**aaTRAILCAT**" para agilizar su localización en caso necesario.

La solidaridad entre participante es clave para estos casos. Debe primar la colaboración antes que la competitividad. La solidaridad y el respeto entre corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.

ABANDONOS Y SEGURIDAD

EN CASO DE URGENCIA FUERA DE UN AVITUALLAMIENTO



RED TELEFÓNICA DISPONIBLE

1

LLAMAR A CECOC (CENTRO DE CONTROL DE CARRERA):
+34 676 67 21 23

2

ENVIAR UN WHATSAPP A CECOC: +34 676 67 21 23
COMPARTIENDO LA UBICACIÓN

3

SEGUIR LAS INDICACIONES DE CECOC
EN TODO MOMENTO



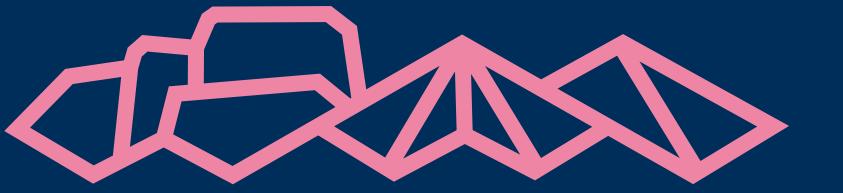
RED TELEFÓNICA NO DISPONIBLE

1

LLAMAR A EMERGENCIAS: 112

2

ALERTAR A OTROS CORREDORES QUE PASEN



TRAVESSA TRAIL

MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES

Sencera

100M M 

230k



230kms



10.000m+



2 bases de vida



4 avituallamientos



12 puntos de asistencia



74h tiempo máximo



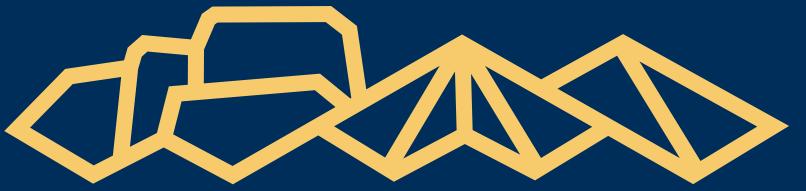
Salida: Prades



29 enero 10:00h



				INFORMACIÓ GENERAL								TIEMPS DE PAS										TALL		
				ACUMULADO		TRAMO						RÀPID		TIEMPO		FECHA Y HORA	VELOCIDAD min/km	TIEMPO		FECHA Y HORA	NORMAL		VELOCIDAD min/km	TIEMPO
AYUDA	BV	AV	UBICACIÓ	DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD min/km	TRAMO	ACUMULADO	TRAMO	ACUMULADO	TIEMPO	TRAMO	ACUMULADO	TIEMPO	TRAMO	ACUMULADO	TIEMPO	
			SALIDA - PRADES	0	0	0	0	0	0	0	0													DIJUDS 10:00H
SI			VILLA ENGRACIA	25,1	10 10	1390	25,1	10 10	1390	4,02	5,54	0:12:00	5:01:2	5:01:2	29-1-26 15:01	0:15:00	6:16:30	6:16:30	29-1-26 16:16	0:17:50	7:27:37	7:27:37	29-1-26 17:27	
SI	X		AV. MONTBLANC	36,8	1270	2060	11,7	260	670	2,22	5,73	0:08:30	139:27	6:40:39	29-1-26 16:40	0:12:30	2:26:15	8:42:45	29-1-26 18:42	0:16:00	3:07:12	10:34:49	29-1-26 20:34	DIJUDS 21:00H
SI			CAPAFONTS	55,7	2360	2725	18,9	10 90	665	5,77	3,52	0:12:00	3:46:48	10:27:27	29-1-26 20:27	0:15:00	4:43:30	13:26:15	29-1-26 23:26	0:19:00	5:59:06	16:33:55	30-1-26 2:33	
SI	X		AV. LA MUSSARA	78,1	3370	3470	22,4	10 10	745	4,51	3,33	0:11:00	4:06:24	14:33:51	30-1-26 0:33	0:15:00	5:36:00	19:02:15	30-1-26 5:02	0:18:00	6:43:12	23:17:07	30-1-26 9:17	DIVENDRES 9:30 H
