



## ULTRA (63KM) + MARATÓ-MSM (44KM) SERRA MONTSANT

### 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 7.15h a 8:15h (mirar PROGRAMA)

### NUTRICIÓ ESPORTIVA – XERRADA I TAULA RODONA

#### Divendres 11: Sala Polivalent

- 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.

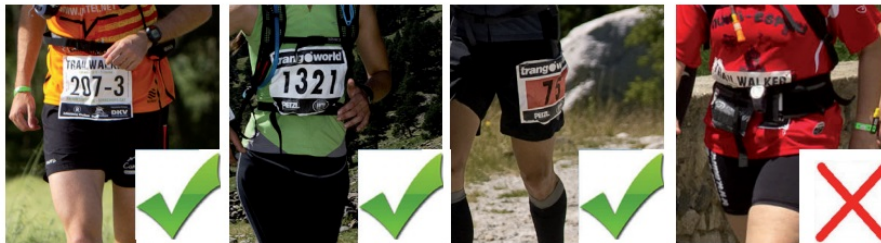
#### Dissabte 12: Sala Polivalent

- 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 @ultratrailserramontsant
- 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/ BOSSA DE VIDA

- Hi haurà WC a la zona de meta.
- Disposeu de vestidors i dutxes (aigua tèbia) a la zona de las piscines
- Hi haurà servei de Guarda-roba.
- Hi haurà servei de fisioterapeuta a: Margalef de 11.30h a 13.30h i a meta de 14h a 23h
- En la recollida de dorsals, s'entregarà als corredors **ULTRA TRAIL una BOSSA DE VIDA**. Aquesta bossa cal depositar tancada i amb el dorsal a l'espai destinat al costat de la sortida i us la trobareu a LA MORERA DE MONSANT. A la MORERA DE MONSANT podreu tornar a deixar-la i la recupereu a meta. Caldrà signar les documents oportuns. L'organització només transportarà la bossa oficial de vida que us donem.

DISSABTE, 12 D'OCTUBRE			
Dia		12/10	
	<b>19°</b> Màx.	RealFeel™ 20°	RealFeel Shade™ 18°
Xàfecs			
Índex UV màxim	2 Bo	Precipitacions	8.7 mm
Vent	SSE 9 km/h	Pluja	8.7 mm
Ràfegues de vent	24 km/h	Hores de precipitació	4
Probabilitat de precipitació	100 %	Hores de pluja	4
Probabilitat de tempestes	24 %	Nuvolositat	82 %

## METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE AMB PLUJA**. Farà núvol durant el dissabte i pluges fines. La resta del dia serà agraït per córrer. La nit del dissabte refrescarà a partir del vespre. Per aquest motiu **ACTIVAREMS** el material **EXTRA DE SEGURETAT**.
  - **PANTALÓ O MALLA LLARGA PER SOTA DELS GENOLLS**
  - En qualsevol cas és important recordar el material obligatori a portar en tot moment en cursa.
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE amb PLUJA**, el material mínim obligatori exigít no eximeix a cada corredor de portar el material que consideri adequat a les seves capacitats i necessitats.
- **No esta previst ni molt de fred ni molta pluja**. Però caldrà anar amb **atenció al terra que estarà humit i relliscarà en algun tram**.
- Es recomana actuar amb RESPONSABILITAT i usar la vostra EXPERIÈNCIA per superar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.
- **IMPORTANT**: Recordem que és **OBLIGATÒRIA** la **JAQUETA IMPERMEABLE TERMOSEGELLADA AMB CAPUTA**. Els paravents o jaquetes no termosegellades **no seran acceptades** i no es podrà prendre la sortida.

## MATERIAL REFLECTANT

- Aquest material està pensat per a les situacions de nocturnitat en creuar o córrer per carreteres i pistes asfaltades. Cada corredor, i complint la normativa de seguretat vial en vigor (article 123), haurà de portar material reflectant i visible a 150 m (llum blanca davant /vermella darrere) per ser visible per als vehicles.
- Encara que la gran majoria de vosaltres acabareu de dia l'esdeveniment, farem obligatori aquest material per seguretat. Sigueu conscients que en el pitjor dels casos el seu ús es limitarà a 3h 30 minuts. Aquest material se us demanarà en el control de material previ a la sortida.
- Els corredors de la **Marató no** han de portar material reflectant

## 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 – ASSISTÈNCIA PERMESA ULTRA-MARATÓ

- Els punts d'avituallament permesos són: **Margalef, Sala Polivalent (NOU LLOC >> al costat del Museu de l'Oli); La Morera de Montsant** (mirador); i **Albarca** (coll). També queda habilitada l'**Ermita Santa Magdalena**.
- **Aquest any 2024** a la primera part del recorregut, fins a Margalef, heu de **ser bastant autosuficients**. Hem reforçat un punt d'aigua als "3 Juradets" (km 8,9) i a partir d'aquí, els corredors ULTRA teniu un tram de 14.7km fins la presa del pantà (km 23,6); mentre que els corredors MARATÓ teniu 13km fins a La Morera de Montsant (km 21,9)
- **Margalef, La Morera de Montsant, Albarca i Ermita Santa Magdalena**: aquests són els punts d'avituallament autoritzats en el **Reglament 2024**, només en aquests punts estarà permès l'ajut extern.
- **NOTA**: Es recomana sortir amb un mínim d'1L de líquid de cada avituallament.

