



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

CURSA TRAIL L'ALBIOL – 29 SETEMBRE 2024

-Benvinguts a la X edició del TRAIL L'ALBIOL!

RETIRADA DE DORSALS

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **ZONA CURSA L'ALBIOL: ZONA SECRETARIA (CARPA CENTRAL)**
 - **Diumenge 29 Setembre:**
 - Noves Inscripcions: 8.00h a 8.15h
 - Horari recollida dorsals: 8h a 9:30h*
 - 8h a 8.45h: Trail 22km + Trek12k
 - 8.15h a 9.15h: Trail 12k
 - 9.10h a 9.30h: Start Trail 5k
 - **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu.
 - Targeta Federativa vàlida qui en tingui (excepte Trek12k i Start Trail que ho tenen inclòs en el preu).
- *Nota:
- Es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.
 - En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal. **L'import de la llicència temporal el dia de la cursa té un cost de 5€.**

SORTIDES-ARRIBADES I CRONOMETRATGE

- Portareu 1 dorsal amb XIP.
- El dorsal no és reutilitzable.
- Cronometratge en directe: resultats a l'instant al web de la cursa (botó verd a dalt de tot). O bé en aquest link:

RESULTATS AQUI: <https://www.runatica.com/event/trailseries-trail-running-albiol-2024/clas>



- **ATENCIÓ SORTIDES:** Les sortides es faran en massa i per distància. Només podran estar dins del recinte els corredors que tinguin la propera sortida.
- HORARIS DE SORTIDES:
 - Hi haurà sortides massives per distància:
 - **9h** sortida TRAIL ALBIOL **22K**
 - **9h** sortida **TREK12K (col·locats al darrera)**
 - **9.30h** Sortida TRAIL ALBIOL **12KM** – Trail-
 - **9.40h** Sortida **Start Trail 5k by JumpLand**

AVITUALLAMENTS

Cursa 12km i caminadors:

- Zona Sud Mont-ral/: Av1 – km 7.7: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + llaminadures

Cursa 22km:

- Zona Sud Mont-ral/: Av1 – km 7.7: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + BARRETES + plàtan + taronja + fruits secs + llaminadures
- Cruïlla pistes: Av2 – km 17,1: Aigua + ISOTÒNIC + Coca-cola + plàtan + BARRETES + taronja + fruits secs + llaminadures

Avituallament Meta: Fruits Secs / aigua / Coca-cola / Cervesa / isotònic / Entrepans / Brioxeria / Plàtan

MEDI AMBIENT

- **ATENCIÓ:** seguint les pautes mediambientals i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els/les esportistes, **EN AQUESTA CURSA NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. US RECOMANEM PORTAR SISTEMA PER PODER EMMAGATZEMAR AIGUA: GOT REUTILITZABLE PER EXEMPLE.**



- **Aquesta mesura no és per un estalvi econòmic. Es tracta de gaudir de la muntanya deixant el mínim impacte possible. Us demanem comprensió i col·laboració.**
- **No està permès beure al galet (a morro) per motius de salut pública.**
- **Respecteu la flora i la fauna** així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i estar fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcorre per zones obertes, pel que us podeu trobar altres persones, a peu o BTT o passejant animals. La cursa passa íntegrament per un Espai Natura 2000, amb alts valors ecològics que cal respectar.

METEOROLOGIA

29 DE SETEMBRE			
Matí			29/9
	18°	RealFeel® 21°	RealFeel Shade™ 17°
Parcialment assolellat			
Vent	0 9 km/h	Probabilitat de precipitació	1 %
Ràfegues de vent	26 km/h	Precipitacions	0.0 mm
Humitat	52 %	Nuvolositat	29 %
Punt de rosada	3°	Visibilitat	10 km

- Previsió provisional a 3 dies.
- En cursa entre 9º i 18ºC (atenció a primera hora: l'Albiol és un poble en alçada).
- Possibles ràfegues de vent poc importants.
- S'aconsella revisar el material obligatori.



