

**GUIA DEL CORREDOR I L'ACOMPANYANT**  
**GUIA DEL CORREDOR Y EL ACOMPAÑANTE**  
**RUNNER AND COMPANION GUIDE**

**2024**



**@TRAILCAT200 | 7-10 | MARCH | 2024 | WWW.TRAILCAT200.COM**





TRAILCAT The Race está organizada por el C.E Trailgat (TRAIL.CAT)

Por motivos sobrevenidos, todas las especificaciones técnicas, programa y condiciones pueden variar.

Queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor C.E Trailgat. Las imágenes disponen de protección sobre la propiedad intelectual.

Fotografías:  
@josemiguelmunoze  
@photosetsport  
@fotopostigo  
@jordisantacana

Web: [trailcat200.com](http://trailcat200.com)  
Contacto: [hola@trailcat200.com](mailto:hola@trailcat200.com)  
Facebook: [@trailcat200](https://www.facebook.com/trailcat200)  
Instagram: [@trailcat200](https://www.instagram.com/trailcat200)  
Twitter: [@trailcat200](https://twitter.com/trailcat200)

**#TRAILCAT200**



Bienvenidas/os a la tercera edición de **TRAILCAT The Race** , una carrera de trail running con filosofía y caracter propios. Queremos volver a los origenes y que más que una carrera sea una aventura, vuestra aventura!

Siguiendo una ruta de larga distancia sin balizar con GPS , os vamos a desafiar por los diferentes terrenos a lo largo de la geografía de la Costa Daurada i el Camp de Tarragona

Todos los voluntarios de la organización deseamos que vuestra experiencia sea plena y viváis una aventura original. Nos hemos esforzado al máximo y tenemos muchas ganas de que llegue el dia de la salida para compartir esta vivencia con vosotros

Os invito a seguir esta guía del corredor que hemos preparado a continuación y que también os informéis siguiendo el “briefing” oficial , donde todas las dudas que tengáis las podréis resolver por los canales de comunicación que os facilitamos.

Bienvenidos a nuestra pequeña aventura,



Welcome to the third edition of **TRAILCAT The Race**, a trail running race with its own philosophy and character. We want to return to the origins and that more than a race it is an adventure, your adventure!

Following a long-distance route without GPS markers, we are going to challenge you through the different terrains throughout the geography of the Costa Daurada and Camp de Tarragona.

All of the organization's volunteers hope that your experience is full and that you live an original adventure. We have done our best and we are looking forward to the day of departure to share this experience with you.

I invite you to follow this runner's guide that we have prepared below and also inform yourself by following the official “briefing”, where all the doubts you have can be resolved through the communication channels that we provide.

Welcome to our little adventure,



**Dani Buyo**  
Race Director

Organiza:



**trail.cat**

Con el apoyo de:



**AJUNTAMENT  
DE PRADES**

Con la colaboración en los avituallamientos y bases de vida de:



AJUNTAMENT  
DE CAPÇANES



AJUNTAMENT  
DE MARGALEF



AJUNTAMENT DE  
L'ESPLUGA DEL  
FRANCOLÍ



AJUNTAMENT DE  
CORNUDELLA  
DEL MONTSANT



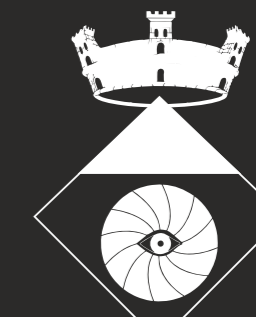
AJUNTAMENT  
DE CAPAFONTS



AJUNTAMENT  
DE LA FEBRÒ

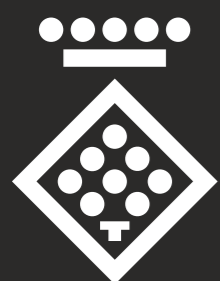


AJUNTAMENT  
DE L'ALBIOL



AJUNTAMENT DE  
ULLDEMOLINS

Con el apoyo de:



**Diputació Tarragona**



**Generalitat  
de Catalunya**



**esportcat**



**SIXPRO®**  
**RECUPERATUN**

**wikiloc**  
**BODEGAS  
TOTÓ MARQUÉS**





# PROGRAMA PROGRAM



**SÍGUENOS**

**Y COMPARTE** *Tu actitud!*



**@trailcat200**  
**#pradesepictrail**

## **Miércoles 6 Marzo**

16:00h a 19:00h Entrega de dorsales y bolsas de vida a corredores **TC200**, **TC100** y **TC50**

## **Jueves 7 Marzo**

04:00 a 5:30h Entrega de dorsales, baliza GPS, recogida bolsas de vida y guardarropa **TC200**

06:00: Salida **TC200**

17:00 a 19:00 Entrega de dorsales y bolsas de vida a corredores **TC100** y **TC50**

## **Viernes 8 Marzo**

8:00 a 9:30 Entrega de dorsales, baliza GPS, recogida bolsas de vida y guardarropa **TC100**

10:00 Salida **TC100**

17:00 a 19:00 Entrega de dorsales y bolsas de vida a corredores **TC50**

## **Sábado 9 Marzo**

8:00 a 9:30 Entrega de dorsales, baliza GPS, recogida bolsas de vida y guardarropa **TC50**

10:00 Salida **TC50**

18:00 1era entrega de Premios (solo pódiums completos)

## **Domingo 10 Marzo**

10:00H Cierre Meta **TC50** y **TC100**

11:00 2nda Entrega de premios (distancias restantes)

18:00h Cierre meta **TC200**



## **Wednesday March 6**

4:00 p.m. to 7:00 p.m. Delivery bibs and life bags to **TC200**, **TC100** and **TC50** runners

## **Thursday March 7**

04:00 to 5:30 a.m. Delivery bibs, GPS beacon, collection of life bags and **TC200** wardrobe

06:00: Departure **TC200**

17:00 to 19:00 Delivery of numbers and life bags to **TC100** and **TC50** runners

## **Friday March 8**

8:00 to 9:30 am - Delivery bibs, GPS beacon, collection of life bags and **TC100** wardrobe

10:00 am - Departure **TC100**

17:00 to 19:00 pm - Delivery bibs and life bags to **TC50** runners

## **Saturday March 9**

8:00 to 9:30 am - Delivery bibs, GPS beacon, collection of life bags and **TC50** wardrobe

10:00 am - Departure **TC50**

18:00 - 1st Awards Ceremony (only complete podiums)

## **Sunday March 10**

10:00 am - Closing of Finish Line **TC50** and **TC100**

11:00 am - 2nd Awards Ceremony (remaining distances)

6:00 p.m. Closing of the **TC200** finish line

# BRIEFING

Para resolver todas vuestras dudas, haremos una reunión genérica para todas las distancias el próximo 29 de febrero.

🇬🇧 To resolve all your doubts, we will hold a generic meeting for all distances on February 29

Español: A las 19:00h

🇬🇧 English: At 08:00 p.m

Link briefing: <https://us02web.zoom.us/j/2010011212>







UTMB® INDEX iTRA SCORE

09-10 | NOV | 2024  
25.000€ PRICE MONEY

[www.pradesepictrail.com](http://www.pradesepictrail.com)



**PRADES, COSTA DAURADA, CATALONIA, SPAIN**



# COMO LLEGAR / HOW TO ARRIVE

## TREN

- 1.- Estación de Reus
- 2.- Estación de Tarragona
- 3.- Estación Camp de Tarragona
- 4.- Estación Barcelona-Sants

## AVIÓN

- 5.- Aeropuerto de Reus (REU)
- 6.- Aeropuerto de Barcelona (BCN)

## BUS

- 7.- Estación de Reus

## TREN

[Renfe](#)

## AVIÓN

[Aeropuerto de Reus \(REU\)](#)

[Aeropuerto Barcelona \(BCN\)](#)

## AUTOBÚS

[Autobuses Plana](#)

## VEHÍCULO

[Google Maps](#)

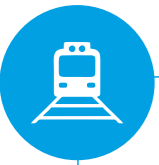




# COMO LLEGAR



Si vienes de fuera de España, tienes el Aeropuerto Internacional de Barcelona (BCN) a 1h30min o el Aeropuerto de Reus (REU) a 40 minutos. En ambos casos se recomienda alquilar un coche una vez llegados, para desplazarse hasta Prades.



Para llegar en tren, si luego quieres alquilar un coche, puedes llegar a las estaciones de Reus, Tarragona o Camp de Tarragona. Si después de coger el tren quieres llegar sin vehículo a Prades, te recomendamos que llegues en tren a la estación de Reus y luego cojas el autobús hacia Prades



Si quieres llegar sin vehículo, la única opción es en autobus desde la estación de autobuses de Reus



Si quieres llegar con vehículo, puedes llegar desde 3 sitios:

**Si vienes por Valencia:** Coge la autopista AP7 dirección Tarragona-Barcelona y toma la salida 1151 VILA-SECA OEST / REUS / SALOU y sigue por la C-14 dirección Reus hasta encontrar una rotonda y tomar la salida N-420 FALSET hasta pasar Les Borges del Camp, donde encontraremos una rotonda y cogeremos la primera salida dirección C-242 ALFORJA. No dejaremos esta carretera hasta llegar a Albarca (durante este tramo, pasaremos por Cornudella del Montsant), donde cogeremos un desvío a la derecha para tomar la T-701 dirección Prades.

**Si vienes de Zaragoza-Lleida:** Coge la autopista AP7 dirección Barcelona y toma la salida 9 MONTBLANC y sigue por la N-240 hasta Vimbodí y Poblet y coge la TV-7004 hasta Vilanova de Prades; allí coge la TV-7005 hasta Prades.

**Si vienes de Barcelona-Girona:** Coge la autopista AP7 dirección Zaragoza-Lleida y toma la salida 9 MONTBLANC y sigue por la N-240 hasta Vimbodí y Poblet y coge la TV-7004 hasta Vilanova de Prades; allí coge la TV-7005 hasta Prades.







## HOW TO ARRIVE



If you're coming from outside of Spain, you have the option of flying into Barcelona International Airport (BCN), which is approximately 1 hour and 30 minutes away, or Reus Airport (REU), which is about 40 minutes away. In both cases, it is recommended to rent a car once you arrive in order to travel to Prades.



To arrive by train and, if you plan to rent a car later, you can reach the Reus, Tarragona, or Camp de Tarragona train stations. If, after taking the train, you wish to get to Prades without a vehicle, we recommend arriving by train at the Reus station and then taking the bus to Prades.



If you want to arrive without a vehicle, the only option is by bus from the Reus bus station.



If you want to arrive by vehicle, you can reach Prades from three different directions:

**Coming from Valencia:** Take the AP7 highway towards Tarragona-Barcelona and take exit 1151 VILA-SEGA OEST / REUS / SALOU. Follow the C-14 road towards Reus until you reach a roundabout. Take the exit for N-420 FALSET, and continue until you pass through Les Borges del Camp. At the roundabout, take the first exit onto C-242 ALFORJA. Stay on this road until you reach Albarca (you'll pass through Cornudella del Montsant during this stretch), where you'll take a right turn onto T-701 towards Prades.

**Coming from Zaragoza-Lleida:** Take the AP7 highway towards Barcelona and take exit 9 MONTBLANC. Continue on the N-240 until you reach Vimbodí and Poblet, then take the TV-7004 towards Vilanova de Prades. From there, take the TV-7005 to Prades.

**Coming from Barcelona-Girona:** Take the AP7 highway towards Zaragoza-Lleida and take exit 9 MONTBLANC. Continue on the N-240 until you reach Vimbodí and Poblet, then take the TV-7004 towards Vilanova de Prades. From there, take the TV-7005 to Prades.



# SEGUIMIENTO / LIVE

## TRACK THE RACE

Es para los espectadores y acompañantes una herramienta imprescindible para el seguimiento de corredores y clasificaciones.

Solo es posible seguir la carrera on-line desde esta web.

[https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail_running/trailcat-the-race-2024)



## TRACK THE RACE

This is an essential tool for spectators and companions for tracking runners and race standings.

It is only possible to follow the race online through this web:

[https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail_running/trailcat-the-race-2024)





# RECORDATORIOS


 **¡RECUERDA!** La asistencia externa solo esta permitida en las bases de vida y avituallamientos. Lee bien el reglamento antes de la salida

 **¡RECUERDA!** Tus acompañantes pueden seguir la carrera en: [https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail_running/trailcat-the-race-2024)

 **¡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.



# REMINDERS


 **REMEMBER!** External assistance is only allowed at life and supply bases. Read the regulations carefully before departure

 **REMEMBER!** Your companions can follow the race in : [https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail_running/trailcat-the-race-2024)

 **REMEMBER!** Read the regulations well and pay close attention to the mandatory material

 **REMEMBER!** The race crosses roads. Vehicles have priority

 **REMEMBER!** It is a career in self-sufficiency. The distances between supply stations and life bases are very long. Clearly clarify the contents of your backpack!