## ASPECTES TÈCNICS

- **ABANDONAMENTS**
  - Recordeu els horaris de tancament de cada punt de control i com tornar a Ulldemolins en cas d'abandonament. Hi ha zones de la cursa en les quals no és possible l'abandonament a no ser que es tracti d'una evacuació per part de l'equip de rescat. Les evacuacions es remeten al servei mèdic/hospitalari.
  - No és possible abandonar a: EMBASSAMENT DE MARGALEF / ERMITA DE SANT SALVADOR / SERRA MAJOR / GRAU GRAN.
  - Es pot abandonar a MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / ERMITA SANTA MAGDALENA
  - Hi ha 1 minibus per evacuar les persones que surten dels llocs de control. No és un servei de taxi. Un cop l'autobús estigui ple o el control estigui tancat, els corredors abandonats seran traslladats a la zona de meta. Llocs d'abandonament amb evacuació en autobús: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Pregunteu al controlador on agafar l'autobús i els horaris.
  - Document amb la informació dels abandonaments ([AQUÍ-TIMMING](#))

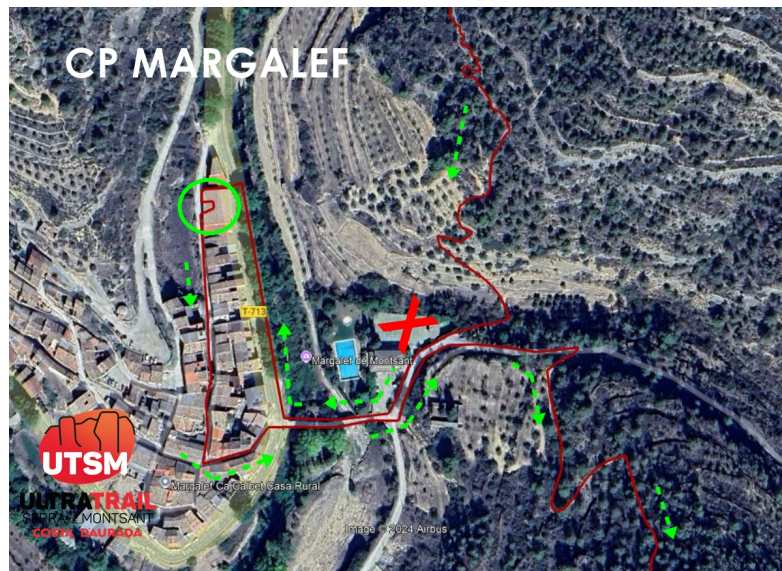
### MARCATGE:

- **ULTRA:**
  - De la sortida (km 0) a ALBARCA (km 52,9): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
  - D'ALBARCA (km 52.9) a META (km 63.7): cinta ROJA/BLANCA amb reflectant.
- **MARATÓ:**
  - De la sortida (km 0) a **ALBARCA** (km 33,7): cinta BLANCA-TARONJA UTSM
  - De GRAU GRAN (km 33.7) a META (km 44.5): 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 WIKILOOC.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartelleria, 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 sols per les parts més exposades.
- **MODIFICAT PUNT D'AVITUALLAMENT A MARGALEF:** per l'edició 2024 es modifica el punt de l'avituellament de Margalef i es traspasa a la Sala Polivalent, situada al costat del Museu de l'Oli, carrer dels Molins 58. Aquest fet implica un petit tram més a fer i un tram d'anada i tornada. Aquest canvi no esta reflectit al document TIMING
  - **Nou Track UTSM amb aquesta modificació actualitzat el 7 octubre 2024:**
  - <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/ultra-utsm-63k-2024-187574993>
  - **Mireu el mapa:**



## ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

- Enguany es prega els corredors que vinguin amb acompanyants i donin ànim, color i ambient en els espais destinats a l'avituellament. A la pàgina web trobareu Google maps de l'esdeveniment per moure's en vehicle.
- Els assistents disposen d'aquest documento per facilitar la seva logística: [AQUI](#)

## MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

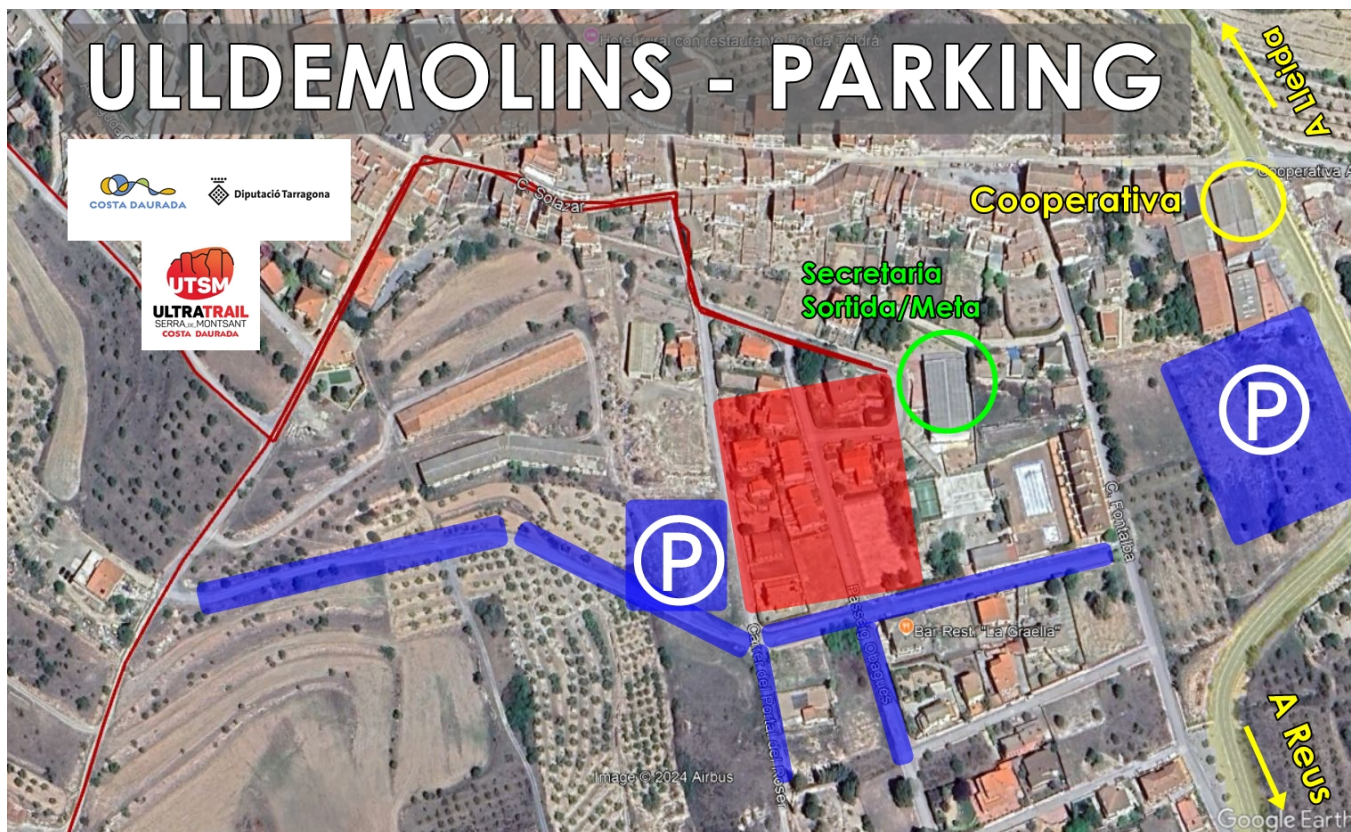
- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins del **Parc Natural Serra de Montsant** hem establert les següents mesures de millora.
- Got reutilitzable: Els controls d'**UTSM** no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, 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 agraiem 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..)



# ULLDEMOLINS - PARKING



## 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**



## ULTRA (63KM) + MARATÓN-MSM (44KM) SERRA MONTSANT

### 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: 10€
  - 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 7.15h a 8:15h (mirad PROGRAMA)

### NUTRICIÓN DEPORTIVA – CHARLA Y MESA REDONDA

#### Viernes 11: Sala Polivalente

- 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 Polivalente

- 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:

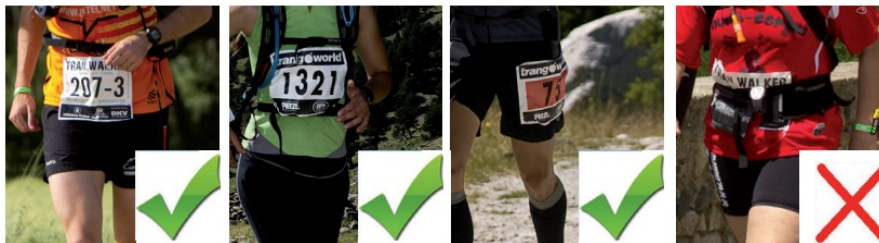
- Pol Vilà, Psicólogo especializado en inteligencia emocional y corredor de montaña. Con una dilatada experiencia trabajando tanto con deportistas de élite como amateurs CAMPEONATO DE CATALUÑA ULTRA TRAIL FCA
- Guillem Bujosa, médico especialista en anestesia, reanimación y clínica del dolor, Coordinador 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: **FISIOTERAPEUTA** / DUCHAS / VESTUARIOS / GUARDARROPA / BOLSA DE VIDA

- Habrá WC en la zona de meta.
- Disponéis de vestuarios y duchas (agua tibia) en la zona de las piscinas.
- Habrá servicio de Guardarropía.
- Habrá servicio de fisioterapeuta en: Margalef de 11.30h a 13.30h y en meta de 14h a 23h
- En la recogida de dorsales, se entregará a los corredores **ULTRA TRAIL una BOLSA DE VIDA**. Esta bolsa hay que depositar cerrada y con el dorsal en el espacio destinado junto a la salida y se la encontrará en LA MORERA DE MONSANT. En la MORERA DE MONTSANT podrá volver a dejarla y la recupera en meta. Habrá que firmar los documentos oportunos. La organización sólo transportará la bolsa oficial de vida que le damos.

