



ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
 - DNI
 - LICENCIA (quien tenga)
 - **IMPORTANTE**, quien no presente la licencia, aunque la tenga, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera: 5€
 - **Autorización de menores rellena e impresa. La encontraréis en la web en DATOS TÉCNICOS.**
 - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto que sea pueda leer
 - Lugar:
 - **ENTREGA DORSALES: Prades: Oficina Turisme/Sala del Ball**
 - Viernes 28/3 de 17:30h a 20.30h
 - Sábado 29/3 de 8.15h a 10.30h:
 - Entrega de dorsales **TMCD23k/**: 8.15h a 9.30h
 - Entrega de dorsales **Trek12k**: 8.15h a 9.30h
 - Entrega de dorsales **TMCD12k**: 8.45h a 10.15h
 - Entrega de dorsales **START 7K**: 9.45h a 10.30h
 - **HORARIOS DE SÁLIDAS:**
 - *Nota: Salidas en masa por distancia:
 - 23k a las 10.00h
 - 12k trek a las 10.01m
 - 12k Trail a las 10.30h
 - Start Trail 7k a las 10.40h.
 - **ENTREGA DE PREMIOS:**
 - / 12K TRAIL / 23K TRAIL: **12.30H**

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

- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos.
- Al llegar a los controles hay que enseñar el dorsal al controlador para facilitar la lectura y agilizar el control. Inmediatamente vuestros datos ya están en el web en tiempo real.
- **SEGUIMIENTO on-line:**
 - 23k: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2209>
 - 12k trail: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2210>
 - 12k trek: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2211>
 - o en la web de la carrera <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> podréis seguir la carrera (botón VERDE en la parte superior)

- Sólo es necesario que pongáis el dorsal, nombre o el apellido de la persona que queréis seguir. Da información del último control pasado, la posición, velocidad, etc... No dudéis en pasar el enlace a vuestros familiares y amigos.
- Seguimiento en las redes sociales: #UTMCD @utmcd (FB) y @ultratrail_costadaurada (IG)
- Al ser las salidas en masa, sólo habrá un tiempo de salida, el mismo para todos los participantes de cada salida, independientemente de su tiempo de paso por la zona de salida. Se usará el tiempo oficial y no el tiempo real.



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

SERVICIOS CARRERA: PODOLOGÍA & FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS / VESTUARIOS

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

CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa y en la tabla técnica publicada, sólo hay una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa por los que pasaréis al realizar el recorrido señalado para cada carrera, así como controles de material sorpresa.

SALIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La salida se abrirá minutos antes. Para poder entrar en la zona de salida se procederá a hacer un control de material, de parte o de todo el material.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis llevarlo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible. NO puede ir tapado por mochilas o cinturones.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.** Tampoco encontraréis ningún vaso en los avituallamientos.
- Material Obligatorio
 - 0.5 litros agua (22k-12k-7k)
 - Vaso reutilizable / recipiente para beber en los avituallamientos (22k-12k)
 - Paraviento (**obligatorio por seguridad**): distancias de 23k / 12k / START TRAIL 7K.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- AVITUALLAMIENTOS:

Distancia 12km trail y 12k caminadores:

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

Cursa 23km:

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

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

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

EL TIEMPO



METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE CON VIENTO**. Hará sol y temperatura se verá afectada por el viento (12°C). Hay previsión de viento en la zona. Por este motivo **SI ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**:
 - **PARAVIENTOS (AFECTA A TODAS LAS DISTANCIAS)**
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE CON VIENTO**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- Se recomienda actuar con **RESPONSABILIDAD** y usar vuestra **EXPERIENCIA** para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.
- Prades es un municipio en altura (casi 1.000m). Se esperan 3°C por la noche y no pasar de los 12°C de día.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

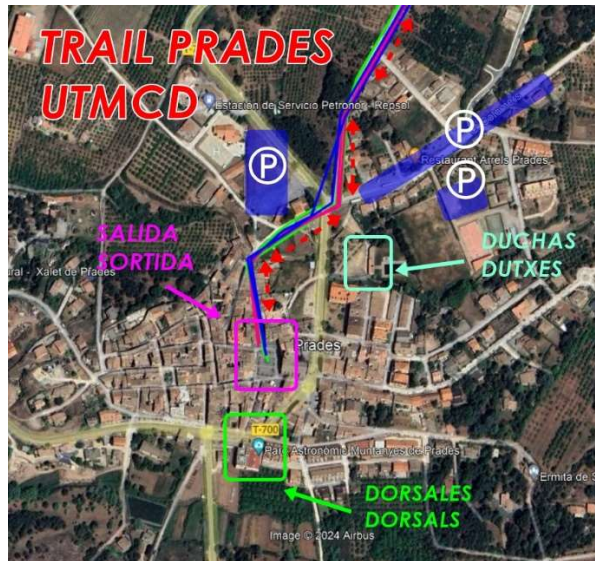
- En la zona de salida-meta reservada para los corredores no se permiten acompañantes. Éstos pueden estar en la plaza.