SI			ARBOLI	93,4	3855	4145	15,3	485	675	3,17	4,41	0:11:00	2:48:18	17:22:09	30-1-26 3:22	0:15:00	3:49:30	22:51:45	30-1-26 8:51	0:18:00	4:35:24	27:52:31	30-1-26 13:52	
NO	X		BV. PUIGCERVER	104,4	4490	4675	11	635	530	5,77	4,82	0:12:00	2:12:00	19:34:09	30-1-26 5:34	0:16:00	2:56:00	25:47:45	30-1-26 11:47	0:22:00	4:02:00	31:54:31	30-1-26 17:54	DIVENDRES 18:00 H
SI			ARGENTERA	116,4	4775	5335	12	285	660	2,38	5,50	0:11:00	2:12:00	21:46:09	30-1-26 7:46	0:15:00	3:00:00	28:47:45	30-1-26 14:47	0:20:00	4:00:00	35:54:31	30-1-26 21:54	
SI	X		AV. FALSET	147,8	6190	6670	31,4	14 15	1335	4,51	4,25	0:12:00	6:16:48	28:02:57	30-1-26 14:02	0:15:00	7:51:00	36:38:45	30-1-26 22:38	0:19:00	9:56:36	45:51:07	31-1-26 7:51	DISSABTE 9:00H
SI			GRATALLOPS	160,6	6590	7085	12,8	400	415	3,13	3,24	0:11:00	2:20:48	30:23:45	30-1-26 16:23	0:15:00	3:12:00	39:50:45	31-1-26 1:50	0:21:00	4:28:48	50:19:55	31-1-26 12:19	
SI	X		BV. CORNUDELLA	179,5	7000	7530	18,9	410	445	2,17	2,35	0:11:00	3:27:54	33:51:39	30-1-26 19:51	0:15:00	4:43:30	44:34:15	31-1-26 6:34	0:24:00	7:33:36	57:53:31	31-1-26 19:53	DISSABTE 21:00 H
SI			LA MORERA	187,5	7420	7705	8	420	175	5,25	2,19	0:12:00	1:36:00	35:27:39	30-1-26 21:27	0:15:00	2:00:00	46:34:15	31-1-26 8:34	0:21:00	2:48:00	60:41:31	31-1-26 22:41	
SI	X		AV. ULLDEMOLINS	204,7	8410	8710	17,2	990	1005	5,76	5,84	0:14:00	4:00:48	39:28:27	31-1-26 1:28	0:17:00	4:52:24	51:26:39	31-1-26 13:26	0:21:00	6:01:12	66:42:43	1-2-26 4:42	DIUMENGE 6:00 H
SI			ALBARCA	210,8	8810	8980	6,1	400	270	6,56	4,43	0:12:00	1:13:12	40:41:39	31-1-26 2:41	0:15:50	1:36:35	53:03:14	31-1-26 15:03	0:19:00	1:55:54	68:38:37	1-2-26 6:38	
			META - PRADES	222,7	9430	9430	11,9	620	450	5,21	3,78	0:13:00	2:34:42	43:16:21	31-1-26 5:16	0:16:00	3:10:24	56:13:38	31-1-26 18:13	0:20:00	3:58:00	72:36:37	1-2-26 10:36	DIUMENGE 12:00 H



TRAVESSA TRAIL

MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES

Bonapart

100M M 

140k



-  140 kms
-  6.000 m+
-  2 bases de vida
-  2 avituallamientos
-  8 puntos asistencia
-  42h tiempo máximo
-  Salida: Prades
-  30 enero 12:00h