## EL TIEMPO

DISSABTE, 12 D'OCTUBRE			
Dia		12/10	
	<b>19°</b> Màx.	RealFeel® 20°	RealFeel Shade® 18°
Xàfecs			
Índex UV màxim	2 Bo	Precipitacions	8.7 mm
Vent	SSE 9 km/h	Pluja	8.7 mm
Ràfegues de vent	24 km/h	Hores de precipitació	4
Probabilitat de precipitació	100 %	Hores de pluja	4
Probabilitat de tempestes	24 %	Nuvolositat	82 %

## METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE CON LLUVIA**. Hará nube durante el sábado y llovias finas. El resto del día será agradecido por correr. La noche del sábado refrescará a partir de la noche. Por este motivo **ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**.
  - **PANTALÓN O MALLA LARGA POR DEBAJO DE LAS RODILLAS**
  - En cualquier caso, es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE con LLUVIA**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- **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**.
- Se recomienda actuar con RESPONSABILIDAD y usar su EXPERIENCIA para superar las situaciones difíciles que la meteorología le pueda ocasionar.
- **IMPORTANTE**: Recordemos que es **OBLIGATORIA la CHAQUETA IMPERMEABLE TERMOSELLADA CON CAPUCHA**. Los paravientos o chaquetas no termo selladas no serán aceptadas y no se podrá tomar la salida.

## MATERIAL REFLECTANTE

- Este material está pensado para las situaciones de nocturnidad al cruzar o correr por carreteras y pistas asfaltadas. Cada corredor, y cumpliendo la normativa de seguridad vial en vigor (artículo 123), deberá llevar material reflectante y visible a 150 m (luz blanca delante /roja detrás) para ser visible para los vehículos.
- Aunque la gran mayoría de ustedes terminarán de día el evento, haremos obligatorio este material por seguridad. Sea consciente de que en el peor de los casos su uso se limitará a 3h 30 minutos. Este material se le pedirá en el control de material previo a la salida.
- Los corredores de la **Maratón no** deben llevar material reflectante.

## 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 debe ir siempre delante y visible.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.** Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos.

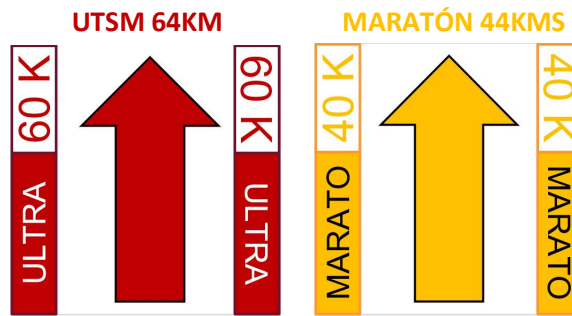
## PUNTOS AVITUALLAMIENTO – ASISTENCIA PERMITIDA ULTRA-MARATON

- Los puntos de avituallamiento permitidos son: **Margalef**, Sala Polivalente (**NUEVO LUGAR** >> junto al Museo del Aceite); **La Morera de Montsant** (mirador); y **Albarca** (cuello). También queda habilitada **la Ermita Santa Magdalena**.
- **Este año 2024** en la primera parte del recorrido, hasta Margalef, debéis ser **bastante autosuficientes**. Hemos reforzado un punto de agua en los “3 Juradets” (km 8,9) ya partir de ahí, los corredores ULTRA tienen un tramo de 14.7km hasta la presa del pantano (km 23,6); mientras que los corredores MARATÓ tiene 13km hasta La Morera de Montsant (km 21,9)
- **Margalef, La Morera de Montsant, Albarca y Ermita Santa Magdalena:** estos son los puntos de avituallamiento autorizados en el **Reglamento 2024**, sólo en estos puntos estará permitida la ayuda externa.
- **NOTA:** Se recomienda salir con un mínimo de 1L de líquido de cada avituallamiento.

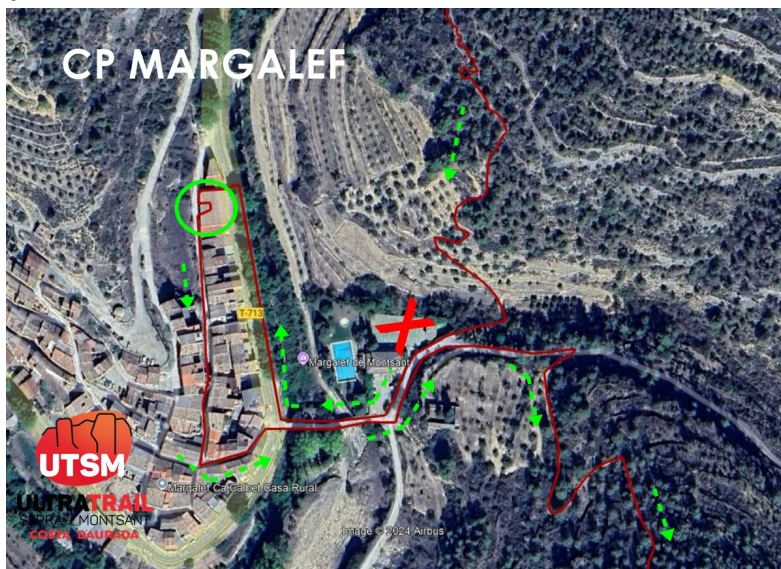
## ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS**
  - Recuerde los horarios de cierre de cada punto de control y cómo volver a Ulldemolins en caso de abandono. Hay zonas de la carrera en las que no es posible el abandono a menos que se trate de una evacuación por parte del equipo de rescate. Las evacuaciones se remiten al servicio médico/hospitalario.
  - No es posible abandonar en: EMBALSE DE MARGALEF / ERMITA DE SAN SALVADOR / SIERRA MAYOR / GRADO GRANDE.
  - Se puede abandonar en MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / ERMITA SANTA MAGDALENA
  - Hay 1 minibús para evacuar a las personas que salen de los puestos de control. No es un servicio de taxi. Una vez que el autobús esté lleno o el control esté cerrado, los corredores abandonados serán trasladados a la zona de meta. Puestos de abandono con evacuación en autobús: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Pregunte al controlador dónde tomar el autobús y los horarios.
  - Documento con la información de los abandonos ([AQUÍ-TIMMING](#))
- **MARCADO:**
  - **ULTRA:**
    - De la salida (km 0) a ALBARCA (km 52,9): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
    - DE ALBARCA (km 52.9) a META (km 63.7): cinta ROJA/BLANCA con reflectante.
  - **MARATÓN:**
    - De la salida (km 0) a **ALBARCA** (km 33,7): cinta BLANCA-NARANJA UTSM
    - De GRADO GRANDE (km 33.7) a META (km 44.5): cinta ROJA/BLANCA con reflectante

