

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

2025



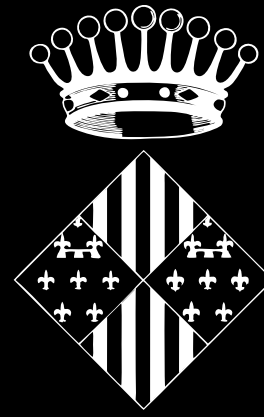
@ TRAILCAT200 | 13-16 | MARCH | 2025 | WWW.TRAILCAT200.COM

Organiza:



trail.cat

Con el apoyo de:



**AJUNTAMENT
DE PRADES**

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



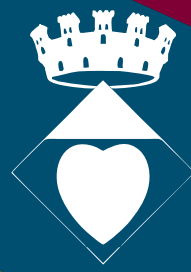
AJUNTAMENT
DE CAPÇANES



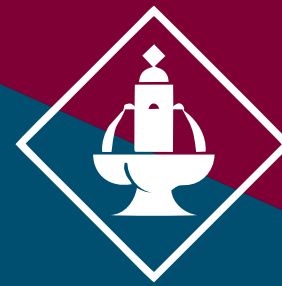
AJUNTAMENT
DE MARGALEF



AJUNTAMENT
DE L'ESPLUGA
DEL FRANCOLÍ



AJUNTAMENT DE
CORNUDELLA
DEL MONTSANT



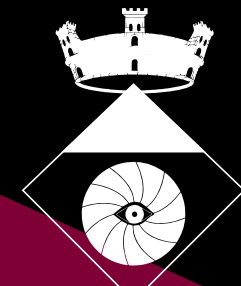
AJUNTAMENT
DE CAPAFONTS



AJUNTAMENT
DE LA FEBRÒ

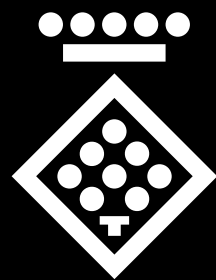


AJUNTAMENT
DE L'ALBIOL



AJUNTAMENT DE
ULLDEMOLINS

Con el apoyo de:



Diputació Tarragona



Generalitat
de Catalunya



esport



RECUPERAT *ION*

**BODEGAS
TOTÓ MARQUÉS**



SCARPA®

SIXPRO®

wikiloc



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.



TRAILCAT The Race is organised by C.E Trailgat (TRAIL.CAT)

For unforeseen reasons, all technical specifications, programme and conditions may vary.

Reproduction in whole or in part without permission from the publisher C.E Trailgat is prohibited. Images are protected by intellectual property.

Fotografías:

@josemiguelmuoze @photosetsport @fotopostigo
@jordisantacana

Web: trailcat200.com
Contacto: 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 cuarta edición de **TRAILCAT The Race** , una carrera de trail endurance con filosofía y carácter propios. Queremos volver a los orígenes 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.

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 día 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 fourth edition of **TRAILCAT The Race**, an endurance trail race with its own philosophy and character. We want to go back to the origins and make it more than a race, an adventure, your adventure!

Following a long-distance route without GPS markings, we are going to challenge you through the different terrains along the Costa Daurada.

All the volunteers of the organization hope that your experience is full and that you live an original adventure. We have made a maximum effort 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 to get informed by following the official "briefing", where all the doubts you have can be resolved through the communication channels that we provide you.

Welcome to our little adventure!.

Dani Buyo Race Director



BRIEFING

Para resolver todas vuestras dudas, haremos una reunión genérica para todas las distancias el próximo:
JUEVES 6 DE MARZO

🇬🇧 To resolve all your doubts, we will hold a generic meeting for all distances on:
THURSDAY, MARCH 6

Español: A las 19:00h

🇬🇧 **English: At 08:00 p.m**

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



SEGUIMIENTO / LIVE


LIVE TRAIL

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.

<http://trailcat.livetrail.com/>

LIVE TRAIL

 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:

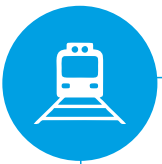
<http://trailcat.livetrail.com/>



COMO LLEGAR A PRADES



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 autobús 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 1151VILA-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 PRADES



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-SECA 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.



2025

PROGRAMA

MIÉRCOLES 12 MARZO

- 18:00h a 23:00h - Entrega de dorsales **TRAILCAT200**
- 21:00h a 23:30h - Revisión de material obligatorio y recepción de baliza GPS
- 23:30h - Briefing final a cargo de dirección de carrera
- 24:00h - Salida **TRAILCAT200**

JUEVES 13 MARZO

- 17:00h a 19:00h - Entrega de dorsales y bolsa de vida **TRAILCAT100** y **TRAILCAT50** y **TRAILCAT25**

VIERNES 14 MARZO

- 06:30h a 08:30h - Comprobación material obligatorio, entrega dorsales, entrega y recogida bolsa de vida y comprobación dispositivo GPS **TRAILCAT100**.
- 08:30h - Briefing final a cargo de dirección de carrera
- 09:00h Salida **TRAILCAT100**
- 17:00h a 19:00h - Recogida de dorsales y bolsa de vida de **TRAILCAT50** y **TRAILCAT25**

SÁBADO 15 MARZO

- 03:00h - Primeros corredores **TRAILCAT200**
- 06:30h a 08:30h - Comprobación material obligatorio, entrega dorsales, entrega y recogida bolsa de vida y comprobación dispositivo GPS **TRAILCAT50** y **TRAILCAT25**
- 08:30h - Briefing **TRAILCAT50** fa cargo de dirección de carrera
- 09:00h - Salida **TRAILCAT50**
- 09:00h a 09:30h - comprobación material obligarorio, entrega dorsales, entrega y recogida bolsa de vida y baliza GPS **TRAILCAT25**
- 09:30h - Briefing **TRAILCAT25**
- 10:00h - Salida **TRAILCAT25**
- 11:00h - Primeros corredores **TRAILCAT100**
- 17:00h - primeros corredores **TRAILCAT25**
- 20:00h - Primeros corredores **TRAILCAT50**
- 20:00h - Primera entrega de premios
- 23:00h - Cierre meta **TRAILCAT25**