 **REMEMBER!** Come with enough time before departure to pick up your tracking device. You will all pass mandatory material control before leaving and randomly at the aid stations and finish line.



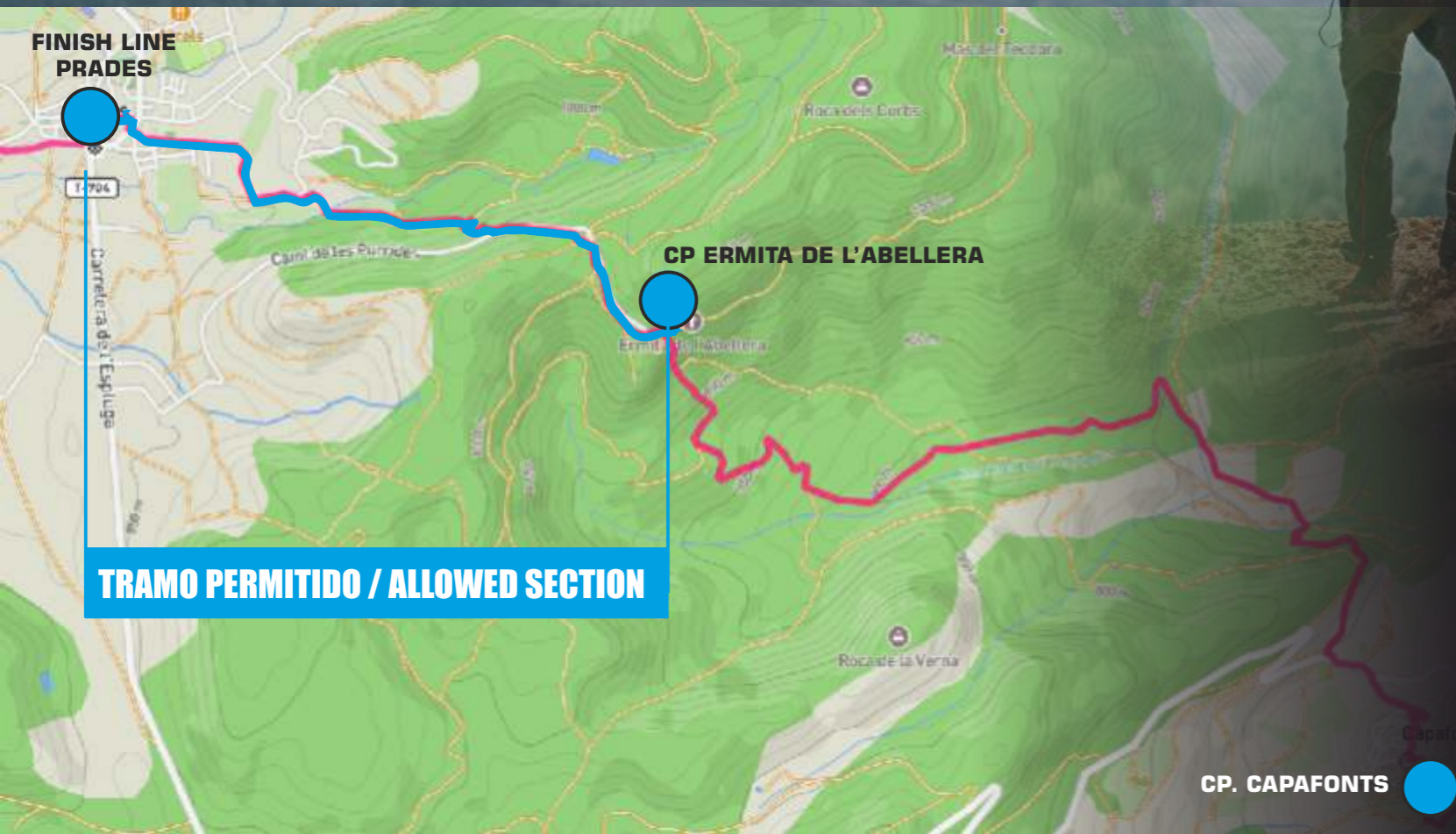
# HASTA LA META JUNTOS TOGETHER UNTIL THE FINISH LINE



En todas las distancias, los últimos 2,5km des de La Ermita de L'Abellera a Meta, se puede realizar acompañado por tus amigos o familiares



In all distances, the last 2.5km from La Ermita de L'Abellera to Finish Line, can be done accompanied by your friends or family



TRAMO PERMITIDO / ALLOWED SECTION

CP. CAPAFONTS



# INFORMACIÓN DE INTERÉS



## ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La participación implica la aceptación expresa y sin reservas del Reglamento publicado en la página web y de toda consigna dirigida por la organización.

También conlleva la aceptación de las reglas básicas de compañerismo y ayuda entre corredores, y de medidas propias de eco-responsabilidad.

## RECOGIDA DE DORSAL

Para evitar aglomeraciones de última hora, es MUY RECOMENDABLE retirar el dorsal el día antes de la salida.

## DORSALES

Para la recogida de dorsales, que se efectuará en la Plaça dels Arbres, será obligatorio presentar DNI, o PASAPORTE

La recogida de dorsales será personal. No se podrá recoger ningún dorsal por un tercero por motivos de seguridad. Debemos comprobar en persona la veracidad de los datos.

El dorsal debe ser llevado en el pecho o el vientre y debe ser visible de forma permanente y en su totalidad durante toda la carrera. En ningún caso, puede fijarse sobre la mochila o una pierna.

El dorsal es el pase necesario para acceder a los avituallamientos, enfermerías, áreas de recuperación de las bolsas de vida, etc...

Salvo en caso de negarse a obedecer la decisión de un responsable de carrera, el dorsal nunca es retirado, pero en caso de abandono es desactivado y marcado.

## LLEGADAS, DESCANSO Y DUCHAS

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

En la meta encontrareis un avituallamiento final con comida caliente

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 estas muy cansado

## BOLSAS DE VIDA

Cada corredor recibe una bolsa de 50 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.

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. Recomendamos no poner objetos de valor.

## RECUPERACIÓN DE LAS BOLSAS DE VIDA

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

Deben ser recuperadas en la Plaça dels Arbres (Centro Cívico), como muy tarde hasta 30 minutos después del cierre de la carrera.

Las bolsas que no se hayan recogido, serán donadas a una ONG para que el contenido sea aprovechado por terceros.

## PREDICCIÓN CLIMATOLÓGICA

<https://www.meteo.cat/>

<https://www.meteoprades.net/>

## UBICACIONES

La sede central de TRAILCAT The Race, es el Centro Cívico de Prades, ubicado en la Plaça dels Arbres:

<https://maps.app.goo.gl/Kx4nqJdBWS4BQrKu9>

En ese espacio se realizaran todas las gestiones de la carrera, entrega de dorsales, bolsas de vida, salidas, meta, etc..

## BALIZA GPS.

En el momento que nos retiramos o llegamos a meta, hay que entregar el dispositivo GPS a algún miembro de la organización





# INFORMATION OF INTEREST



## ACCEPTANCE OF THE REGULATION

Participation implies express and unreserved acceptance of the Regulations published on the website and of any instructions directed by the organization.

It also entails the acceptance of the basic rules of camaraderie and help between runners, and of their own eco-responsibility measures.

## BIB NUMBER COLLECTION

To avoid last-minute crowds, it is **HIGHLY RECOMMENDED** to collect your bib number the day before departure.

## BIBS

To collect bibs, which will take place in Plaça dels Arbres, it will be mandatory to present ID or PASSPORT

The collection of numbers will be personal. No race number can be collected by a third party for security reasons. We must verify the veracity of the data in person.

The bib number must be worn on the chest or belly and must be visible permanently and in its entirety throughout the race. Under no circumstances can it be attached to a backpack or leg.

The bib number is the pass necessary to access aid stations, infirmaries, life bag recovery areas, etc...

Except in case of refusing to obey the decision of a race official, the number is never removed, but in case of abandonment it is deactivated and marked.

## ARRIVALS, REST AND SHOWERS

Cloakroom service is very important. Before departure, it is advisable that you bring in a bag: Spare clothes, towel, soap, sleeping bag, earplugs and a mat in case you want to shower and rest upon arrival. (you can leave it in the cloakroom before departure)

The organization will set up a small rest area at the finish line. Runners are warned to use this zone, which is not a quiet zone. Since it is located next to the goal

At the finish line you will find a final refreshment station with hot food.

The showers are located in the pool changing rooms 3 minutes from the finish line. Ask a volunteer to give you directions or accompany you if you are very tired

## LIFE BAGS

Each runner receives a 50-liter bag at the bib collection, and material for personal identification with their bib number.

After having filled it with the necessities of your choice and closed it, you can deposit it at the starting line up to 15 minutes before departure.

Only the bags provided by the organization will be transported.

The contents of the bags will not be verified and no complaints regarding the same will be entertained. We recommend not putting valuable objects.

## RECOVERY OF LIFE BAGS

Runners, or their loved ones, will be able to collect the bags upon presentation of their race number.

They must be recovered at Plaça dels Arbres (Civico Center), at the latest up to 30 minutes after the close of the race.

The bags that have not been collected will be donated to an NGO so that the contents can be used by third parties.

## CLIMATOLOGICAL PREDICTION

<https://www.meteo.cat/>

<https://www.meteoprades.net/>

## LOCATIONS

The headquarters of TRAILCAT The Race is the Prades Civic Center, located in la Plaça dels Arbres:

<https://maps.app.goo.gl/Kx4nqJdBWS4BQrKu9>

In that space all the procedures for the race will be carried out, delivery of numbers, life bags, starts, finish, etc.

## GPS BEACON.

At the moment we leave or arrive at the finish line, we must hand over the GPS device to a member of the organization.







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

**¡Gracias por tu colaboración!**

## RESPÉTAME

### **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**

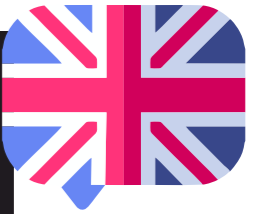
Diviértete mientras corres, pero respeta siempre la normativa de la carrera. Sigue los recorridos señalizados, y no tomes atajos fuera de caminos que provoquen erosión innecesaria del terreno.

### **CADA GOTA CUENTA**

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







Preserving biodiversity is everyone's responsibility. From Club Excursionista Trailcat, we would like to suggest a series of best practices.

**Thank you for your cooperation!**

## RESPECT ME

### **OUR HOME IS YOURS**

Take care of the natural environment and leave it as it would be if you hadn't passed through.

### **HYGIENE IN THE NATURAL ENVIRONMENT**

Do not pollute springs and streams with your biological waste. Ensure that your waste is well covered and far from trails and water areas.

### **LOOK, BUT DON'T TOUCH**

While running, do not disturb the local wildlife and flora.

### **THE BEST SOUND IS THAT OF NATURE**

Noise pollution can disturb both people and native species. Avoid unnecessary noise and commotion.

### **GROWING TOGETHER**

Help boost rural economies by using local services and consuming local products.

### **THE MOUNTAIN HAS ITS OWN RULES**

Have fun while you run, but always respect the race regulations. Follow the marked routes, and do not take shortcuts off trails that may cause unnecessary erosion of the terrain.

### **EVERY DROP OF WATER COUNTS**

Do not waste water and avoid single-use plastics and disposable materials.





# ABANDONOS Y SEGURIDAD

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.

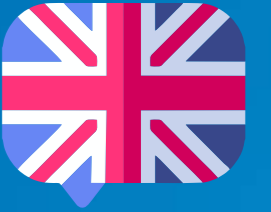
Aconsejamos guardar estos números en tu agenda de contactos como **aaTRAILCAT** para agilizar su localización en caso necesario.

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.



**Teléfono CECOC**  
**Centro de Control de Carrera**  
**+34 676 67 21 23**  
**Teléfono de emergencias**  
**112**





# ABANDONMENTS AND SAFETY

Except in the case of injury or accident, a participant will not be able to leave the test unless it is at a refreshment point or life base.

In case of abandonment, you must notify the organization staff as quickly as possible at the nearest aid station or, if not, by calling the Race Control Center (CECOC) telephone number found on the race number.