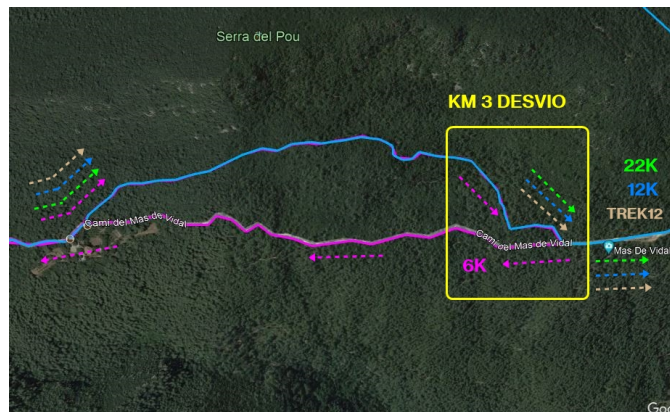
MARCATGE

La cursa presenta dos marcatges:

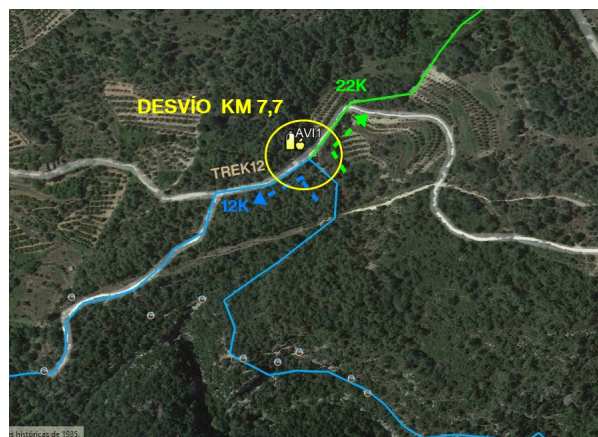
- Marcatge 12k + trek + 22k: Totes les curses estan marcades amb cinta color **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**
- Marcatge 5k Start Trail: Cinta **BLANCA/TARONJA – TRAILSERIES** + cinta **GROGA I NEGRE**

SEPARACIÓ DE CURSES:

- **Km3.** Separació START TRAIL de 12k/trek/22k. Primera separació. Dreta **START TRAIL** que es marca durant 1.8km amb cinta **GROGA I NEGRE** // Esquerra segueixen **TREK12k/TRAIL12k/TRAIL22k** amb cinta **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES**



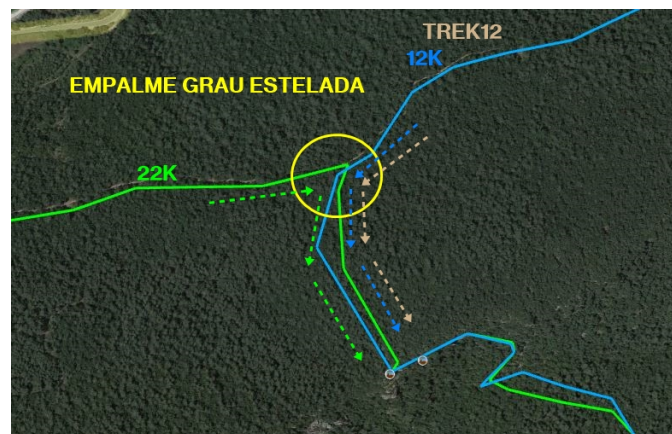
- **Km 7.7.** El recorregut de **12k i Trek** respecte al recorregut de **22k** se separa només a l'Avituallament 1, al **km 7.7**. Esteu atents i seguïu la senyalística. En el sentit de la marxa, 12k i trek a l'esquerra i 22k a la dreta.





EMPALMAMENT DE CURSES

- **Start Trail.** Al km 4.8, deixeu les cintes **GROGA I NEGRA** i continueu cinta **BLANC/TARONJA – TRAILSERIES** fins a meta. Seguiu indicacions de la cartellera i el controlador.
- **12K/TREK – 22K.** Teniu un empalmament de recorreguts abans del Grau de l'Estelada.
 - 12k/Trek – km 10,8
 - 22K – km 20,2



- Reviseu els mapes de cursa al web abans de la sortida.
- El recorreguts són els mateixos que en l'edició 2023.

SEGURETAT I MATERIAL OBLIGATORI

- **Recorregut:** el recorregut combina trams de pista amb corriols ben marcats, així com corriols més “aventurers” amb vegetació. Cal ser prudents amb les branques properes als camins. Es recomana portar **gorra** i **ulleres protectores**.
- **ATENCIÓ PAS DE RIU:** Al km 6,8 hi ha el pas del riu Glorieta. Aneu amb precaució. Hi ha unes pedres per passar per si no us voleu mullar els peus, però cal anar amb compte que poden relliscar.



