



## ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - LICENCIA (quien tenga)
  - **IMPORTANTE**, quien no presente la licencia, aunque la tenga, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera: 5€
  - Autorización de menores rellena e impresa. La encontraréis en la web en DATOS TÉCNICOS.
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
  - Listados oficiales: [www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO\\_V2-1.pdf](http://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO_V2-1.pdf)
  - Lugar:
    - **ENTREGA DORSALES: Prades: Ajuntament**
      - Sábado 15/09 de 18.30h a 20.30h
      - Domingo:
        - Entrega de dorsales **STAGE RUN/Trail23k**: 8h a 8.45h
        - Entrega de dorsales **Trek12k**: 8h a 8.45h
        - Entrega de dorsales **Trail12k**: 8.20h a 9.15h
        - Entrega de dorsales **START 7K**: 9.10h a 9.35h
    - **HORARIOS DE SÁLIDAS:**
      - \*Nota: Salidas en masa por distancia:*
        - 23k a las 9.00h
        - 12k trek a las 9.00m (detrás)
        - 12k Trail a las 9.30h
        - Start Trail 7k a las 9.40h.
  - **ENTREGA DE PREMIOS:**
    - 12K TRAIL / 23K TRAIL / STAGE RUN: **11.30H-12h**
  - **CHARLA NUTRICIÓN ESPORTIVA**
    - *Sábado de 19h a 20h en Ajuntament de Prades*
    - Charla de **nutrición deportiva en el Trail** a cargo de la nutricionista Violeta Castellví (nutricionista del Instituto Catalán de la Salud): **Cómo alimentarnos antes, durante y después para un mejor rendimiento en el Trail. Impacto de la práctica del Trail en la salud.**

- Los asistentes a la charla participarán en un doble sorteo de una consulta personalizada sobre nutrición y rendimiento deportivo.

## CRONOMETRAJE **NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE** Y SEGUIMIENTO EN TIEMPO REAL

- El sistema de cronometraje de las carreras es con NATURETIME-RUNÁTICA
- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos.
- Al llegar a los controles hay que enseñar el dorsal al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **SEGUIMIENTO on-line:**
  - en <https://www.runatica.com/event/12-trail-prades-2024/clas>
  - o en la web de la carrera <https://www.naturetime.es/trail-prades> podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)
- Sólo es necesario que pongáis el dorsal, nombre o el apellido de la persona que queréis seguir. Da información del último control pasado, la posición, velocidad, etc... No dudéis en pasar el enlace a vuestros familiares y amigos.
- Seguimiento en las redes sociales: #TRAILSERIES @trailseries21k (FB) y @naturetime\_events (IG)
- Al ser las salidas en masa, sólo habrá un tiempo de salida, el mismo para todos los participantes de cada salida, independientemente de su tiempo de paso por la zona de salida. Se usará el tiempo oficial y no el tiempo real.



*Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.*

## SERVICIOS CARRERA: DUCHAS / VESTUARIOS

- Duchas y vestuarios estarán en la zona de la piscina (a 200m de la meta). Se ruega respetar las instalaciones y dejarlas limpias para los siguientes deportistas. (mira mapa al final).
- Habrá WC en la zona de meta.

## SALIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La distancia de 23k forma parte del circuito TRAILRUNNING SERIES de la FCA. Por este motivo, los corredores de la FCA tendrán preferencia en el acceso al cajón de salida.
- La salida se abrirá minutos antes. Para poder entrar en la zona de salida se procederá a hacer un control de material, de parte o de todo el material.
- Al llegar a META habrá otro control de material EXHAUSTIVO de los corredores/as que opten al pódium y de forma aleatoria.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis llevarlo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible. NO puede ir tapado por mochilas o cinturones.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.** Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos.

- Material Obligatorio
  - 0.5 litros agua (22k-12k-7k)
  - Vaso reutilizable / recipiente para beber en los avituallamientos (22k-12k)
  - Paraviento (**obligatorio por seguridad**): distancias de 23k / 12k / START TRAIL 7K.

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- AVITUALLAMIENTOS:

### Distancia 12km Trail y 12k caminadores:

- Zona Font de Pagès: Av2 – km 4,7: Agua + Coca-Cola + barras energéticas + naranjas + frutos secos + gominolas

### Cursa 23km:

- Merendero Capafonts: Av1 – km 8.6: Agua + isotónico + Coca-Cola + barras + naranjas + Plátanos + frutos secos + gominolas
- Zona Font de Pagès: Av2 – km 15,8: Agua + Coca-Cola + barras + naranjas + frutos secos + gominolas

**Avituallamiento Meta:** Frutos Secos / agua / refresco / Bocadillos / fruta

**DISTANCIA START TRAIL 7K:** No hay avituallamiento en el recorrido, sólo en meta.

## EL TIEMPO



## METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE**. Hará sol y temperatura agradable. Fresco por la mañana. Hay previsión de viento en la zona. Por este motivo **SI ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**:
  - **PARAVIENTOS (AFECTA A TODAS LAS DISTANCIAS)**
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.

- Se recomienda actuar con RESPONSABILIDAD y usar vuestra EXPERIENCIA para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.
- Prades es un municipio en altura (casi 1.000m).

#### ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

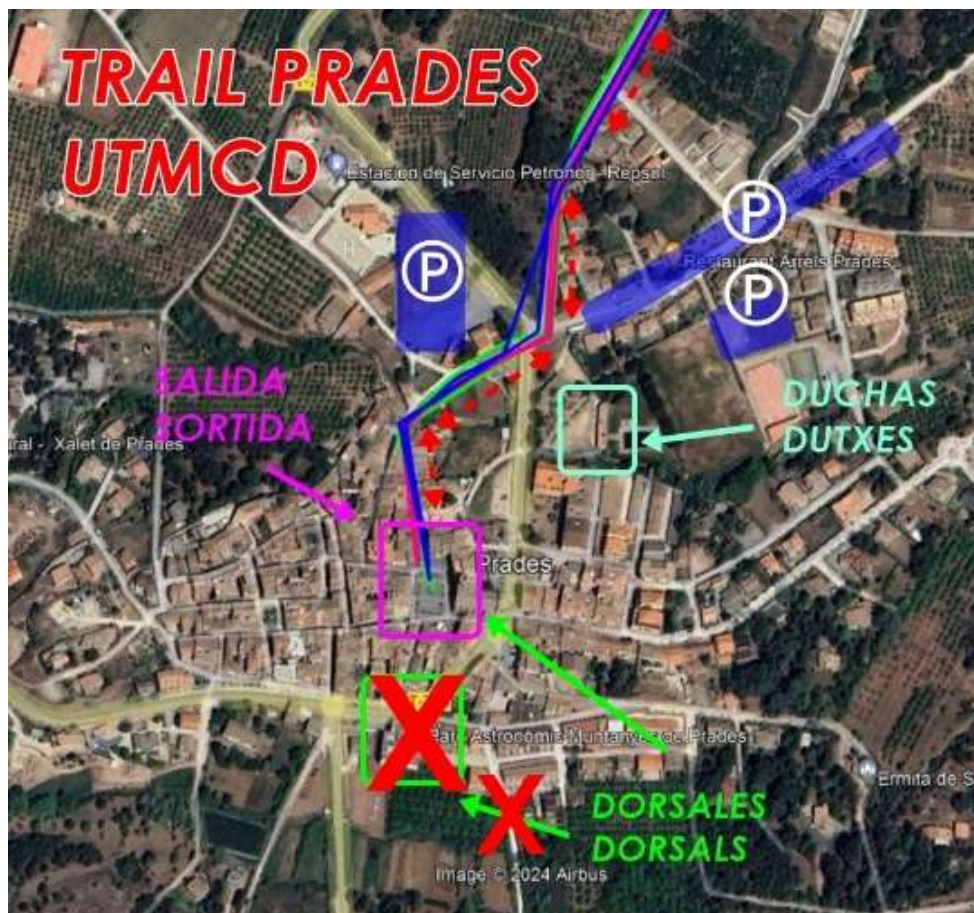
- En la zona de salida-meta reservada para los corredores no se permiten acompañantes. Éstos pueden estar en la plaza.

#### MEDIO AMBIENTE - ECORESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de una zona protegida hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Respetad todas las normas medioambientales: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores de la zona a nivel de patrimonio, paisaje y convivencia. También respeto por los paisanos de la zona, así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de las Montañas de Prades.

#### APARCAMIENTO

- En Prades encontraréis parquin al norte del núcleo urbano, junto a la gasolinera. Os agradecemos que podáis usarlo y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguráros que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc..).
- Furgonetas y autocaravanas. Las zonas de parquin de Prades están habilitadas para sus vehículos, siempre que las utilice como parquin. Puede dormir, pero no es una zona habilitada para la acampada



## ALOJAMIENTO OFICIAL CAMPING PRADES

- En Prades disponéis del Camping Prades Park como alojamiento oficial.
- Disponéis de ofertas para acampada y bungalows, siempre haciendo un mínimo de 2 noches.

- **PROMO ACAMPADA (2 Noches) -10€: ultra10**
- **PROMO BUNGALOW (2 Noches) -20€: ultra20**
- [\(Contactar con Camping\)](#)

## >>ASPECTOS TÉCNICOS DISTANCIAS 23K – 12K TRAIL / CAMINADORES / 7K START TRAIL

### • ABANDONOS

- Recordad los horarios de cierres de cada control y la forma de retornar a Prades en caso de abandono. Hay zonas de carrera en que no es posible el abandono a menos que sea una evacuación del equipo de rescate. Las evacuaciones se derivan al servicio médico/hospital.
- Para 23k Trail Es posible abandonar en AREA MERENDERO CAPAFONTS (8.6K). En el resto de los recorridos no hay opción de llegar en coche.
- Hay 1 furgoneta para evacuar a los retirados de los controles. **No es un servicio de taxi.** Una vez se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta.

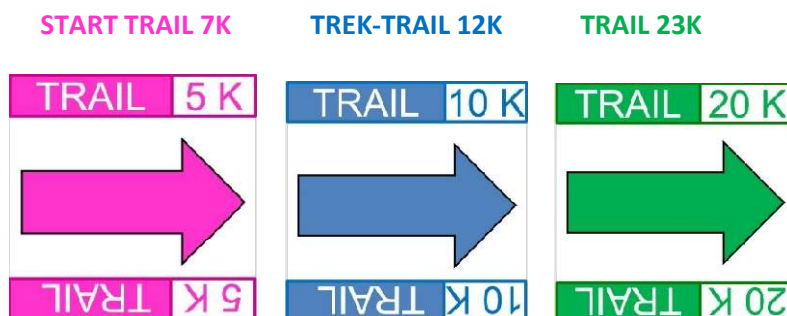
### • TIEMPO DE CORTE 23K EN EL AVITUALLAMIENTO 2 (KM 15.8)

- Con el fin de agilizar el evento y no demorarlo, así como por aspectos de seguridad, se establece un corte de tiempo en el paso por el Avituallamiento 2 en el km 15.8 a las **12.00h (3h después de la salida de 23k)**. Los corredores que no superen este paso estarán descalificados y tendrán que continuar por el recorrido según indicaciones del controlador. El margen es amplio para que un corredor lento en condiciones normales pueda superarlo.

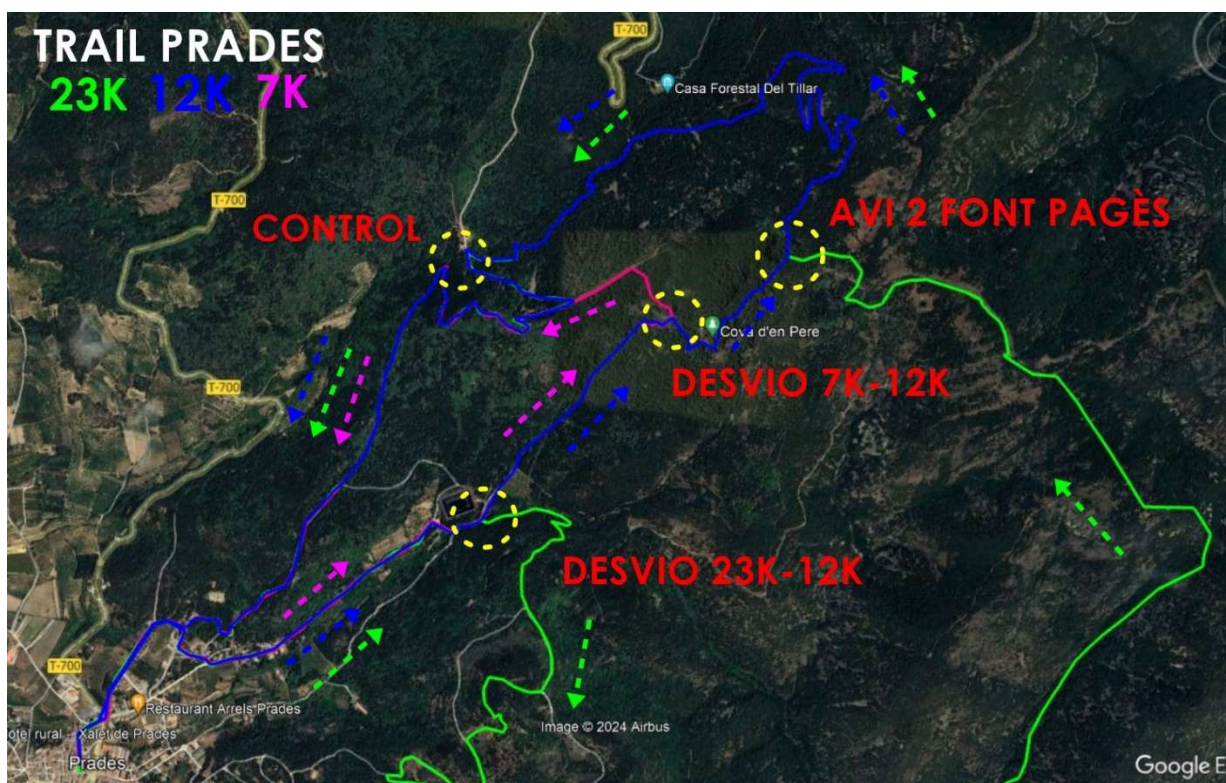
### • MARCAJE:

- **TSM23K:**
  - De la salida (km 0) a META está todo marcado con cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES.**
- **TSM12K-TREK12:**
  - De la salida (km 0) a META está todo marcado con cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **START TRAIL 7K:**
  - De la salida (km 0) al km 3,3 Desvío 7k/12k está marcado con cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
  - Del km 3,3k al 3,7k está marcado con cinta **AMARILLA Y NEGRA**
  - Del km 3,7 a META está marcado con cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**

- COLOR FLECHAS:



- **SABOTAJES Y DESMARCAJES:** Desgraciadamente dichos actos nos pueden afectar. Recomendamos a los corredores llevar un sistema de GPS que os ayude a orientaros en caso de desmarcaje. Por norma general encontraréis una cinta cada 60-100 metros. Si lleváis más de 300m sin ver una cinta empezad a sospechar. En caso de duda juntaros con algún corredor que lleve GPS. **Asegurar bien los cruces y recordad que no marcamos en el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas.**
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos están marcados con cartelera, os recomendamos revisar los recorridos previamente.
- **CRUCES DE CARRETERAS:** es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar o circular por las carreteras y caminos de forma respetuosa con el Reglamento de Tráfico. Aunque estéis en una carrera no tendréis ningún tipo de prioridad excepto en los lugares en que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan a los vehículos. Todos aquellos cruces en que no veáis la policía, haya o no personal de la organización, cruzad con mucha precaución ya que seréis unos peatones más para los otros usuarios de la vía pública. El tramo conflictivo está en la salida y llegada a Prades.
- **MODIFICACIONES RESPECTO 2023:** Si corríste ediciones anteriores de Trail Prades... este año hemos invertido el sentido de las carreras (¡revisa el Track!).



AJUNTAMENT  
DE PRADES

Buena carrera y mucha suerte a todos,  
**Equipo UTMCD – TRAIL PRADES**



## ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
  - DNI
  - LLICÈNCIA (qui en tingui)
  - **IMPORTANT**, qui no presenti la llicència, encara que la tingui, haurà de tramitar una llicència temporal per poder córrer la cursa: 5€
  - Autorització de menors omplerta i impresa!! La trobareu al web a DADES TÈNIQUES.
  - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu de portar els seus (DNI + LLICÈNCIA) originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
  - Llistats oficials de dorsals:
    - [www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO\\_V2-1.pdf](http://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO_V2-1.pdf)
  - Lloc:
    - **ENTREGA DORSALS: Prades: Ajuntament**
      - Dissabte 15/09 de 18:30.00h a 20.30h
      - Diumenge:
        - Entrega de dorsals **STAGE RUN / Trail23k** /: 8h a 8:45h
        - Entrega de dorsals **Trek12k**: 8h a 8:45h
        - Entrega de dorsals **TMCD12k**: 8.20h a 9.15h
        - Entrega de dorsals **START 7K**: 9.10h a 9.35h
- **HORARIS DE SORTIDES:**
  - \*Nota: Sortides en massa per distància:*
    - 23k a las 9.00h
    - 12k trek a las 9.00h (darrera)
    - 12k Trail a las 9.30h
    - Start Trail 7k a las 9.40h.
- **ENTREGA DE PREMIS:**
  - 12K TRAIL / 23K TRAIL / STAGE RUN: **11.30 - 12H**
- **XERRADA NUTRICIÓ ESPORTIVA**
  - Dissabte de 19h a 20h a Ajuntament de Prades
  - **Xerrada de nutrició esportiva en el Trail** a càrrec de la nutricionista Violeta Castellví (nutricionista de l'Institut Català de la Salut): **Com alimentar-nos abans, durant i després per a un millor rendiment en el Trail. Impacte de la pràctica del Trail en la salut.**

- Els assistents a la xerrada participaran en un doble sorteig d'una consulta personalitzada sobre nutrició i rendiment esportiu.

## CRONOMETRATGE **NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE** I SEGUIMENT EN TEMPS REAL

- El sistema de cronometratge de les curses és amb NATURETIME-RUNÁTICA
- El dorsal de pit és d'un solo ús i no és necessari tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments.
- En arribar als controls cal ensenyar el dorsal al controlador per facilitar la lectura i agilitzar el control. Immediatament les vostres dades ja estan al web en temps real.
- **SEGUIMENT on-line:**
  - Resultados en directo: <https://www.runatica.com/event/12-trail-prades-2024/clas>
  - O bé al web de la cursa <https://www.naturetime.es/trail-prades> podreu seguir la carrera (botó VERD a la part superior)
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o cognom de la persona que voleu seguir. Dona informació de l'últim control passat, la posició, velocitat, etc... No dubteu en passar l'enllaç als vostres familiars i amics.
- Seguiment a les xarxes socials: #TRAILSERIES @trailseries21k (FB) y @naturetime\_events (IG)
- Com que són sortides en massa, només hi haurà un temps de sortida, el mateix per a tots els participants de cada sortida, independentment del seu temps de pas per la zona de sortida. Es farà servir el temps oficial i no el temps real.



*Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.*

## SERVEIS CURSA: DUTXES / VESTIDORS

- Dutxes i vestidors estaran a la piscina (a 200m de la meta). Es prega respectar les instal·lacions i deixar-les netes per als següents esportistes. (Mireu mapa al final)
- Hi haurà WC a la zona de meta.

## SORTIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La distància de 23k forma part del circuit TRAILRUNNING SERIES de la FCA. Per aquest motiu, els corredors de la FCA tindran preferència en l'accés al calaix de sortida.
- La sortida s'obrirà minuts abans. Per poder entrar a la zona de sortida es procedirà a fer un control de material, de part o de tot el material.
- En arribar a META hi haurà un altre control de material EXHAUSTIU dels corredors/es que optin al pòdium i de forma aleatòria.
- El material obligatori no està pensat per als primers corredors, sinó perquè tots i cadascun pugui progressar durant la prova amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però haureu de portar-lo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé un altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible. NO pot anar tapat per motxilles o cinturons.
- MATERIAL PER BEURE: **l'organització no donarà cap got durant la cursa.** Tampoc trobareu cap got en els avituallaments.



- Material Obligatori
  - 0.5 litres agua (23k-12k-7k)
  - Got reutilitzable / recipient per beure als avituallaments (23k-12k)
  - Paravent (**obligatori per seguretat per les distàncies de 23k / 12k / Start Trail 7k**)

## PUNTS AVITUALLAMENTS

### Distància 12km Trail i 12k Caminadors:

- Zona Font de Pagès: Av2 – km 4,7: Aigua + Coca-cola + barretes energètiques + taronja + fruit secs + llaminadures

### Cursa 23km:

- Zona La Riera Pic-nic Capafonts: Av1 – km 8.6: Aigua + isotònic + Coca-cola + barretes energètiques + taronja + Plàtans + fruit secs + llaminadures
- Zona Font de Pagès: Av2 – km 15,8: Aigua + Coca-cola + barretes energètiques + taronja + Plàtans + fruit secs + llaminadures

**Avituallament Meta:** Fruit secs / aigua / refrescs / entrepans / fruita

**DISATÀNCIAS START TRAIL 7K:** No hi ha avituallament en el recorregut, només a meta.

## EL TEMPS



## METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE**. Farà sol i temperatura agradable. Fresc al matí. Hi ha previsió de vent a la zona. Per aquest motiu **SI ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT**:
  - **PARAVENT (OBLIGATORI A TOTES LES DISTÀNCIES)**
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE**, el material mínim obligatori exigint no exigeix a cada corredor de portar el material que consideri adequat a les seves capacitats i necessitats.
- Es recomana actuar amb **RESPONSABILITAT** i usar la vostra **EXPERIÈNCIA** per solucionar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.
- Prades es troba a gairebé 1000m d'alçada.

## ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

- No es permeten els acompanyants a la zona de sortida i meta reservada pels corredors. Els acompanyants poden estar a la plaça.

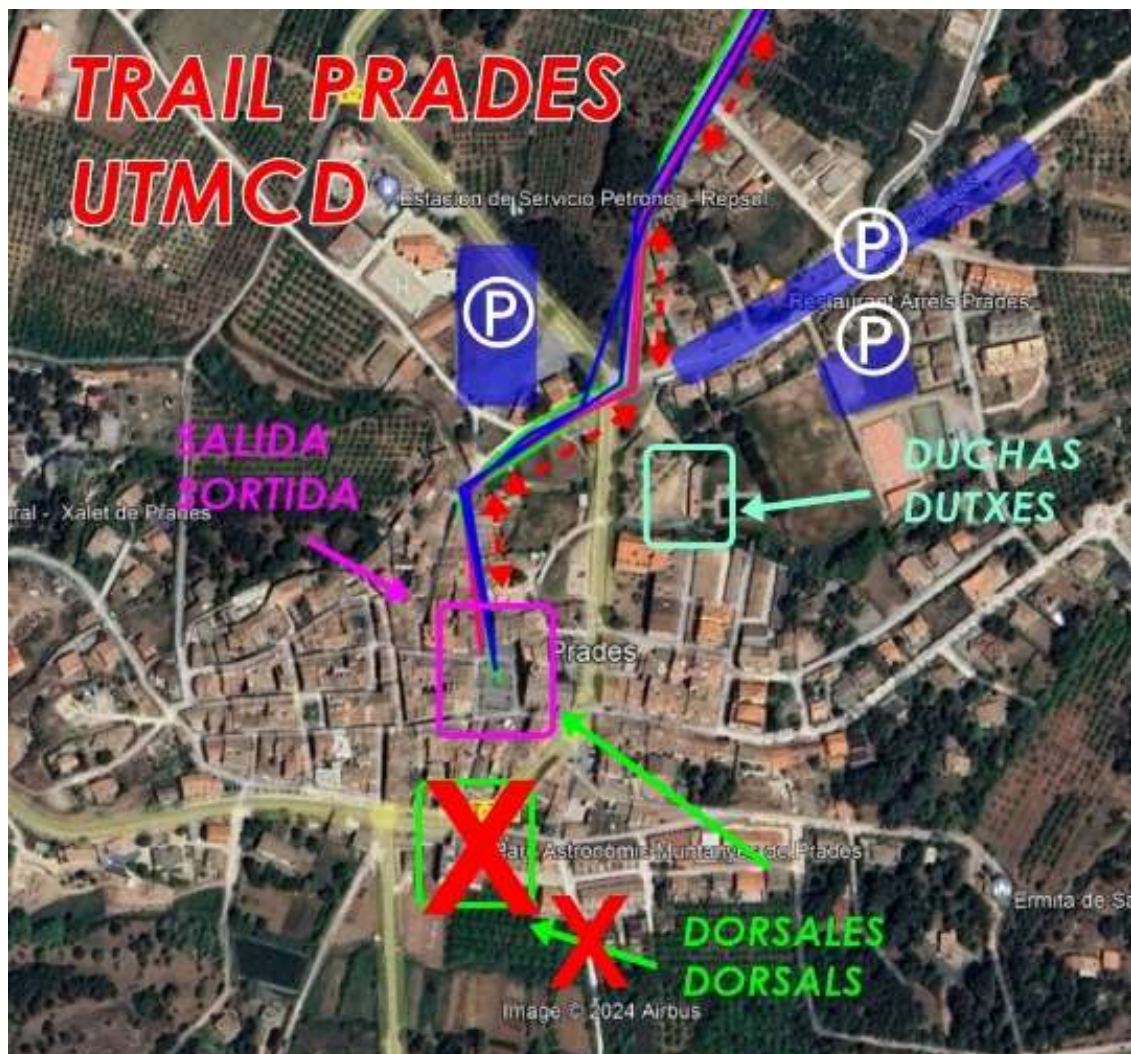
## MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins d'una zona protegida hem establert les següents mesures de millora.
- Respecteu totes les normes mediambientals: **no llençar brossa ni deixalles**, no sortir dels camins, respectar la fauna i la flora, i respecte pels valors de la zona a nivell de patrimoni, paisatge i convivència. També respecte pels habitants de la zona així com per altres persones que estiguin gaudint d'aquest cap de setmana de les Muntanyes de Prades.