The participant will also have to inform the aid station how they will return to their place of origin or if they need transportation to the finish line. Of course, it must be taken into account that the logistics in these cases are complicated and it is possible that the runner will have to wait to be taken to the finish line. We ask for your understanding.

In the event of unfavorable weather conditions that justify the partial or total suspension of the race, the organization ensures the runners' return to the finish line in the shortest possible time.

In case of abandonment due to injury or accident that prevents the approach on foot to the nearest checkpoint, the participant must report the situation to the CECOC, whose telephone number will be found on their bib, or to the emergency telephone number 112.

We recommend saving these numbers in your contact book as “**aaTRAILCAT**” to speed up their location if necessary.

Solidarity between participants is key for these cases. Collaboration must take precedence over competitiveness. Solidarity and respect between runners will be crucial in this type of situation.

**phone CECOC  
(Center Control Race)  
+34 676 67 21 23  
emergency phone  
112**



# SEGURIDAD

## 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 graficas e información de cada distancia para calcular las cantidades de alimentos y bebida que hay que llevar en la mochila

## CRONOMETRAJE Y CONTROLES DE PASO VIRTUALES

A través de **TRACK THE RACE** se llevará a cabo todo el sistema de cronometraje y seguimiento de los corredores. A los corredores se les facilitará una baliza GPS que se deberá devolver a la llegada o en el momento del abandono.

Los puntos de control son satelitales (virtuales)

Se podrá hacer el seguimiento online de corredores a través de web:

[https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/eventos-deportivos/trail_running/trailcat-the-race-2024)

## CANSANCIO Y CONCENTRACIÓN

En los puntos de avituallamiento hay lugares previstos para descansar. Recomendamos que los corredores descansen en los avituallamientos habilitados a tal efecto.

El cansancio y la falta de concentración 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 carreras transcurren 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 estabas 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 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.

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.

## 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



# SECURITY



## FOOD AND HYDRATION

Hydration and energy intake must be adapted to the weather conditions, and enriched with salts throughout the effort. Maintain a good balance between slow sugars and fast sugars. In a long-distance and semi-self-sufficient race, nutrition and hydration planning are essential. Take a good look at the graphs and information for each distance to calculate the amounts of food and drink to carry in your backpack.

## VIRTUAL TIMING AND PACE CONTROLS

Through TRACK THE RACE the entire timing and tracking system of the runners will be carried out. Runners will be provided with a GPS beacon that must be returned upon arrival or at the time of abandonment.

The control points are satellite (virtual)

Runners can be monitored online through the website: [https://tracktherace.com/es/sports-events/trail\\_running/trailcat-the-race-2024](https://tracktherace.com/es/sports-events/trail_running/trailcat-the-race-2024)

## TIREDDNESS AND CONCENTRATION

At the refreshment points there are places provided to rest. We recommend that runners rest at the aid stations set up for this purpose.

Tiredness and lack of concentration can be the cause of an accident. Run according to your possibilities in order to reserve energy to overcome a difficult situation, such as a sudden change in weather.

## METEOROLOGY

The race takes place in the middle of nature, in mountainous areas, in isolated areas (far from the main road networks, telecommunications...), with weather that can change and become adverse.

Instructions to keep in mind during the tour:

- Don't stop in high areas.
- If you get lost, turn around to look for the last point where you were on the track
- Stay on the roads.
- Don't get nervous and rush into your decisions

Tips for dealing with difficult weather:

- Anticipate extreme heat and cold.
- Don't wait until you shiver to cover yourself.
- Don't change exposed in the wind: Anticipate or wait until you are under cover.
- Protect yourself from the sun.

## MEDICAL AID AND SERVICES

It is the responsibility of a runner in difficulty to ask for help:

- Going to the nearest aid station
- Calling the Control Center (CECOC) or 112
- Asking another runner to ask for help.

Every runner must assist anyone in difficulty and ask for help.

In addition, he must remain next to the runner in distress until the arrival of the organization's personnel.

If it is impossible to contact the Race Control Center, it is possible to call the rescue agencies directly (particularly in areas where only emergency calls are possible) using telephone 112.

We must not forget the difficulties of all kinds, linked to the environment and career, which can make you wait for help longer than expected. Safety will then depend on the quality of the material carried in the backpack.

## IN CASE OF EMERGENCY OUTSIDE A PROVISION STATION

### PHONE NETWORK AVAILABLE

1

CALL CECOC (RACE CONTROL CENTER):  
+34 676 67 21 23

2

SEND A WHATSAPP MESSAGE TO CECOC: +34 676 67 21 23  
SHARING YOUR LOCATION

3

FOLLOW CECOC'S INSTRUCTIONS  
AT ALL TIMES

### PHONE NETWORK UNAVAILABLE

1

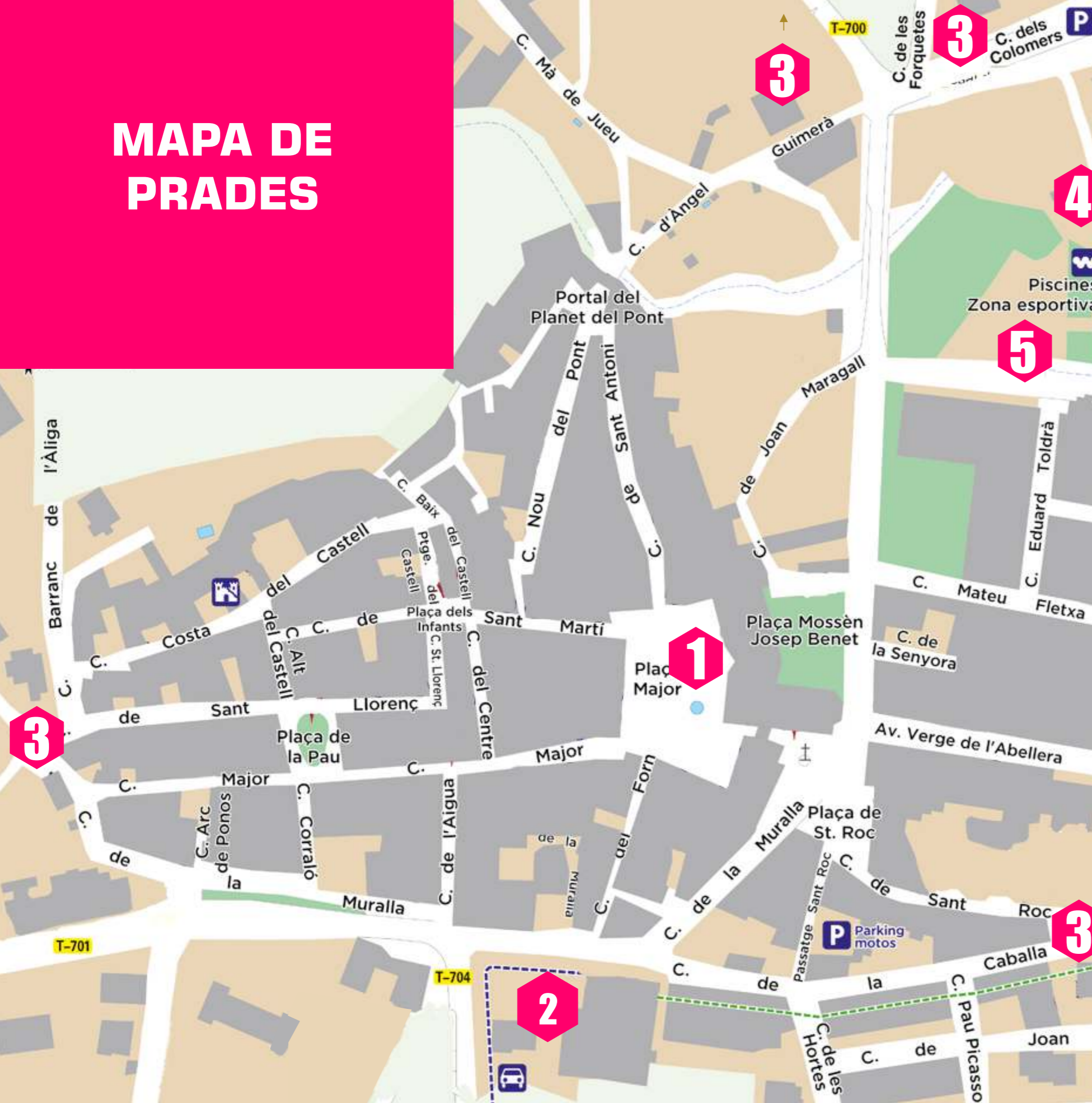
CALL EMERGENCY SERVICES: 112

2

ALERT OTHER PASSING RUNNERS.



# MAPA DE 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**



**1.- PLAÇA MAJOR**  
- Bars and restaurants  
- Awards ceremony

**2.- PLAÇA DELS ARBRES (CIVIC CENTER)**  
- Awards ceremony  
- Departures and arrivals  
- Collection of bib numbers  
- Delivery of life bag  
- Wardrobe  
- (FINISHER EXPERIENCE)

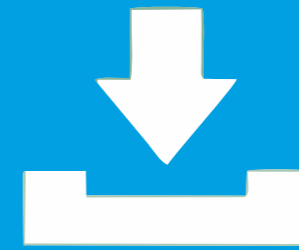
**3.- PARKING PARKING**

**4.- CAMPER AREA**

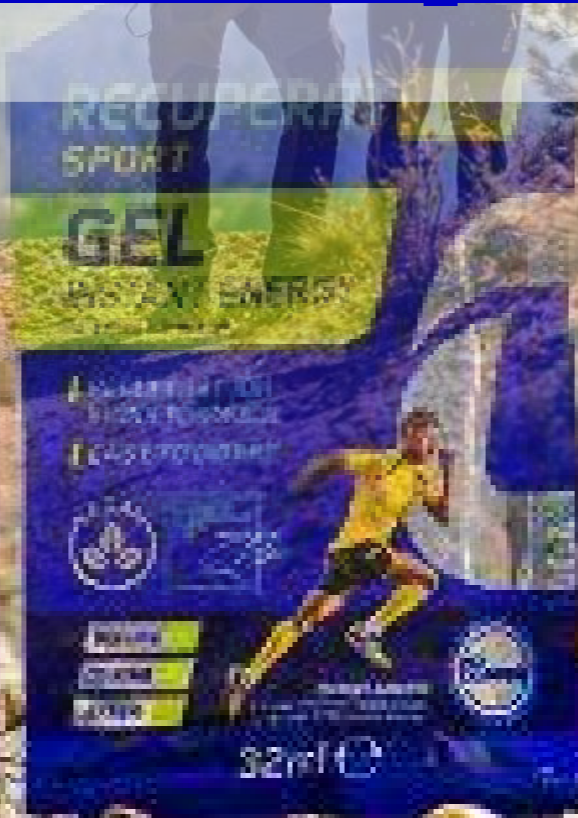
**5.- SHOWERS**



# DOWNLOAD TRACKS



[https://drive.google.com/drive/folders/1T8bLU7oMhD\\_KzLfUP\\_AXkwFCM0A\\_fijR?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1T8bLU7oMhD_KzLfUP_AXkwFCM0A_fijR?usp=drive_link)







# CONTENIDO AVITUALLAMIENTOS Y BASES DE VIDA



## AVITUALLAMIENTOS

Agua  
Bebidas gaseosas  
Isotónico  
Fruta: plátano, naranja  
Frutos secos y gominolas  
Galletas de chocolate  
Sandwich de Jamon Dulce y Queso



## BV. CORNUDELLA DEL MONTSANT

Agua  
Bebidas gaseosas  
Isotónico  
Fruta: plátano, naranja  
Frutos secos  
Pasta con o sin salsa de tomate o vegana  
Lentejas con verduras estofadas  
Longaniza o pollo  
Pizza de Jamon y Queso o Margarita  
Pan (con y sin gluten)  
Embutidos: jamón dulce, queso, fuet  
Tarta de chocolate  
Café e infusiones  
Camas, duchas y baños  
Zona de cargador para dispositivos



## BV. ERMITA PUIGSERVER

Agua  
Bebidas gaseosas  
Isotónico  
Fruta: plátano, naranja  
Frutos secos  
Escudella (sopa tradicional catalana)  
Tortilla de patatas  
Macarrones boloñesa (o blancos)  
Ensalada  
Carnes a la brasa  
logurt o Flan  
Pan con tomate  
Camas, duchas y baños  
Zona de cargador para dispositivos