AYUDA	BV	AV	UBICACIONES	INFORMACIÓN GENERAL								TIEMPOS DE PASO										CORTE		
				ACUMULADO				TRAMO				RÀPID				NORMAL				ÚLTIMS				
				DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	
			SALIDA - PRADES	0	0	0	0	0	0	0	0	0:07:50	2:17:52	30-1-26 14:17	0:10:00	2:56:00	2:56:00	30-1-26 14:56	0:16:00	4:41:36	4:41:36	30-1-26 16:4	DIVENDRES 12:00H	
SI			CAPAFONTS	17,6	580	850	17,6	580	850	3,30	4,83	0:08:00	1:52:00	30-1-26 16:09	0:11:00	2:34:00	5:30:00	30-1-26 17:30	0:16:00	3:44:00	8:25:36	30-1-26 20:25	DIVENDRES 20:30H	
SI	X		AV. LA MUSSARA	31,6	1250	1370	14	670	520	4,79	3,71	0:08:00	2:02:24	6:12:16	30-1-26 18:12	0:11:00	2:48:18	8:18:18	30-1-26 20:18	0:16:00	4:04:48	12:30:24	31-1-26 0:30	
NO	X		BV. PUIGCERVER	46,9	1735	2045	15,3	485	675	3,17	4,41	0:08:00	1:28:00	7:40:16	30-1-26 19:40	0:11:00	2:01:00	10:19:18	30-1-26 22:19	0:22:00	4:02:00	16:32:24	31-1-26 4:32	DISSABTE 4:30
SI			TORROJA	77,9	2820	3490	20	450	915	2,25	4,58	0:08:00	2:40:00	10:20:16	30-1-26 22:20	0:11:00	3:40:00	13:59:18	31-1-26 1:59	0:20:00	6:40:00	23:12:24	31-1-26 11:12	
SI	X		BV. CORNUDELLA	90,53	3310	3840	12,63	490	350	3,88	2,77	0:10:50	2:16:49	12:37:06	31-1-26 0:37	0:15:00	3:09:27	17:08:45	31-1-26 5:08	0:22:00	4:37:52	27:50:16	31-1-26 15:50	DISSABTE 16:00H
SI			LA MORERA	98,53	3730	4015	8	420	175	5,25	2,19	0:09:00	1:12:00	13:49:06	31-1-26 14:9	0:18:00	2:24:00	19:32:45	31-1-26 7:32	0:18:00	2:24:00	30:14:16	31-1-26 18:14	
SI	X		AV. ULLDEMOLINS	115,73	4720	5020	17,2	990	1005	5,76	5,84	0:12:00	3:26:24	17:15:29	31-1-26 5:15	0:11:00	3:09:12	22:41:57	31-1-26 10:41	0:22:00	6:18:24	36:32:40	1-2-26 0:32	DIUMENGE 00:30H
SI			ALBARCA	121,83	5120	5290	6,1	400	270	6,56	4,43	0:08:00	0:48:48	18:04:17	31-1-26 6:04	0:18:00	1:49:48	24:31:45	31-1-26 12:31	0:18:00	1:49:48	38:22:28	1-2-26 2:22	
			META - PRADES	133,73	5740	5740	11,9	620	450	5,21	3,78	0:08:50	1:45:07	19:49:25	31-1-26 7:49	0:12:00	2:22:48	26:54:33	31-1-26 14:54	0:18:00	3:34:12	41:56:40	1-2-26 5:56	DIUMENGE 6:00H