- COLOR FLECHAS:



- **SABOTAJES Y DESMARCAJES:** Desgraciadamente estos actos pueden afectarnos. Recomendamos a los corredores llevar un sistema de GPS que le ayude a orientarse en caso de desmarque. Por norma general encontrará una cinta cada 60-100 metros. Si lleva más de 300m sin ver una cinta empiece a sospechar. En caso de duda juntarse con algún corredor que lleve GPS. Asegure bien los cruces y recuerde que no marcamos el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas rosas reflectantes.
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias. Dispone de los tracks en la web de la carrera con enlace a WIKILOC.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos están marcados con cartelería, le recomendamos revisar los recorridos previamente.
- **CRUCE 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 esté en una carrera **no tendrá ningún tipo de prioridad excepto en los lugares en los que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan a los vehículos.** Todos aquellos cruces en los que no ve la policía, haya o no personal de la organización, cruce con mucha precaución ya que será unos peatones más para los demás usuarios de la vía pública.
- **MONTSANT:** La Sierra 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.
- **MODIFICADO PUNTO DE AVITUALLAMIENTO EN MARGALEF:** para la edición 2024 se modifica el punto del avituallamiento de Margalef y se traspa a la Sala Polivalente, situada junto al Museo del Aceite, calle Molins 58. Este hecho implica un pequeño tramo más a hacer y un tramo de ida y vuelta. Este cambio no está reflejado en el documento TIMING
  - **Nuevo Track UTSM con esta modificación actualizado el 7 octubre 2024:**
  - <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/ultra-utsm-63k-2024-187574993>
  - **Vea el mapa:**





## ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

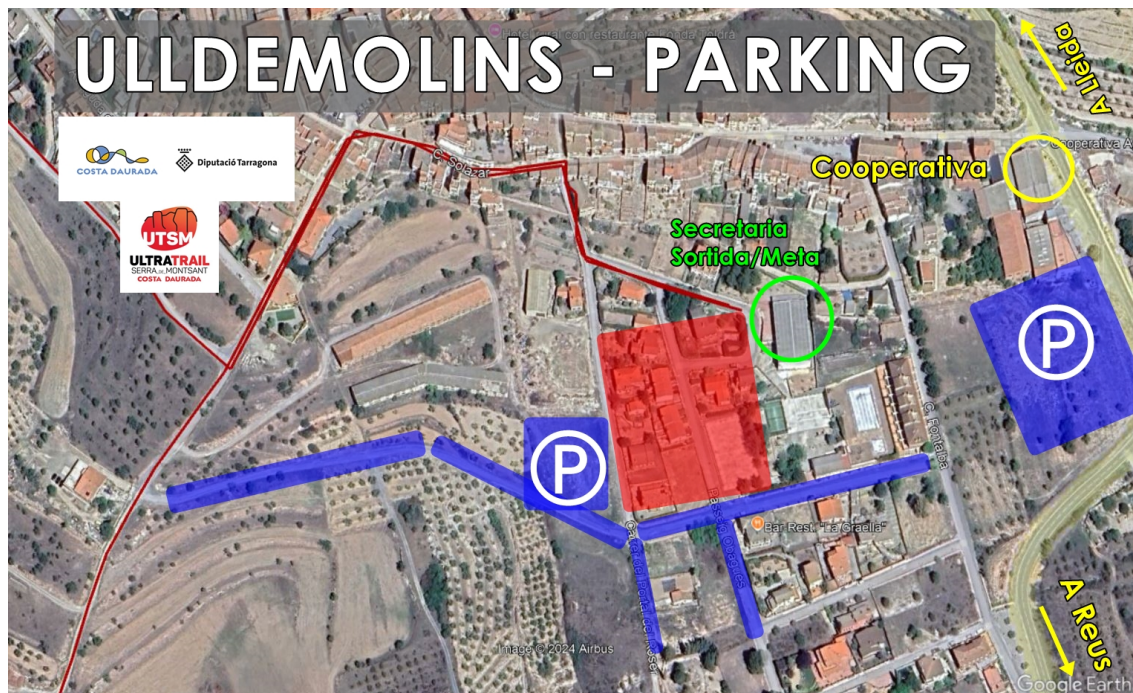
- Este año se ruega a los corredores que vengan **CON** acompañantes y den ánimo, color y ambiente en los espacios destinados al avituallamiento. En la página web encontraréis Google maps del evento para moverse en vehículo.
- Los asistentes disponen de este documento para facilitar su logística: [AQUI](#)

## 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 Serra de Montsant** hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Vaso reutilizable: Los controles de **UTSM** no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por lo que 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, asegurarnos que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc.)