## BV. LES MASIES CATALANES - L'ALBIOL

Agua  
Bebidas gaseosas  
Isotónico  
Fruta: plátano, naranja  
Frutos secos  
Arroz a la cubana  
Macarrones al Pesto  
Pizza Margarita o de Jamon  
Pollo o longaniza  
Embutidos variados  
Aceitunas y pepinillos  
Pan con tomate  
Baños y duchas  
Zona de cargador para dispositivos





# CONTENT AID STATIONS



## AID STATIONS

Water  
carbonated drinks  
Isotonic  
Fruit: banana, orange  
Nuts and gummies  
Chocolate cookies  
Sweet Ham and Cheese Sandwich



## BV. CORNUDELLA DEL MONTSANT

Water  
carbonated drinks  
Isotonic  
Fruit: banana, orange  
Nuts  
Pasta with or without tomato or vegan sauce  
Lentils with stewed vegetables  
sausage or chicken  
Ham and Cheese Pizza or Margarita  
Bread (with and without gluten)  
Sausages: sweet ham, cheese, fuet  
Chocolate cake  
Coffee and infusions  
Beds, showers and bathrooms  
Device charging area



## BV. ERMITA PUIGSERVER

Water  
carbonated drinks  
Isotonic  
Fruit: banana, orange  
Nuts  
Escudella (traditional Catalan soup)  
Omelette  
Bolognese (or white) macaroni  
Salad  
Grilled meats  
Yogurt or Flan  
Bread with tomato  
Beds, showers and bathrooms  
Device charging area



## BV. LES MASIES CATALANES - L'ALBIOL

Water  
carbonated drinks  
Isotonic  
Fruit: banana, orange  
Nuts  
Cuba style rice  
Macaroni with Pesto  
Margherita or Ham Pizza  
Chicken or sausage  
Various sausages  
Olives and Cucumbers  
Bread with tomato  
Bathrooms and showers  
Device charging area





## PRADES, START AND FINISH

<https://maps.app.goo.gl/LDWSddgEzSyNfRpj9>

## UBICACIONES AYUDA EXTERNA EXTERNAL HELP LOCATIONS



### 1.- MARGALEF

<https://maps.app.goo.gl/fyb3rHqSSQymN4yA6>

### 2.- CORNUDELLA DEL MONTSANT

<https://maps.app.goo.gl/QT1phACFh8dWTu14A>

### 3.- CAPÇANES

<https://maps.app.goo.gl/5ihfa8qX1pd5kLip8>

### 4.- PUIGCERVER

Para llegar a la Ermita de Puigcerver, es muy importante primero llegar al Coll de Alforja (4.1) y luego ir hasta la Ermita (4.2) para que los navegadores (google maps, etc..) no nos envíen por algún camino que no sea transitable actualmente

#### 4.1.- COLL D'ALFORJA

<https://maps.app.goo.gl/cCz5pfSzQEcsaDjD7>

#### 4.2.- ERMITA PUIGCERVER

<https://maps.app.goo.gl/1mYbN1kKSBpuwugX7>

### 5.- LES MASIES CATALANES - L'ALBIOL

<https://maps.app.goo.gl/bJLTqXcJ5cXU86qF6>

### 6.- SANT MIQUEL (ESPLUGA FRANCOLÍ)

<https://maps.app.goo.gl/D3PZZb7Ywuf2F15C7>



### 1.- ALBARCA

<https://maps.app.goo.gl/srA59potxKCQGcHE6>

### 2.- MARGALEF

<https://maps.app.goo.gl/fyb3rHqSSQymN4yA6>

### 3.- CORNUDELLA DEL MONTSANT

<https://maps.app.goo.gl/QT1phACFh8dWTu14A>

### 4.- PUIGCERVER

Para llegar a la Ermita de Puigcerver, es muy importante primero llegar al Coll de Alforja (4.1) y luego ir hasta la Ermita (4.2) para que los navegadores (google maps, etc..) no nos envíen por algún camino que no sea transitable actualmente

#### 4.1.- COLL D'ALFORJA

<https://maps.app.goo.gl/cCz5pfSzQEcsaDjD7>

#### 4.2.- ERMITA PUIGCERVER

<https://maps.app.goo.gl/1mYbN1kKSBpuwugX7>

### 5.- LA FEBRÒ

<https://maps.app.goo.gl/p14QHFUJeQeFLayz5>

### 6.- CAPAFONTS

<https://maps.app.goo.gl/8iHBSYp4Mvan1MYT7>



### 1.- ULLDEMOLINS (ERMITA SANT ANTONI)

<https://maps.app.goo.gl/VJb2j7UBdx3F7Kp76>

### 2.- CORNUDELLA DEL MONTSANT

<https://maps.app.goo.gl/QT1phACFh8dWTu14A>

### 3.- LA FEBRÒ

<https://maps.app.goo.gl/p14QHFUJeQeFLayz5>

### 4.- CAPAFONTS

<https://maps.app.goo.gl/8iHBSYp4Mvan1MYT7>



To get to the Hermitage of Puigcerver, it is very important to first reach the Coll de Alforja (4.1) and then go to the Hermitage (4.2) so that the navigators (Google Maps, etc.) do not send us along any path that is not currently







# 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/>



**LO REFUGI**  
GASTRO BAR

  
**Montsant**  
NATURA









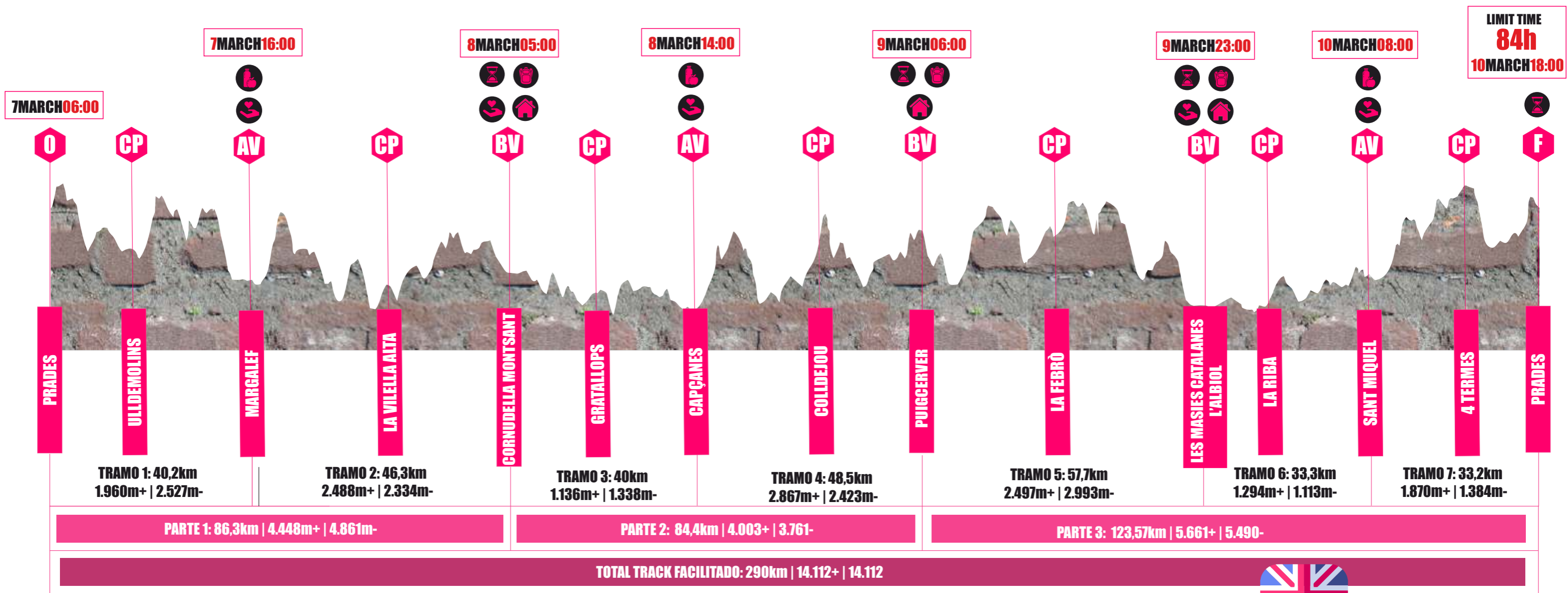


ITRA 6

100M M

- BV** BASE DE VIDA / LIFE BASE
- AV** AVITUALLAMIENTO / AID STATION
- CP** PUNTO DE CONTROL / CONTROL POINT

- Hora límite de salida
- Asistencia Externa permitida
- Bolsa de vida
- Base de vida
- Avituallemineto



**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 4km (4%) de desviaciones de track por cada 100 kilómetros. (desvíos de rutas por pérdida, desvíos en pueblos para repostar, movilidad dentro de las bases de vida, etc...)

La organización estima que las cifras finales de distancia y desnivel según tu dispositivo GPS (reloj) una vez cruces la meta serán entre 310 y 320 kms y unos 14.800m de desnivel positivo.

**TECHNICAL OBSERVATIONS ON THE PROVIDED TRACK:**

There is always a natural deviation in distance and altitude of approximately 5% from a plotted track (provided by the organization) to a GPS clock reading that must be added to the information provided. (especially in terrain where the orography is complicated like our case).

In unmarked self-sufficiency races, an estimated 4km (4%) of track deviations per 100km must be added. (route detours due to loss, detours in towns to refuel, mobility within life bases, etc...)

The organization estimates that the final distance and gradient figures according to your GPS device (watch) once you cross the finish line will be between 310 and 320 km and about 14,800m of positive gradient.



