



## CURSA DE NADAL - TRAIL COLLDEJOU 21k-10K-TREK10-5K

### ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
  - DNI
  - LLICÈNCIA (qui la tingui)
  - **IMPORTANT**, qui no presenti la llicència, encara que la tingui, haurà de tramitar una llicència temporal per poder córrer la cursa: 5€ (Trek12 i Start Trail5k ho tenen inclòs)
  - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu de portar els seus (DNI + LLICÈNCIA), originals, en fotocòpia o bé en foto (en el mòbil es permet) que es pugui llegir
  - Lloc:
    - **Colldejou Frontón (les escoles)**
      - Dissabte tarda 21 desembre de **17.30h a 19.30h**
      - Diumenge 22 Desembre de **8.00h a 10.00h**
      - SORTIDES PER DISTÀNCIA
        - TRAIL 22K: **9:30H**
        - TRAIL 12K: **10:00H**
        - TREK 12K: **10:00H**
        - START TRAIL: **10.15H**

### CRONOMETRATGE **NATURETIME-RUNATICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometratge amb 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**. A la part posterior hi haurà enganxat el xip.
- També hi haurà controls de pas, amb jutges controladors. S'haurà d'ensenyar el dorsal, perquè puguin llegir el NÚMERO



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

- Seguiment a les xarxes socials: #TRAILSERIESCOSTADAURADA #TRAILCOLLDEJOU #CURSADENADAL @trailseries21k @naturetime\_events
- Resultats en directe al web de la cursa i aquí: <https://www.runatica.com/event/cursa-nadal-colldejou-2024/clas>

## SERVEIS CURSA: DUTXES/ VESTUARIS

- Hi haurà VESTUARI i WC a la pista poliesportiva.

## EL TEMPS



## METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE** pel que respecta a tempestes i mal temps. Farà sol i un dia clar, **amb vent** a les parts del recorregut més exposades, el que implicaria una temperatura més baixa. Per aquest motiu **NO ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT**. Encara que reforcem la comunicació en portar a sobre el material obligatori, especialment en allò referent a la **jaqueta paravent. Indispensable per poder prendre la sortida**.
  - 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 solucionar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.

## MATERIAL OBLIGATORI - RECOMANAT

La previsió meteorològica serà **FAVORABLE amb fred a primera hora (8°C a primera hora) i vent 20-40km/h**

### Material Obligatori:

- 4 imperdibles o sistema de subjecció de dorsal
- Got reutilitzable per beure
- Bidó amb líquid 0.5 LITRES mínim.
- **Paravents, que haurà de ser impermeable waterproof en cas de pluja.**

### Material recomanat:

- Ulleres de protecció per vegetació
- Calçat tècnic i mitjons
- Manta tèrmica (seguretat)
- Barret/capell
- Guants
- Samarreta tèrmica màniga llarga

## CONTROL ACCÉS SORTIDA – META

- Sortides en massa segons modalitat.
- Per accedir al recinte de sortida es realitzarà el control de xip. Només es permet l'accés a la plaça als corredors amb dorsal, convocats. La resta haurà d'esperar fora de la plaça de l'Ajuntament.

- A continuació, es podrà procedir a fer un control de material, de part o de tot el material.
- 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.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé un 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.**

## PUNTS AVITUALLAMENT

### Cursa 12km i caminadors 12TREK:

- Coll de Colivassos: Av1 – km 4.1: Aigua + Aquarius + Coca-cola + taronja + fruits secs + llaminadures + barretes
- Desviament pista-senda: Av2- km 9.5: Aigua

### Cursa 22km:

- Coll de Colivassos : Av1 – km 4.1: Aigua + Aquarius + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes + torró
- Llberia Poble : Av2 – km 10,7: Aigua + Aquarius + Coca-cola + plàtans + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes + torró
- Coll de Colivassos : Av3 – km 13.4: Aigua + Aquarius + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes + torró
- Desviament pista-senda: Av2- km 18.8: Aigua