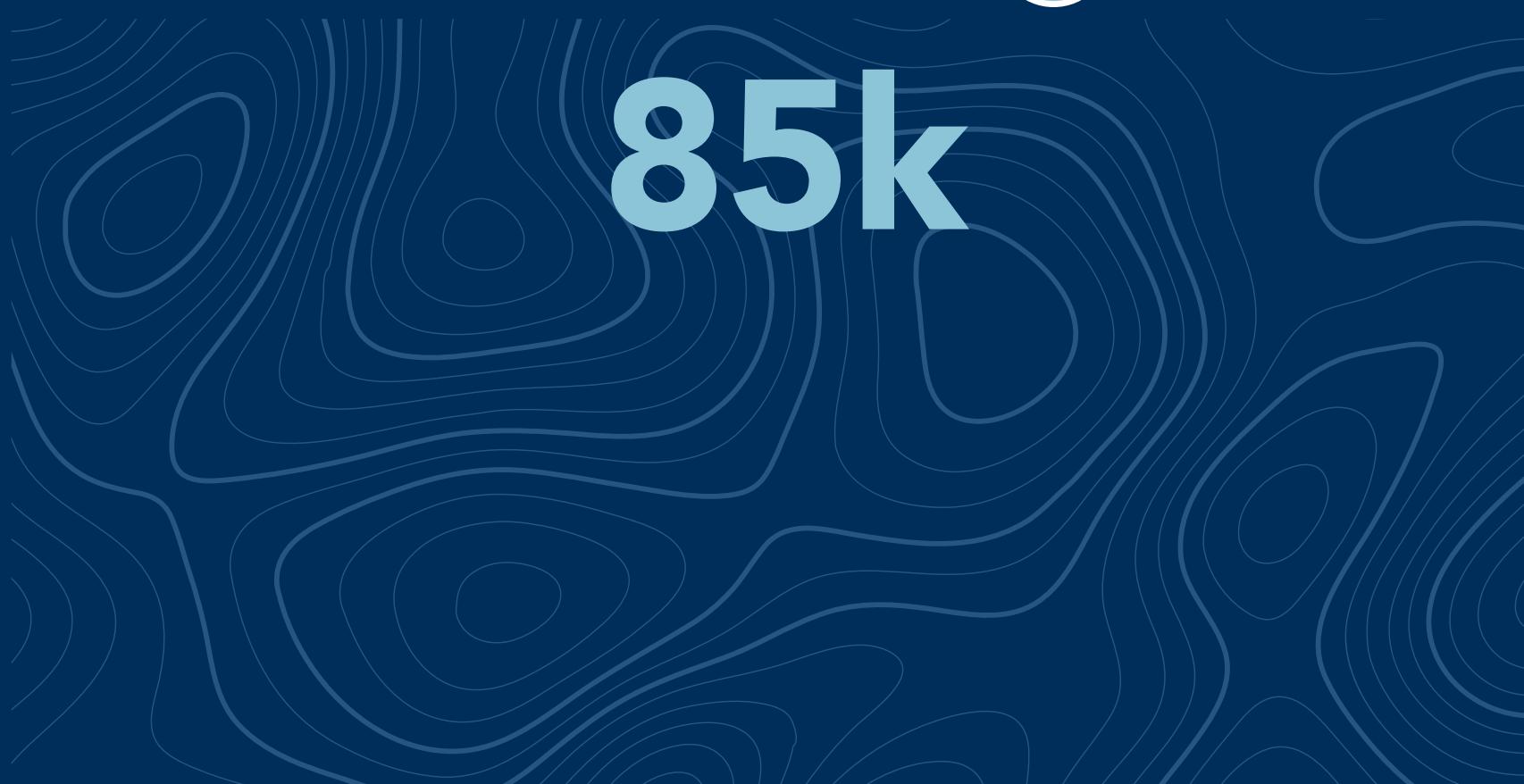
TRAVESSA TRAIL
MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES

Generosa

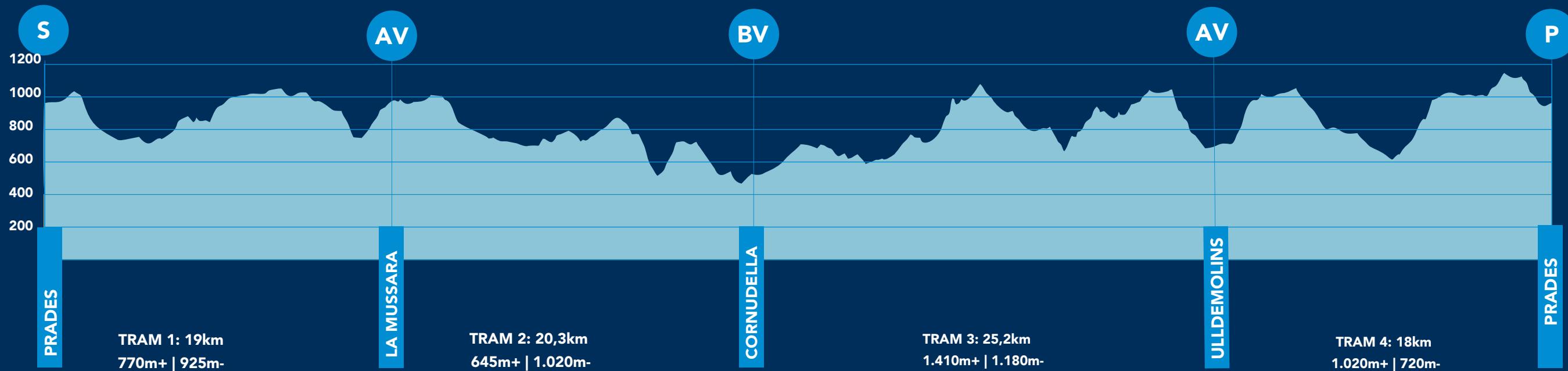
100 KM

iTRA 4

85k



- 85 kms**
- 4.000 m+**
- 1 bases de vida**
- 2 avituallamientos**
- 6 puntos asistencia**
- 24h tiempo máximo**
- Salida: Prades**
- 31 enero 10:00h**