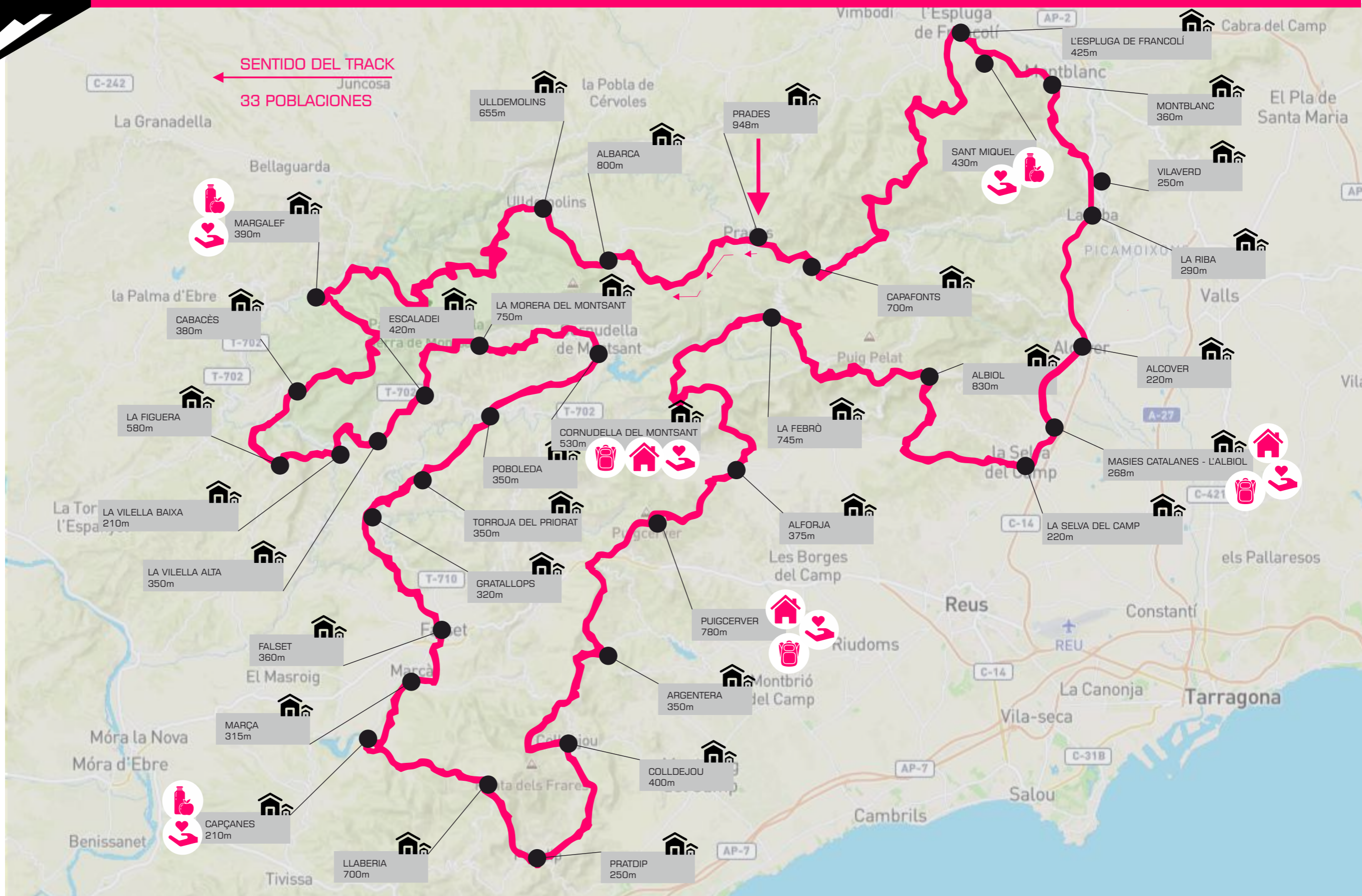


# TRAILCAT 200 THE RACE

ITRA 6

100M M

# MAPA







# TIMESTABLE

GENERAL INFORMATION										RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF		
SALIDA	ALTITUD	ACUMULADO			TRAMO					1ER RUNNER			NORMAL RUNNER			LAST RUNNER						
		DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD		TIEMPO		FECHA
									min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA		
	939	0	0	0	0	0	0														07/03/2024 5:00	
CP ALBARCA	807	10,7	509	639	10,7	509	639	4,76	5,97	0:07:30	1:20:15	1:20:15	7-3-24 7:20	0:10:00	1:47:00	1:47:00	7-3-24 7:47	0:12:00	2:08:24	2:08:24	7-3-24 8:08	
CP ULLDEMOLINS	642	15,6	561	858	4,8	52	219	0,49	2,05	0:06:40	0:32:00	1:52:15	7-3-24 7:52	0:10:00	0:48:00	2:35:00	7-3-24 8:35	0:12:00	0:57:36	3:06:00	7-3-24 9:06	
CP ELS FORATS	898	29,7	1619	1660	14,1	1058	802	9,89	7,50	0:15:00	3:31:30	5:23:45	7-3-24 11:23	0:20:00	4:42:00	7:17:00	7-3-24 13:17	0:15:00	3:31:30	6:37:30	7-3-24 12:37	
AV. MARGALEF	371	40,2	1960	2527	10,4	341	867	3,19	8,10	0:08:34	1:29:06	6:52:51	7-3-24 12:52	0:10:00	1:44:00	9:01:00	7-3-24 15:01	0:20:00	3:28:00	10:05:30	7-3-24 16:05	07/03/2024 16:00
CP CABACÉS	361	52,6	2708	3286	12,4	748	759	6,99	7,09	0:10:00	2:04:00	8:56:51	7-3-24 14:56	0:15:00	3:06:00	12:07:00	7-3-24 18:07	0:20:00	4:08:00	14:13:30	7-3-24 20:13	
CP LA FIGUERA	569	59,1	3167	3537	6,4	459	251	4,29	2,35	0:08:34	0:54:50	9:51:40	7-3-24 15:51	0:10:00	1:04:00	13:11:00	7-3-24 19:11	0:15:00	1:36:00	15:49:30	7-3-24 21:49	
CP VILELLA ALTA	360	65	3379	3958	5,9	212	421	1,98	3,93	0:06:40	0:39:20	10:31:00	7-3-24 16:31	0:10:00	0:59:00	14:10:00	7-3-24 20:10	0:12:00	1:10:48	17:00:18	7-3-24 23:00	
CP FREGONA	632	75	3978	4285	9,9	599	327	5,60	3,06	0:08:34	1:24:49	11:55:49	7-3-24 17:55	0:10:00	1:39:00	15:49:00	7-3-24 21:49	0:15:00	2:28:30	19:28:48	8-3-24 1:28	
CP MONTSANT	696	84,9	4448	4691	9,9	470	406	4,39	3,79	0:07:30	1:14:15	13:10:04	7-3-24 19:10	0:10:00	1:39:00	17:28:00	7-3-24 23:28	0:15:00	2:28:30	21:57:18	8-3-24 3:57	
BV CORNUDELLA	526	86,8	4448	4861	1,8	0	170	0,00	1,59	0:12:00	0:21:36	13:31:40	7-3-24 19:31	0:20:00	0:36:00	18:04:00	8-3-24 0:04	0:30:00	0:54:00	22:51:18	8-3-24 4:51	08/03/2024 5:00
CP POBOLEDA	327	94,9	4619	5233	8,1	171	372	1,60	3,48	0:07:30	1:00:45	14:32:25	7-3-24 20:32	0:10:00	1:21:00	19:25:00	8-3-24 1:25	0:12:00	1:37:12	24:28:30	8-3-24 6:28	
CP GRATALLOPS	309	105,7	5073	5701	10,7	454	468	4,24	4,37	0:08:34	1:31:40	16:04:05	7-3-24 22:04	0:10:00	1:47:00	21:12:00	8-3-24 3:12	0:15:00	2:40:30	27:09:00	8-3-24 9:09	
CP FALSET	351	114,6	5490	6078	8,9	417	377	3,90	3,52	0:07:30	1:06:45	17:10:50	7-3-24 23:10	0:12:00	1:46:48	22:58:48	8-3-24 4:58	0:15:00	2:13:30	29:22:30	8-3-24 11:22	
AV CAPCANES	183	122,9	5683	6437	8,2	94	121	0,88	1,13	0:10:00	1:22:00	18:32:50	8-3-24 0:32	0:20:00	2:44:00	25:42:48	8-3-24 7:42	0:20:00	2:44:00	32:06:30	8-3-24 14:06	08/03/2024 14:00
CP LLABERIA	675	130	6319	6583	10,9	735	384	6,87	3,59	0:10:00	1:49:00	20:21:50	8-3-24 2:21	0:15:00	2:43:30	28:26:18	8-3-24 10:26	0:20:00	3:38:00	35:44:30	8-3-24 17:44	
CP PRATDIP	232	135,8	6482	7188	5,8	163	605	1,52	5,65	0:08:34	0:49:41	21:11:31	8-3-24 3:11	0:10:00	0:58:00	29:24:18	8-3-24 11:24	0:15:00	1:27:00	37:11:30	8-3-24 19:11	
CP COLLDEJOU	795	147,8	7268	7412	11,9	786	224	7,35	2,09	0:12:00	2:22:48	23:34:19	8-3-24 5:34	0:15:00	2:58:30	32:22:48	8-3-24 14:22	0:20:00	3:58:00	41:09:30	8-3-24 23:09	
CP L'ARGENTERA	343	156	7568	8164	8,1	300	752	2,80	7,03	0:08:34	1:09:23	24:43:42	8-3-24 6:43	0:10:00	1:21:00	33:43:48	8-3-24 15:43	0:15:00	2:01:30	43:11:00	9-3-24 1:11	
CP LES FREIXES	763	165,7	8337	8513	9,6	769	349	7,19	3,26	0:10:00	1:36:00	26:19:42	8-3-24 8:19	0:15:00	2:24:00	36:07:48	8-3-24 18:07	0:20:00	3:12:00	46:23:00	9-3-24 4:23	
BV PUIGSERVER	770	167,9	8451	8622	2,2	114	109	1,07	1,02	0:12:00	0:26:24	26:46:06	8-3-24 8:46	0:20:00	0:44:00	36:51:48	8-3-24 18:51	0:30:00	1:06:00	47:29:00	9-3-24 5:29	09/03/2024 6:00
CP ARBOLÍ	713	184,4	9259	9485	16,4	808	863	7,55	8,07	0:12:00	3:16:48	30:02:54	8-3-24 12:02	0:15:00	4:06:00	40:57:48	8-3-24 22:57	0:20:00	5:28:00	52:57:00	9-3-24 10:57	
CP MASOS DE GALCERAN	747	192	9711	9904	7,6	452	419	4,22	3,92	0:08:34	1:05:06	31:08:01	8-3-24 13:08	0:10:00	1:16:00	42:13:48	9-3-24 0:13	0:15:00	1:54:00	54:51:00	9-3-24 12:51	
CP LA FEBRÒ	744	194,1	9812	10009	2,1	101	105	0,94	0,98	0:10:00	0:21:00	31:29:01	8-3-24 13:29	0:12:00	0:20:00	42:33:48	9-3-24 0:33	0:20:00	0:42:00	55:33:00	9-3-24 13:33	09/03/2024 14:00
CP COLL DE LA BATALLA	455	212,7	10515	10997	18,5	703	988	6,57	9,23	0:10:00	3:05:00	34:34:01	8-3-24 16:34	0:12:00	3:42:00	46:15:48	9-3-24 4:15	0:20:00	6:10:00	61:43:00	9-3-24 19:43	
CP LA SELVA DEL CAMP	253	220,67	10858	11544	7,97	343	547	3,21	5,11	0:12:00	1:35:38	33:04:39	8-3-24 15:04	0:20:00	2:39:24	45:13:12	9-3-24 3:13	0:30:00	3:59:06	59:32:06	9-3-24 17:32	
BV LES MASIES CATALANES - L'ALBIOL	253	225,17	10948	11614	4,5	90	71	0,84	0,66	0:08:34	0:38:33	35:12:34	8-3-24 17:12	0:20:00	1:30:00	47:45:48	9-3-24 5:45	0:30:00	2:15:00	63:58:00	9-3-24 21:58	09/03/2024 23:00
CP LA RIBA	290	244,87	11695	12347	19,7	747	733	6,98	6,85	0:08:34	2:48:46	38:01:19	8-3-24 20:01	0:10:00	3:17:00	51:02:48	9-3-24 9:02	0:15:00	4:55:30	68:53:30	10-3-24 2:53	
CP MONTBLANC	367	254,07	11995	12556	9,2	300	209	2,80	1,95	0:08:34	1:18:49	39:20:08	8-3-24 21:20	0:10:00	1:32:00	52:34:48	9-3-24 10:34	0:15:00	2:18:00	71:11:30	10-3-24 5:11	
AV SANT MIQUEL	445	258,47	12242	12727	4,4	247	171	2,31	1,60	0:07:30	0:33:00	39:53:08	8-3-24 21:53	0:20:00	1:28:00	54:02:48	9-3-24 12:02	0:20:00	1:28:00	72:39:30	10-3-24 6:39	10/03/2024 8:00
CP ESPULGA FRANCOLÍ	421	260,47	12274	12784	2	32	57	0,30	0,53	0:06:40	0:13:20	40:06:28	8-3-24 22:06	0:10:00	0:20:00	54:22:48	9-3-24 12:22	0:15:00	0:30:00	73:09:30	10-3-24 7:09	
CP L'ARENA	829	270,37	12983	13089	9,9	709	305	6,63	2,85	0:10:00	1:39:00	41:45:28	8-3-24 23:45	0:15:00	2:28:30	56:51:18	9-3-24 14:51	0:20:00	3:18:00	76:27:30	10-3-24 10:27	
CP 4TERMES	1039	278,97	13513	13411	8,6	530	322	4,95	3,01	0:10:00	1:26:00	43:11:28	9-3-24 1:11	0:12:00	1:43:12	58:34:30	9-3-24 16:34	0:15:00	2:09:00	78:36:30	10-3-24 12:36	
CP CAPAFONTS	706	285,87	13732	13964	6,9	219	553	2,05	5,17	0:07:30	0:51:45	44:03:13	9-3-24 2:03	0:10:00	1:09:00	59:43:30	9-3-24 17:43	0:15:00	1:43:30	80:20:00	10-3-24 14:20	
CP L'ABELLERA	991	289,77	14092	14040	3,9	360	76	3,36	0,71	0:08:34	0:33:25	44:36:38	9-3-24 2:36	0:12:00	0:46:48	60:30:18	9-3-24 18:30	0:20:00	1:18:00	81:38:00	10-3-24 15:38	
FINISH LINE	939	291,67	14112	14111	1,9	20	71	0,19	0,66	0:08:34	0:16:17	44:52:54	9-3-24 2:52	0:12:00	0:22:48	60:53:06	9-3-24 18:53	0:15:00	0:28:30	82:06:30	10-3-24 16:06	10/03/2024 18:00