**START TRAIL 5k:** Desviament pista-senda: Av2- km 3.1: Aigua

**Meta:** mini-entrepans de formatge, embotit / mandamines / Dònuts / dolços / aigua / Cervesa / refresc / Coca-cola

## DESVIAMENTS DE RECORREGUTS

- **ZONA COLL DEL GUIX: 22K/12K/5K**



- **ZONA COLL DE COLIVASSOS: 22K /12K**



#### ASPECTES TÈCNICS

- **TRAKCS:**

- Els tracks actualitzats es troben al web de l'esdeveniment: <https://www.naturetime.es/ca/cursa-de-nadal/>
  - **Track 22k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/21k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154590713>
  - **Track 12k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/12k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154591103>
  - **Track 5k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/5k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154591561>

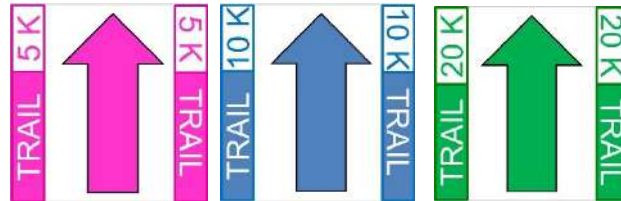
- **ABANDONAMENTS – TALL HORARI distància 22k**

- Ampliem el temps de cursa de 22k en **4h30m**. I alhora establim **2 talls horaris** flexibles per tal de complir els horaris marcats
  - **1r tall** / Coll de Colivassos Avi 1 / **km 4,1**: Tall horari **1h 05m** després de la seva sortida. Aquest tall s'estableix sobre les **10.35h** del matí. Els corredors que no el superin, seguiran pel recorregut de 12k, quedant desqualificats de 22k.
  - **2n tall** / Llaberia Avi 2 / **km 10,7**: Tall horari a **2h 15m** després de la seva sortida. Aquest tall s'estableix sobre les **11.45h** del matí. Els corredors que no el superin, seran evacuats en vehicle.
- Hi ha zones de cursa en què no és possible abandonar a menys que sigui una evacuació de l'equip de rescat. Les evacuacions es deriven al servei mèdic/hospital.
- La zona d'abandonament està situada al Coll del Guix, Coll de Colivassos i Llaberia.
- Hi ha 1 furgoneta per evacuar els abandonats dels controls. **No és un servei de taxi**. Un cop es tanqui el control, es procedirà a traslladar els abandonats fins la zona de meta.

- **MARCATGE:**

- **T22K / T12K / TREK12:**
  - De la sortida (km 0) fins la meta, està tot marcat amb cinta **BLANCA-TARONJA TRAILSERIES**.

- Fletxes de direcció.
  - Atenció a la zona de creuaments. No hi ha marques al terra.
- **START TRAIL 7K:**
    - Des de la sortida del poble fins al Coll del Guix, km 2.4 està marcat amb cinta **BLANCA-TARONJA TRAILSERIES**.
    - A partir d'aquesta cruïlla, **GIREU A L'ESQUERRA** i canvieu el color de l'encintat a **GROGA I NEGRA** (estarà indicat amb cartelleria) durant 0.7km. A l'avituallament i desviament de pista a senda, torneu a seguir encintat **BLANCA-TARONJA TRAILSERIES** i ja seguïu sempre el mateix recorregut que la resta de runners.