## PÀRQUING

- A Prades trobareu pàrquing al nord del nucli urbà, junt a la gasolinera. Us agraiem que l'utilitzeu i, en cas d'haver d'aparcar en algun dels carrers, assegureu-vos que el vostre vehicle no molesta als veïns (carrers estrets, portes de garatge, etc...).
- Furgonetes i autocaravanes. Les zones de pàrquing de Prades estan habilitades per als vostres vehicles, sempre que les utilitzeu com a pàrquings. Podeu dormir-hi, però no és una zona habilitada per a l'acampada.

Imatge:



## ALLOTJAMENT OFICIAL CAMPING PRADES

- A Prades disposeu del Càmping Prades com allotjament oficial.
- Disposeu d'ofertes per acampada i bungalows, sempre fent un mínim de 2 nits.

- **PROMO ACAMPADA (2 NITS) -10€ (ULTRA10)**
- **PROMO BUNGALOW (2 NITS) -20€ (ULTRA20)**  
[\(Contactar amb Càmping\)](#)

### >>ASPECTES TÈCNICS DISTÀNCIES 23K – 12 TRAIL / 12K CAMINADORS / 7K START TRAIL

#### ● **ABANDONAMENTS**

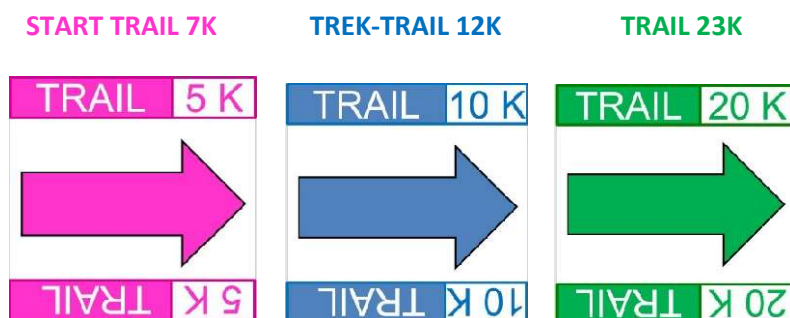
- Recordeu els horaris de tancament de cada control i la forma de retornar a Prades en cas d'abandonament. Hi ha zones de carrera en què no és possible abandonar a menys que sigui una evacuació de l'equipo de rescat. Les evacuacions es deriven al servei mèdic/hospital.
- Per la modalitat 23k, es possible abandonar a ÀREA LLEURE CAPAFONTS KM 8,6. A la resta dels recorreguts no hi ha opció d'arribar amb cotxe.
- Hi ha 1 transport per evacuar els retirats dels controls. **No és un servei de taxi.** Un cop el transport estigui ple o es tanqui el control, es procedirà a traslladar als abandonats fins a la zona de meta.

#### ● **TEMPS DE TALL 23K A L'AVITUALLAMENT 2 (KM 15,8)**

- Per tal d'agilitzar l'esdeveniment i no demorar-lo, així com per aspectes de seguretat, s'estableix un tall de temps al pas per l'Avituallament 2 al km 15.8 a les **12.00h (3h després de la sortida de 23k)**. Els corredors que no superin aquest pas, estaran desqualificats i hauran de continuar pel recorregut segons indicacions del controlador. El marge és ampli perquè un corredor lent en condicions normals el pugui superar.

#### ● **MARCATGE:**

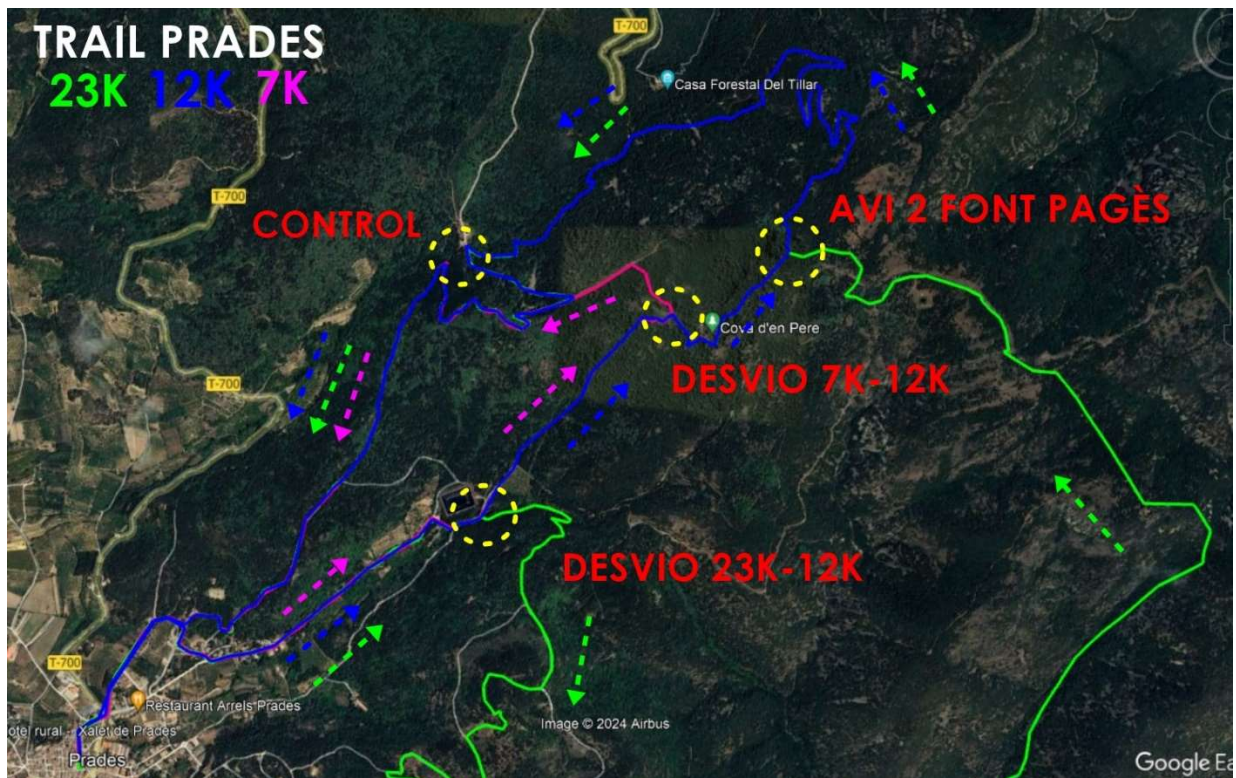
- **TSM23K:**
  - De la **sortida** (km 0) a **META** esta tot marcat amb cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **TSM12K-TREK12:**
  - De la sortida (km 0) a **META** esta tot marcat amb cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **START TRAIL 7K / 7K FCA:**
  - De la sortida (km 0) al **km 3,3** desviament esta tot marcat amb cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
  - Del km **3,3k al 3,7k** esta marcat amb cinta **GROGA Y NEGRA**
  - Del km **3,7 a META** esta marcat amb cinta **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **COLOR FLETXES**