## SERVICIOS TURISTICOS EN ULLDEMOLINS

En Ulldemolins encontrareis varios negocios que le ayudarán en su preparación.

- Restauración: Dispone 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 Ermites (3km)
- Comercios, farmacia y horno. También existe 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**



## ULTRA (63KM) + MARATHON-MSM (44KM) SERRA MONTSANT

### 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 temporal license to participate in the race (10€).
  - 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 -near swimming pool- Ulldemolins town (Eixarts street)**
      - On Friday, October the 06th, from 5.00 pm to 9.00 pm.
      - On Saturday, October the 07th, from 7.15 am to 8.15 am. (see on the web site PROGRAM)

### SPORTS NUTRITION – TALK AND ROUND TABLE

#### Friday 11: Multipurpose room

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

#### Saturday 12: Multipurpose room

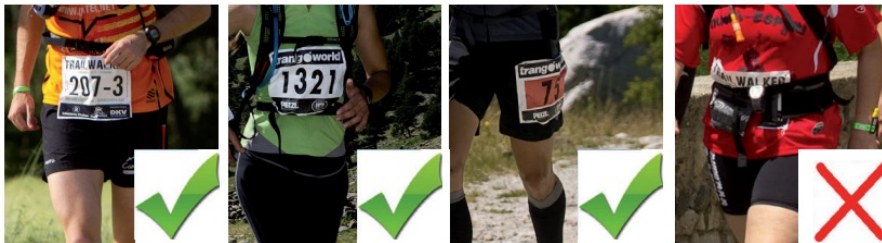
- 19:00 – 20:00 hours: Health and Trail round table. Runners and health professionals linked to the world of Trail and sport will talk to us about the impact and benefits of Trail on health, mind, nutrition and emotional management.
- We look forward to seeing you there! Your opinion matters to us too!
- Participants in the Round Table:

- Pol Vilà, Psychologist specialized in emotional intelligence and mountain runner. With extensive experience working with both elite athletes and amateurs CHAMPIONSHIP OF CATALONIA ULTRA TRAIL FCA
- Guillem Bujosa, specialist in anaesthesia, resuscitation and pain clinic, Coordinator of the Pain Unit at the Regional Hospital Móra d'Ebre. Ironman distance runner and triathlete.
- Cristina Rey, nurse specialist in family and community nursing, researcher at the Catalan Health Institute - IDIAP and university professor; linked to sports and mother.
- Laia Solé, Dietitian-Nutritionist specialized 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 Institute of Health Camp de Tarragona. Ultra trail runner and organizer of Volta Peramola.
- Violeta Castellví, Dietitian-Nutritionist at the Catalan Health Institute, specialized in sports, clinical and community nutrition. Linked to the sporting practice of different sports, among them cycling, trail, swimming and Olympic shooting

## TIMING AND RACERS' TRACKING

- The timing system for the races is with **chip**.
- The chest bib is for single use only and does not need to be returned at the finish. The chest bib must be placed in front of **the race bib** in a visible way and without rubbing.
- When you arrive at the control points, you must show the bib number to the controller to facilitate reading and speed up the control.
- Each time you pass through a checkpoint you must queue up in order of arrival and wait for the reader to detect you. Immediately your data is already on the web in real time.
- **LIVE FOLLOW-UP:** on the race website [www.utsm.eu](http://www.utsm.eu) you can follow the race (GREEN button at the top).
  - **DIRECT LINK:** <https://www.runatica.com/event/ultra-trail-serra-montsant-utsm-2024/clas>
- You only need to enter the bib number, name or surname of the person you want to follow. It gives information of the last control passed, position, speed, etc... Don't hesitate to pass the link to your family and friends.
- Follow on social networks: **#UTSM @ultratrailserramontsant**
- There will also be time controls without timing system, with control judges. You will have to show your bib number.



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

## RACE SERVICES: PHYSIOTHERAPY / CLOAKROOM / SHOWERS / WARDROBE / LIFE BAG

- There will be toilets at the finish line.
- Changing rooms and showers (warm water) are available in the pool area.
- There will be no cloakroom service.
- There will be a **WARDROBE** service.
- There will be a physiotherapist service in: Margalef from 11.30am to 1.30pm and at the finish line from 2pm to 11pm.
- At bib collection, **ULTRA TRAIL** runners will be given a **LIFE BAG**. This bag must be deposited closed and with the number in the designated space next to the exit and you will find it at LA MORERA DE MONSANT. You can leave it again at the MORERA DE MONSANT and retrieve it at the finish line. It will be necessary to sign the appropriate documents. The organization will only carry the official life bag we give you.