DOMINGO 10 MARZO

- 09:00h Cierre de meta **TRAILCAT100**
- 09:00h Cierre de meta **TRAILCAT50**
- 10:00h Segunda Entrega de Premios
- 10:30 Fiesta final hasta el cierre de meta
- 14:00h Cierre de meta **TRAILCAT200**

PROGRAM

WEDNESDAY 12 MARCH

- 18:00h to 23:00h - Delivery of **TRAILCAT200** bibs
- 21:00h to 23:30h - Inspection of mandatory equipment and reception of GPS beacon
- 23:30h - Final briefing by race management
- 24:00h - Start of **TRAILCAT200**

THURSDAY 13 MARCH

- 17:00h to 19:00h - Delivery of **TRAILCAT100**, **TRAILCAT50** and **TRAILCAT25** bibs and life bags

FRIDAY 14 MARCH

- 06:30h to 08:30h - Checking mandatory equipment, delivery of bibs, delivery and collection of life bags and checking of **TRAILCAT100** GPS device. 08:30h - Final briefing by race management
- 09:00h Start **TRAILCAT100**
- 17:00h to 19:00h - Collection of bibs and **TRAILCAT50** and **TRAILCAT25** life bags

SATURDAY 15 MARCH

- 03:00h - First **TRAILCAT200** runner
- 06:30h to 08:30h - Checking mandatory equipment, delivery of bibs, delivery and collection of life bags and checking of **TRAILCAT50** and **TRAILCAT25** GPS devices
- 08:30h - Briefing **TRAILCAT50** by race management
- 09:00h - Start **TRAILCAT50**
- 09:00h to 09:30h - checking mandatory equipment, delivery of bibs, delivery and collection of life bags and GPS beacon **TRAILCAT25**
- 09:30h - Briefing **TRAILCAT25**
- 10:00h - Start **TRAILCAT25**
- 11:00h - First runners **TRAILCAT100**
- 17:00h - First runners **TRAILCAT25**
- 20:00h - First runners **TRAILCAT50**
- 20:00h - First awards ceremony
- 23:00h - Closing of the finish line **TRAILCAT25**

SUNDAY 10 MARCH

- 09:00h Closing of the finish line **TRAILCAT100**
- 09:00h Closing of the finish line **TRAILCAT50**
- 10:00h Second Awards Ceremony
- 10:30 Final party until the finish line closes
- 14:00h Closing of the finish line **TRAILCAT200**

SÍGUENOS

Y COMPARTE *Tu actitud!*



@trailcat200
#pradesepictrail



PREMIOS AWARDS



**The first 10 overall classifieds
direct pass to tor330**



**The first 5 overall classifieds
direct pass to tor330**



En el caso que un premiado renunciara o ya tuviera el PAX, pasaria al siguiente clasificado y así sucesivamente hasta llenar el cupo de plazas
In the event that a PAX winner resigns or already has the PAX, it will go to the next classified and so on until the quota of places is filled.

OBLIGATORIO

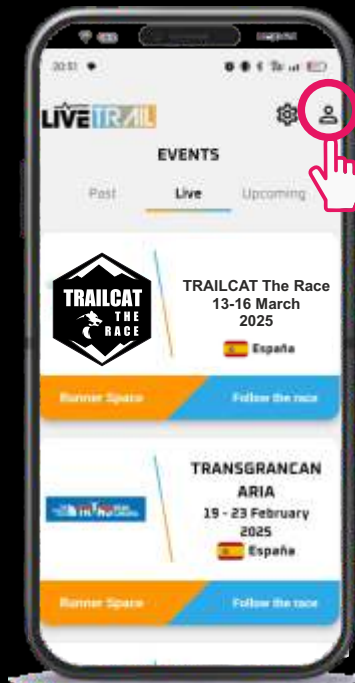
MANDATORY



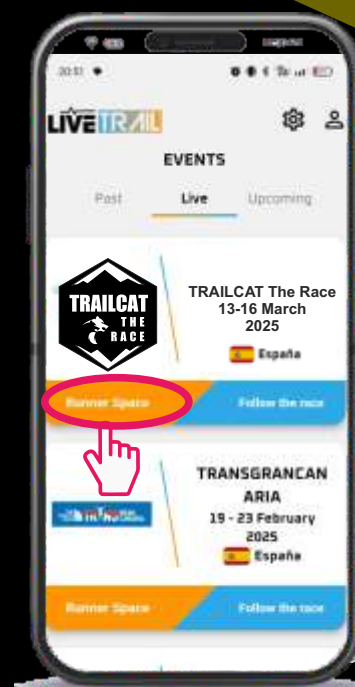
1.- Descarga la app
LIVETRAIL



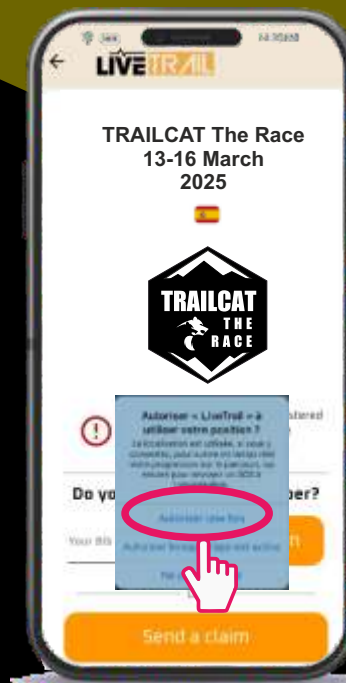
2.- Regístrate con el mismo mail
que en la carrera



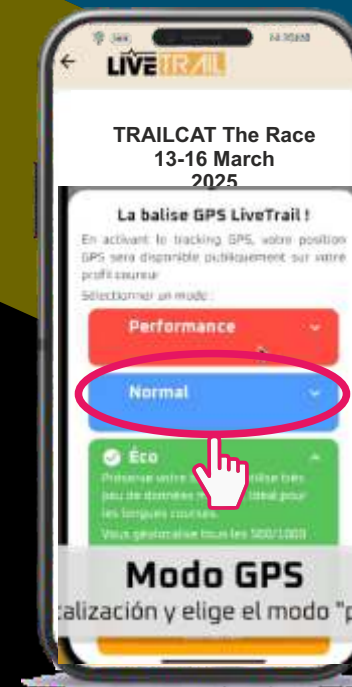
3.- Selecciona RUNNER SPACE
de la carrera



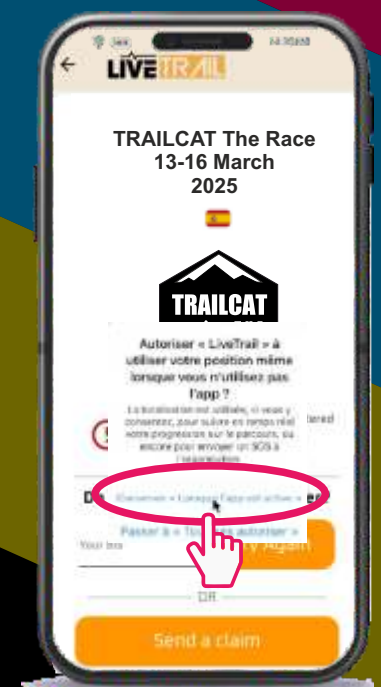
4.- Autorizar localización GPS.