AYUDA	BV	AV	UBICACIÓNES	INFORMACIÓN GENERAL								TIEMPOS DE PASO												CORTE		
				ACUMULADO			TRAMO					RÀPID			NORMAL			ÚLTIMS								
				DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA			
			SALIDA - PRADES	0	0	0	0	0	0	0	0	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	DISSABTE 10:00H		
SI			CAPAFONTS	5	100	405	5	100	405	2,00	8,10	0:06:50	0:34:10	0:34:10	31-1-26 10:34	0:10:00	0:50:00	0:50:00	31-1-26 10:50	0:12:00	10:00:00	10:00:00	31-1-26 11:00			
SI	X		AV. LA MUSSARA	19	770	925	14	670	520	4,79	3,71	0:08:00	1:52:00	2:26:10	31-1-26 12:26	0:12:00	2:48:00	3:38:00	31-1-26 13:38	0:18:00	4:12:00	5:12:00	31-1-26 15:15			
SI	X		BV. CORNUDELLA	39,3	1415	1945	20,3	645	1020	3,18	5,02	0:06:50	2:18:43	4:44:53	31-1-26 14:44	0:09:00	3:02:42	6:40:42	31-1-26 16:40	0:20:00	6:46:00	11:58:00	31-1-26 21:55			
SI			LA MORERA	47,3	1835	2120	8	420	175	5,25	2,19	0:08:00	1:04:00	5:48:53	31-1-26 15:48	0:12:00	1:36:00	8:16:42	31-1-26 18:16	0:16:00	2:08:00	14:06:00	1-2-26 0:00			
SI	X		AV. ULLDEMOLINS	64,5	2825	3125	17,2	990	1005	5,76	5,84	0:08:00	2:17:36	8:06:29	31-1-26 18:06	0:12:00	3:26:24	11:43:06	31-1-26 21:43	0:16:00	4:35:12	18:41:12	1-2-26 4:45			
SI			ALBARCA	70,6	3225	3395	6,1	400	270	6,56	4,43	0:09:00	0:54:54	9:01:23	31-1-26 19:01	0:14:00	1:25:24	13:08:30	31-1-26 23:08	0:20:00	2:02:00	20:43:12	1-2-26 6:45			
			META - PRADES	82,5	3845	3845	11,9	620	450	5,21	3,78	0:08:00	1:35:12	10:36:35	31-1-26 20:36	0:12:00	2:22:48	15:31:18	1-2-26 1:31	0:16:00	3:10:24	23:53:36	1-2-26 9:55			
																								DIUMENGE 10:00H		



TRAVESSA TRAIL

MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES

Tavèstet

50K M iTRA 2

45k



45 kms (lineales)



