



## TRAIL SERRA MONTSANT 25K-11K-TREK11-7K

### 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: 10€
  - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu d portar els seus (DNI + LLICÈNCIA), originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
  - Lloc:
    - **Sala Polivalent a Ulldemolins (c/Eixarts)**
      - Divendres 11/10 de 17.30h a 21.00h
      - Dissabte 12/10 de 18h a 21h (mirar PROGRAMA)
      - Diumenge 13/10 de 7.30h a 9:45h

### TSM25K – TSM11K – TREK11 – START 7K

- Entrega de dorsals **TSM25k**: 7.45h a 8.45h
- Entrega de dorsals **TSM11k**: 8.15h a 9.15h
- Entrega de dorsals **TREK11k**: 8.15h a 9.15h
- Entrega de dorsals **START 7K**: 9.15h a 9.45h
  - Lloc: SALA POLIVALENT ULLDEMOLINS
- Control de material: 15 minuts abans de cada sortida.
- Sortida **TSM25k**: **9.00h**
- Sortida **TSM11**: **9.30h**
- Sortida **TREK11K**: **9.30h (al final dels corredors de trail 11k)**
- Sortida **START 7K NO COMPETITIVA**: **9.45h**
  - Lloc: SALA POLIVALENT ULLDEMOLINS
- Entrega trofeus **STAGE RUN/TRAIL**: **12h**
- Tancament **META TRAILS**: 15h.
  - Lloc: SALA POLIVALENT ULLDEMOLINS

### NUTRICIÓ ESPORTIVA – XERRADA I TAULA RODONA

Divendres 11:

- 19:00 – 20:00 hores: Xerrada de nutrició esportiva en el Trail a càrrec de la nutricionista Violeta Castellví (nutricionista de l'Institut Català de la Salut): Suplementació i ajudes ergogèniques en el Trail.
- Els assistents a la xerrada participaran en un doble sorteig d'una consulta personalitzada sobre nutrició i rendiment esportiu.

Dissabte 12:

- 19:00 – 20:00 hores: Taula rodona de Salut i Trail. Corredors i professionals sanitaris vinculats al món del Trail i de l'esport ens parlaran sobre l'impacte i els beneficis del Trail en la salut, en la ment, en la nutrició i en la gestió emocional.
- Us hi esperem! La vostra opinió també ens importa!
- Participants a la Taula Rodona:

- Pol Vilà, Psicòleg especialitzat en intel·ligència emocional i corredor de muntanya. Amb una dilatada experiència treballant tant amb esportistes d'elit com amateurs CAMPIONAT DE CATALUNYA ULTRA TRAIL FCA
- Guillem Bujosa, metge especialista en anestèsia, reanimació i clínica del dolor, Coordinador de la Unitat de Dolor de l'Hospital Comarcal Móra d'Ebre. Corredor en distància Ironman i triatleta.
- Cristina Rey, infermera especialista en infermeria familiar i comunitària, investigadora a l'Institut Català de la Salut - IDIAP i professora universitària; vinculada a la pràctica esportiva i mare.
- Laia Solé, Dietista-Nutricionista especialitzada en nutrició clínica i metabolisme, i corredora de muntanya i ciclista, entre altres pràctiques esportives.
- Eudald Navarro, Tècnic de la Unitat de Formació, Docència i Recerca de l'Àrea del Coneixement de l'Institut Català de la Salut Camp de Tarragona. Corredor d'ultra trails i organitzador de Volta Peramola.
- Violeta Castellví, Dietista- Nutricionista de l'Institut Català de la Salut, especialitzada en nutrició esportiva, clínica i comunitària. Vinculada a la pràctica esportiva de diferents esports, entre ells el ciclisme, Trail, natació i Tir Olímpic

#### CRONOMETRATGE **CRONO ON-LINE** I SEGUIMINT EN TEMPS REAL

- El sistema de cronometratge de les curses és amb sistema de **xip**.
- El dorsal de pit és d'un sol 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.
- Cada cop que passeu per un control haureu de fer cua per ordre d'arribada i esperar que el lector us detecti. Immediatament les vostres dades ja estan al web en temps real.
  - **SEGUIMENT EN DIRECTE:** a la web de la cursa [www.utsm.eu](http://www.utsm.eu) podreu seguir-la (botó VERD a la part superior)
  - **LINK DIRECTE:** <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2024/clas>
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o el 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: #UTSM @ultra trailserramontsant
- També hi haurà controls de pas sense sistema *de cronometratge*, amb jutges controladors. S'haurà d'ensenyar el dorsal.
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o el 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: #UTSM @ultra trailserramontsant
- També hi haurà controls de pas sense sistema *de cronometratge*, amb jutges controladors. S'haurà d'ensenyar el dorsal.




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

## SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTA / DUTXES / VESTIDORS / GUARDARROBA

- Disposeu de vestidors i dutxes (aigua tèbia) a la zona de las piscines.
- Hi haurà WC a la zona de meta.
- No hi haurà servei de Guarda-roba.
- Hi haurà servei de fisioterapeuta a meta.

## METEOROLOGIA

13 D'OCTUBRE			
Matí		13/10	
	21°	RealFeel <sup>™</sup> 23°	RealFeel Shade <sup>™</sup> 20°
Majoritàriament núvol			
Vent	ONO 9 km/h	Probabilitat de precipitació	23 %
Ràfegues de vent	20 km/h	Precipitacions	0.0 mm
Humitat	78 %	Nuvolositat	93 %
Punt de rosada	13°	Visibilitat	5 km

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE** en el que respecta a tempestes i mal temps.. Per aquest motiu **ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT: jaqueta PARAVENT. Indispensable per poder prendre la sortida. En cas de pluja, aquesta jaqueta haurà de ser un impermeable waterproff.**
  - No esta previst ni molt de fred ni molta pluja. Però caldrà anar amb atenció al terra que estarà humit i rrelliscarà en algun tram.
  - En qualsevol cas és important recordar el material obligatori a portar en tot moment en cursa.
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE**, el material mínim obligatori exigit no eximeix 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 sol ventar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.