5.- Seleccionar baliza
GPS NORMAL



6.- AUTORIZA A LA APP A UTILIZAR
TU LOCALIZACIÓN CUANDO LA
APP ESTÁ ACTIVA



OBLIGATORIO

MANDATORY

+34 676 67 23 21

**Guarda este número de telefono en tus
contactos como:**

**Save this phone number to your
contacts as:**

aaaTRAILCAT CECOC

**Este número de teléfono es el único medio
para contactar con la organización
Este teléfono es solo para corredores,
no se atenderan llamadas de acompañantes**

**This phone number is the only way
to contact the organization
This phone number is only for runners,
calls from companions will not be answered**

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: <http://trailcat.livetrail.com/>

 **¡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

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

 **iREMEMBER!** Your companions can follow the race in : <http://trailcat.livetrail.com/>

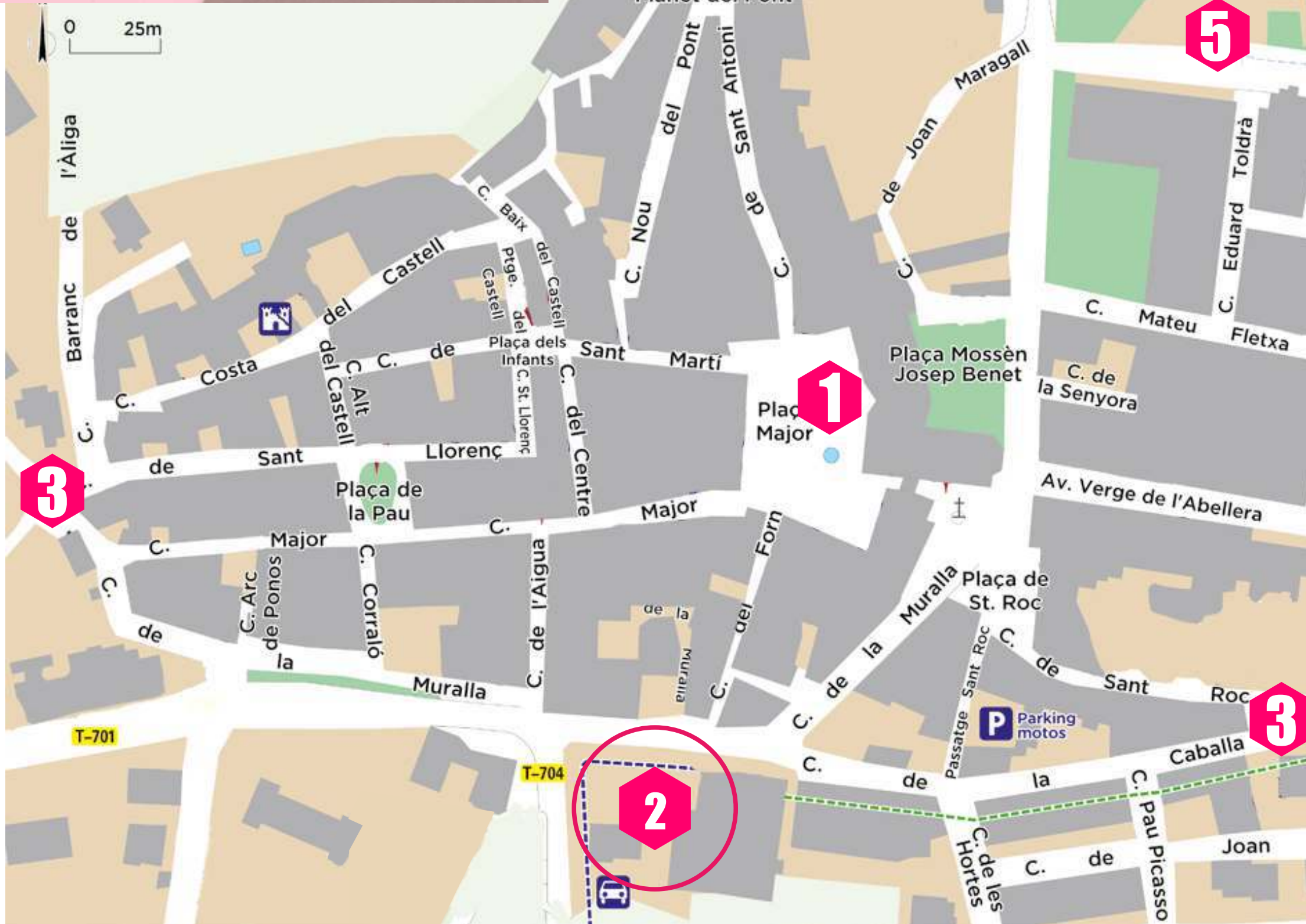
 **iREMEMBER!** Read the regulations well and pay close attention to the mandatory material

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

 **iREMEMBER!** 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!

 **iREMEMBER!** 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.

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



1.- PLAÇA MAJOR
- Bars and restaurants

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



PRADES, START AND FINISH

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

UBICACIONES AYUDA EXTERNA EXTERNAL HELP LOCATIONS



1.- AV.- MARGALEF

<https://maps.app.goo.gl/f3PB5UdajWAZpR77>

2.- BV. CORNUDELLA

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

3.- AV.- CAPÇANES

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

4.- BV. ERMITA PUIGSERVER

Para llegar a la Ermita de Puigserver, 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 PUIGSERVER