MEDIO AMBIENTE - ECORESPONSABLES

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

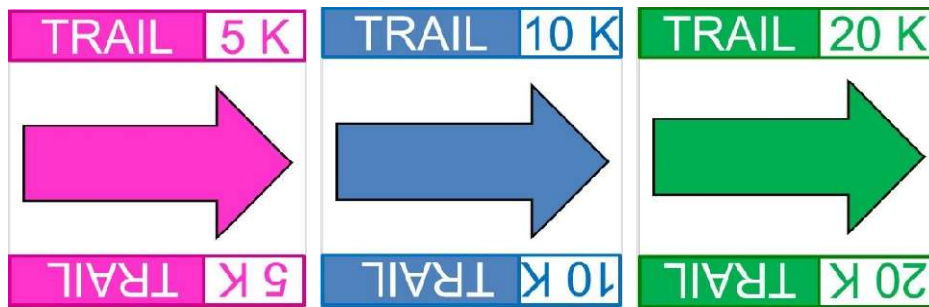
PARKING

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

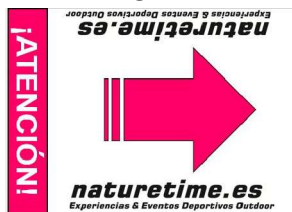


>>ASPECTOS TÉCNICOS DISTANCIAS 23K – 12K TRAIL / 12k CAMINADORES / 7K START TRAIL

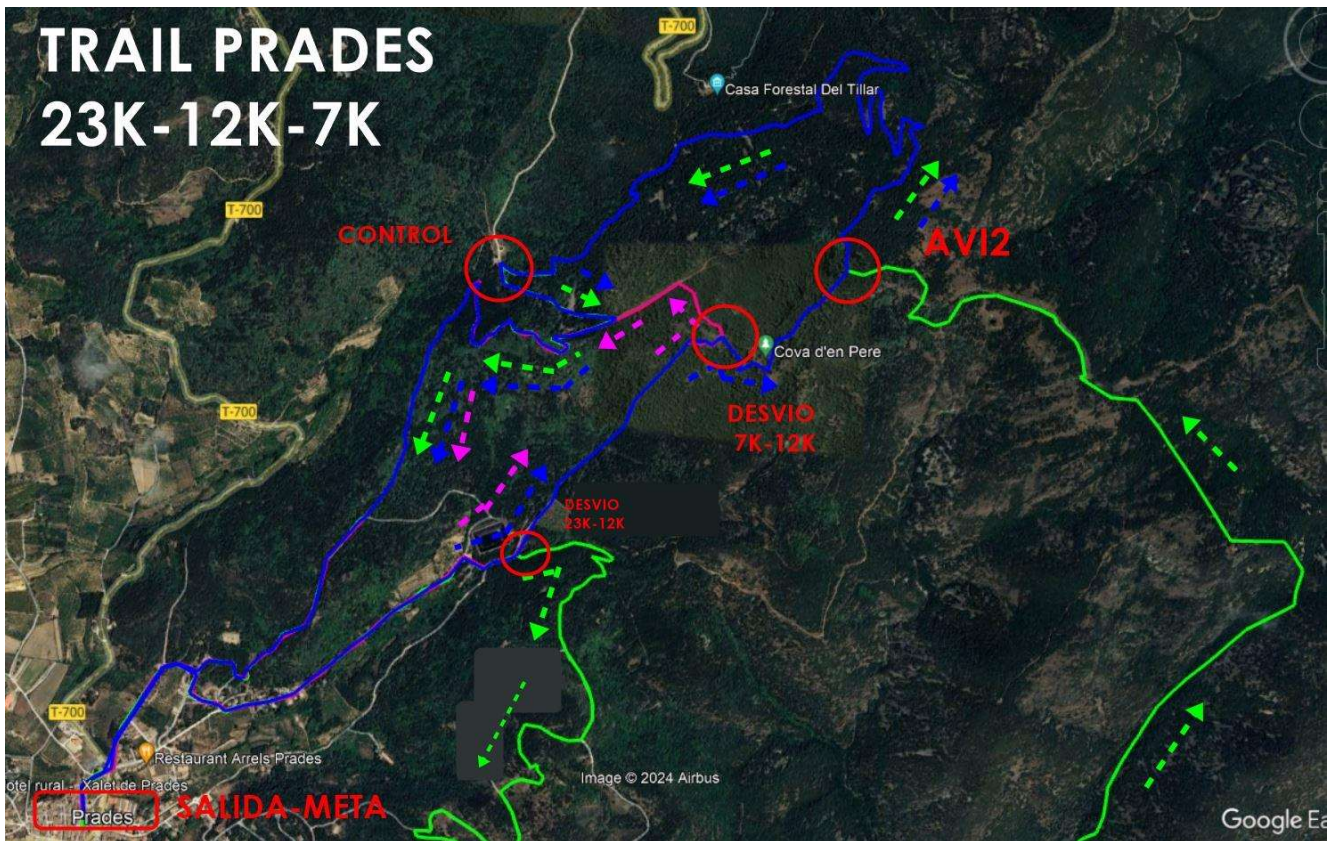
- **ABANDONOS**
 - Recordad los horarios de cierres de cada control y la forma de retornar a Prades en caso de abandono. Hay zonas de carrera en que no es posible el abandono a menos que sea una evacuación del equipo de rescate. Las evacuaciones se derivan al servicio médico/hospital.
 - Para 23k Trail Es posible abandonar en AREA MERENDERO CAPAFONTS (8.6K). En el resto de los recorridos no hay opción de llegar en coche.
 - Hay 1 furgoneta para evacuar a los retirados de los controles. **No es un servicio de taxi**. Una vez el se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta.
- **TIEMPO DE CORTE 23K EN EL AVITUALLAMIENTO 2 (KM 15.8)**
 - Con el fin de agilizar el evento y no demorarlo, así como por aspectos de seguridad, se establece un corte de tiempo en el paso por el Avituallamiento 2 en el km 15.8 a las 12.30h (**2.30h después de la salida de 23k**). Los corredores que no superen este paso, estarán descalificados y tendrán que continuar por el recorrido según indicaciones del controlador. El margen es amplio para que un corredor lento en condiciones normales pueda superarlo.
- **MARCAJE:**
 - **TSM23K:**
 - Todo el recorrido esta marcado con cinta TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
 - **TSM12K-TREK12:**
 - Todo el recorrido esta marcado con cinta TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
 - **START TRAIL 7K:** Todo el recorrido esta marcado con cinta TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
 - **SEÑALES DESVÍOS:** atención en los cruces donde se desvían los circuitos:



Flecha a seguir de carrera:



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



ALOJAMIENTO OFICIAL CAMPING PRADES

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

- **PROMO ACAMPADA (2 Noches) -10€**
- **PROMO BUNGALOW (2 Noches) -20€**
 - [\(Contactar con Càmping\)](#)

LAND COL-LABORADOR

- Nuestro patrocinador LAND ofrece un 30% de descuento en todos sus productos a todo aquél que esté inscrito en la carrera de UTMCD
- Nuestra línea de prendas está desarrollada para que el deportista obtenga el máximo confort durante la práctica deportiva. Toda esta comodidad se complementa con altas prestaciones técnicas que ayudan a mantener la temperatura corporal y el cuerpo totalmente seco durante el ejercicio.



PROMO: 30% DESCUENTO
CÓDIGO: UTMCD25 (Valido hasta el 30/6/25)
WEB ONLINE: [AQUI](#)



FANTÉ



SOMOS FANTÉ

Especializados en nutrición deportiva para deportes de resistencia.



Recuperación

De 1 a 1,2 gramos de Sal. Optimiza tu recuperación.



Geles

Cloruro, potasio, calcio y magnesio en cantidades óptimas.



Gominolas

Sin gluten, sin lactosa y apto para veganos.



Hidratación

Ratio 1:0.8 según la evidencia científica.

- **PROMO 20% DESCUENTO**
 - **CÓDIGO: UTMCD**
- **GUÍA PERSONALIZADA FANTÉ-UTMCD: [AQUI](#)**

Feliz carrera y mucha suerte a todos,

Equipo UTMCD – TRAIL PRADES



ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
 - DNI
 - LLICÈNCIA (qui en tingui)
 - **IMPORTANT**, qui no presenti la llicència, encara que la tingui, haurà de tramitar una llicència temporal per poder córrer la cursa: 5€
 - **Autorització de menors omplerta i impresa!! La trobareu al web a DADES TÈCNIQUES.**
 - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu de portar els seus (DNI + LLICÈNCIA) originals, en fotocòpia o bé en foto que es pugui llegir
 - Lloc:
 - **ENTREGA DORSALS: Prades: Oficina Turisme/Sala del Ball**
 - Divendres 28/3 de 17:30h a 20.30h
 - Dissabte 29/3 de 8.15h a 10.30h:
 - Entrega de dorsals **TMCD23k/**: 8.15h a 9.30h
 - Entrega de dorsals **Trek12k**: 8.15h a 9.30h
 - Entrega de dorsals **TMCD12k**: 8.45h a 10.15h
 - Entrega de dorsals **START 7K**: 9.45h a 10.30h
 - **HORARIS DE SORTIDES:**
 - *Nota: Sortides en massa per distància:
 - 23k a las 10.00h
 - 12k trek a las 10.01m
 - 12k Trail a las 10.30h
 - Start Trail 7k a las 10.40h.
- **ENTREGA DE PREMIOS:**
 - 12K TRAIL / 23K TRAIL: **12.30H**

CRONOMETRATGE **CRONO ON-LINE** I SEGUIMENT EN TEMPS REAL

- El dorsal de pit és d'un solo ús i no és necessari tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments.
- En arribar als controls cal ensenyar el dorsal al controlador per facilitar la lectura i agilitzar el control. Immediatament les vostres dades ja estan al web en temps real.
- **SEGUIMENT on-line:**
 - 23k: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2209>
 - 12k trail: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2210>
 - 12k trek: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2211>
 - O bé al web de la cursa <https://www.naturetime.es/ca/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada-2/> podreu seguir la carrera (botó VERD a la part superior)
- Només és necessari que poseu el dorsal, nom o cognom de la persona que voleu seguir. Dona informació de l'últim control passat, la posició, velocitat, etc... No dubteu en passar l'enllaç als vostres familiars i amics.

- Seguiment a les xarxes socials: #UTMCD @utmcd (FB) i @ultratrail_costadaurada (IG)
- Com que són sortides en massa, només hi haurà un temps de sortida, el mateix per a tots els participants de cada sortida, independentment del seu temps de pas per la zona de sortida. Es farà servir el temps oficial i no el temps real.



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

SERVEIS CURSA: FISIOTERAPEUTES / DUTXES / VESTIDORS /

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

CONTROLS VISIBLES I NO VISIBLES

- Al mapa i a la taula tècnica publicada, només hi ha una part dels controls visibles, hi podrà haver altres controls no senyalats al mapa pels que passareu en realitzar el recorregut senyalat per a cada cursa, així com controls de material sorpresa.