## CONTROL DE MATERIAL

- En arribar a META hi haurà 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 cursa amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però que heu de portar.
- Podrà haver-hi controls de material sorpresa durant la cursa a realitzar pels Jutges Controladors.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé algun altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible.

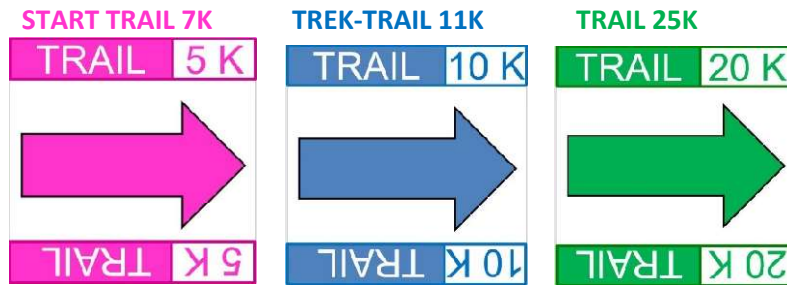
- MATERIAL PER BEURE: **l'organització no donarà cap got durant la cursa.** Tampoc trobareu cap got en els avituallaments.

## PUNTS AVITUALLAMENT

- TRAIL 25K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 2-BASSA TOLL DE L'OU / KM 12.1
  - AVI3-CRUÏLLA BARRANC / KM 18
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 22.3
- TRAIL11K – TREK 11K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 8.6
- TRAIL 7K-START TRAIL 7K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI (ATENCIÓ DESVIAMENT 7K) / KM 3,9

## ASPECTES TÈCNICS

- **ABANDONAMENTS**
  - Recordeu els horari de tancament de cada control i la forma de retornar a Ulldemolins en cas d'abandonament. Hi ha zones de cursa en què no és possible l'abandonament a menys que sigui una evacuació de l'equip de rescat. Les evacuacions es deriven al servei mèdic/hospital.
  - És possible abandonar a l'ÀREA ERMITA SANT ANTONI i ERMITA SANTA MAGDALENA (totes les distàncies). ÀREA AVITUALLAMENTS 2 I 3 (25K): només en casos greus/molt greus.
  - Hi ha 1 furgoneta per evacuar els retirats dels controls. **No és un servei de taxi.** Un cop tanqui el control, es procedirà a traslladar els abandonats fins la zona de meta.
- **TEMPS DE TALL 25K A PI CARABASSETA PAS 1**
  - Amb la finalitat d'agilitzar l'esdeveniment i no demorar-lo, així com per aspectes de seguretat, s'estableix un tall de temps en el primer pas pel **Pi Carabasseta al km 7.1 a les 10.55h (1h 55 minuts després de la sortida de 25k)**. Els corredors que no superin aquest pas, estaran desqualificats i hauran de continuar pel recorregut dels 11k. El marge és ampli perquè un corredor lent en condicions normals pugui superar-lo.
- **MARCATGE:**
  - **TSM25K:**
    - De la sortida (km 0) a l'Avi3 (km 18): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
    - De l'Avi 3 (km 18) a META (km 25): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant.
  - **TSM11K-TREK11:**
    - De la sortida (km 0) al Pi de la Carabasseta (km 7,1) cruïlla de senders, abans de fer l'última baixada a Ulldemolins: cinta BLANCA-TARONJA UTSM
    - De Pi de la Carabasseta (km 7,1) a META (km 11): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant.
  - **START TRAIL 7K :**
    - De la sortida (km 0) a la Bassa Avi 1 (km 3,9): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
    - De bassa Avi 1 (km 3,9) a Ermita Santa Magdalena (km 4.8): cinta GROGA I NEGRA
    - D'Ermita Santa Magdalena (km 4,8) a META (km 7): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant.
  - 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 roses reflectants.
- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies. Disposeu dels tracks a la web de la cursa amb enllaç a WIKILOC.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartellera, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **CRUÏLLES 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 sigueu 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 en què no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns vianants més per als altres usuaris de la via pública.
- **MONTSANT:** La Serra de Montsant, en les seves parts més elevades, en condicions de poca visibilitat és molt traïdora. De cara a la nit o en cas de boira o núvols, es recomana assegurar bé la ruta i no anar només per les parts més exposades.