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

5.- AV. LA MUSSARA

NO PERMITIDO / NOT ALLOWED

6.- BV.- REFUGI MONT-RAL

<https://maps.app.goo.gl/jpBi4stcvqvQWuVu9>

7.- AV. MONTBLANC

<https://maps.app.goo.gl/jT3CXuDZq7qJpixE9>



1.- AV.- ULLDEMOLINS

<https://maps.app.goo.gl/eQNKdcBe4TZY5vee7>

2.- AV.- CABACÉS

<https://maps.app.goo.gl/vFMzdJbq5W84ZKJE8>

3.- BV. CORNUDELLA

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

4.- BV. ERMITA PUIGSERVER

Para llegar a la Ermita de Puigserver, 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 PUIGSERVER

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

5.- AV. LA FEBRÒ

<https://maps.app.goo.gl/p14QHfUJeQeFLayz5>



1.- AV. ULLDEMOLINS

<https://maps.app.goo.gl/eQNKdcBe4TZY5vee7>

2.- BV. CORNUDELLA

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

3.- AV. LA FEBRÒ

<https://maps.app.goo.gl/p14QHfUJeQeFLayz5>

4.- AV. CAPAFONTS

NO PERMITIDO / NOT ALLOWED



1.- BV. CORNUDELLA

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

2.- AV. LA FEBRÒ

<https://maps.app.goo.gl/p14QHfUJeQeFLayz5>



To get to the Hermitage of Puigserver, 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

ACOMPañANTES



COMPANIONS

La bases de vida estan abiertas al público para poder comer y beber previa reserva. Os facilitamos los telefonos de cada alojamiento por si quereis reservar mesa

The life bases are open to the public for eating and drinking upon reservation. We provide the telephone numbers of each accommodation in case you want to reserve a table.

BV. CORNUDELLA DEL MONTSANT

+34 676 15 23 82

BV.- ERMITA DE PUIGCERVER














































+34 654 31 07 58

BV.- REFUGI DE MONT-RAL

+34 638 38 72 60

MATERIAL OBLIGATORIO

	TRAILCAT 200 THE RACE	TRAILCAT 100 THE RACE	TRAILCAT 50 THE RACE	TRAILCAT 25 THE RACE
 Vaso 15cl. No habrá vasos en los avituallamientos				
 Bateria externa que asegure la autonomía del teléfono y gps durante el tiempo máximo de duración de la carrera				
 Teléfono móvil encendido, con batería y datos activados				
 Aplicación LIVETRIL Instalada en el telefono				
 Depositos de agua con capacidad mínima de:	2 LITROS	2 LITROS	1,5 LITROS	1 LITROS
 Reserva alimentaria de seguridad	2 GELES 2 BARRITAS	2 GELES 2 BARRITAS	2 GELES 2 BARRITAS	2 GELES 2 BARRITAS
 Silbato				
 Manta Térmica De superficie mínima de 1,4m x 2m				
 Funda vivac Impermeable y cortavientos				

	TRAILCAT 200 THE RACE	TRAILCAT 100 THE RACE	TRAILCAT 50 THE RACE	TRAILCAT 25 THE RACE
 Zapatillas de montaña y calcetines Deben cubrir todo el pie sandalias de trail excluidas				
 Frontal Con baterías o pilas de repuesto				
 Botiquín que permita curar pequeñas heridas y afecciones benignas.				
 Dispositivo GPS Con el track carrera y de emergencia				
 Chaqueta impermeable con capucha impermeabilidad 10.000				
 Prendas largas térmicas Para cubrir piernas y brazos enteros				
 Gorro o tubular y guantes Debe cubrir toda la cabeza				
 Cuchillo o Navaja				
 Fotocopia DNI o pasaporte 20€ en efectivo				

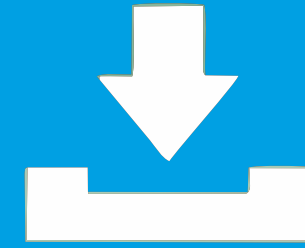
MANDATORY MATERIAL



	TRAILCAT 200 THE RACE	TRAILCAT 100 THE RACE	TRAILCAT 50 THE RACE	TRAILCAT 25 THE RACE
15cl glass. There will be no glasses at the refreshment stations				
External battery to ensure the autonomy of the phone and GPS for the maximum duration of the race				
Mobile phone on, with battery and data activated				
LIVETRAIL application Installed on the phone	RECOMENDADO			
Water tanks with a minimum capacity of:	2 LITERS	2 LITERS	1,5 LITERS	1 LITERS
Safety food reserve	2 GELS 2 BARS	2 GELS 2 BARS	2 GELS 2 BARS	2 GELS 2 BARS
Whistle				
Thermal blanket With a minimum surface area of 1.4m x 2m				
Bivouac cover Waterproof and windproof				

	TRAILCAT 200 THE RACE	TRAILCAT 100 THE RACE	TRAILCAT 50 THE RACE	TRAILCAT 25 THE RACE
Hiking shoes and socks Must cover the entire foot, excluding trail sandals				
Headlamp With spare batteries				
First aid kit to treat minor wounds and benign conditions.				
GPS device With race and emergency track				
Waterproof jacket with hood, waterproof rating 10,000				
Long thermal garments To cover entire legs and arms				
Hat or tubular and gloves Must cover the entire head				
Knife or pocketknife				
Photocopy of ID or passport 20€ in cash				

DOWNLOAD TRACKS



<https://drive.google.com/drive/folders/1cggRP9DCwWmcFtXSSrmgtsLXAe14Upfd?usp=sharing>



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

Muslitos de 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. REFUGI MONT-RAL

Agua

Bebidas gaseosas

Isotónico

Fruta: plátano, naranja

Frutos secos

Arroz a la cubana

Crema de verduras

Pizza de Jamon y Queso o Margarita

Pollo o longaniza

Hamburguesa vegana

Pan con tomate

Baños y duchas

Zona de cargador para dispositivos



CONTENT AID STATIONS AND BASES OF LIFE



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
- Oven 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. REFUGI MONT-RAL

- Water
- carbonated drinks
- Isotonic
- Fruit: banana, orange
- Nuts
- Cuban style rice
- Macaroni with Pesto
- Ham and Cheese Pizza or Margarita
- Chicken or sausage
- Vegan hamburger
- Bread with tomato
- Bathrooms and showers
- Device charging area