# MATERIAL OBLIGATORIO

## MANDATORY MATERIAL



- Depósito/s de agua con capacidad mínima de 2 litros
- Vaso personal de 15cl mínimo
- Reserva de comida energética de seguridad (Recomendación: 800kcal (2 geles + 2 barritas energéticas de 65gr cada una)
- Teléfono móvil de larga autonomía. Recomendamos "smartphone" con apps de navegación y datos ilimitados (95% del recorrido tiene cobertura 3G)
- 2 linternas en buen estado de funcionamiento con pilas de recambio en cantidad suficiente para el tiempo máximo estimado de la prueba
- Manta de supervivencia (mínimo 140x210cm)
- Silbato
- 1 cargador (solar, batería externa...) que asegure la autonomía de teléfono móvil y gps durante el tiempo máximo de duración de la carrera.
- Zapato cerrado adecuado para trail running.
- 1 prenda interior caliente de manga larga en tejido transpirable
- Chaqueta con capucha que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable mínimo 10.000mm columna de agua transpirable
- 1 paravientos
- 1 pantalón o malla deportiva larga
- 1 par de gafas de sol
- 1 par de guantes calientes o impermeables
- 1 gorra o bandana
- Cuchillo/navaja
- 1 GPS en el cual se habrán cargado los trazados facilitados por la organización. Este aparato debe poder aceptar por lo menos 5 trazados de al menos 5.000 puntos cada uno.
- Funda de vivac (100% estanco a la lluvia y al viento)
- 1 botiquín de primeros auxilios que permita curar pequeñas heridas y afecciones benignas. (recomendable toallitas antisépticas)
- Dinero en metálico (20 euros mínimo)
- Documento de identidad con foto

#### Material recomendado:

- Bastones
- Prendas de recambio
- Crema solar, crema anti-rozaduras six-pro

- Water tank(s) with a minimum capacity of 2 liters
- Personal glass 15cl minimum
- Safety energy food reserve (Recommendation: 800kcal (2 gels + 2 energy bars of 65g each)
- Long autonomy mobile phone. We recommend a smartphone with navigation apps and unlimited data (95% of the route has 3G coverage)
- 2 flashlights in good working order with sufficient spare batteries for the maximum estimated time of the test
- Survival blanket (minimum 140x210cm)
- Whistle
- 1 charger (solar, external battery...) that ensures the autonomy of the mobile phone and GPS for the maximum duration of the race.
- Closed shoe suitable for trail running.
- 1 long-sleeved warm underwear in breathable fabric
- Hooded jacket that can withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof membrane with a minimum of 10,000mm breathable water column
- 1 windbreak
- 1 long sports pants or tights
- 1 pair of sunglasses
- 1 pair of warm or waterproof gloves
- 1 cap or bandana
- Knife/razor
- 1 GPS in which the routes provided by the organization will have been loaded. This device must be able to accept at least 5 plots of at least 5,000 points each.
- Bivouac cover (100% waterproof and windproof)
- 1 first aid kit to cure small wounds and benign conditions. (antiseptic wipes recommended)
- Cash (20 euros minimum)
- Photo ID

#### Recommended material:

- Canes
- Replacement clothing
- Sun cream, six-pro anti-chafing cream







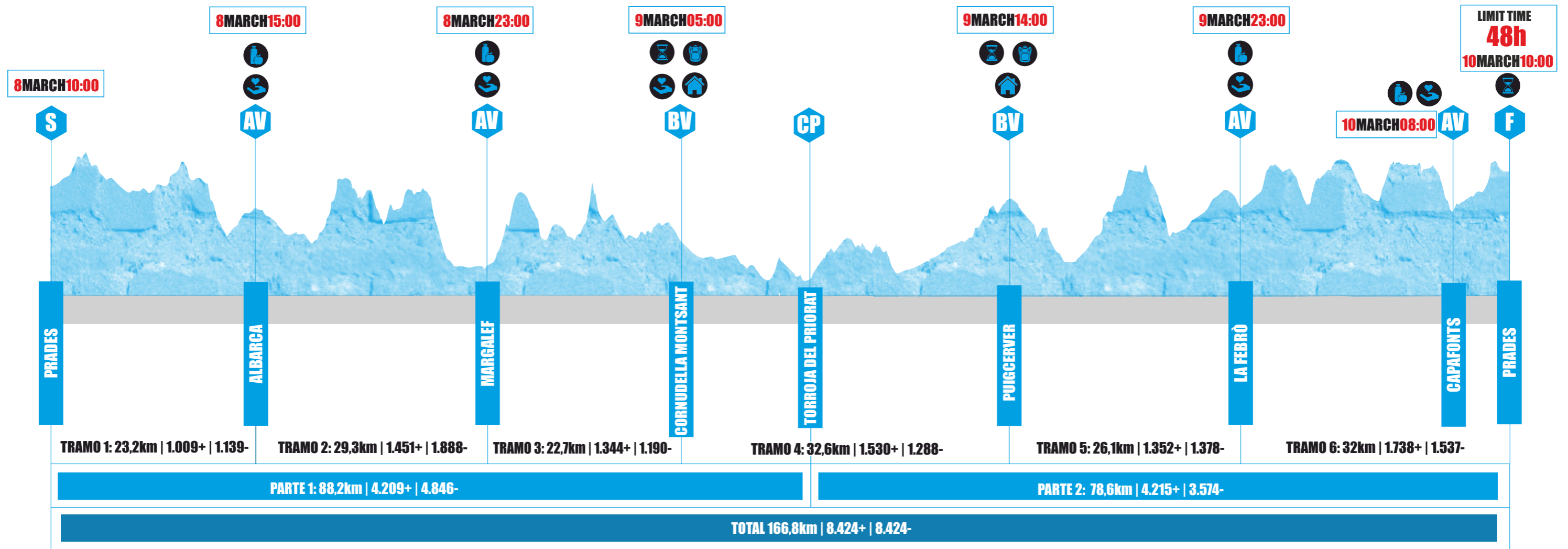


ITRA 6

100M M

- BV** BASE DE VIDA / LIFE BASE
- AV** AVITUALLAMIENTO / AID STATION
- CP** PUNTO DE CONTROL / CONTROL POINT

- Hora límite de salida
- Asistencia Externa permitida
- Bolsa de vida
- Base de vida
- Avituallemineto



**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 4km (4%) 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...)  
 La organización estima que las cifras finales de distancia y desnivel según tu dispositivo GPS (reloj) una vez cruces la meta serán entre 310 y 320 kms y unos 14.800m de desnivel positivo.



**TECHNICAL OBSERVATIONS ON THE PROVIDED TRACK:**

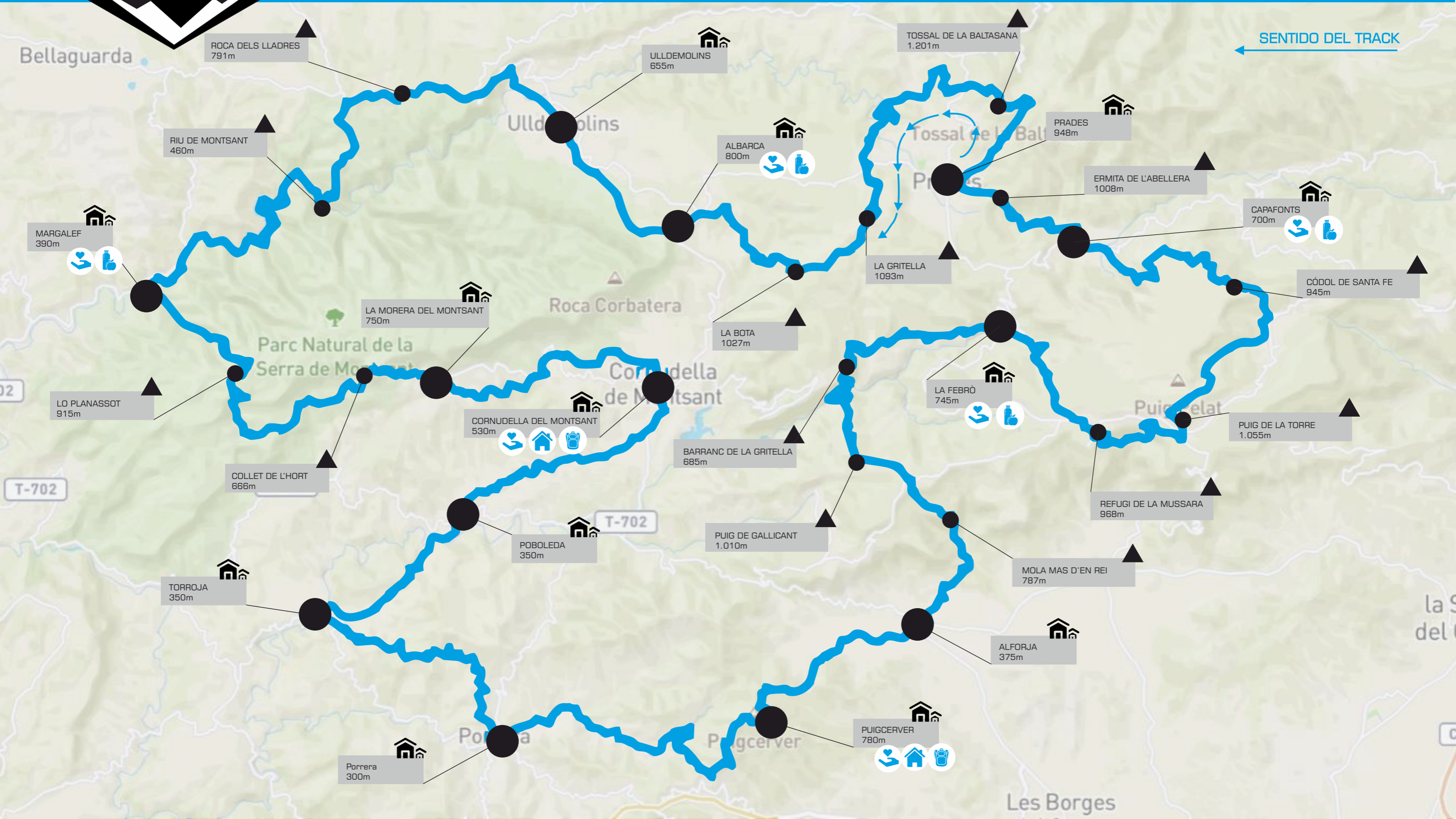
There is always a natural deviation in distance and altitude of approximately 5% from a plotted track (provided by the organization) to a GPS clock reading that must be added to the information provided. (especially in terrain where the orography is complicated like our case).  
 In unmarked self-sufficiency races, an estimated 4km (4%) of track deviations per 100km must be added. (route detours due to loss, detours in towns to refuel, mobility within life bases, etc...)  
 The organization estimates that the final distance and gradient figures according to your GPS device (watch) once you cross the finish line will be between 310 and 320 km and about 14,800m of positive gradient.