SORTIDA - CONTROL DE MATERIAL

- La sortida s'obrirà minuts abans. Per poder entrar a la zona de sortida es procedirà a fer un control de material, de part o de tot el material.
- El material obligatori no està pensat per als primers corredors, sinó perquè tots i cadascun pugui progressar durant la prova amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però haureu de portar-lo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé un altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible. NO pot anar tapat per motxilles o cinturons.
- MATERIAL PER BEURE: **l'organització no donarà cap got durant la cursa.** Tampoc trobareu cap got en els avituallaments.
- Material Obligatori:
 - 0.5 litres aigua (23k-12k-7k)
 - Got reutilitzable / recipient per beure als avituallaments (23k-12k)
 - Paravent (**obligatori per seguretat per les distàncies de 23k / 12k / Start Trail 7k**)

PUNTS AVITUALLAMENT

Distància 12km trail i 12k Caminadors:

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

Cursa 23km:

- Zona La Riera Pic-nic Capafonts: Av1 – km 8,6: Aigua + isotònic + Coca-cola + barretes energètiques + taronja + Plàtans + fruit secs + lllaminadures
- Zona Font de Pagès: Av2 – km 15,8: Aigua + Coca-cola + barretes energètiques + taronja + Plàtans + fruit secs + lllaminadures

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

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

EL TEMPS

29 DE MARZO			
Mañana		29/3	
	12°	RealFeel® II*	RealFeel Shade® 7*
Soleado a parcialmente nublado y con brisa			
Viento	NO 19 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	61 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	59 %	Nubosidad	31 %
Punto de rocío	0°	Visibilidad	10 km

METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE AMB VENT**. Farà sol i temperatura es veurà afectada pel vent (12°C). Hi ha previsió de vent a vent fort. Per aquest motiu **SI ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT**:
➤ **PARAVENT**
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE AMB VENT**, el material mínim obligatori exigít 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 solventar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.
- Prades es troba a gairebé 1000m d'alçada. S'espera 4°C a la nit i no passar dels 12°C de dia.

ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

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

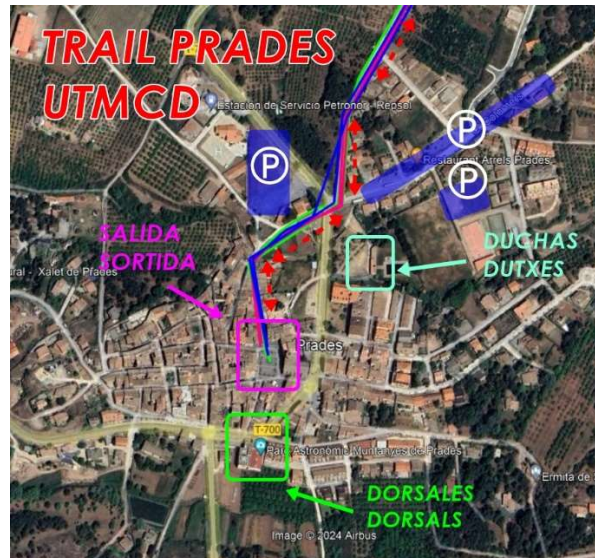
MEDI AMBIENT - ECORRESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins d'una zona protegida hem establert les següents mesures de millora.
- Got reutilitzable: Els controls d'**UTMCD** no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, per la qual cosa és obligat l'ús d'un got reutilitzable / bidó per omplir.
- Respecteu totes les normes mediambientals: **no llençar brossa ni deixalles**, no sortir dels camins, respectar la fauna i la flora, i respecte pels valors de la zona a nivell de patrimoni, paisatge i convivència. També respecte pels habitants de la zona així com per altres persones que estiguin gaudint d'aquest cap de setmana de les Muntanyes de Prades.

PÀRKING

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

Imatge:



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

- **ABANDONAMENTS**

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

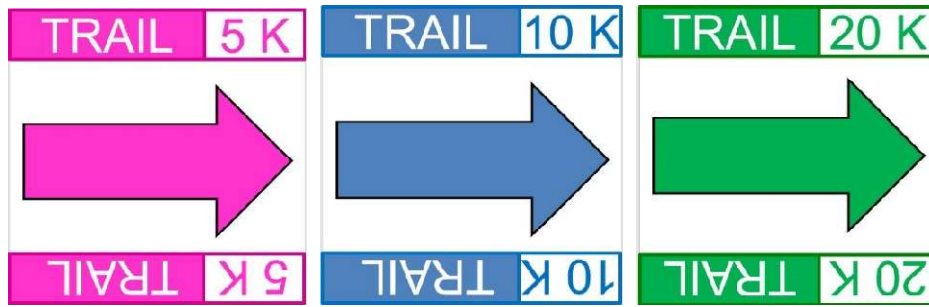
- **TEMPS DE TALL 23K A L'AVITUALLAMENT 2 (KM 15,8)**

- Per tal d'agilitzar l'esdeveniment i no demorar-lo, així com per aspectes de seguretat, s'estableix un tall de temps al pas per l'Avituallament 2 al km 15.8 a les 12.30h (**2.30h després de la sortida de 23k**). 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 el pugui superar.

- **MARCATGE:**

- **TSM23K:**
 - Tot el recorregut està marcat amb cintes TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **TSM12K-TREK12:**
 - Tot el recorregut està marcat amb cintes TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**
- **START TRAIL 7K:** Tot el recorregut està marcat amb cintes TRAILSERIES: **BLANCA-NARANJA UTMCD-TRAILSERIES**