- **SABOTATGES I DESMARCATGES:** Desgraciadament aquests actes ens poden afectar. Recomanem als corredors portar un sistema de GPS que us ajudi a orientar-vos en cas de desmarcatge. Per norma general

trobareu una cinta cada 60-100 metres. Si porteu més de 300m sense veure una cinta comenceu a sospitar. En cas de dubte ajunteu-vos amb algun corredor que porti GPS. **Assegureu bé les cruïlles i recordeu que no marquem el terra, sinó a l'alçada de la vista. Usem cinta i fletxes.**

- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartellera, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **CREUAMENTS DE CARRETERES:** és vital que els corredors entengueu que és la vostra responsabilitat creuar o circular per les carreteres i camins de forma respectuosa amb el Reglament de Trànsit. Encara que esteu en una cursa no tindreu cap tipus de prioritat excepte en els llocs en què hi hagi els agents de trànsit (policia) i aquests detinguin els vehicles. Totes aquelles cruïlles on no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns vianants més per a la resta d'usuaris de la via pública. El tram amb risc seria la sortida i entrada a Prades.
- **MODIFICACIONES RESPECTO 2023:** Si vas córrer edicions anteriors del Trail Prades.. aquest any hem invertit el sentit de les curses (revisa el Track!).



AJUNTAMENT  
DE PRADES

Bona cursa i molta sort a tots i totes,  
**Equip UTMCD**



## CHECK IN

- Show up to pick up the number with:
  - DNI
  - LICENSE (whoever you have it)
  - **IMPORTANT**, whoever does not present the license, even if they have it, must apply for a temporary license to run the race: € 5
  - Authorization for minors filled out and printed. You will find it on the website in TECHNICAL DATA
  - If you want to collect the number of another runner, you must bring their (ID + LICENSE) original, in a photocopy or in a photo that can be read
  - Official bib numbers list:
    - [www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO\\_V2-1.pdf](http://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2024/09/DORSALES-LISTADO-DOMINGO_V2-1.pdf)
- Place:
  - **DELIVERY OF BIBS: Prades: TOWN HALL**
    - Saturday 15/09 from 6:30 p.m. to 8:30 p.m.
    - Sunday:
      - **STAGE RUN/TRAIL23k/** bib delivery: 8 a.m. to 8.45 a.m.
      - **Trek12k** bib delivery: 8 a.m. to 8.45 a.m.
      - **TRAIL12k** bib delivery: 8:20 a.m. to 9:15 a.m.
      - **START 7K** bib delivery: 9:10 a.m. to 9:35 a.m.
  - **DEPARTURE TIMES:**
    - \*Note: Mass departures by distance:
      - 23k at 9.00am
      - 12k trek at 9.00m (just behind)
      - 12k Trail at 9.30 a.m.
      - Start Trail 7k at 9:40 a.m.
  - **PRIZE DELIVERY:**
    - 12K TRAIL / 23K TRAIL / STAGE RUN: 11.30-12 a.m.

## SPORTS NUTRITION TALK

- Saturday from 7pm to 8pm at Prades Town Hall
- Talk on **sports nutrition in the Trail** by nutritionist Violeta Castellví (nutritionist at the Catalan Institute of Health): How to eat before, during and after for better performance in the Trail. Impact of practicing Trail on health.

- Those attending the talk will participate in a double draw for a personalized consultation on nutrition and sports performance

## NATURETIME-RUNATICA TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the races is with NATURETIME-RUNATICA
- The bib-number is for single use only and it is not necessary to return it on arrival. The bib-number must be placed in front visibly and without friction.
- When arriving to any of the check points along the race, you will have to queue and wait for the system to register your passing by the check point. Immediately after your passing by the checking point is shown on the website.
- **RACERS' TRACKIN:** you can follow the race on this link:
  - en <https://www.runatica.com/event/12-trail-prades-2024/clas>
  - or in the race website <https://www.naturetime.es/trail-prades> green button at the top of the web site.
- Only the racer's number or surname is necessary to track any racer. It provides information about the last checkpoint passed, position, speed, etc. Don't hesitate to pass the link on to your family and friends.
- Follow the race in the networks: #TRAILSERIES @trailseriescostadaurada (FB) y @naturetime (IG)
- As they are mass starts, there will only be one start time, the same for all participants in each start, regardless of their time spent in the start area. The official time will be used and not the real time.



*Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.*

## RACE SERVICES: SHOWERS / CHANGING ROOMS

- Showers and changing rooms will be in the swimming pool area (200m from the finish line). Please respect the facilities and leave them clean for the following athletes. (See the map at the end)
- Toilets will be available at the finish area

## START – MATERIAL CONTROL

- The 23k distance is part of the FCA TRAILRUNNING SERIES circuit. For this reason, FCA runners will have priority access to the starting box.
- The start will open minutes before. To be able to enter the start area, there will be a material control, part or all the material.
- On arrival at the finish line there will be another EXHAUSTIVE material control of the runners who are eligible for the podium and randomly.
- The compulsory equipment is not intended for the first runners, but so that every runner can progress safely during the race. This includes emergency equipment that you will probably not use, but you must carry it.
- PONDS: think about taking safety pins or another system for attaching your race bib. The bib must always be visible at the front. It must NOT be covered by backpacks or belts.
- DRINKING MATERIALS: the organization will not provide any cups during the race. Nor will you find any glass at the refreshment posts.
- Mandatory Equipment:
  - 0.5 litres water (22k-12k-7k)
  - Reusable cup/drinking container (25k-12k)

- Wind stopper (compulsory for safety for 23k-12k- Start trail 7k)

## PROVISIONING POINTS

### Distance 12km trail and walkers:

- Font de Pagès area: Av2 - km 4.7: Water + Coca-Cola + energy bars + oranges + nuts + jellybeans