ITRA 6

100M M

# MAPA MAP







# TIEMPOS DE PASO TIMESTABLE

GENERAL INFORMATION									RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF		
ALTITUD	ACUMULADO			TRAMO					1ER RUNNER			NORMAL RUNNER			LAST RUNNER						
	DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD min/km	TIEMPO		FECHA Y HORA	VELOCIDAD min/km	TIEMPO		FECHA Y HORA	VELOCIDAD min/km	TIEMPO		FECHA Y HORA	
									TRAMO	ACUMULADO			TRAMO	ACUMULADO			TRAMO	ACUMULADO			
939	0	0	0	0	0	0															08/03/2024 10:00
1122	15	716	533	15	716	533	4,77	3,55	0:07:30	1:52:30	1:52:30	8-3-24 11:52	0:10:00	2:30:00	2:30:00	8-3-24 12:30	0:12:00	3:00:00	3:00:00	8-3-24 13:00	
807	23,2	1009	1139	8,2	293	606	1,95	4,04	0:08:34	1:10:15	3:02:45	8-3-24 13:02	0:15:00	2:03:00	4:33:00	8-3-24 14:33	0:15:00	2:03:00	5:03:00	8-3-24 15:03	08/03/2024 15:00
642	28,1	1061	1358	4,8	52	219	0,35	1,46	0:07:30	0:36:00	3:38:45	8-3-24 13:38	0:10:00	0:48:00	5:21:00	8-3-24 15:21	0:12:00	0:57:36	6:00:36	8-3-24 16:00	
903	42,2	2124	2160	14,1	1063	802	7,09	5,35	0:08:34	2:00:47	5:39:32	8-3-24 15:39	0:10:00	2:21:00	7:42:00	8-3-24 17:42	0:15:00	3:31:30	9:32:06	8-3-24 19:32	
371	52,7	2460	3027	10,4	336	867	2,24	5,78	0:10:00	1:44:00	7:23:32	8-3-24 17:23	0:15:00	2:36:00	10:18:00	8-3-24 20:18	0:20:00	3:28:00	13:00:06	8-3-24 23:00	08/03/2024 23:00
632	63,7	3334	3641	11	874	614	5,83	4,09	0:08:34	1:34:14	8:57:46	8-3-24 18:57	0:10:00	1:50:00	12:08:00	8-3-24 22:08	0:15:00	2:45:00	15:45:06	9-3-24 1:45	
696	73,7	3804	4047	9,9	470	406	3,13	2,71	0:06:40	1:06:00	10:03:46	8-3-24 20:03	0:10:00	1:39:00	13:47:00	8-3-24 23:47	0:15:00	2:28:30	18:13:36	9-3-24 4:13	
526	75,5	3804	4217	1,8	0	170	0,00	1,13	0:10:00	0:18:00	10:21:46	8-3-24 20:21	0:20:00	0:36:00	14:23:00	9-3-24 0:23	0:30:00	0:54:00	19:07:36	9-3-24 5:07	09/03/2024 5:00
333	83,5	3975	4581	8	171	364	1,14	2,43	0:06:40	0:53:20	11:15:06	8-3-24 21:15	0:10:00	1:20:00	15:43:00	9-3-24 1:43	0:12:00	1:36:00	20:43:36	9-3-24 6:43	
302	88,2	4209	4846	5	234	265	1,56	1,77	0:06:40	0:33:20	11:48:26	8-3-24 21:48	0:10:00	0:50:00	16:33:00	9-3-24 2:33	0:12:00	1:00:00	21:43:36	9-3-24 7:43	
298	96,8	4680	5321	8,6	471	475	3,14	3,17	0:07:30	1:04:30	12:52:56	8-3-24 22:52	0:10:00	1:26:00	17:59:00	9-3-24 3:59	0:15:00	2:09:00	23:52:36	9-3-24 9:52	
763	106	5220	5396	9,2	540	75	3,60	0,50	0:08:34	1:18:49	14:11:45	9-3-24 0:11	0:10:00	1:32:00	19:31:00	9-3-24 5:31	0:15:00	2:18:00	26:10:36	9-3-24 12:10	
770	108,3	5334	5505	2,3	114	109	0,76	0,73	0:10:00	0:23:00	14:34:45	9-3-24 0:34	0:20:00	0:46:00	20:17:00	9-3-24 6:17	0:30:00	1:09:00	27:19:36	9-3-24 13:19	09/03/2024 14:00
711	124,8	6139	6365	16,5	805	860	5,37	5,73	0:08:34	2:21:21	16:56:06	9-3-24 2:56	0:12:00	3:18:00	23:35:00	9-3-24 9:35	0:20:00	5:30:00	32:49:36	9-3-24 18:49	
747	132,4	6580	6773	7,6	441	408	2,94	2,72	0:06:40	0:50:40	17:46:46	9-3-24 3:46	0:10:00	1:16:00	24:51:00	9-3-24 10:51	0:20:00	2:32:00	35:21:36	9-3-24 21:21	
744	134,5	6686	6883	2,1	106	110	0,71	0,73	0:10:00	0:21:00	18:07:46	9-3-24 4:07	0:15:00	0:31:30	25:22:30	9-3-24 11:22	0:30:00	1:03:00	36:24:36	9-3-24 22:24	09/03/2024 23:00
956	144	7243	7228	9,5	557	345	3,71	2,30	0:08:34	1:21:23	19:29:09	9-3-24 5:29	0:12:00	1:54:00	27:16:30	9-3-24 13:16	0:20:00	3:10:00	39:34:36	10-3-24 1:34	
763	150,7	7423	7600	6,7	180	372	1,20	2,48	0:06:40	0:44:40	20:13:49	9-3-24 6:13	0:10:00	1:07:00	28:23:30	9-3-24 14:23	0:15:00	1:40:30	41:15:06	10-3-24 3:15	
864	158,7	8031	8107	8	608	507	4,05	3,38	0:08:34	1:08:32	21:22:21	9-3-24 7:22	0:12:00	1:36:00	29:59:30	9-3-24 15:59	0:20:00	2:40:00	43:55:06	10-3-24 5:55	
754	161	8094	8279	2,3	63	172	0,42	1,15	0:10:00	0:23:00	21:45:21	9-3-24 7:45	0:15:00	0:34:30	30:34:00	9-3-24 16:34	0:30:00	1:09:00	45:04:06	10-3-24 7:04	10/03/2024 8:00
991	164,8	8404	8352	3,9	310	73	2,07	0,49	0:08:34	0:33:25	22:18:46	9-3-24 8:18	0:12:00	0:46:48	31:20:48	9-3-24 17:20	0:20:00	1:18:00	46:22:06	10-3-24 8:22	
941	166,8	8424	8420	1,9	20	68	0,13	0,45	0:06:40	0:12:40	22:31:26	9-3-24 8:31	0:10:00	0:19:00	31:39:48	9-3-24 17:39	0:15:00	0:28:30	46:50:36	10-3-24 8:50	10/03/2024 10:00



# MATERIAL OBLIGATORIO

## MANDATORY MATERIAL



- Depósito/s de agua con capacidad mínima de 1,5 litros
- Vaso personal 15cl mínimo
- Reserva de comida energética de seguridad (Recomendación: 800kcal (2 geles + 2 barritas energéticas de 65gr cada una)
- Teléfono móvil de larga autonomía. Recomendamos "smartphone" con apps de navegación y datos ilimitados (95% del recorrido tiene cobertura 3G)
- 1 linterna en buen estado de funcionamiento con pilas de recambio en cantidad suficiente para el tiempo máximo estimado de la prueba
- Manta de supervivencia (mínimo 140x210cm)
- Silbato
- 1 cargador (solar, batería externa...) que asegure la autonomía de teléfono móvil y gps durante el tiempo máximo de duración de la carrera.
- Zapato cerrado adecuado para trail running.
- 1 prenda interior caliente de manga larga en tejido transpirable
- Chaqueta con capucha que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable mínimo 10.000mm columna de agua transpirable
- 1 paravientos
- 1 pantalón o malla deportiva larga
- 1 par de guantes calientes o impermeables
- 1 gorra o bandana
- Cuchillo/navaja
- 1 GPS en el cual se habrán cargado los trazados facilitados por la organización. Este aparato debe poder aceptar por lo menos 5 trazados de al menos 5.000 puntos cada uno.
- Funda de vivac (100% estanco a la lluvia y al viento)
- 1 botiquín de primeros auxilios que permita curar pequeñas heridas y afecciones benignas. (recomendable toallitas antisépticas)
- Dinero en metálico (20 euros mínimo)
- Documento de identidad con foto

#### Material recomendado:

- Bastones
- Prendas de recambio
- Crema solar, crema anti-rozaduras six-pro

- Water tank(s) with a minimum capacity of 1,5 liters
- Personal glass 15cl minimum
- Safety energy food reserve (Recommendation: 800kcal (2 gels + 2 energy bars of 65g each)
- Long autonomy mobile phone. We recommend a smartphone with navigation apps and unlimited data (95% of the route has 3G coverage)
- 1 flashlight in good working order with sufficient spare batteries for the maximum estimated time of the test
- Survival blanket (minimum 140x210cm)
- Whistle
- 1 charger (solar, external battery...) that ensures the autonomy of the mobile phone and GPS for the maximum duration of the race.
- Closed shoe suitable for trail running.
- 1 long-sleeved warm underwear in breathable fabric
- Hooded jacket that can withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof membrane with a minimum of 10,000mm breathable water column
- 1 windbreak
- 1 long sports pants or tights
- 1 pair of warm or waterproof gloves
- 1 cap or bandana
- Knife/razor
- 1 GPS in which the routes provided by the organization will have been loaded. This device must be able to accept at least 5 plots of at least 5,000 points each.
- Bivouac cover (100% waterproof and windproof)
- 1 first aid kit to cure small wounds and benign conditions. (antiseptic wipes recommended)
- Cash (20 euros minimum)
- Photo ID

#### Recommended material:

- Canes
- Replacement clothing
- Sun cream, six-pro anti-chafing cream







BASE DE VIDA / LIFE BASE



AVITUALLAMIENTO / AID STATION



PUNTO DE CONTROL / CONTROL POINT



Hora límite de salida



Asistencia Externa permitida



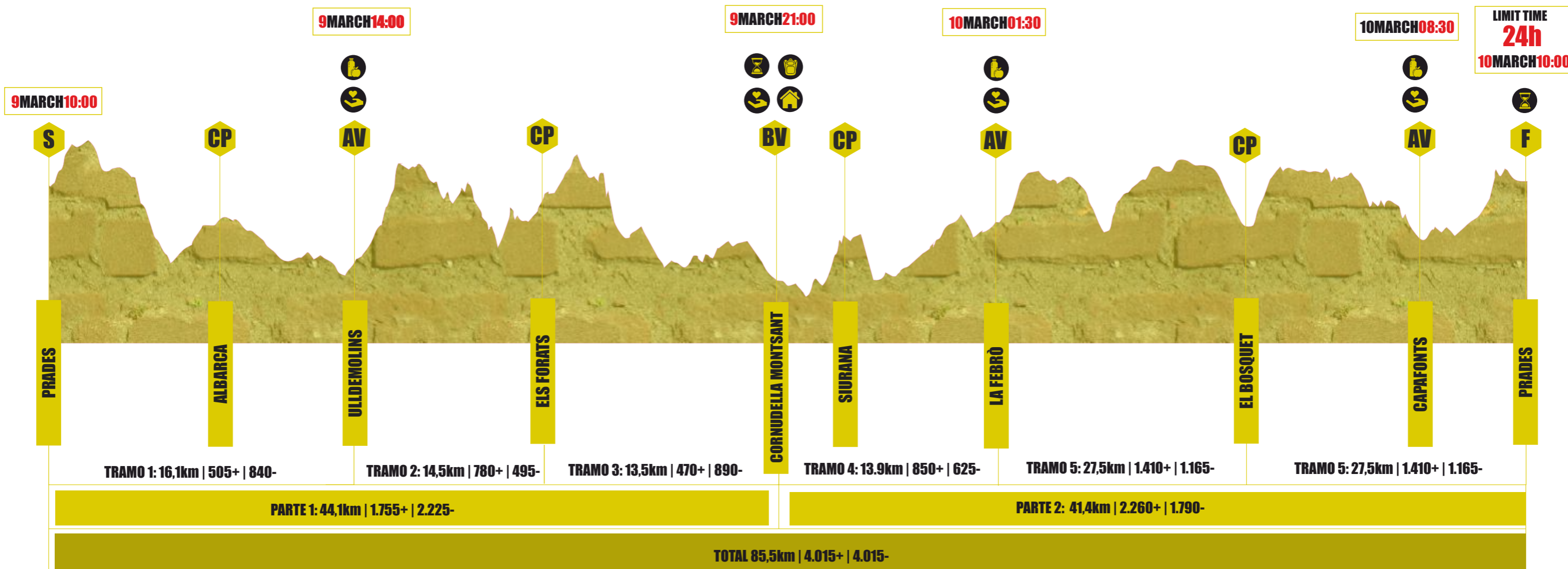
Bolsa de vida



Base de vida



Avituallamiento



LIMIT TIME  
**24h**  
10 MARCH 10:00

**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 4km (4%) de desviaciones de track por cada 100 kilómetros. (desvíos de rutas por pérdida, desvíos en pueblos para repostar, movilidad dentro de las bases de vida, etc...)

La organización estima que las cifras finales de distancia y desnivel según tu dispositivo GPS (reloj) una vez cruces la meta serán entre 310 y 320 kms y unos 14.800m de desnivel positivo.

**TECHNICAL OBSERVATIONS ON THE PROVIDED TRACK:**

There is always a natural deviation in distance and altitude of approximately 5% from a plotted track (provided by the organization) to a GPS clock reading that must be added to the information provided. (especially in terrain where the orography is complicated like our case).

In unmarked self-sufficiency races, an estimated 4km (4%) of track deviations per 100km must be added. (route detours due to loss, detours in towns to refuel, mobility within life bases, etc...)

The organization estimates that the final distance and gradient figures according to your GPS device (watch) once you cross the finish line will be between 310 and 320 km and about 14,800m of positive gradient.