- **ATENCIÓ TALL HORARI CURSA 22KM**

- Al Trail l'Albiol 22km hi haurà **tall horari**:

- al **km 7.7 – Avi 1**. El temps màxim per passar és de **1H 20M** des de la sortida. Els/les corredors/es que no el superin, seran desviats al recorregut curt de 12k. Hora límit: les **10h i 20 minuts!**
- Al **Km 17.1 – Avi 2**. El temps màxim per passar és de **4H 00M** des de la sortida. Els/les corredors/es que no el superin, seran evacuats en vehicle. Hora límit: les **13h!**

- **ATENCIÓ CREUAMENT CARRETERA**: Al km 8,2 i al km 17.7 s'ha de creuar una carretera local amb poc trànsit. Hi haurà personal voluntari per ajudar-vos a creuar amb seguretat. Extremeu les precaucions i creueu amb seguretat. Creueu sota la vostra responsabilitat.

- **MATERIAL**:

- **Obligatori**:

- **Mínim 0,5 litres aigua**. Recomanat 1 litre per persona.
- **Got reutilitzable**.
- Paravent o protecció tèrmica per seguretat

- **Recomanat**: ulleres protectores / visera.

GENERAL

- A nivell general us recomanem consultar la web, sobretot **Programa i Reglament**.
- **Entrega de premis**. A partir de les **11.30h**. A la plaça Escacs.
- **Dutxes, vestuaris**: per l'edició de 2024 **han quedat anul·lades les dutxes** situades a Masies catalanes per motius de sequera. L'alberg Josep Golorns esta tancat.
- **IMPORTANT**: La zona d'aparcament és reduïda i agrairíem que, en la mesura del que sigui possible, **compartiu vehicle** entre participants per disminuir-ne el volum. De totes maneres s'hauran de respectar les indicacions i caldrà aparcar a la carretera un cop el pàrquing quedi ple.



SERVEIS A L'ALBIOL

- A l'Albiol trobareu el Bar-restaurant de tota la vida, obert des de primera hora. Podreu esmorzar, dinar i sopar, amb servei de cafeteria.
 - El servei de WC és privat i exclusiu dels clients

Bona Cursa a tots/es!!!





COMUNICADO TÉCNICO Nº1

CARRERA TRAIL L'ALBIOL – 29 SEPTIEMBRE 2024

-Bienvenidos a la X edición del TRAIL L'ALBIOL!

RETIRADA DE DORSALES

Podéis retirar los dorsales de la carrera en:

- **ZONA CARRERA L'ALBIOL: ZONA SECRETARÍA (CARPA CENTRAL)**
 - **Domingo 29 septiembre:**
 - Nuevas Inscripciones: 8.00h a 8.15h
 - Horarios recogida de dorsales: 8h a 9:30h*
 - 8h a 8.45h: Trail 22km + Trek12k
 - 8.15h a 9.15h: Trail 12k
 - 9.10h a 9.30h: Start Trail 5k
 - **Documentación que presentar*:**
 - DNI o documento acreditativo.
 - Tarjeta Federativa válida quien tenga (excepto Trek12k y Start Trail que lo tienen incluido en el precio).
- *Nota:
- Se puede retirar el dorsal de un compañero presentando originales, fotocopias o foto de los documentos.
 - En caso de no presentar la licencia (quien haya dicho que la tenía) habrá que abonar el importe de la licencia temporal. **El importe de la licencia temporal el día de la carrera tiene un coste de 5€.**

SALIDAS-LLEGADAS Y CRONOMETRAJE

- Llevaréis 1 dorsal con CHIP.
- El dorsal no es reutilizable.
- Cronometraje en directo: resultados al instante en la web de la carrera (botón verde arriba de todo). O bien en este enlace:
 - RESULTADOS AQUÍ: <https://www.runatica.com/event/trailseries-trail-running-albiol-2024/clas>



- **ATENCIÓN SALIDAS:** Las salidas se harán en grupo y por distancias. Solo podrán estar dentro del recinto los corredores que tengan la siguiente salida.
- HORARIOS DE SALIDAS:
 - **9h** salida TRAIL ALBIOL **22K**
 - **9h** salida **TREK12K (colocados atrás)**
 - **9.30h** salida TRAIL ALBIOL **12KM** – Trail-
 - **9.40h** salida **Start Trail 5k by Jumpland**