2.500 m+



2 avituallamientos



3 puntos asistencia



14h tiempo máximo



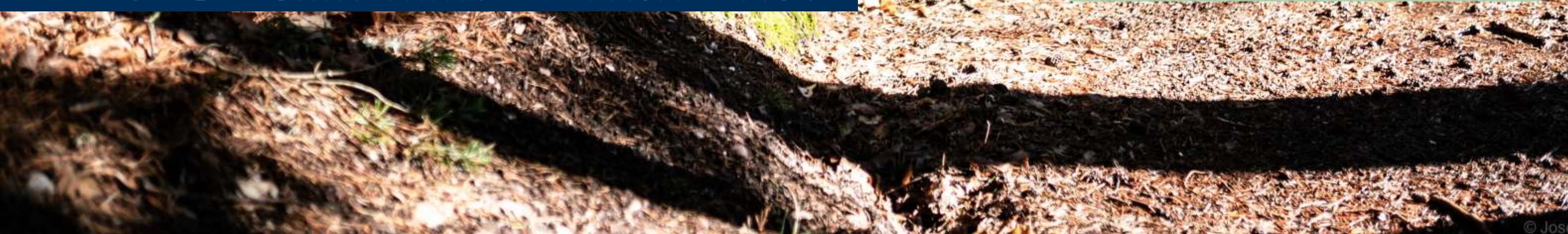
Salida: Cornudella de Montsant

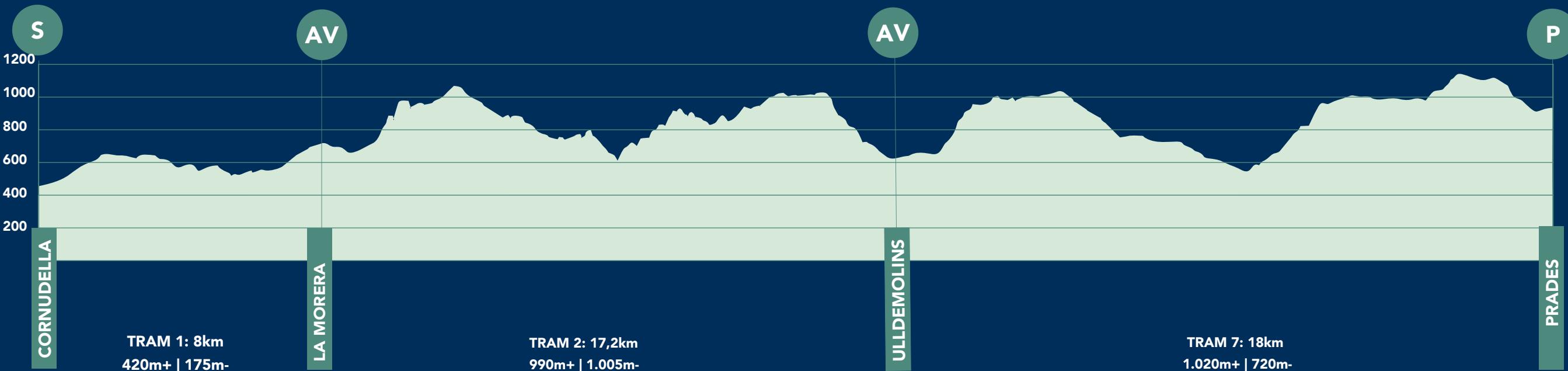


31 enero 11:00h



Llegada: Prades





AYUDA	BV	AV	INFORMACIÓN GENERAL								TIEMPOS DE PASO												CORTE	
			ACUMULADO			TRAMO					RÀPID			NORMAL			ÚLTIMS			FECHA				
			DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	YHORA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	YHORA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA	YHORA		
			SALIDA - CORNUDELLA	0	0	0	0	0	0	0	min/km	TRAMO	ACUMULADO		min/km	TRAMO	ACUMULADO	YHORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	YHORA	DISSABTE 11:00H	
SI		X	AV. LA MORERA	8	420	175	8	420	175	5,25	2,19	0:07:00	0:56:00	0:56:00	31-1-26 11:56	0:11:00	1:28:00	1:28:00	31-1-26 12:28	0:20:00	2:40:00	2:40:00	31-1-26 13:4	
SI		X	AV. ULLDEMOLINS	25,2	1410	1180	17,2	990	1005	5,76	5,84	0:08:00	2:17:36	3:13:36	31-1-26 14:13	0:14:00	4:00:48	5:28:48	31-1-26 16:28	0:18:30	5:18:12	7:58:12	31-1-26 18:5	
SI			ALBARCA	31,3	1810	1450	6,1	400	270	6,56	4,43	0:08:00	0:48:48	4:02:24	31-1-26 15:02	0:15:00	1:31:30	7:00:18	31-1-26 18:00	0:22:00	2:14:12	10:12:24	31-1-26 21:1	
			META - PRADES	43,2	2430	1900	11,9	620	450	5,21	3,78	0:06:00	1:11:24	4:25:00	31-1-26 15:26	0:13:00	2:34:42	8:03:30	31-1-26 19:03	0:18:30	3:40:09	13:52:33	1-2-26 0:5 DIUMENGE 100H	

A photograph of two male trail runners. The runner on the left is wearing a white cap and a blue and yellow patterned shirt, smiling broadly with his mouth open. The runner on the right is wearing a white cap and a green and black patterned shirt, also smiling. They are both wearing athletic gear, including caps and sunglasses around their necks. They are hugging each other. The background is blurred, suggesting an outdoor event.

!Nos vemos en breve!



TRAVESSA TRAIL
MONTSANT - MUNTANYES DE PRADES