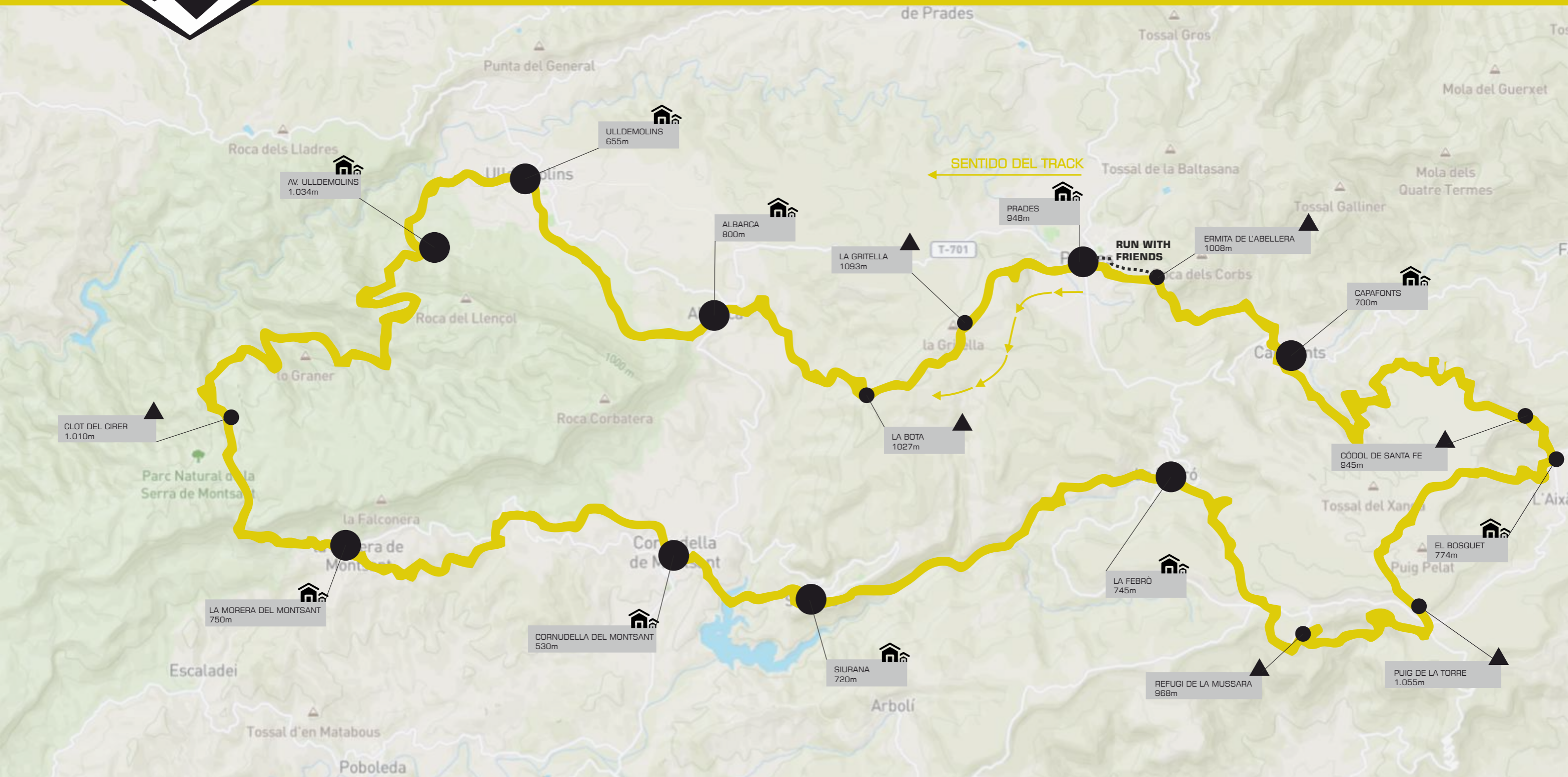




ITRA 4

100K M

# MAPA





# TIEMPOS DE PASO TIMESTABLE

	GENERAL INFORMATION									RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF		
	ALTITUD	ACUMULADO			TRAMO					1ER RUNNER			NORMAL RUNNER			LAST RUNNER						
		DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA	
min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA	min/km	TRAMO	ACUMULADO	Y HORA			
SALIDA	947	0	0	0	0	0															09/03/2024 10:00	
CP LA GRITELLA	974	5,3	249	221	5,3	249	221	4,70	4,17	0:05:20	0:28:16	0:28:16	9-3-24 10:28	0:07:30	0:39:45	0:39:45	9-3-24 10:39	0:12:00	1:03:36	1:03:36	9-3-24 11:03	
CP ALBARCA	804	10,8	481	623	5,4	232	402	4,38	7,58	0:05:20	0:28:48	0:57:04	9-3-24 10:57	0:06:40	0:36:00	1:15:45	9-3-24 11:15	0:12:00	1:04:48	2:08:24	9-3-24 12:08	
AV ULLDEMOLINS	676	19,1	669	942	8,3	188	319	3,55	6,02	0:08:34	1:11:06	2:08:10	9-3-24 12:08	0:10:00	1:23:00	2:38:45	9-3-24 12:38	0:20:00	2:46:00	4:54:24	9-3-24 14:54	09/03/2024 14:00
CP GRAU DEL LLOP	1026	20,9	1040	961	1,7	371	19	7,00	0,36	0:07:30	0:12:45	2:20:55	9-3-24 12:20	0:08:34	0:14:34	2:53:19	9-3-24 12:53	0:15:00	0:25:30	5:19:54	9-3-24 15:19	
CP ELS FORATS	904	29,7	1726	1770	8,8	686	809	12,94	15,26	0:07:30	1:06:00	3:26:55	9-3-24 13:26	0:10:00	1:28:00	4:21:19	9-3-24 14:21	0:20:00	2:56:00	8:15:54	9-3-24 18:15	
CP LA MORERA DEL MONSANT	755	35,5	2139	2331	5,8	413	561	7,79	10,58	0:06:40	0:38:40	4:05:35	9-3-24 14:05	0:07:30	0:43:30	5:04:49	9-3-24 15:04	0:15:00	1:27:00	9:42:54	9-3-24 19:42	
BV CORNUDELLA	703	41,7	2392	2635	6,2	253	304	4,77	5,74	0:05:20	0:33:04	4:38:39	9-3-24 14:38	0:07:30	0:46:30	5:51:19	9-3-24 15:51	0:10:00	1:02:00	10:44:54	9-3-24 20:44	
CP SIURANA	534	43,7	2392	2806	1,9	0	171	0,00	3,23	0:08:34	0:16:17	4:54:56	9-3-24 14:54	0:20:00	0:38:00	6:29:19	9-3-24 16:29	0:30:00	0:57:00	11:41:54	9-3-24 21:41	09/03/2024 21:00
AV LA FEBRO	705	47,2	2684	2925	3,4	239	119	4,51	2,25	0:05:20	0:18:08	5:13:04	9-3-24 15:13	0:07:30	0:25:30	6:54:49	9-3-24 16:54	0:12:00	0:40:48	12:22:42	9-3-24 22:22	
CP LA MUSSARA	741	55,5	3230	3436	8,3	546	511	10,30	9,64	0:08:34	1:11:06	6:24:10	9-3-24 16:24	0:10:00	1:23:00	8:17:49	9-3-24 18:17	0:20:00	2:46:00	15:08:42	10-3-24 1:08	10/03/2024 1:30
CP EL COLL	954	60,7	3556	3547	5,2	326	111	6,15	2,09	0:06:40	0:34:40	6:58:50	9-3-24 16:58	0:07:30	0:39:00	8:56:49	9-3-24 18:56	0:15:00	1:18:00	16:26:42	10-3-24 2:26	
CP EL BOSQUET	962	65	3835	3820	4,3	279	273	5,26	5,15	0:05:20	0:22:56	7:21:46	9-3-24 17:21	0:07:30	0:32:15	9:29:04	9-3-24 19:29	0:15:00	1:04:30	17:31:12	10-3-24 3:31	
CP LES GRALLES	772	71,7	3986	4162	6,6	151	342	2,85	6,45	0:05:20	0:35:12	7:56:58	9-3-24 17:56	0:06:40	0:44:00	10:13:04	9-3-24 20:13	0:12:00	1:19:12	18:50:24	10-3-24 4:50	
AV CAPAFONTS	873	79,7	4647	4721	8	661	559	12,47	10,55	0:06:40	0:53:20	8:50:18	9-3-24 18:50	0:10:00	1:20:00	11:33:04	9-3-24 21:33	0:20:00	2:40:00	21:30:24	10-3-24 7:30	
CP L'ABELLERA	752	82,2	4747	4942	2,5	100	221	1,89	4,17	0:06:40	0:16:40	9:06:58	9-3-24 19:06	0:10:00	0:25:00	11:58:04	9-3-24 21:58	0:20:00	0:50:00	22:20:24	10-3-24 8:20	10/03/2024 8:30
FINISH LINE	1005	85,8	5070	5012	3,6	323	70	6,09	1,32	0:06:40	0:24:00	9:30:58	9-3-24 19:30	0:07:30	0:27:00	12:25:04	9-3-24 22:25	0:15:00	0:54:00	23:14:24	10-3-24 9:14	
	947	87,8	5094	5095	1,9	24	83	0,45	1,57	0:05:20	0:10:08	9:41:06	9-3-24 19:41	0:06:40	0:12:40	12:37:44	9-3-24 22:37	0:12:00	0:22:48	23:37:12	10-3-24 9:37	10/03/2024 10:00





# MATERIAL OBLIGATORIO

## MANDATORY MATERIAL



- Depósito/s de agua con capacidad mínima de 1 litro
- Vaso personal 15cl mínimo
- Reserva de comida energética de seguridad (Recomendación: 800kcal (2 geles + 2 barritas energéticas de 65gr cada una)
- Teléfono móvil de larga autonomía. Recomendamos "smartphone" con apps de navegación y datos ilimitados (95% del recorrido tiene cobertura 3G)
- 1 linterna en buen estado de funcionamiento con pilas de recambio en cantidad suficiente para el tiempo máximo estimado de la prueba
- Manta de supervivencia (mínimo 140x210cm)
- Silbato
- 1 cargador (solar, batería externa...) que asegure la autonomía de teléfono móvil y gps durante el tiempo máximo de duración de la carrera.
- Zapato cerrado adecuado para trail running.
- 1 prenda interior caliente de manga larga en tejido transpirable
- Chaqueta con capucha que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable mínimo 10.000mm columna de agua transpirable
- 1 paravientos
- 1 pantalón o malla deportiva larga
- 1 par de guantes calientes o impermeables
- 1 gorra o bandana
- Cuchillo/navaja
- 1 GPS en el cual se habrán cargado los trazados facilitados por la organización. Este aparato debe poder aceptar por lo menos 5 trazados de al menos 5.000 puntos cada uno.
- Funda de vivac (100% estanco a la lluvia y al viento)
- 1 botiquín de primeros auxilios que permita curar pequeñas heridas y afecciones benignas. (recomendable toallitas antisépticas)
- Dinero en metálico (20 euros mínimo)
- Documento de identidad con foto

#### Material recomendado:

- Bastones
- Prendas de recambio
- Crema solar, crema anti-rozaduras six-pro

- Water tank(s) with a minimum capacity of 1 liter
- Personal glass 15cl minimum
- Safety energy food reserve (Recommendation: 800kcal (2 gels + 2 energy bars of 65g each)
- Long autonomy mobile phone. We recommend a smartphone with navigation apps and unlimited data (95% of the route has 3G coverage)
- 1 flashlight in good working order with sufficient spare batteries for the maximum estimated time of the test
- Survival blanket (minimum 140x210cm)
- Whistle
- 1 charger (solar, external battery...) that ensures the autonomy of the mobile phone and GPS for the maximum duration of the race.
- Closed shoe suitable for trail running.
- 1 long-sleeved warm underwear in breathable fabric
- Hooded jacket that can withstand bad weather in the mountains and made with a waterproof membrane with a minimum of 10,000mm breathable water column
- 1 windbreak
- 1 long sports pants or tights
- 1 pair of warm or waterproof gloves
- 1 cap or bandana
- Knife/razor
- 1 GPS in which the routes provided by the organization will have been loaded. This device must be able to accept at least 5 plots of at least 5,000 points each.
- Bivouac cover (100% waterproof and windproof)
- 1 first aid kit to cure small wounds and benign conditions. (antiseptic wipes recommended)
- Cash (20 euros minimum)
- Photo ID

#### Recommended material:

- Canes
- Replacement clothing
- Sun cream, six-pro anti-chafing cream





**!Nos vemos en breve!**

**See you soon**