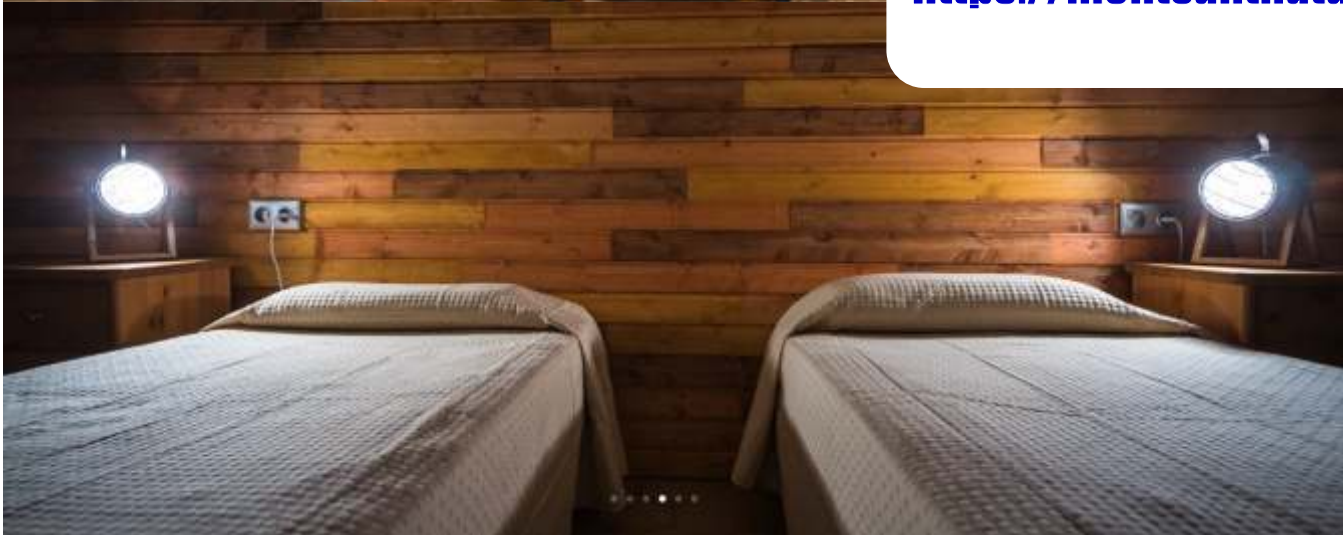
Vienes a correr o entrenar por Las Montañas de Prades?

Tu corre... 
¡Nosotros nos encargamos del resto!



Alojamiento Gastrobar
Duchas y vestuarios
Taxi 4x4
Actividades
Enoturísticas

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






INFORMACIÓN DE INTERÉS



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 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.

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.meteoprades.net>

<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 TC200

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

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.

food.

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.

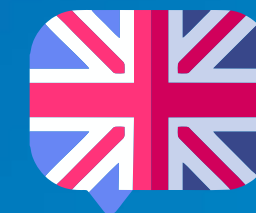
En caso de abandono por lesión o por accidente que impida la aproximación andando hasta el punto de control más próximo, el participante deberá comunicar la situación al CECOC, cuyo teléfono encontrará en su dorsal, o al teléfono de emergencias **112**.

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

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.

TIREDNESS 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.



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 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 305 y 320 kms y unos 14.800m de desnivel positivo.

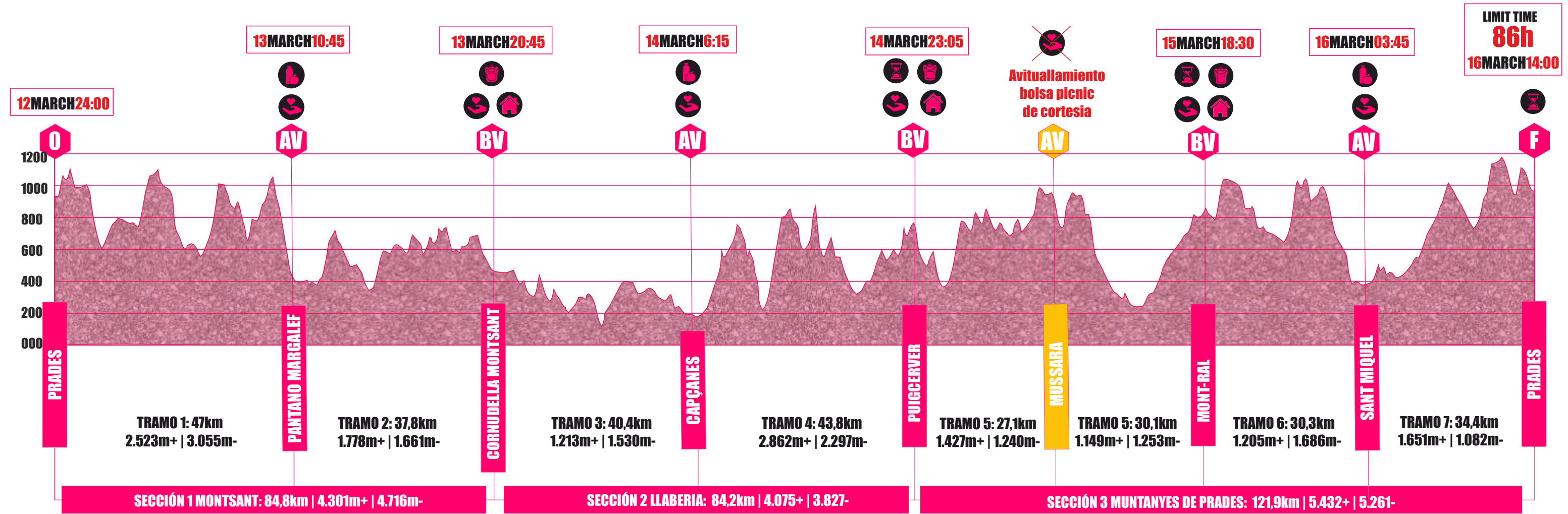
TECHNICAL OBSERVATIONS ON THE PROVIDED TRACK:



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.