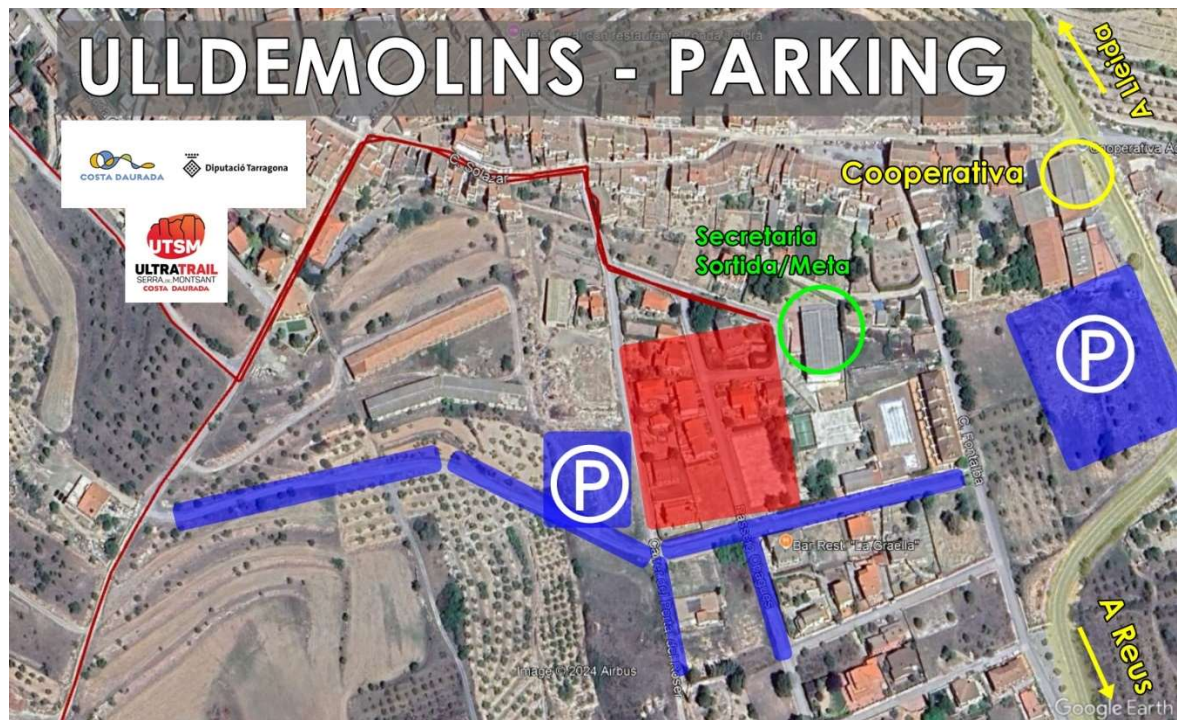
#### MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins del **Parc Natural Serra de Montsant** hem establert les següents mesures de millora.
- Got reutilitzable: Els controls d'**UTSM/TSM** no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, pel que és obligat l'ús d'un got reutilitzable / bidó per reomplir.
- Respecteu totes les normes del Parc Natural: **no llenceu brossa ni deixalles**, no sortiu dels camins, respecteu la fauna i la flora, i respecte pels valors del Parc Natural a nivell de patrimoni, paisatge i espiritualitat. També respecte pels habitants de la zona, així com altres persones que estiguin gaudint aquest cap de setmana de la Serra de Montsant.
- **MARCATGE ALIMENTACIÓ AMB EL VOSTRE DORSAL.** Enguany per evitar brossa intencionada en el recorregut hem establert aquesta nova norma: **Tota la vostra alimentació ha d'estar marcada amb el vostre dorsal** i en cas de trobar restes de brossa amb el vostre dorsal hi haurà risc de ser penalitzat.

#### PARKING

A Ulldemolins trobareu diversos pàrquings, encara se n'ha habilitat un específicament per a l'UTSM, al sud de la Cooperativa. Us agraïrem que pugueu usar-lo i en cas d'haver d'aparcar en algun dels carrers, assegureu-vos que el vostre vehicle no molesta els veïns (carrers estrets, portes de garatge, etc..)





## SERVEIS TURÍSTICS A ULLDEMOLINS

A Ulldemolins trobareu diversos negocis que us ajudaran en la vostra preparació.

- Restauració: Disposeu de bars i restaurants.
  - La nostra recomanació com a Restaurant oficial UTSM 2024 és FONDA TOLDRÀ.
  - Menú **sota reserva**. Telf. 660 45 00 11
- Allotjaments: Càmping, cases rurals, Fonda, refugis i zones d'acampada a Ermites (3km)
- Comerços, farmàcia i forn. També hi ha Cooperativa Agrícola amb venda de productes de km0 com vi i oli.
- **¡No hi ha gasolinera!** Les més properes són a Prades a 8km i Cornudella de Montsant a 10km.

Bona cursa i molta sort a tots/es,

**Equip UTSM**



## TRAIL SERRA MONTSANT 25K-11K-TREK11-7K

### 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€**
  - 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
  - Lugar:
    - **SALA POLIVALENTE en Ulldemolins (c/Eixarts)**
      - Viernes 11/10 de 17.30h a 21.00h
      - Sábado 12/10 de 18h a 21h (mirar PROGRAMA)
      - Domingo 13/10 de 7.30h a 9:45h

### TSM25K – TSM11K – TREK11 – START 7K

- Entrega de dorsales **TSM25k**: 7:45h a 8:45h
- Entrega de dorsales **TSM11k**: 8:15h a 9:15h
- Entrega de dorsales **TREK11k**: 8:15h a 9:15h
- Entrega de dorsales **START 7K**: 9:15h a 9:45h
  - Lugar: SALA POLIVALENTE ULLDEMOLINS
- Control de material: 15 minutos antes de cada salida.
- Salida **TSM25k**: **9:00h**.
- Salida **TSM11**: **9:30h**
- Salida **TREK11K**: **9:30h (al final de los corredores)**
- Salida **START 7K NO COMPETITIVA**: **9.45h**
  - Lugar: SALA POLIVALENTE ULLDEMOLINS
- Entrega trofeos **STAGE RUN/TRAIL**: **12h**
- Cierre META **TRAILS**: 15:00h.
  - Lugar: SALA POLIVALENTE ULLDEMOLINS

### NUTRICIÓN DEPORTIVA – CHARLA Y MESA REDONDA

Viernes 11: Sala Polivalent

- 19:00 – 20:00 horas: Charla de nutrición deportiva en el Trail a cargo de la nutricionista Violeta Castellví (nutricionista del Instituto Catalán de la Salud): Suplementación y ayudas ergogénicas al Trail.
- Los asistentes a la charla participarán en un doble sorteo de una consulta personalizada sobre nutrición y rendimiento deportivo.