## WEATHER FORECAST

DISSABTE, 12 D'OCTUBRE			
Dia		12/10	
	19° Màx.	RealFeel™ 20°	RealFeel Shade™ 18°
Xàfecs			
Índex UV màxim	2 Bo	Precipitacions	8.7 mm
Vent	SSE 9 km/h	Pluja	8.7 mm
Ràfegues de vent	24 km/h	Hores de precipitació	4
Probabilitat de precipitació	100 %	Hores de pluja	4
Probabilitat de tempestes	24 %	Nuvolositat	82 %

## METEOROLOGY

- The weather forecast will be **FAVORABLE WITH RAIN**. It will be cloudy during Saturday and light rain. The rest of the day will be grateful for running. Saturday night will cool down from the evening. For this reason, **WE WILL ACTIVATE** the **EXTRA SECURITY** material.
  - **PANTS OR LONG KNITTING BELOW THE KNEES**
  - In any case, it is important to remember the mandatory equipment to be always worn during the race.
- In anticipation of **FAVORABLE weather with RAIN**, the mandatory minimum equipment required does not exempt each runner from carrying the equipment they consider appropriate to their abilities and needs.
- **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**.
- It is recommended to act **RESPONSIBLY** and use your **EXPERIENCE** to overcome difficult situations that the weather may cause you.
- **IMPORTANT**: Remember that the **HEAT-SEALED WATERPROOF JACKET WITH HOOD is MANDATORY**. Windbreakers or jackets that are not heat-sealed will **not be accepted** and you will not be able to take the exit.

## REFLECTIVE EQUIPMENT

- This material is designed for nighttime situations when crossing or running on paved roads and tracks. Each runner and complying with the road safety regulations in force (article 123), must wear reflective material visible at 150 m (white light in front / red light behind) to be visible to vehicles.
- Although most of you will finish the event during the day, we will make this material mandatory for safety. Be aware that in the worst case its use will be limited to 3h 30 minutes. This material will be requested at the pre-departure material control.
- Marathon runners must not wear reflective material

## EQUIPMENT CONTROL + SELF-RESPONSABILITY FORM

- Upon reaching the FINISH, there will be an EXHAUST material control of the runners who opt for the podium and randomly.
- The mandatory equipment is not intended for the first runners, but so that each one can progress during the race safely. This includes emergency supplies that you probably won't use but should carry.

- There may be surprise material checks during the race to be carried out by the Controlling Judges.
- **HARDWARE MATERIAL:** consider getting safety pins or some other bib fastening system. The bib must always be in front and visible.
- **MATERIAL TO DRINK:** the organization will not provide any glasses during the race. You won't find any glass in the refreshments either.

#### PROVISIONING POSTS – HALF ASSISTANCE PERMITTED

- The permitted refreshment points are: **Margalef**, Sala Polivalent (**NEW LOCATION** >> next to the Oil Museum); **La Morera de Montsant** (lookout point); and **Albarca** (neck). **The Ermita Santa Magdalena** is also enabled.
- **This year 2024** in the first part of the route, up to Margalef, you **must be quite self-sufficient**. We have reinforced a water point at the "3 Juradets" (km 8.9) and from here, the ULTRA runners have a 14.7km stretch to the swamp dam (km 23.6); while MARATHON runners have 13km to La Morera de Montsant (km 21.9)
- **Margalef, La Morera de Montsant, Albarca and Ermita Santa Magdalena:** these are the supply points authorized in **Regulation 2024**, only at these points will external aid be allowed.
- **NOTE:** It is recommended to leave with a minimum of 1L of liquid from each refreshment.