### Distance 22km:

- Font de Pagès area: Av1 - km 8,6: Water + isotonic + Coca-Cola + bars + oranges + Bananas + nuts + jellybeans
- CAPAFONTS AREA: Av2 - km 15,8: Water + Coca-Cola + bars + oranges + nuts + jellybeans
- Finish area: Nuts / water / soft drink / snacks / fruit

**DISTANCE START TRAIL 7K:** There are no refreshments along the route, only at the finish line

## WEATHER FORECAST



## THE WEATHER

- The weather forecast will be **FAVORABLE**. It will be sunny and have a pleasant temperature. It will be cool in the morning. There is a forecast of wind in the area. For this reason, **WE WILL ACTIVATE** the **EXTRA SAFETY material**:

### ➤ WIND BREAKERS (AFFECTS ALL DISTANCES)

- In anticipation of FAVORABLE weather, the minimum mandatory material required does not exempt each runner from carrying the material they consider appropriate to their abilities and needs.
- It is recommended to act RESPONSIBLY and use your EXPERIENCE to solve difficult situations that the weather may cause.
- Prades is a municipality at altitude (almost 1,000m).

## PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

- Companions are not permitted in the start-finish area reserved for runners. They may remain in the square.

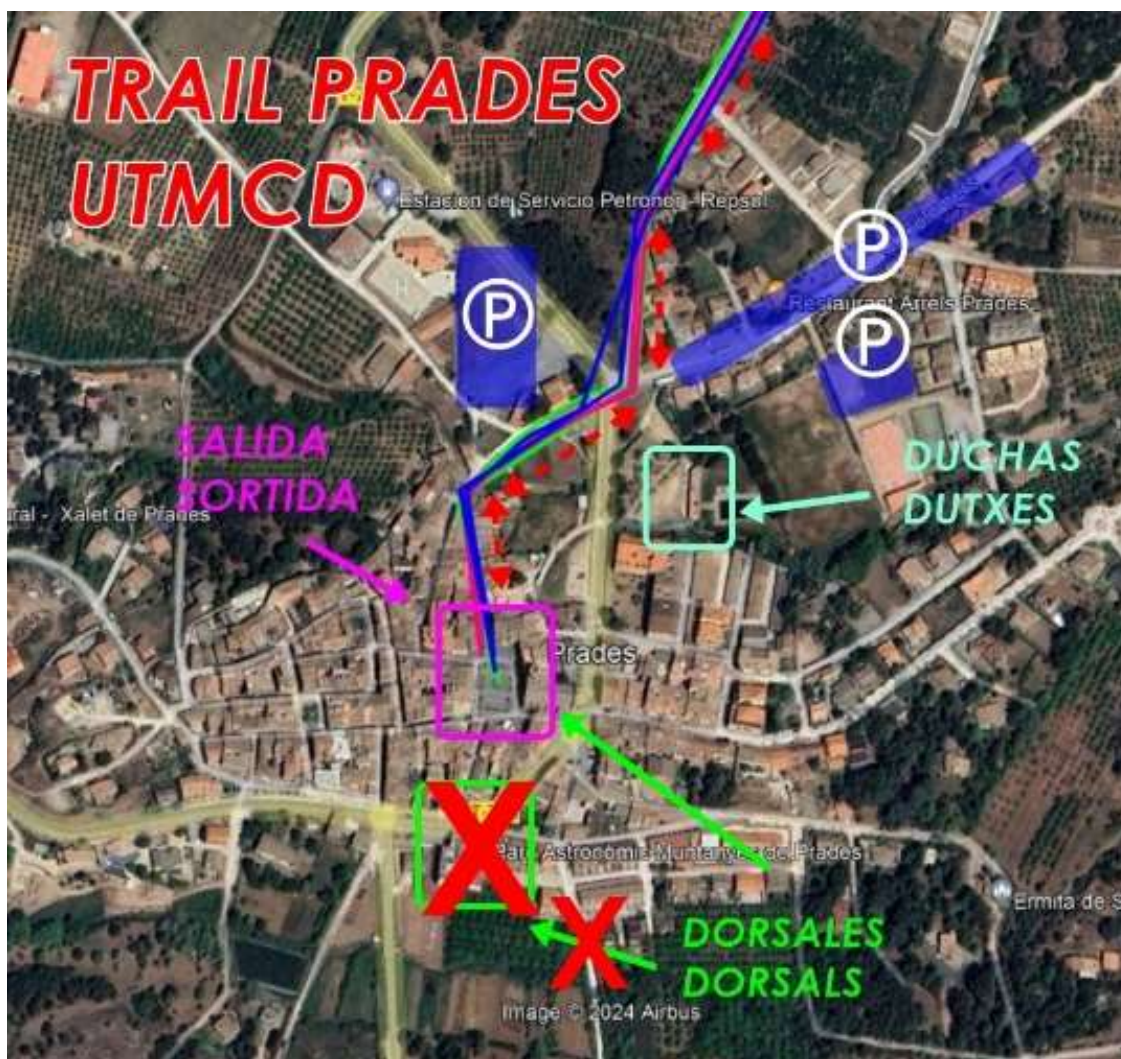
## THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- With the aim of qualitatively improving the race and due to our obligation to be running within a protected area, we have established the following improvement measures.

- Respect all environmental regulations: **do not throw garbage or waste**, do not leave the roads, respect the fauna and flora, and respect for the values of the area at the level of heritage, landscape and coexistence. I also respect the countrymen of the area as well as other people who are enjoying this weekend of the mountains de Prades.

#### PARKING

- In Prades you will find parking to the north of the town centre, next to the petrol station. We would appreciate it if you could use it and if you must park on one of the streets, make sure that your vehicle does not bother the neighbours (narrow streets, garage doors, etc.).
- Vans and motorhomes. The parking areas in Prades are open to your vehicles, if you use them as a parking space. You can sleep there, but it is not an area open to camping.



#### OFFICIAL ACCOMODATION CAMPING PRADES PARK

- In Prades you have the Camping Prades Park as official accommodation.
- You have offers for camping and bungalows, always making a minimum of 2 nights.