## Sábado 12: Sala Polivalent

- 19:00 - 20:00 horas: Mesa redonda de Salud y Trail. Corredores y profesionales sanitarios vinculados al mundo del Trail y del deporte nos hablarán sobre el impacto y los beneficios del Trail en la salud, en la mente, en la nutrición y en la gestión emocional.
- ¡Os esperamos! ¡Su opinión también nos importa!
  - Participantes en la Mesa Redonda:
    - Pol Vilà, Psicólogo especializado en inteligencia emocional y corredor de montaña. Con una dilatada experiencia trabajando tanto con deportistas de élite como amateurs CAMPEONATO DE CATALUÑA ULTRA TRAIL FCA
    - Guillem Bujosa, médico especialista en anestesia, reanimación y clínica del dolor, Coordinador de la Unidad de Dolor del Hospital Comarcal Móra d'Ebre. Corredor en distancia Ironman y triatleta.
    - Cristina Rey, enfermera especialista en enfermería familiar y comunitaria, investigadora en el Instituto Catalán de la Salud - IDIAP y profesora universitaria; vinculada a la práctica deportiva y madre.
    - Laia Solé, Dietista-Nutricionista especializada en nutrición clínica y metabolismo, y corredora de montaña y ciclista, entre otras prácticas deportivas.
    - Eudald Navarro, Técnico de la Unidad de Formación, Docencia e Investigación del Área del Conocimiento del Instituto Catalán de la Salud Camp de Tarragona. Corredor de ultra Trail y organizador de Vuelta Peramola.
    - Violeta Castellví, Dietista- Nutricionista del Instituto Catalán de la Salud, especializada en nutrición deportiva, clínica y comunitaria. Vinculada a la práctica deportiva de diferentes deportes, entre ellos el ciclismo, Trail, natación y Tiro Olímpico

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

- El sistema de cronometraje de las carreras es con sistema de **chip**.
- El dorsal de pecho es de un sólo 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.
- Cada vez que paséis por un control deberéis hacer cola por orden de llegada y esperar a que el lector os detecte. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **SEGUIMIENTO EN DIRECTO:** en la web de la carrera [www.utsm.eu](http://www.utsm.eu) podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)
  - **ENLACE DIRECTO:** <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2024/clas>
- 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: #UTSM @ultratrailserramontsant
- También habrá controles de paso sin sistema *de cronometraje*, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal.



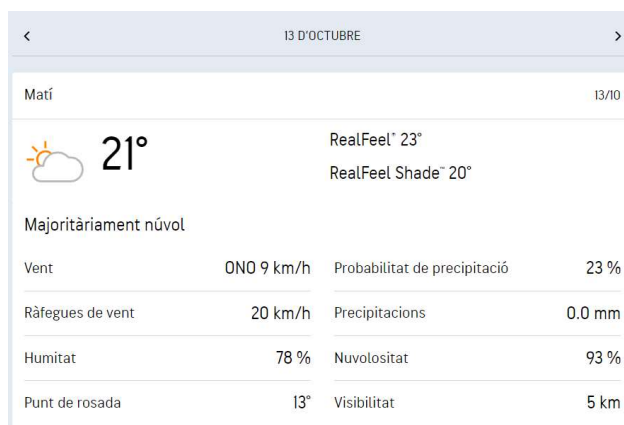
*Coloca el dorsal  
en la parte  
delantera.  
NO lo tapes ni  
presiones con  
nada.*



## SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS / VESTUARIOS / GUARDARROPA

- Disponéis de vestuarios y duchas (agua tibia) en la zona de las piscinas.
- Habrá WC en el mismo lugar.
- No habrá servicio de Guardarropía.
- Habrá servicio de fisioterapeuta en meta.

## METEOROLOGÍA



- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Por este motivo **ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD: chaqueta paraviento. Indispensable para tomar la salida. En caso de lluvia, esta chaqueta deberá ser un waterproff impermeable.**
- **No está previsto ni mucho frío ni mucha lluvia.** Pero habrá que ir con **atención al suelo que estará húmedo y resbalar en algún tramo.**
- En cualquier caso, es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.

- 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.

## CONTROL DE MATERIAL

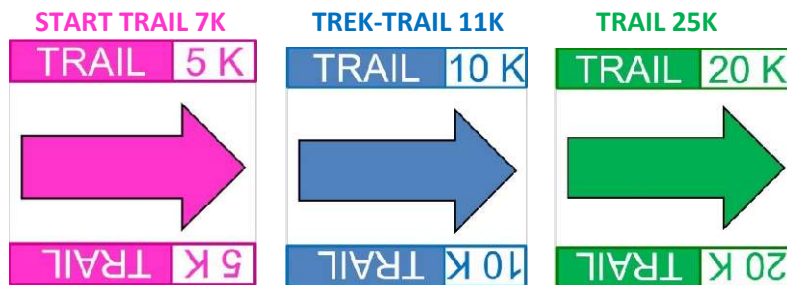
- Al llegar a META habrá control de material **EXHAUSTIVO** de los corredores/as que opten al pódium y de forma aleatoria.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis de llevarlo.
- Podrá haber controles de material sorpresa durante la carrera a realizar por los Jueces Controladores.
- **MATERIAL IMPERDIBLES:** pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible.
- **MATERIAL PARA BEBER:** **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.** Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos.