- **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 al terra, sinó a l'alçada de la vista. Usem cinta i fletxes.** El recorregut es repassarà abans de la cursa.
- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies.
- **CREUMENTS I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartelleria, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **LA MIRANDA DE LLABERIA:** La MIRANDA, en les seves parts més elevades, en condicions de poca visibilitat és molt traïdora. En cas de boira o núvols, es recomana assegurar bé la ruta i no anar sol per les parts més exposades. Tot i això, i com que les vistes són úniques, al cim de la MIRANDA tindreu un photocall per tenir la vostra foto de Nadal 2024!
- **22k - SERRA LLABERIA:** La Serra de Llaberia, en les seves parts més elevades, en condicions de poca visibilitat és molt traïdora. En cas de boira o núvols, es recomana assegurar bé la ruta i no anar sol per les parts més exposades.
- **RECORREGUT:** El recorregut presenta zones molt corredores amb altres més tècniques a tenir precaució. En general les pistes són camins poc tècnics i les sendes properes a les zones altes o zones molt exposades són més tècniques. Existeixen dues zones per les quals cal avançar amb precaució i on queden prohibits els avançaments:
  - **Corredors 22k:**
    - **Km 8,2 Portell del Carreter:** Teniu un pas curt de camí vertical equipat amb una corda per a més seguretat. Es pot pujar bé sense agafar-se a la corda.
    - **Km 15.8 Cavall Bernat:** Teniu un pas estret al costat de la paret amb caiguda a l'altre costat. Estarà equipat amb corda per donar més seguretat.
  - **Corredors 12k:**
    - **Km 6.5 Cavall Bernat:** Teniu un pas estret al costat de la paret amb caiguda a l'altre costat. Estarà equipat amb corda per donar més seguretat.
- **Fotògrafs:** **Eloi Montadit** serà al cim de La Miranda mentre que la **Blanca de la Sotilla** us estarà esperant a meta!! **Xavi Ballart** de photoadventure us sorprendrà pel recorregut. Totes les fotos les tindreu disponibles

un cop publicades a [www.runatica.es](http://www.runatica.es) En cas de voler la fotografia original la podreu obtenir a un preu econòmic.

- **CRONOESCALADA LA MIRANDA:** Hi haurà un premi especial al millor parcial masculí i femení per als runners de 22k i 12k **entre la sortida a Colldejou i el cim de la Miranda**. Són **3,23km de distància i 496mD+ amb 25mD-**. En cas de vent, la fi de la cronoescalada pot estar una mica desplaçada per tal d'estar més protegits. Estarà indicat.

#### ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

- Dins de la zona de corredors a la sortida i meta (plaça ajuntament), no hi podrà haver acompanyants ni públic.

#### MEDI AMBIENT - ECORESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins d'un entorn natural hem establert les següents mesures de millora.
- Respecteu la flora i la fauna així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Encara que estigüeu fent una cursa, els camins estan oberts a tots i en el recorregut us podeu trobar altres persones, a peu o mountain bike o passejant animals. La cursa transcorre per **l'EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Xarxa Natura 2000)** i per tant cal extremar el respecte per trobar i conservar la muntanya neta: useu la brossa dels punts d'avituallament
- Got reutilitzable: Els controls de TRAIL COLLDEJOU 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: **no llenceu brossa ni deixalles**, no sortiu dels camins, respecteu la fauna i la flora, i respecteu els valors del Parc Natural a nivell de patrimoni, paisatge i espiritualitat. També respecteu els habitants de la zona així com altres persones que estiguin gaudint aquest cap de setmana de la Serra de Llaberia.

#### PÀRQUING

- A Colldejou trobareu diversos pàrquings situats a la zona EST del poble. Us agraiem que pugueu utilitzar-los 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.)
- També us animem a poder compartir vehicle. La zona de pàrquing és limitada.



## COMERÇOS A COLLDEJOU

A Coldejou trobareu els següents serveis:

- Botiga comestibles: venda de productes artesans i locals (Formatges Coldejou)
- Bar el Casal: servei de bar i menjars. Reserves al telèfon: 619805395 (Montse)

## CURSA DE NADAL I MARATÓ DE TV3/AJUDA VALÈNCIA DANA

- Aquest any tenim dos motius per ser solidaris: La marató de TV3 i l'ajuda a València per la Dana. Per tant, doblem el suport i sortejarem **dues cistelles de Nadal** on tota la recaptació anirà a la Marató de TV3 i a l'ajuda per la Dana a València a parts iguals.
  - <https://www.ccma.cat/tv3/marato/>
  - <https://www.cruzroja.es/inicio-web/>
- El diumenge, a la zona de la Botiga de Cursa, podreu comprar els tiquets per entrar al sorteig: **2€** tira de tiquets. (Porteu monedes soltes). El mateix tiquets serviran pels dos sortejos. -Gràcies 😊 -