	GENERAL INFORMATION										RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF		
	ALT	ACUMULADO				TRAMO				VELOCIDAD	1ER RUNNER		FECHA Y HORA	VELOCIDAD	NORMAL RUNNER		FECHA Y HORA	VELOCIDAD	LAST RUNNER			FECHA Y HORA	
		DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	DISTANCIA	D+	D-		%D+	%D-			TIEMPO	ACUMULADO			TIEMPO	ACUMULADO			TIEMPO
SALIDA - PRADES	941	0	0	0	0	0	0	0	0	0	min/km	TRAMO	ACUMULADO	13-3-25 6:16	min/km	TRAMO	ACUMULADO	13-3-25 8:37	min/km	TRAMO	ACUMULADO	13-3-25 10:50	12/03/2025 23:59
AV. PANTANO MARGALEF	398	47	2523	3055	47	2523	3055	5,37	6,50	0:08:00	6:16:00	6:16:00	13-3-25 11:37	0:11:00	8:37:00	8:37:00	13-3-25 14:55	0:13:50	10:50:10	10:50:10	13-3-25 10:50	13/03/2025 10:45	
BV. LO REFUGI CORNUDELLA	526	84,8	4301	4716	37,8	1778	1661	3,78	3,53	0:08:30	5:21:18	11:37:18	13-3-25 17:40	0:10:00	6:18:00	14:55:00	13-3-25 14:55	0:16:00	10:04:48	20:54:58	13-3-25 20:54	13/03/2025 20:45	
AV. CAPÇANES	208	125,2	5514	6246	40,4	1213	1530	2,58	3,26	0:09:00	6:03:36	17:40:54	14-3-25 10:08	0:15:00	10:06:00	25:01:00	14-3-25 10:08	0:14:00	9:25:36	30:20:34	14-3-25 6:20	14/03/2025 6:15	
BV. REFUGI DE PUIGSERVER	773	169	8376	8543	43,8	2862	2297	6,09	4,89	0:13:00	9:29:24	27:10:18	14-3-25 3:10	0:18:00	13:08:24	38:09:24	14-3-25 14:09	0:23:00	16:47:24	47:07:58	14-3-25 23:07	14/03/2025 23:05	
*AV. LA MUSSARA	823	196,1	9803	9783	27,1	1427	1240	3,04	2,64	0:11:00	4:58:06	32:08:24	14-3-25 8:08	0:15:00	6:46:30	44:55:54	14-3-25 20:55	0:18:00	8:07:48	55:15:46	15-3-25 7:18	15/03/2025 7:15	
BV. REFUGI MONT-RAL	858	226,2	10952	11036	30,1	1149	1253	2,44	2,67	0:11:00	5:31:06	37:39:30	14-3-25 13:39	0:15:00	7:31:30	52:27:24	15-3-25 4:27	0:23:00	11:32:18	66:48:04	15-3-25 18:48	15/03/2025 18:30	
AV. MONTBLANC	376	256,5	12157	12722	30,3	1205	1686	2,56	3,59	0:12:00	6:03:36	43:43:06	14-3-25 19:43	0:13:50	6:59:09	59:26:33	15-3-25 11:26	0:18:00	9:05:24	75:53:28	16-3-25 3:53	16/03/2025 3:45	
META - PRADES	941	290,9	13808	13804	34,4	1651	1082	3,51	2,30	0:13:00	7:27:12	51:10:18	15-3-25 3:10	0:15:00	8:36:00	68:02:33	15-3-25 20:02	0:18:00	10:19:12	86:12:40	16-3-25 14:00	16/03/2025 14:00	

➔ Encontrareis una carpa pasado el refugio de la Musara con una bolsa con vuestro número de dorsal. Esta prohibida la asistencia externa en este punto.
 🇬🇧 You will find a tent past the Musara refuge with a bag with your bib number. External assistance is prohibited at this point.



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 pérdida, desvíos en pueblos para repostar, movilidad dentro de las bases de vida, etc...)

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...)



BV

BASE DE VIDA / LIFE BASE



AV

AVITUALLAMIENTO / AID STATION



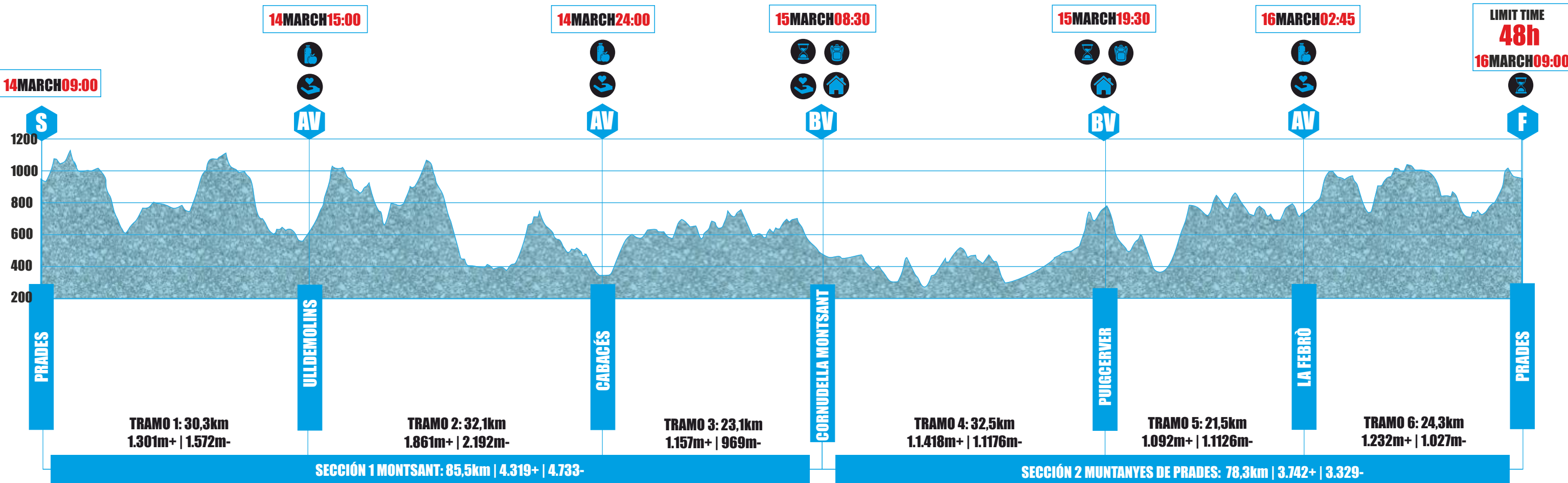
Hora límite de salida / Departure deadline