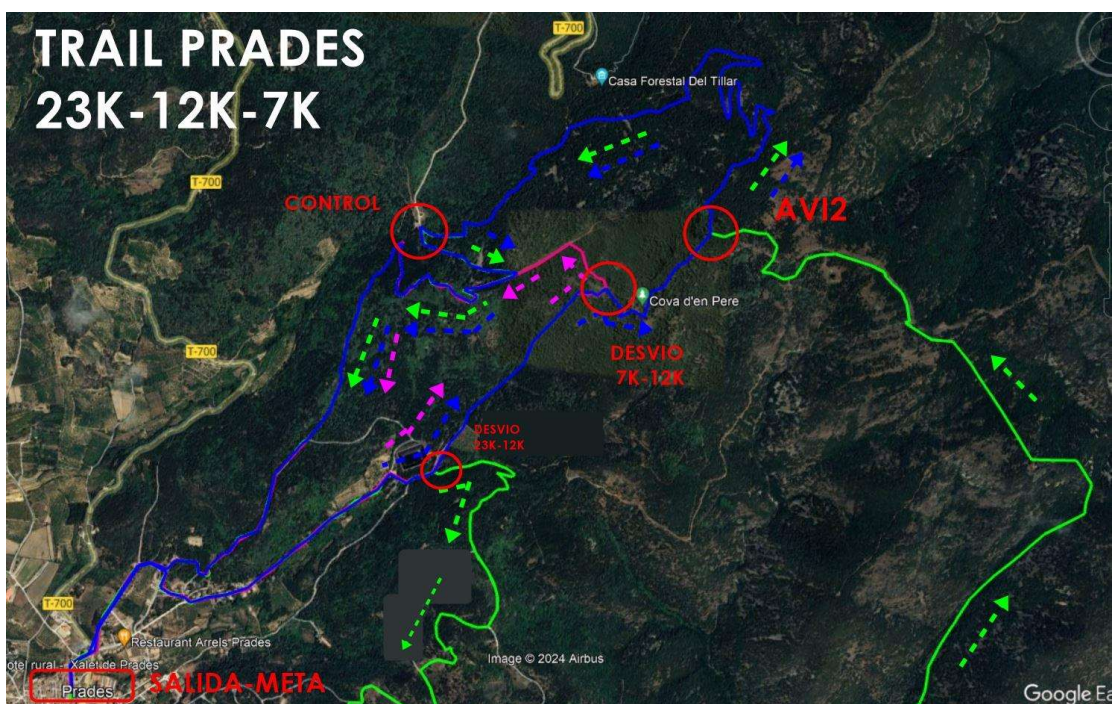
- **SENYALS DESVIAMENTS:** atenció a les cruïlles on se desvien els recorreguts:



Fletxa a seguir en carrera:



- **SABOTATGES I DESMARCATGES:** Desgraciadament aquests actes ens poden afectar. Recomanem als corredors portar un sistema de GPS que us ajudi a orientar-vos en cas de desmarcatge. Per norma general trobareu una cinta cada 60-100 metres. Si porteu més de 300m sense veure una cinta comenceu a sospitar. En cas de dubte ajunteu-vos amb algun corredor que porti GPS. Assegureu bé les cruïlles i recordeu que no marquem el terra, sinó a l'alçada de la vista. Usem cinta i fletxes.
- **GPS:** Es recomana l'ús de GPS en totes les distàncies.
- **CRUÏLLES I DESVIAMENTS:** Encara que tots els desviaments estan marcats amb cartellera, us recomanem revisar els recorreguts prèviament.
- **CREUAMENTS DE CARRETERES:** és vital que els corredors entengueu que és la vostra responsabilitat creuar o circular per les carreteres i camins de forma respectuosa amb el Reglament de Trànsit. Encara que esteu en una cursa no tindreu cap tipus de prioritat excepte en els llocs en què hi hagi els agents de trànsit (policia) i aquests detinguin els vehicles. Totes aquelles cruïlles on no veieu la policia, hi hagi o no personal de l'organització, creueu amb molta precaució ja que sereu uns vianants més per a la resta d'usuaris de la via pública. El tram amb risc seria la sortida i entrada a Prades.



ALLOTJAMENT OFICIAL CAMPING PRADES

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

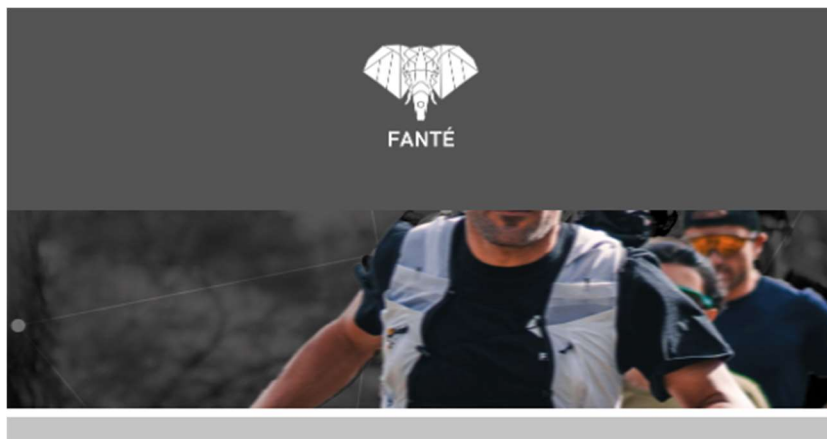
- **PROMO ACAMPADA (2 NITS) -10€**
- **PROMO BUNGALOW (2 NITS) -20€**
[\(Contactar amb Càmping\)](#)

LAND COL·LABORADOR

- El nostre patrocinador LAND ofereix un 30% de descompte en tots els seus productes a tot aquell que estigui inscrit a la cursa d'UTMCD
- La nostra línia de peces de roba està desenvolupada perquè l'esportista obtingui el màxim confort durant la pràctica esportiva. Tota aquesta comoditat es complementa amb unes altes prestacions tècniques que ajuden a mantenir la temperatura corporal i el cos totalment sec durant l'exercici.



PROMO: 30% DESCOMPTE
Codi: UTMCD25 (Vàlid fins el 30/6/25)
WEB ONLINE: [AQUI](#)



SOMOS FANTÉ

Especializados en nutrición deportiva para deportes de resistencia.