AVITUALLAMIENTOS

Carrera 12km y caminador@s:

- Mont-ral sud: av1 – km 7.7: agua + isotónico + Coca-Cola + barritas + plátano + naranja + frutos secos + gominolas

Carrera 22km:

- Mont-ral sud: av1 – km 7.7: agua + isotónico + Coca-Cola + barritas + plátano + naranja + frutos secos + gominolas
- Cruce pistas: av2 – km 17,1: agua + isotónico + Coca-Cola + plátano + barritas + naranja + frutos secos + gominolas

Avituallamiento meta: frutos secos / agua / Coca-Cola / cerveza / isotónico / bocadillos / bollería / plátanos

MEDIO AMBIENTE

- **ATENCIÓN:** siguiendo las pautas medioambientales y con la intención de ser carrera **eco-race** y concienciar a l@s deportistas, **EN ESTA CARRERA NO ENCONTRARÉIS NINGÚN VASO EN NINGÚN AVITUALLAMIENTO. OS RECOMENDAMOS LLEVAR SISTEMA PARA PODER ALMACENAR AGUA: VASO REUTILIZABLE, POR EJEMPLO.**
 - Esta medida no es para un ahorro económico. Se trata de disfrutar de la montaña dejando el mínimo impacto posible. Os pedimos comprensión y colaboración.



- **No está permitido beber a morro por motivos de salud pública.**
- **Respetad la flora y la fauna**, así como a todos los que estén disfrutando del entorno y la naturaleza. A pesar de estar corriendo una carrera, los caminos están abiertos a todo el mundo y el recorrido transcurre por zonas abiertas, por lo que os podéis encontrar a otras personas, a pie o en BTT o paseando animales. La carrera pasa íntegramente por un Espacio Natura 2000, con altos valores ecológicos que hay que respetar.

METEOROLOGÍA

29 DE SETEMBRE			
Matí	29/9		
 18°	RealFeel® 21° RealFeel Shade™ 17°		
Parcialment assolellat			
Vent	0 9 km/h	Probabilitat de precipitació	1 %
Ràfegues de vent	26 km/h	Precipitacions	0.0 mm
Humitat	52 %	Nuvolositat	29 %
Punt de rosada	3°	Visibilitat	10 km

- Previsión provisional a 3 días.
- En carrera entre 9º y 18ºC (atención a primera hora: Albiol es un pueblo en altura)
- Posibles ráfagas de viento poco importantes.
- Se aconseja revisar el material obligatorio.



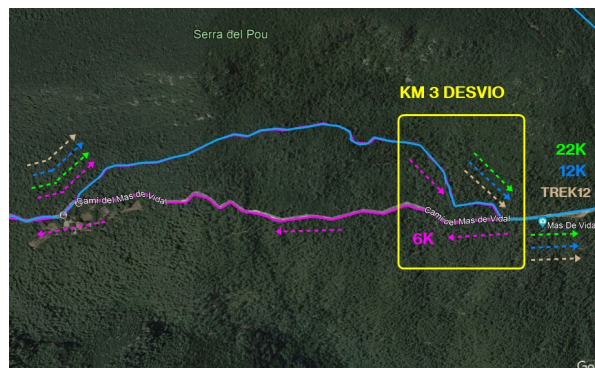
MARCAJE

La carrera presenta dos marcajes:

- Marcaje 12k + trek + 22k: Todas las carreras están marcadas con cinta color **BLANCA/NARANJA - TRAILSERIES**
- Marcaje 5k Start Trail: Cinta **BLANCA/NARANJA – TRAILSERIES** + cinta azul **AMARILLA Y NEGRA**

SEPARACIÓN DE CARRERAS:

- **Km3.** Separación START TRAIL d 12km/trek/22km. Primera separación. Derecha **START TRAIL** que se marca durante 1.8km con cinta azul **AMARILLA Y NEGRA** // Izquierda siguen **TREK12k/TRAIL12k/TRAIL22k** con cinta **BLANCA/NARANJA – TRAILSERIES**