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- TRAIL 25K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 2-BASSA TOLL DE L'OU / KM 12.1
  - AVI3-CRUCÉ BARRANC / KM 18
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 22.3
- TRAIL11K – TREK 11K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 8.6
- TRAIL 7K-START TRAIL 7K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI (ATENCIÓN DESVIO 7K) / KM 3,9

## ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS**
  - Recordad los horarios de cierres de cada control y la forma de retornar a Ulldemolins 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.
  - Es posible abandonar en ÁREA ERMITA SANT ANTONI y ERMITA SANTA MAGDALENA (todas las distancias). ÁREA AVITUALLAMIENTOS 2 Y 3 (25K): solo en casos graves/muy graves.
  - 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 25K EN PI CARABASSETA PASO 1**
  - Con el fin de agilizar el evento y no demorarlo, así como por aspectos de seguridad, se establece un corte de tiempo en el primer paso por el **Pi Carabasseta en el km 7.1 a las 10.55h (1h 55 minutos después de la salida de 25k)**. Los corredores que no superen este paso estarán descalificados y tendrán que continuar por el recorrido de los 11k. El margen es amplio para que un corredor lento en condiciones normales pueda superarlo.
- **MARCAJE:**
  - **TSM25K:**
    - De la salida (km 0) al Avi3 (km 18): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
    - Del Avi 3 (km 18) a META (km 25): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
  - **TSM11K-TREK11:**
    - De la salida (km 0) al Pi de la Carabasseta (km 7,1) cruce de sendas, antes de hacer la última bajada ya para Ulldemolins: cinta BLANCA-NARANJA UTSM
    - De Pi de la Carabasseta (km 7,1) a META (km 11): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
  - **START TRAIL 7K – TRAIL 7K FEEC:**
    - De la salida (km 0) a la Bassa Avituallamiento 1(km 3,9): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
    - De bassa Avituallamiento 1 (km 3,9) a Ermita Santa Magdalena (km 4.8): cinta AMARILLA NEGRA
    - De Ermita Santa Magdalena (km 4,8) a META (km 7): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
  - Color de 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 reflectantes.
- **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.
- **MONTSANT:** La Serra de Montsant, en sus partes más elevadas, en condiciones de poca visibilidad es muy traicionera. De cara a la noche o en caso de niebla o nubes, se recomienda asegurar bien la ruta y no ir solo por las partes más expuestas.
- **TIMMING** en el siguiente enlace puedes ver las distancia y horarios de paso de cada recorrido [AQUÍ-TIMMING](#)

#### ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

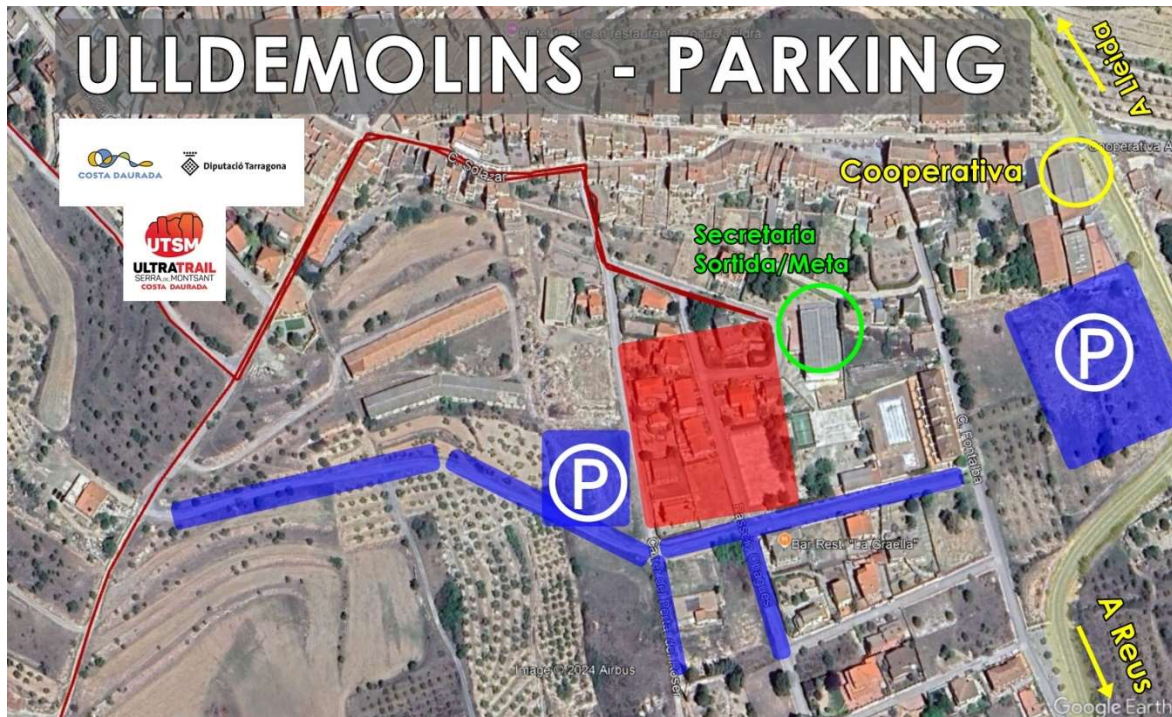
- Este año se ruega a los corredores que vengan CON acompañantes y den ánimo, color y ambiente en los espacios destinados al avituallamiento. En la recogida de dorsales, podrán pedir mapas turísticos de la zona para moverse en vehículo.
- Los **asistentes** pueden ir a la zona de las Ermitas (Sant Antoni o Santa Magdalena para animar a los corredores). En la web tenéis mapa Google maps con las localizaciones.

#### 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 un Parque Natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de **UTSM/TSM** no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por bque es obligado el uso de un vaso reutilizable / bidón para rellenar.
- Respetad todas las normas del Parque Natural: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores del Parque Natural a nivel de patrimonio, paisaje y espiritualidad. También respeto por los paisanos de la zona, así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de la Serra de Montsant.
- **MARCAJE ALIMENTACIÓN CON VUESTRO DORSAL.** Este año para evitar basura intencionada en el recorrido hemos establecido esta nueva norma: **Toda vuestra alimentación ha de estar marcada con vuestro dorsal** y en caso de encontrar restos de basura con vuestro dorsal habrá riesgo de ser penalizado.