Recuperación

De 1 a 1,2 gramos de Sal. Optimiza tu recuperación.



Geles

Cloruro, potasio, calcio y magnesio en cantidades óptimas.



Gominolas

Sin gluten, sin lactosa y apto para veganos.



Hidratación

Ratio 1:0.8 según la evidencia científica.

- **PROMO 20% DESCOMPTE**
 - **CODI: UTMCD**
- **GUÍA PERSONALIZADA FANTÉ-UTMCD: [AQUI](#)**

Bona cursa i molta sort a tots i totes,

Equip UTMCD

ENGLISH – UTMCD-TRAIL PRADES INFORMATION RELEASE - MARCH 29th 2025



CHECK IN

Show up to pick up the number with:

- DNI
- LICENSE (whoever you have it)
- IMPORTANT, whoever does not present the license, even if they have it, must apply for a temporary license to run the race: € 5
- Authorization for minors filled out and printed. You will find it on the website in TECHNICAL DATA
- If you want to collect the number of another runner, you must bring their (ID + LICENSE) original, in a photocopy or in a photo that can be read

Place:

DELIVERY OF BIBS: Prades: Turisme Office/Ball Room

- Friday 28/3 from 5:30 p.m. to 8:30 p.m.
- Saturday 29/3 from 8:15 a.m. to 10:30 a.m.
 - TMCD23k/ bib delivery: 8.15 a.m. to 9.30 a.m.
 - Trek12k bib delivery: 8.15 a.m. to 9:30 a.m.
 - TMCD12k bib delivery: 8:45 a.m. to 10:15 a.m.
 - Delivery of START 7K-FCA 7K numbers: 9:30 a.m. to 10:30 a.m.

• DEPARTURE TIMES:

*Note: Mass departures by distance:

- 23k at 10.00am
- 12k trek at 10.01m
- 12k Trail at 10:30 a.m.
- Start Trail 7k at 10:40 a.m.

PRIZE DELIVERY:

12K TRAIL / 23K TRAIL: 12.30H

TIMING AND RACERS' TRACKING

- The bib-number is for single use only and it is not necessary to return it on arrival. The bib-number must be placed in front visibly and without friction.
- When arriving to any of the check points along the race, you will have to queue and wait for the system to register your passing by the check point. Immediately after your passing by the checking point is shown on the website.
- **RACERS' TRACKIN:** you can follow the race on this link:
 - 23k: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2209>
 - 12k trail: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2210>
 - 12k trek: <https://www.9hsports.cat/ca/live/2211>
 - or in the race website <https://www.naturetime.es/ultra-trail-muntanyes-costa-daurada/> GREEN BUTTON AT THE TOP OF THE WEB SITE.
- Only the racer's number or surname is necessary to track any racer. It gives information about the last check in passed by the position on the map, etc....

- Follow the race in the networks: **#UTMCD** @utmcd (FB) y @ultratrail_costadaurada (IG).

Col·loca el dorsal a la part davantera. NO el tapis ni el pressionis amb res.



- As they are mass starts, there will only be one start time, the same for all participants in each start, regardless of their time spent in the start area. The official time will be used and not the real time.

RACE SERVICES: CHIROPODY & PHYSIOTHERAPY / SHOWERS / LOCKER ROOM / WARDROBE

- Ultra and Marathon runners will find Physiotherapy service at finish area.
- Showers and locker rooms will be in the swimming pool area (200m from the finish line). Please respect the facilities and leave them clean for the following athletes. (See the map)
- Toilets will be available at the finish area

VISIBLE AND NON VISIBLE CHECK POINTS

- Only some of the check points appear on the map given by the organization, but there may be other check points not pointed out on the maps of the race.

START – MATERIAL CONTROL

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

PROVISIONING POSTS – ULTRA ASSISTANCE PERMITTED

Distance 11km trail and walkers:

- Font de Pagès area: Av2 - km 4,5: water + Coca-cola + APTONIA power bar + oranges + nuts + sweets

Distance 22km:

- Font de Pagès area: Av1 - km 8,6: water + Coca-cola + APTONIA power bar + oranges + nuts + sweets
- CAPAFONTS AREA: Av2 - km 15,8: water + ISOTONICO APTONIA + Coca-cola + APTONIA power bar + oranges + bananas + dried fruits + sweets
- Finish area: Individual dry fruits / water / Coca-cola / beer / sandwiches / Aptonia power bar

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

WEATHER FORECAST

< 29 DE MARZO >

Mañana 29/3

 **12°** RealFeel® 11°
RealFeel Shade® 7°

Soleado a parcialmente nublado y con brisa

Viento	NO 19 km/h	Probabilidad de precipitación	0 %
Ráfagas de viento	61 km/h	Precipitaciones	0.0 mm
Humedad	59 %	Nubosidad	31 %
Punto de rocío	0°	Visibilidad	10 km

THE WEATHER

- The weather forecast will be **FAVORABLE WITH WIND**. It will be sunny, and the temperature will be affected by the wind (12°C). There is wind forecast in the area. For this reason, WE WILL ACTIVATE the EXTRA SECURITY material:
 - **WINDSTOPPER.**
- In anticipation of FAVOURABLE WITH WIND weather, the minimum compulsory equipment required does not exempt each runner from carrying the equipment that he/she considers appropriate to his/her abilities and needs.
- It is recommended that you act RESPONSIBLY and use your EXPERIENCE to overcome any difficult situations that the weather may cause you.