Asistència Externa permitida / External assistance allowed



Bolsa de vida / Bag of life



		GENERAL INFORMATION									RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF		
		ACUMULADO				TRAMO					1ER RUNNER			NORMAL RUNNER				LAST RUNNER					
		ALT	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		
SALIDA - PRADES		939	0	0	0	0	0	0	0	0													14/03/2025 9:00
AV. ULLDEMOLINS		1024	30,3	1301	1572	30,3	1301	1572	4,29	5,19	0:07:50	3:57:21	3:57:21	14-3-25 12:57	0:10:00	5:03:00	5:03:00	14-3-25 14:03	0:12:00	6:03:36	6:03:36	14-3-25 15:03	14/03/2025 15:00
AV. CABACÉS		359	62,4	3162	3764	32,1	1861	2192	6,14	7,23	0:08:00	4:16:48	8:14:09	14-3-25 17:14	0:11:00	5:53:06	10:56:06	14-3-25 19:56	0:17:00	9:05:42	15:09:18	15-3-25 0:09	14/03/2025 23:59
BV. CORNUDELLA		526	85,5	4319	4733	23,1	1157	969	3,82	3,20	0:08:50	3:24:03	11:38:12	14-3-25 20:38	0:15:00	5:46:30	16:42:36	15-3-25 14:2	0:22:00	8:28:12	23:37:30	15-3-25 8:3	15/03/2025 8:30
BV. REFUGI DE PUIGSERVER		770	118	5737	5909	32,5	1418	1176	4,68	3,88	0:13:00	7:02:30	18:40:42	15-3-25 3:40	0:18:00	9:45:00	26:27:36	15-3-25 11:27	0:20:00	10:50:00	34:27:30	15-3-25 19:27	15/03/2025 19:30
AV. LA FEBRÓ		744	139,5	6829	7035	21,5	1092	1126	3,60	3,72	0:10:00	3:35:00	22:15:42	15-3-25 7:15	0:18:00	6:27:00	32:54:36	15-3-25 17:54	0:20:00	7:10:00	41:37:30	16-3-25 2:37	16/03/2025 2:45
META - PRADES		941	163,8	8061	8062	24,3	1232	1027	4,07	3,39	0:08:50	3:34:39	25:50:21	15-3-25 10:50	0:12:00	4:51:36	37:46:12	15-3-25 22:46	0:16:00	6:28:48	48:06:18	16-3-25 9:06	16/03/2025 9:00



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 (2%) 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...)

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...)