## PARKING

En Ulldemolins encontraréis varios parkings, aunque se ha habilitado uno específicamente para la UTSM, al sur de la Cooperativa. 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.)



## SERVICIOS TURISTICOS EN ULLDEMOLINS

En Ulldemolins encontraréis varios negocios que os ayudarán en vuestra preparación.

- Restauración: Disponéis de bares y restaurantes.
  - Nuestra recomendación como Restaurante oficial UTSM 2024 es FONDA TOLDRÀ.
  - Menú bajo reserva. Telf. 660 45 00 11
- Alojamientos: Camping, casas rurales, Fonda, refugios y zonas de acampada en Ermitas (3kms)
- Comercios, farmacia y panadería. También hay Cooperativa Agrícola con venta de productos de km0 como vino y aceite.
- **¡No hay gasolinera!** Las más cercanas están en Prades a 8km y Cornudella de Montsant a 10km.

Buena carrera y mucha suerte a tod@s,

**Equipo UTSM**



## TRAIL SERRA MONTSANT 25K-11K-TREK11-7K

### CHECK IN

You will be asked to show the following:

- IDENTITY CARD or PASSPORT
- LICENCE (only those who have a valid license)
- **ATTENTION**, those having a license but failing to show it at the check in, will have to pay a temporary license to participate in the race.
- In case you want to check in for another runner, you will be asked to show the original IDENTITY CARD/PASSPORT and LICENCE, a copy of these documents will also be admitted if it can be easily read or identified.
- Where to check in:
  - **At Multipurpose room at Ulldeolins town (Eixarts street)**
    - On Friday, October the 11th, from 5.30 pm to 9.00 pm
    - On Saturday, October the 12<sup>th</sup>, from 6.00pm to 9.00pm
    - On Sunday, October the 13th, from 7.30 am to 9.45 am

### TSM25K – TSM11K – TREK11 – START 7K

- Check in **TSM25k**: 7:45h to 8:45h
- Check in **TSM11k**: 8:15h to 9:15h
- Check in **TREK11k**: 8:15h to 9:15h
- Check in **START 7K-TRAIL**: 9:15h to 9:45h
  - Place: Multipurpose room at ULLDEMOLINS
- Equipment check: 15 minutes before every start
- Start **TRAIL SM25k**: 9:00h.
- Start **TRAIL SM11K**: 9:30h
- Start **TREK11K**: 9:30h (behind the runners)
- Start **START 7k NON-COMPETITIVE**: 9:45h
  - Place: Multipurpose room at ULLDEMOLINS
- **Prize giving ceremony STAGE RUN/TRAIL**: 12h
- Finishing line **TRAILS**: 15:00h.
  - Place: Multipurpose room at ULLDEMOLINS

### SPORTS NUTRITION – TALK AND ROUND TABLE

Friday 11th:

- 19:00 – 20:00 hours: Talk on sports nutrition at the Trail by nutritionist Violeta Castellví (nutritionist at the Catalan Institute of Health): Supplementation and ergogenic aids for the Trail.
- Those attending the talk will participate in a double draw for a personalized consultation on nutrition and sports performance.



## Saturday 12:

- 19:00 - 20:00 hours: Round table on Health and Trail. Runners and health professionals linked to the world of Trail and sport will talk to us about the impact and benefits of Trail on health, the mind, nutrition and emotional management.
- We look forward to seeing you! Your opinion is also important to us!
- Participants in the Round Table:
  - Pol Vilà, Psychologist specialising in emotional intelligence and mountain runner. With extensive experience working with both elite and amateur athletes. FCA ULTRA TRAIL CATALONIA CHAMPIONSHIP
  - Guillem Bujosa, doctor specialising in anaesthesia, resuscitation and pain clinic, Coordinator of the Pain Unit at the Móra d'Ebre Regional Hospital. Ironman distance runner and triathlete.
  - Cristina Rey, nurse specialising in family and community nursing, researcher at the Catalan Health Institute - IDIAP and university professor; linked to sports practice and mother.
  - Laia Solé, Dietician-Nutritionist specialising in clinical nutrition and metabolism, and mountain runner and cyclist, among other sports practices.
  - Eudald Navarro, Technician of the Training, Teaching and Research Unit of the Knowledge Area of the Catalan Health Institute Camp de Tarragona. Ultra Trail runner and organiser of Vuelta Peramola.
  - Violeta Castellví, Dietician-Nutritionist at the Catalan Institute of Health, specializing in sports, clinical and community nutrition. Linked to the practice of different sports, including cycling, trail running, swimming and Olympic shooting.

## TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system of the courses is **the chip** system.
- The pit number is only one sun, and it is not necessary to return it upon arrival. The pit number must be located visibly and without rubbing.
- When arriving at the controls, show the **BIB number** to the controller to facilitate reading and speed up control.
- Each copy that passes through a check takes place by order of arrival and waits for the reader to detect it. Your details are immediately on the web in real time.
  - **LIVE FOLLOW-UP:** on the race website <http://www.utsm.eu> you can follow the race (GREEN button at the top).
  - **LINK:** <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2024/clas>
- It is only necessary that you have the number, name or code of the person you wish to follow. Donate information about the last pass check, position, speed, etc... Don't hesitate to pass the entry to your family and friends.
- Follow up on the social networks: #UTSM @ultratrailerramontsant
- Also, there are controls from the timing system, both controllers. It's time to teach the number.