Bona cursa y molta sort a tots/es,  
Equip TRAILSERIES COSTA DAURADA

**BON NADAL – FELIZ NAVIDAD – MERRY CHRISTMAS**





## CURSA DE NADAL - TRAIL COLLDEJOU 21k-10K-TREK10-5K

### 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€ (Trek12 y Start Trail 5k lo tienen incluido)
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto (en el teléfono se permite) que sea pueda leer
  - Lugar:
    - **Colldejou, Frontón (Escuelas)**
      - Sábado 21 diciembre de **17.30h a 19.30h**
      - Domingo 22 diciembre de **8.00h a 10.00h**
      - SALIDAS POR DISTANCIA
        - TRAIL 21K: **9:30H**
        - TREK 10K: **10:00H**
        - TRAIL 10K: **10:00H**
        - START TRAIL: **10.15H**

### CRONOMETRAJE *NATURETIME-RUNATICA CRONO ON-LINE*

- El sistema de cronometraje con chip.
- 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**. En la parte posterior estará enganchado el chip.
- También habrá controles de paso, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal, para que puedan leer el NÚMERO



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

- Seguimiento en las redes sociales: #TRAILSERIESCOSTADAURADA #TRAILCOLLDEJOU #CURSADENADAL @trailseries21k @naturetime\_events
- Seguimiento de la carrera en directo en la web de la carrera o aquí: <https://www.runatica.com/event/cursa-nadal-colldejou-2024/clas>



## SERVICIOS CARRERA: DUCHAS/ VESTUARIOS

- Habrá VESTUARIO y WC en la pista polideportiva.

## EL TIEMPO



## METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Hará sol y día despejado **con viento**, lo que implicaría una temperatura más baja. Por este motivo **NO ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**. Aunque reforzamos la comunicación en llevar consigo el material obligatorio, especialmente en lo referente a la **chaqueta paraviento. Indispensable para poder tomar la salida**.
  - 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 exige 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.

## MATERIAL OBLIGATORIO - RECOMENDADO

La previsión meteorológica será **FAVORABLE con frío a primera hora (1°C a primera hora) y viento entre 20-40kms/h**

### Material Obligatorio:

- 4 impermeables o sistema de sujeción de dorsal
- Vaso reutilizable para beber
- Bidón con líquido 0.5 LITROS mínimo.
- **Paravientos, que tendrá que ser impermeable waterproof en caso de lluvia.**

### Material recomendado:

- Gafas de protección por vegetación
- Calzado técnico y calcetines
- Manta térmica (seguridad)
- Gorro
- Guantes
- Camiseta térmica manga larga

## CONTROL ACCESO SALIDA – META

- Salidas en masa según modalidad.

- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de chip. Sólo se permite el acceso a la plaza a los corredores con dorsal, convocados. El resto deberá esperar fuera de la plaza del Ayuntamiento.
- A continuación, se podrá procederá a realizar un control de material, de parte o de todo el material.
- 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.
- 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.**

## PUNTOS AVITUALLAMIENTO

### Carrera 12km y caminadores 12TREK:

- Coll de Colivassos: Av1 – km 4.1: Agua + Aquarius + Coca-Cola + naranja + frutos secos + gominolas + barritas + turrón
- Desvío pista-senda: Av2- km 9.5: Agua

### Carrera 22km:

- Coll de Colivassos: Av1 – km 4.1: Agua + Aquarius + Coca-Cola + naranja + frutos secos + gominolas + barritas + turrón
- Llaberia Pueblo: Av2 – km 10,7: Agua + Aquarius + Coca-Cola + naranja + frutos secos + gominolas + barritas + turrón
- Coll de Colivassos: Av3 – km 13.4: Agua + Aquarius + Coca-Cola + naranja + frutos secos + gominolas + barritas + turrón
- Desvío pista-senda: Av2- km 18.8: Agua