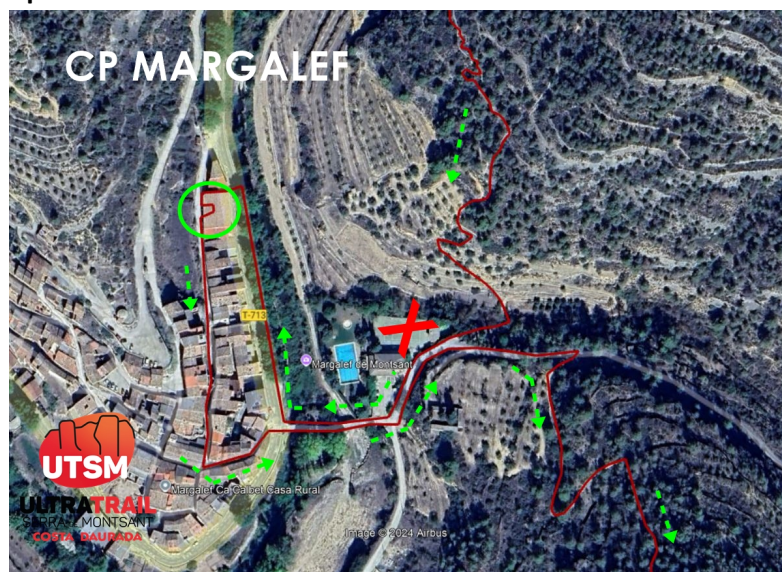
#### TECHNICAL DATA

- **ABANDONMENTS**
  - Remember the closing times of each control point 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 by the rescue team. Evacuations are referred to the medical/hospital service.
  - It is not possible to leave at: MARGALEF RESERVOIR / SANT SALVADOR HERMIT / SERRA MAJOR / GRAU GRAN.
  - It can be left in MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA / ERMITA SANTA MAGDALENA
  - There is 1 minibus to evacuate people leaving the checkpoints. It is not a taxi service. Once the bus is full or the control is closed, abandoned runners will be taken to the finish area. Places of abandonment with evacuation by bus: MARGALEF / LA MORERA DE MONTSANT / ALBARCA. Ask the driver where to catch the bus and the times.
  - Document with information on abandonments ([HERE-TIMMING](#))
- **MARKING:**
  - **ULTRA:**
    - From the start (km 0) to ALBARCA (km 52.9): WHITE-ORANGE UTSM tape.
    - From ALBARCA (km 52.9) to the finish line (km 63.7): RED/WHITE tape with reflective tape.
  - **MARATHON:**
    - From the start (km 0) to ALBARCA (km 33.7): WHITE-ORANGE UTSM tape.
    - From GRAU GRAN (km 33.7) to the finish line (km 44.5): RED/WHITE tape with reflective tape.
  - Arrow marks:





- **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 WIKILOC.
- **INTERSECTIONS AND DIVERSIONS:** Although all the detours are marked with signs, 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 go alone in the most exposed parts.
- **CHANGED REFUELING POINT IN MARGALEF:** for the 2024 edition, the Margalef fueling point has been modified and moved to the Sala Polivalent, located next to the Oil Museum, Carrer dels Molins 58. This fact implies one more short section to do and a return section. This change is not reflected in the TIMING document.
  - **New UTSM Track with this modification updated on October 7, 2024:**
  - <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/ultra-utsm-63k-2024-187574993>
  - **Look at the map:**



#### PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

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

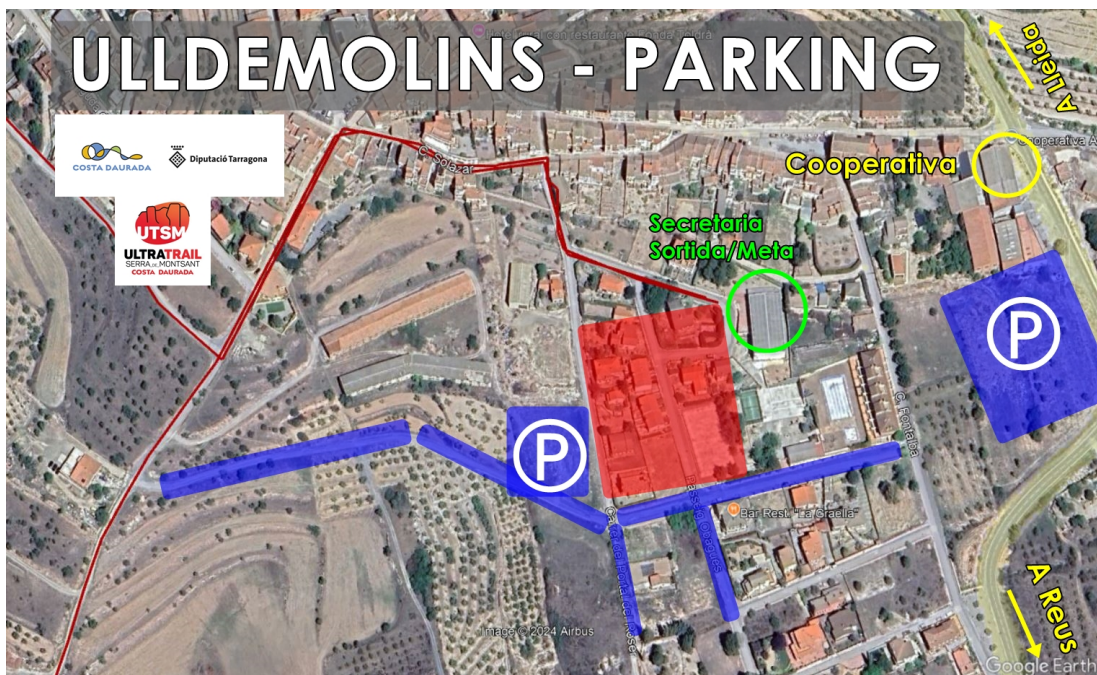
#### THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- With the aim of improving the quality of the race and due to our obligation to run within the Serra de Montsant Natural Park, we have established the following improvement measures.
- Reusable glass: The UTSM controls will not have any glass to access the drink, so the use of a reusable glass / drum to refill is mandatory.

- Respect all the rules of the Natural Park: do not throw rubbish or litter, do not leave the paths, respect the fauna and flora, and respect the values of the Natural Park at the level of heritage, landscape and spirituality. Also respect for the inhabitants of the area, as well as other people who are enjoying this weekend in the Serra de Montsant.
- MARKING FOOD WITH YOUR BACK. This year, to avoid intentional littering on the route, we have established this new rule: All your food must be marked with your bib and if you find any litter with your bib there is 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.

- Catering: There are bars and restaurants.
  - Our recommendation as the official UTSM 2024 Restaurant is FONDA TOLDRÀ.
  - Menu subject to reservation. Tel. 660 45 00 11
- Accommodations: Camping, rural houses, Fonda, shelters and camping areas in Ermites (3km)
- Shops, pharmacy and bakery. There is also an Agricultural Cooperative selling km0 products such as wine and oil.
- There is no gas station! The closest ones are in Prades at 8km and Cornudella de Montsant at 10km.

Good luck to all racers,

**UTSM Team**