ITRA 4

100K M

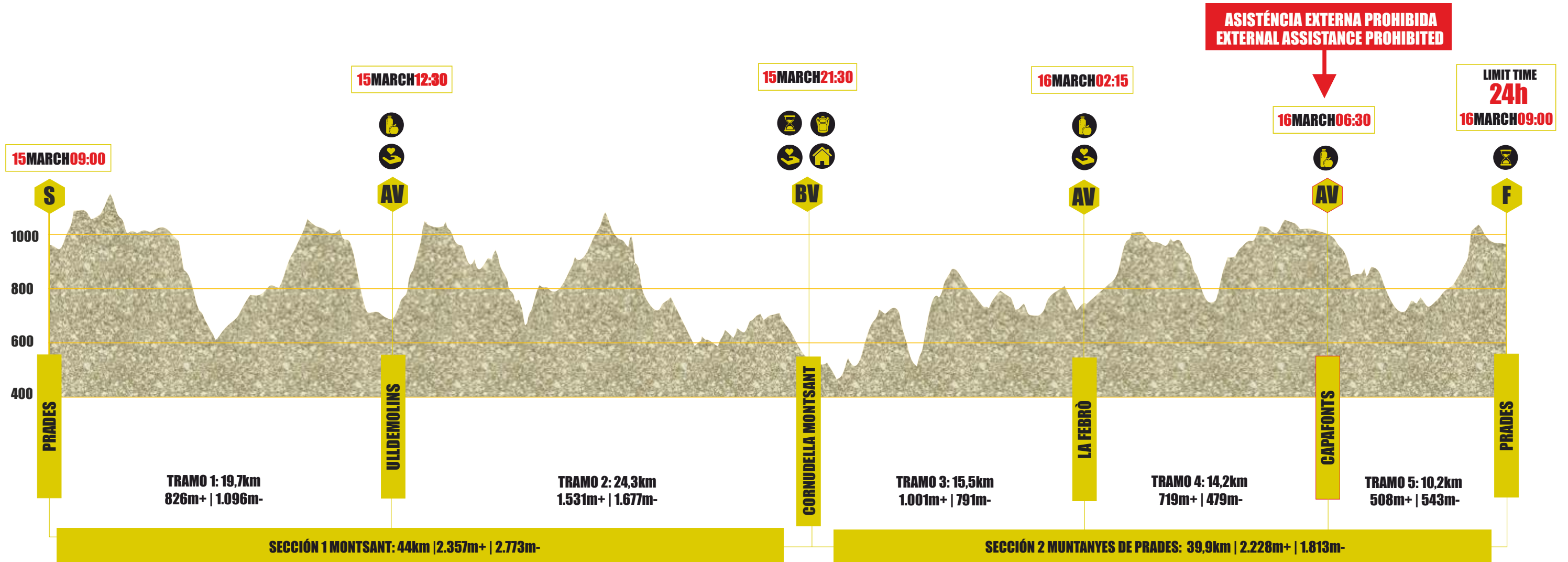
BV BASE DE VIDA / LIFE BASE

AV AVITUALLAMIENTO / AID STATION

⌚ Hora límite de salida / Departure deadline

📞 Asistència Externa permitida / External assistance allowed

🎒 Bolsa de vida / Bag of life



	GENERAL INFORMATION										RANNER'S TIMESTABLE										CUT OFF	
	ALT	ACUMULADO				TRAMO				1ER RUNNER			NORMAL RUNNER			LAST RUNNER						
		DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA Y HORA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA Y HORA	VELOCIDAD	TIEMPO		FECHA Y HORA				
SALIDA - PRADES	939	0	0	0	0	0	0	0	0	min/km	TRAMO	ACUMULADO	15-3-25 11:14	min/km	TRAMO	ACUMULADO	15-3-25 12:17	min/km	TRAMO	ACUMULADO	15-3-25 12:30	15/03/2025 9:00
AV. ULLDEMOLINS	666	19,7	957	1230	19,7	826	1096	4,19	5,56	0:06:50	2:14:37	2:14:37	15-3-25 14:29	0:10:00	3:17:00	3:17:00	15-3-25 19:34	0:11:00	3:36:42	3:36:42	15-3-25 21:30	15/03/2025 12:30
BV. CORNUDELLA	526	44	2488	2907	24,3	1531	1677	7,77	8,51	0:08:00	3:14:24	5:29:01	15-3-25 16:30	0:18:00	7:17:24	10:34:24	15-3-25 19:34	0:22:00	8:54:36	12:31:18	15-3-25 21:30	15/03/2025 21:30
AV. LA FEBRÓ	744	59,5	3489	3698	15,5	1001	791	5,08	4,02	0:07:50	2:01:25	7:30:26	15-3-25 18:35	0:15:00	3:52:30	14:26:54	15-3-25 23:26	0:18:00	4:39:00	17:10:18	16-3-25 2:10	16/03/2025 2:10
AV. CAPAFONTS	754	73,7	4208	4177	14,2	719	479	3,65	2,43	0:08:50	2:05:26	9:35:52	15-3-25 19:57	0:15:00	3:33:00	17:59:54	16-3-25 2:59	0:18:00	4:15:36	21:25:54	16-3-25 6:30	16/03/2025 6:30
META - PRADES	939	83,88	4716	4720	10,18	508	543	2,58	2,76	0:08:00	1:21:26	10:57:18	15-3-25 19:57	0:12:00	2:02:10	20:02:04	16-3-25 5:02	0:16:00	2:42:53	24:08:47	16-3-25 9:00	16/03/2025 9:00



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 (2%) 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...)

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...)



ITR 3

50K M

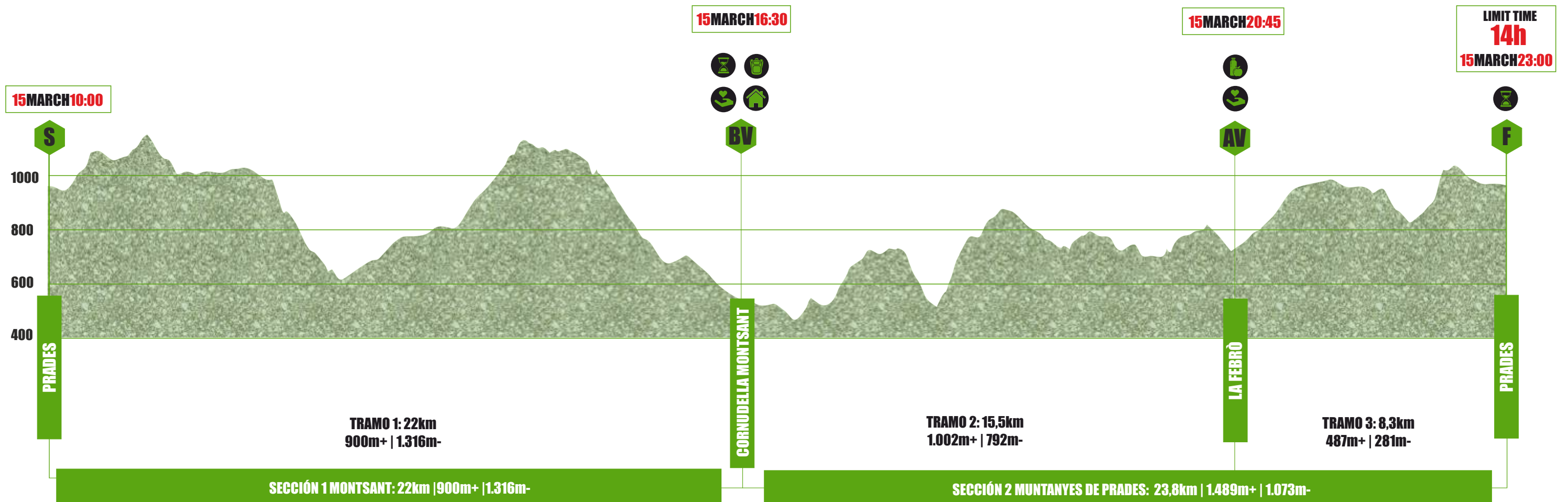
BV BASE DE VIDA / LIFE BASE

AV AVITUALLAMIENTO / AID STATION

Hora límite de salida / Departure deadline

Asistencia Externa permitida / External assistance allowed

Bolsa de vida / Bag of life



		GENERAL INFORMATION									RANNER'S TIMESTABLE									CUT OFF
		ACUMULADO			TRAMO			%D+ / %D-			1ER RUNNER		NORMAL RUNNER			LAST RUNNER				
ALT	DISTANCIA	D+	D-	DISTANCIA	D+	D-	%D+	%D-	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA Y HORA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA Y HORA	VELOCIDAD	TIEMPO	FECHA Y HORA			
SALIDA - PRADES	941	0	0	0	0	0	0	0	min/km	TRAMO	ACUMULADO	min/km	TRAMO	ACUMULADO	min/km	TRAMO	ACUMULADO	15/03/2025 10:00		
BV. CORNUDELLA	525	20,9	971	1386	22	900	1316	4,57	6,68	0:07:00	2:34:00	2:34:00	0:15:00	5:30:00	5:30:00	15-3-25 14:30	0:20:00	7:20:00	7:20:00	15-3-25 16:30
AV. LA FEBRÓ	744	37,5	1877	2076	15,5	1002	792	5,09	4,02	0:06:50	1:45:55	4:19:55	0:12:00	3:06:00	8:36:00	15-3-25 17:30	0:17:00	4:23:30	11:43:30	15-3-25 20:45
META - PRADES	941	45,9	2342	2340	8,3	487	281	2,47	1,43	0:06:00	0:49:48	5:09:43	0:10:00	1:23:00	9:59:00	15-3-25 18:50	0:16:00	2:12:48	13:56:18	15-3-25 22:50



!Nos vemos en breve!

See you soon