**START TRAIL 5k:** Desvío pista-senda: Av2- km 3.1: Agua

**Meta:** minibocadillos de queso, embutido / mandarinas / Donuts / dulces / agua / cerveza / refrescos / Coca-Cola

## DESVÍO DE RECORRIDOS

- **ZONA COLL DEL GUIX: 22K/12K/5K**



- **ZONA COLL DE COLIVASSOS: 22K /12K**



#### ASPECTOS TÉCNICOS

- **TRAKCS:**

- Los tracks actualizados se encuentran en el web del evento: <https://www.naturetime.es/ca/cursa-de-nadal/>
  - **Track 22k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/21k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154590713>
  - **Track 12k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/12k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154591103>
  - **Track 5k:** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/5k-trail-colldejou-cursa-de-nadal-v3-154591561>

- **ABANDONOS – CORTE HORARIO**

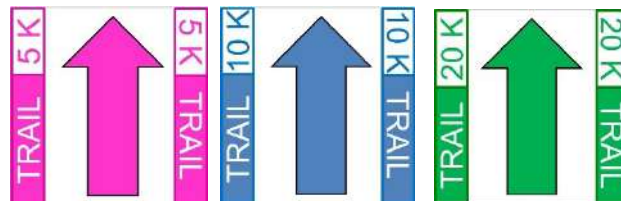
- Ampliamos el tiempo máximo de carrera de 22k a 4h 30m. Y a la vez establecemos 2 cortes horarios flexibles con el objetivo de cumplir con los horarios marcados
  - **1º corte** / Coll Colivassos Avi 1 / km 4,1: Corte horario **1h 05m** después de la salida. Éste corte se establece sobre las **10.35h** de la mañana. Los corredores que no lo superen, seguirán por el recorrido de 12k, quedando descalificados de 22k.
  - **2º corte** / Llaberia Avi 2 / km 10,7: Corte horario a **2h 15m** después de la salida. Éste corte se establece sobre las **11.45h** de la mañana. Los corredores que no lo superen, serán evacuados en vehículo.
- 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.
- La zona de abandono está situada en el Coll del Guix, Coll de Colivassos y Llaberia.
- Hay 1 furgoneta para evacuar a los abandonados 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.

- **MARCAJE:**

- **T22K / T12K / TREK12:**
  - De la salida (km 0) hasta la meta, está todo marcado con cinta **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES**.
  - Flechas de dirección.
  - Atención las zonas de cruces. No hay marcas en el suelo.

○ **START TRAIL 7K:**

- Desde la salida del pueblo hasta el Coll del Guix, km 2,4 está marcado con cinta **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES**.
- A partir de este cruce, **GIRAD A LA IZQUIERDA** y cambiad el color del encintado a **AMARILLA Y NEGRA** (estará indicado con cartelería) durante 0.7km. En el avituallamiento y desvío de pista a senda, volvéis a seguir encintado **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES** y ya seguís siempre el mismo recorrido que el resto de runners.