- **CAMPING PROMO (2 Night) -10€ (ULTRA10)**
  - **BUNGALOW PROMO (2 Night) -20€ (ULTRA20)**
- [\(Contac to Camping\)](#)



## >>TECHNICAL DATA DISTANCES 23K – 12 TRAIL – 12K TREK – 7K FCA – 7K START TRAIL

### • WITHDRAWAL

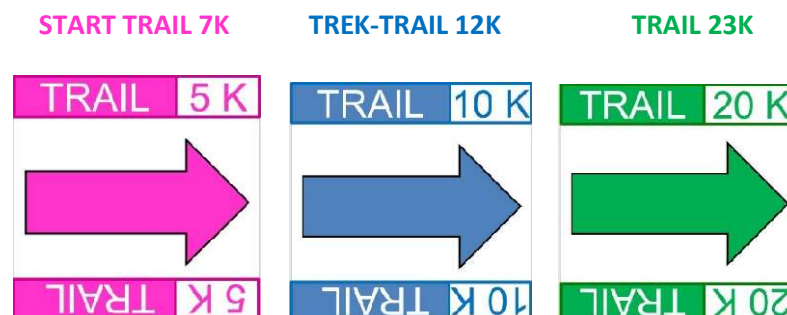
- Remember the closing times of each control and the way to return to Prades in case of abandonment. There are race zones where abandonment is not possible unless it is a rescue team evacuation. Evacuations are referred to the medical service / hospital.
- FOR 23K RACE It is possible to leave at: PICNIC AREA (CAPAFONTS) KM 8.6. On the rest of the routes there is no option to arrive by car.
- There is a transport to evacuate those withdrawn from the controls. **It is not a taxi service.** Once the transport is full or the control is closed, the abandoned ones will be transferred to the finish area.

### • 23K TIME LIMIT AT REFRESHMENT POST 2 (KM 15.8)

To speed up the event and not delay it, as well as for safety reasons, a time limit has been set for the time to pass through the first refreshment post at km 15.8 at **12.00am (3h after the 23k start)**. Runners who do not pass this stage will be disqualified and will have to continue along the route according to the controller's instructions. The margin is wide so that a slow runner in normal conditions can overcome it.

### • MARKING:

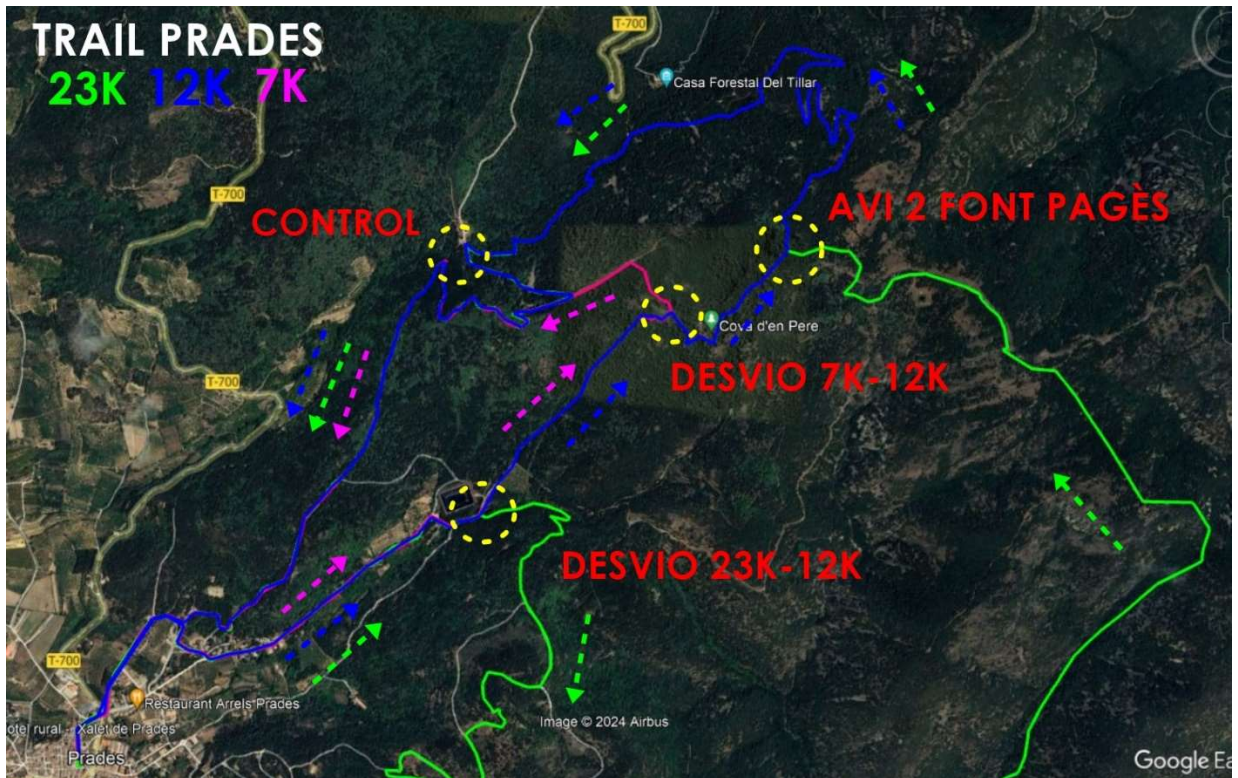
- **TSM23K:**
  - From the exit (km 0) to Finish line everything is marked with **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES**
- **TSM12K-TREK12:**
  - From the exit (km 0) to the Finish line everything is marked with **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES**
- **START TRAIL 7K:**
  - From the start (km 0) to km 3.3, the 7k/12k detour is marked with **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES** tape
  - From km 3.3k to 3.7k it is marked with **YELLOW AND BLACK** tape
  - From km 3.7 to Finish line, it is marked with **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES** tape
- **COLOR OF THE ARROWS**



- **SABOTAGES AND DISMARKINGS:** Unfortunately, such acts can affect us. We recommend that runners bring a GPS system to help you orient yourself in case of unmarking. As a rule, you will find a tape every 60-100 meters. If you have not seen a tape for more than 300m, start to be suspicious. If in doubt, meet up with a runner who has a GPS. **Secure the crossings well and remember that we do not mark on the ground, but at eye level. We use reflective tape and arrows.**
- **GPS:** The use of GPS is recommended at all distances.
- **CROSSINGS AND DEVICES:** Although all detours are marked with a billboard, we recommend that you review the routes previously.
- **ROAD CROSSINGS:** it is vital that runners understand that it is their responsibility to cross or circulate on the roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race, you will not have any type of priority except in the places where the traffic officers (police) are, and they stop the vehicles. All those crossings where you do not see the police, whether there are organization personnel, cross with great

caution since you will be just another pedestrian for other users of the public road. The problematic section is at the start and finish at Prades.

- **MUNTANYES DE PRADES:** If you ran previous editions of Trail Prades... this year we have reversed the direction of the races (check out the Track!).



AJUNTAMENT DE PRADES

Good luck to all racers,  
**UTMCD Team**