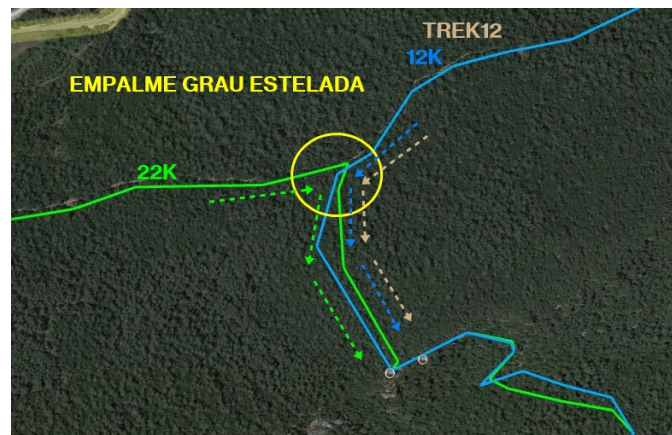
- **Km 7.7.** El recorrido de 12k y Trek respecto al recorrido de 22k se separa sólo en el Avituallamiento 1, en el **km 7.7**. Estar atentos y seguir la señalética. En el sentido de la marcha, 12k y trek a la izquierda y 22k a la derecha.





EMPALME DE CARRERAS

- **Start Trail.** En el **km 4.8**, dejáis las cintas **AMARILLAS Y NEGRAS** y continuáis cinta **BLANCA/NARANJA – TRAILSERIES** hasta meta. Seguir indicaciones de la cartelería y el controlador.
- **12K/TREK – 22K.** Tenéis un empalme de recorridos antes del Grau de la Estelada.
 - 12k/Trek – km 10,8
 - 22K – km 20,2



- Revisad los mapas de carrera en la web antes de la salida.
- Los recorridos son los mismos que en la edición 2023.

SEGUREDA Y MATERIAL OBLIGATORIO

- **Recorrido:** el recorrido combina tramos de pista con senderos bien marcados, así como senderos más “aventureros” con vegetación. Hay que ser prudentes con las ramas próximas a los caminos. Se recomienda llevar **gorra y gafas protectoras**.
- **ATENCIÓN PASO DE RÍO:** En el km 6,8 hay el paso del río Glorieta. Id con precaución. Hay unas piedras para pasar por si no os queréis mojar los pies, pero se tiene que ir con cuidado porque pueden resbalar.



- **ATENCIÓN CORTE HORARIO CARRERA 22KM**

- En el **Trail l'Albiol 22km** habrá **corte horario**:

- En el **km 7.7** Avi 1. El tiempo máximo para pasar es de **1H 20M** desde la salida. Los corredores que no lo superen, serán desviados por el recorrido de los 12k. Hora límite: ¡las **10h y 20 minutos!**
- En el **km 17.1** Avi 2. El tiempo máximo para pasar es de **4H 00M** desde la salida. Los corredores que no lo superen, serán evacuados en vehículo. Hora límite: ¡las **13h!**

- **ATENCIÓN CRUCE CARRETERA:** En el km 8,2 y en el km 17.7 se debe cruzar una carretera local con poco tráfico. Habrá personal voluntario para ayudarle a cruzar con seguridad. **Extreme las precauciones y cruce con seguridad.**

- **MATERIAL:**

- **Obligatorio:**

- **Mínimo 0,5 litros agua.** Recomendado 1 litro por persona.
- **Vaso reutilizable.**
- **Paraviento o protección térmica por seguridad**
- **Recomendado:** / gafas protectoras / visera

GENERAL

- A nivel general os recomendamos consultar la web, sobre todo **programa y Reglamento.**
- **Entrega de premios.** A partir de les **11.30h.** En la plaça Escacs.
- **Duchas, vestuaris:** para la edición 2024 han quedado anuladas las duchas situadas en masías catalanas por motivos de sequía. El albergue Josep Golorons está cerrado.
- **IMPORTANTE:** La zona de aparcamiento es reducida y agradeceríamos que, en la medida de lo posible, **compartáis vehículo** entre participantes para disminuir el



volumen. De todas maneras, se tendrán que respetar las indicaciones y será necesario aparcar en la carretera una vez el aparcamiento se llene.



SERVICIOS EN L'ALBIOL

- En l'Albiol encontraréis el Bar-restaurant de toda la vida, abierto desde primera hora. Podréis desayunar, almorzar y cenar, con servicio de cafetería.
 - El servicio de WC es privado y exclusivo de l@s client@s

Buena Carrera a tod@s!!!