- **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 desmarque. 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. **Asegurad bien los cruces y recordad que no marcamos en el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas.** El recorrido se repasará antes de la carrera.
- **GPS:** Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS:** Aunque todos los desvíos están marcados con cartelería, os recomendamos revisar los recorridos previamente.
- **LA MIRANDA DE LLABERIA:** La MIRANDA, en sus partes más elevadas, en condiciones de poca visibilidad es muy traicionera. En caso de niebla o nubes, se recomienda asegurar bien la ruta y no ir solo por las partes más expuestas. Aun así, y como las vistas son únicas, ¡en la cima de la MIRANDA tendréis photocall para tener vuestra foto de Navidad 2024!
- **21k - SERRA LLABERIA:** La Serra de Llaberia, en sus partes más elevadas, en condiciones de poca visibilidad es muy traicionera. En caso de niebla o nubes, se recomienda asegurar bien la ruta y no ir solo por las partes más expuestas.
- **RECORRIDO:** El recorrido presenta zonas muy corredoras con otras más técnicas a tener precaución. Por general las pistas son caminos poco técnicos y las sendas próximas a las zonas altas o zonas muy expuestas son más técnicas. Existen dos zonas en las que hay que avanzar con precaución y en la que quedan prohibidos los adelantos:
  - **Corredores 22k:**
    - **Km 8.2 Portell del Carreter:** Tenéis un paso corto de camino vertical equipado con una cuerda para más seguridad. Se sube bien sin cogerse a la cuerda.
    - **Km 15.8 Cavall Bernat:** Tenéis un paso estrecho junto a la pared con caída al otro lado. Estará equipado con cuerda para dar más seguridad.
  - **Corredores 12k:**
    - **Km 6.5 Cavall Bernat:** Tenéis un paso estrecho junto a la pared con caída al otro lado. Estará equipado con cuerda para dar más seguridad.
- **Fotógrafos:** ¡¡Eloi Montadit estará en la cima de La Miranda mientras que Blanca de la Sotilla os estará esperando en meta!! Xavi Ballart de photoadventure os sorprenderá por el recorrido. Todas las fotos las tendréis disponibles una vez publicades en [www.runatica.es](http://www.runatica.es) En caso de querer la fotografía original, la podréis obtener a un precio económico.

- **CRONOESCALADA LA MIRANDA:** Habrá un premio especial al mejor parcial masculino y femenino para los runners de 22k y 12k **entre la salida en Coldejou y la cima de la Miranda**. Son **3,23km de distancia y 496mD+ con 25mD-**. En caso de viento, el final de la cronoescalada puede estar un poco desplazado con el fin de estar más protegidos. Estará indicado.

#### ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Dentro de la zona de corredores en la salida y meta (plaza ayuntamiento), no podrá haber acompañantes ni público.

#### MEDIO AMBIENTE - ECORRESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de un entorno natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Respete la flora y la fauna, así como a todo el mundo que esté disfrutando del entorno y la naturaleza. Aunque estéis haciendo una carrera, los caminos están abiertos a todos y en el recorrido os podéis encontrar a otras personas, a pie o mountain bike o paseando animales. La carrera transcurre por el **EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Red Natura 2000)** y por tanto hay que extremar el respeto para encontrar y conservar la montaña limpia: use la basura de los puntos de avituallamiento
- Vaso reutilizable: Los controles de TRAIL COLLDEJOU 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: **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 Llaberia.

#### PARKING

- En **Coldejou** encontraréis varios parkings situados en la zona ESTE del pueblo. Os agradecemos que podáis usarlos y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguraros que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc.)
- También os animamos a poder compartir vehículo. La zona de parking es limitada.



## COMERCIOS EN COLLDEJOU

En Colldejou encontraréis los siguientes servicios:

- Tienda de comestibles: venta de productos artesanos y locales (Quesos Colldejou)
- Bar el Casal: servicio de bar y comidas. Reservas al teléfono: 619805395 (Montse)

## CURSA DE NADAL y MARATÓ DE TV3

- Este año tenemos dos motivos para ser solidarios: **La maratón de TV3** y la **ayuda a Valencia por Dana**. Por tanto, doblamos el apoyo y sortearemos dos cestas de Navidad donde toda la recaudación irá a la Maratón de TV3 y a la ayuda por la Dana a Valencia a partes iguales.
  - <https://www.ccma.cat/tv3/marato/>
  - <https://www.cruzroja.es/inicio-web/>
- El domingo, en la zona de la Tienda de Carrera, podrá comprar los tickets para entrar en el sorteo: 2€ tira de tickets. (Lleva monedas sueltas). Los mismos tickets servirán para los dos sorteos.



Buena carrera y mucha suerte a tod@s,  
Equipo TRAILSERIES COSTA DAURADA

**BON NADAL – FELIZ NAVIDAD – MERRY CHRISTMAS**