PEOPLE COMING WITH THE RACERS - ASSISTANCE

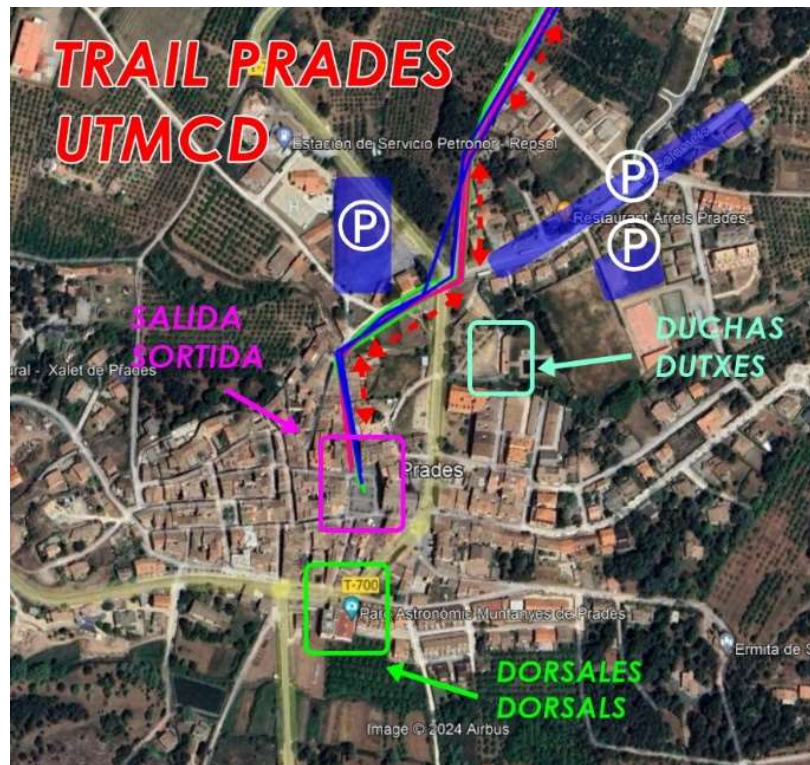
- This year, runners are invited to come unaccompanied and only one assistant will be allowed in the refreshment areas. In the start/finish space only permitted runners. Not companions.

THE ENVIRONMENT - ECORESPONSABILITY

- With the aim of qualitatively improving the race and due to our obligation to be running within a protected area, we have established the following improvement measures.
- Reusable cup: The UTMCD controls will not have a cup to access the drink, so it is mandatory to use a reusable cup / bottle to refill.
- Respect all environmental regulations: do not throw garbage or waste, do not leave the roads, respect the fauna and flora, and respect for the values of the area at the level of heritage, landscape and coexistence. I also respect the countrymen of the area as well as other people who are enjoying this weekend of the Muntanyes de Prades.

PARKING

In Prades you will find parking to the north of the urban centre, next to the gas station. We appreciate that you can use it and in case you must park in any of the streets, make sure that your vehicle does not bother the neighbours (narrow streets, garage doors, etc.). Campers and vans are welcoming.



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

WITHDRAWAL

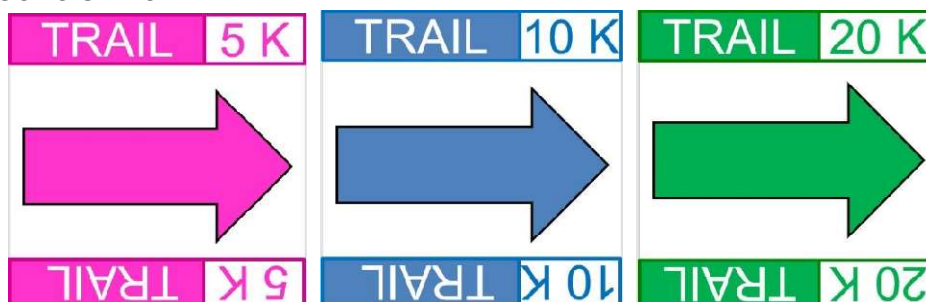
- Remember the closing times of each control and the way to return to Prades in case of abandonment. There are race zones where abandonment is not possible unless it is a rescue team evacuation. Evacuations are referred to the medical service / hospital.
- FOR 23K RACE It is possible to leave at: PICNIC AREA (CAPAFONTS) KM 8.6
- There is a transport to evacuate those withdrawn from the controls. It is not a taxi service. Once the transport is full or the control is closed, the abandoned ones will be transferred to the finish area.

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

To speed up the event and not delay it, as well as for safety reasons, a time limit has been set for the time to pass through the first refreshment post at km 15.8 at 12.30am (2.30h after the 23k start). Runners who do not pass this stage will be disqualified and will have to continue along the 11k course. The margin is wide so that a slow runner in normal conditions can overcome it.

MARKING:

- **TSM23K:**
 - All the route it is marked with TRAILSERIES tape: **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES**
- **TSM12K-TREK12:**
 - All the route it is marked with TRAILSERIES tape: **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES**
- **START TRAIL 7K:** All the route it is marked with TRAILSERIES tape: **WHITE-ORANGE UTMCD-TRAILSERIES**
- **DETOUR SIGNALS**



Arrow to follow at the race:



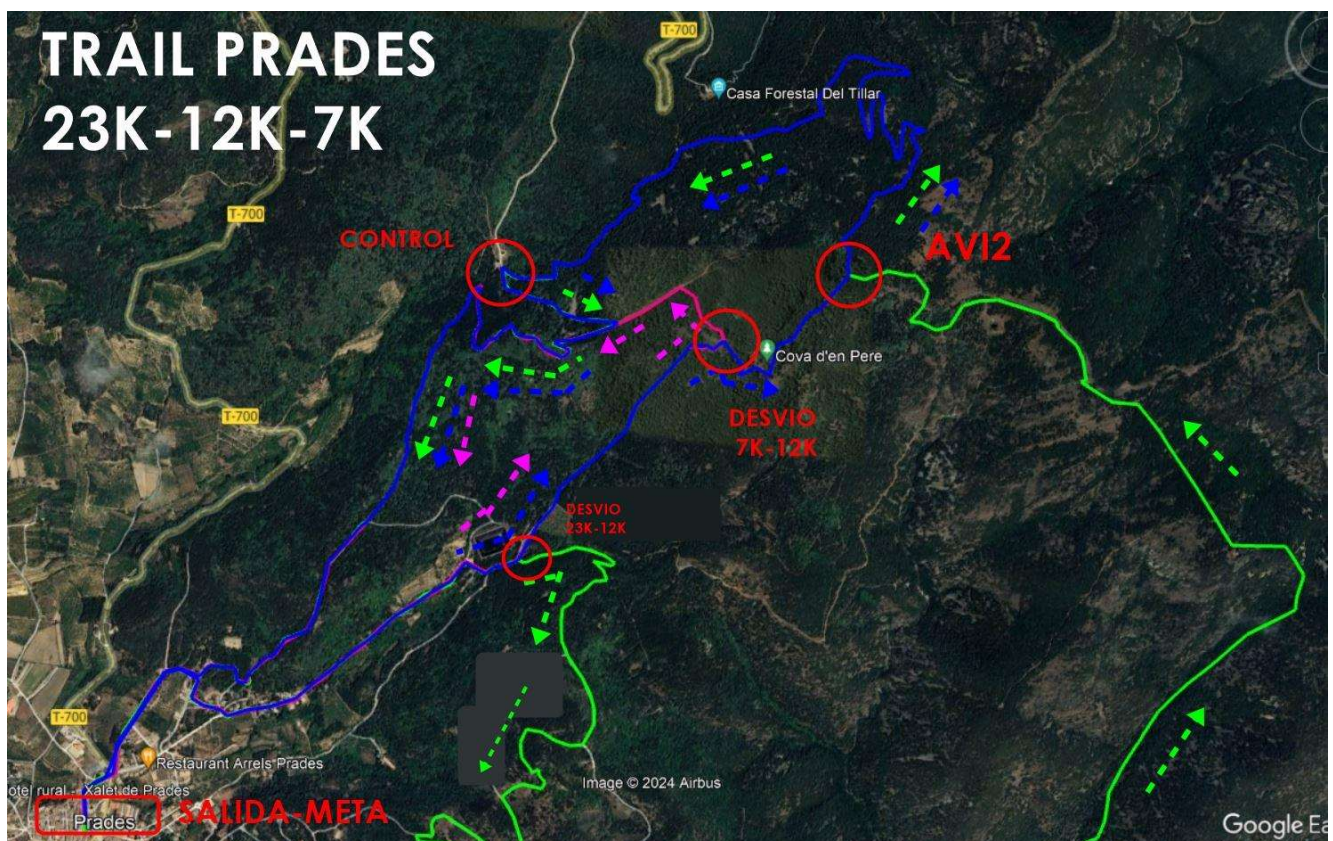
SABOTAGES AND DISMARKINGS: Unfortunately, such acts can affect us. We recommend that runners bring a GPS system to help you orient yourself in case of unmarking. As a rule, you will find a tape every 60-100 meters. If you have not seen a tape for more than 300m, start to be suspicious. If in doubt, meet up with a runner who has a GPS. Secure the crossings well and remember that we do not mark on the ground, but at eye level. We use reflective tape and arrows.

GPS: The use of GPS is recommended at all distances.

CROSSINGS AND DEVICES: Although all detours are marked with a billboard, we recommend that you review the routes previously.

ROAD CROSSINGS: it is vital that runners understand that it is their responsibility to cross or circulate on the roads and paths in a manner that respects the Traffic Regulations. Even if you are in a race, you will not have any type of priority except in the places where the traffic officers (police) are, and they stop the vehicles. All those crossings where you do not see the police, whether there are organization personnel, cross with great caution since you will be just another pedestrian for other users of the public road.

MUNTANYES DE PRADES: Muntanyes de Prades, in its northern part (from Capafonts to the finish line) is colder. Facing the night or in case of fog or clouds, it is recommended to secure the route well and not go only through the most exposed parts and wear warmer clothes.



OFFICIAL ACCOMODATION CAMPING PRADES PARK

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

○ **CAMPING PROMO (2 Night) -10€**

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

LAND COL·LABORADOR

- Our sponsor LAND offers a 30% discount on all its products to anyone registered for the UTMCD race
- Our line of clothing is developed so that the athlete obtains maximum comfort during sports practice. All this comfort is complemented by high technical features that help maintain body temperature and the body completely dry during exercise.



PROMO: 30% DISCOUNT
CODE: UTMCD25 (Valid until 30/6/25)
ONLINE WEB: [HERE](#)



FANTÉ



SOMOS FANTÉ

Especializados en nutrición deportiva para deportes de resistencia.



Recuperación

De 1 a 1,2 gramos de Sal. Optimiza tu recuperación.



Geles

Cloruro, potasio, calcio y magnesio en cantidades óptimas.



Gominolas

Sin gluten, sin lactosa y apto para veganos.



Hidratación

Ratio 1:0.8 según la evidencia científica.

- **PROMO 20% DISCOUNT**
 - **CODE: UTMCD**
- **PERSONALIZED GUIDE FANTÉ-UTMCD: [HERE](#)**

Good luck to all racers,
UTMCD Team