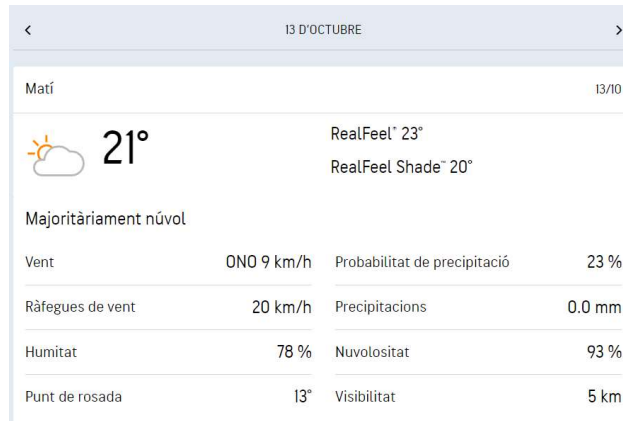


*Coloca el dorsal  
en la parte  
delantera.  
NO lo tapes ni  
presiones con  
nada.*

## RACE SERVICES: PHYSIOTHERAPY / SHOWERS / LOCKERS / WARDROBE

- Changing rooms and showers (warm water) are available in the pool area.
- There will be toilets at the finish line.
- There will be no WARDROBE service.
- There will be a physiotherapist service at the finish line.

## WEATHER FORECAST



- The weather forecast will be **FAVOURABLE** as far as storms and bad weather. High chance of rain. For this reason, we will **ACTIVATE the EXTRA SECURITY** material: **WINDSTOPPED jacket**. Indispensable to be able to start the race.
- Neither very cold nor much rain is expected. But you will have to be careful on the floor, which will be wet and slippery in some sections.
- In anticipation of **FAVORABLE** weather, the mandatory minimum 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 usually overcome the difficult situations that the weather may cause you.
- In any case, it is important to remember the obligatory equipment to always wear during the race.
- is recommended that you act **RESPONSIBLY** and use your **EXPERIENCE** to solve any difficult situations that the weather may cause you.

## EQUIPMENT CONTROL + SELF-RESPONSABILITY FORM

- On arrival at the finish line there will be an **EXHAUSTIVE** material control of the runners who are eligible for the podium and randomly.
- The compulsory material is not intended for the first runners, but so that each runner can progress safely during the race. This includes emergency equipment that you will probably not use, but you must carry it.
- There may be surprise equipment checks during the race to be carried out by the Controlling Judges.
- **PAPER PINS**: think about taking safety pins or another system for attaching the race bib. The race bib must always be visible at the front.
- **DRINKING MATERIALS**: the organisation will **not provide any cups** during the race. Nor you will find any glass at the refreshment posts.

## PROVISIONING POSTS

- TRAIL 25K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 2-BASSA TOLL DE L'OU / KM 12.1
  - AVI3-CRUCÉ BARRANC / KM 18
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 22.3

- TRAIL11K – TREK 11K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI / KM 3.9
  - AVI 4-ERMITA SANTA MAGDALENA / KM 8.6
- TRAIL 7K-START TRAIL 7K
  - AVI 1-BASSA SANT ANTONI (ATTENTION DEVIATION 7K) / KM 3,9

## TECHNICAL DATA

### • ABANDONMENTS

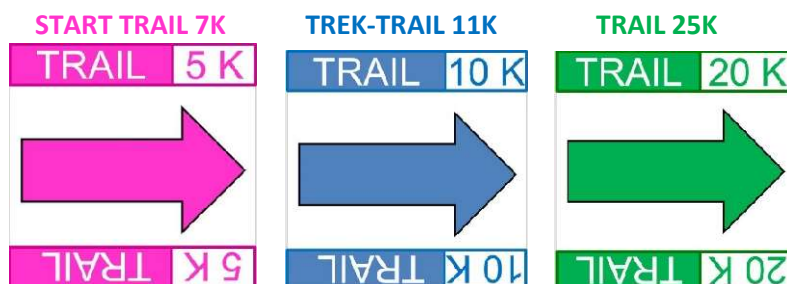
- Remember the closing times of each checkpoint and how to return to Ulldemolins in case of abandonment. There are areas of the race in which abandonment is not possible unless it is an evacuation of the rescue team. Evacuations are referred to the medical/hospital service.
- It is possible to drop off in the ERMITA SANT ANTONI and ERMITA SANTA MAGDALENA AREA (all distances). SUPPLY AREA 2 AND 3 (25K): only in serious/very serious cases.
- There is 1 van to evacuate those withdrawn from the controls. **It is not a taxi service.** Once the checkpoint closes, the abandoned will be moved to the finish area.

### • CUT-OFF TIME 25K IN PI CARABASSETA STEP 1

- To speed up the event and not delay it, as well as for safety reasons, a time cut-off is established in the first step along **Pi Carabasseta at km 7.1 at 10.55am (1h 55 minutes after the output of 25k)**. Runners who do not pass this step will be disqualified and will have to continue along the 11k route. The margin is wide enough for a slow runner under normal conditions to overcome.

### • RACE MARKING:

- **TSM25K:**
  - From the start (km 0) to Refreshment point 3 -AVI3- (km 18): WHITE-ORANGE tape UTSM.
  - From refreshment point 3 (km 18) to FINISH (km 25): RED/WHITE tape with reflectors.
- **TSM11K-TREK11:**
  - From the start (km 0) to Pi de la Carabasseta (km 7.1) crossroads, before the last descent to Ulldemolins: WHITE-ORANGE tape UTSM.
  - From Pi de la Carabasseta (km 7.1) to the finish line (km 11): RED/WHITE tape with reflectors.
- **START TRAIL 7K-TRAIL 7K FEEC:**
  - From the start (km 0) to the *Pond* Refreshment point (km 3.9): WHITE-ORANGE UTSM tape.
  - From Pond refreshment point 1 (km 3.9) to Santa Magdalena hermitage (km 4.8): YELLOW AND BLACK tape.
  - From the Santa Magdalena hermitage (km 4.8) to the finish line (km 7): RED/WHITE tape with reflective tape.
  - COLOR ARROWS:



- **SABOTAGE AND UNMARKING:** Unfortunately, these acts can affect us. We recommend that runners carry a GPS system to help orient themselves in case of demarcation. As a rule, you will find a tape every 60-100 meters. If you go more than 300m without seeing a tape, you start to get suspicious. When in doubt, team up with a GPS-carrying runner. Secure the crossings well and remember that we do not mark the ground, but at eye level. We use reflective pink ribbon and arrows.
- **GPS:** The use of GPS is recommended for all distances. You have the tracks on the race website with a link to WIKILOOC.
- **INTERSECTIONS AND DIVERSIONS:** Although all the detours are marked with billboards, we recommend that you review the routes beforehand.
- **ROAD CROSSINGS:** It is vital that runners understand that it is your responsibility to cross or ride on roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race, **you will not have any kind of priority except in the places where there are traffic officers (police), and they stop the vehicles.** All those intersections where you don't see the police, whether there are staff from the organization, cross with great caution as you will be just another pedestrian for other users of the public road.
- **MONTSANT:** The Serra de Montsant, in its highest parts, is very treacherous in low visibility conditions. At night or in case of fog or clouds, it is recommended to secure the route well and not to go only through the most exposed parts.

#### PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

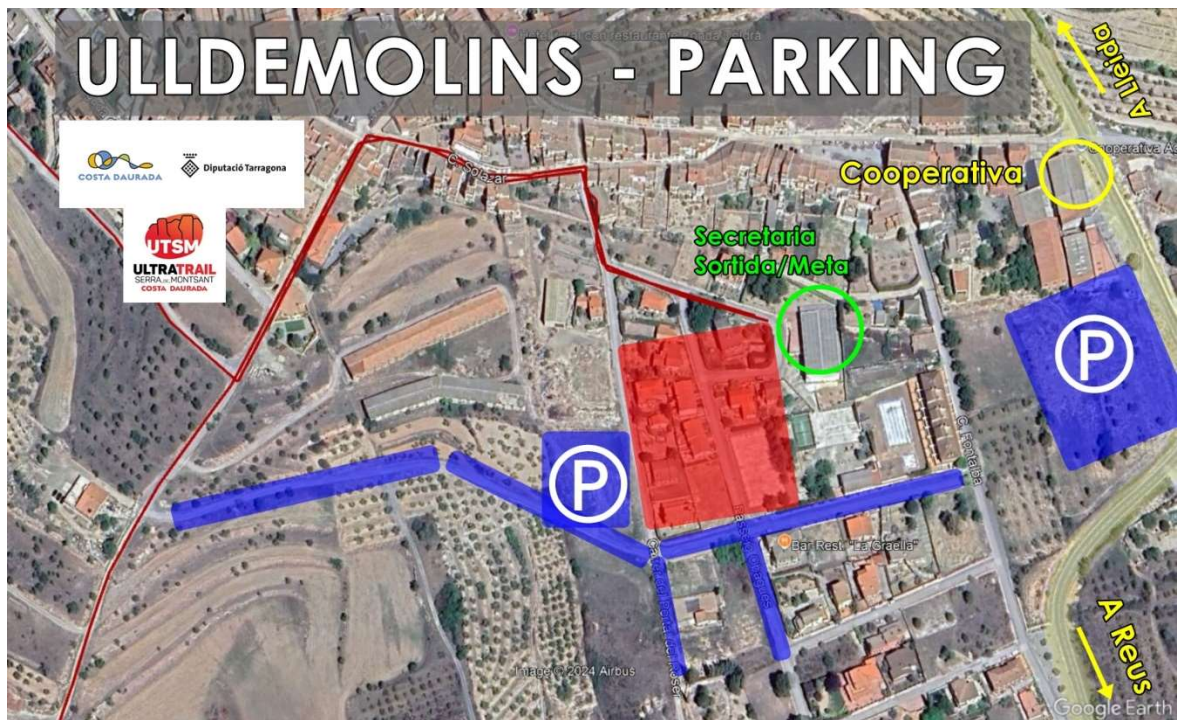
- This year, runners are asked to come WITH companions and provide encouragement, colour and atmosphere in the spaces intended for refreshments. On the website you will find Google maps of the event to get around by vehicle.
- Attendees have this document to facilitate their logistics: [HERE](#)

#### THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- With the aim of improving the race on a qualitative level and due to the obligation, that corresponds to us for running within a Natural Park, we have established the following improvement measures
- Race glass: in the **UTSM** provisioning posts, there will be no glasses provided by the organization.
- Respect the Natural Park Regulations. **Don't throw rubbish**, don't run outside the natural paths and tracks, and be respectful of the Natural Park's animals and plants, etc.
- **FOOD MARKING WITH YOUR DORSAL.** This year to avoid intentional trash on the tour we have established this new rule: **All your food must be marked with your bib-number** and in case of finding garbage remains with your number there will be a risk of being penalized.

#### PARKING

In Ulldemolins you will find several car parks, one of which has been specifically enabled for the UTSM, to the south of the Cooperative. We would appreciate it if you could use it and if you must park in one of the streets, make sure that your vehicle does not disturb the neighbours (narrow streets, garage doors, etc.)



## TOURIST SERVICES IN ULLDEMOLINS

In Ulldemolins you will find several businesses that will help you in your preparation.

- Restaurants: There are bars and restaurants available.
  - Our recommendation as the official UTSM 2024 Restaurant is FONDA TOLDRÀ.
  - Menu by booking. Tel. 660 45 00 11
- Accommodation: Campsite, rural houses, Fonda, refuges and camping areas in Hermitages (3km).
- Shops, pharmacy and bakery. There is also an Agricultural Cooperative selling km0 products such as wine and oil.
- **No petrol station!** The nearest ones are in Prades (8km) and Cornudella de Montsant (10km).

Good luck to all racers,

**UTSM Team**