

GUIA DEL CORREDOR Y EL ACOMPAÑANTE

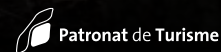
2024



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

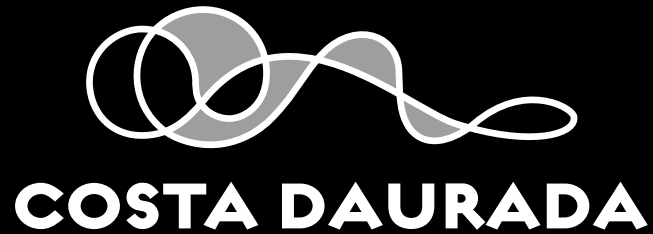
EPIC TRAIL



Organiza:

trail cat

Con el patrocinio de:



Con el apoyo de:



AJUNTAMENT DE PRADES



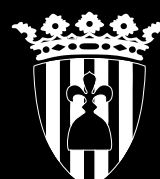
AJUNTAMENT DE LA FEBRÒ



AJUNTAMENT DE MONT-RAL



AJUNTAMENT DE L'ESPLUGA DEL FRANCOLÍ



AJUNTAMENT DE MONTBLANC



AJUNTAMENT DE VIMBODÍ I POBLET



AJUNTAMENT DE VILAPLANA



AJUNTAMENT DE CAPAFONTS

Organiza:



Technical Partners:



Colaboradores:



BODEGAS
TOTÓ MARQUÉS



Entidades colaboradoras:



Oficial mapping:





- 7 **Saludos**
- 9 **Como llegar**
- 11 **Seguimiento online**
- 13 **Espectadores**
- 15 **Programa**
- 17 **Recordatorios**
- 18 **Respetar la montaña**
- 19 **Open Trail races**
- 20 **Mapa de Prades**
- 21 **Abandonos**
- 22 **Seguridad**
- 23 **Material obligatorio**
- 24 **Contenido avituallamientos**
- 25 **Premios**
- 26 **Información de interés**
- 28 **Asistencia externa**
- 31 **90k Muntanyes de Prades**
- 36 **50k Cingleres de la Febrò**
- 41 **25k Ermita de l'Abellera**
- 45 **12k Tossal de la Baltassana**
- 49 **6k Kids Coll del Bosc**
- 51 **Wikiloc**



SUMARIO



 @costadauradatur




#vacances #litoral #vinyes #muntanya #gastronomia
#CatalunyaExperience

COSTA DAURADA

*Quan la vius tota,
la veus tota*





@pradesepictrail está organizada por el C.E Trailgat (TRAIL. CAT)

Por motivos sobrevenidos, todas las especificaciones técnicas, programa y condiciones pueden variar.

Queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor C.E Trailgat.

Las imágenes y el contenido disponen de protección sobre la propiedad intelectual.

Fotografías:

@josemiguelmunoze
@photosetsport
@fotopostigo
@jordisantacana

Contacto

hola@muntanyesdepradesepictrail.com
Web: muntanyesdepradesepictrail.com
Facebook: @pradesepictrail
Instagram: @pradesepictrail
Twitter: @pradesepictrail

#PRADESEPICTRAIL2024





AJUNTAMENT
DE PRADES



Llorenç Torruella
Alcalde de Prades

Amigos y amigas, me complace especialmente dirigiros unas palabras como en esta ocasión tan especial. Como sabéis se trata de una de las carreras de montaña más importantes de nuestro territorio que tiene como epicentro a nuestro pueblo.

Estoy convencido de que tenemos de antemano una carrera espectacular que será sin duda un día muy especial para todos nosotros. Quiero dar las gracias a los voluntarios y voluntarias que hacen que esta prueba sea una realidad.

Como alcalde de Prades quiero reivindicar también la vertiente cultural y cívica de este evento deportivo que nos permite dar a conocer no sólo la riqueza de nuestro pueblo sino la del conjunto de la comarca. Esto ha hecho posible que esta carrera de montaña sea ya un evento transversal, que nos beneficia a todos y todas.

Os animo a todos a disfrutar de nuestro pueblo, de nuestra gastronomía, de nuestras calles y plazas, de la vitalidad de nuestra gente y de nuestro tejido comercial y asociativo.

Somos un pueblo grande, no por nuestra dimensión geográfica sino por el espíritu emprendedor y abierto de nuestros vecinos y vecinas que llevan ese orgullo de ser de Prades en su ADN vital.

Aprovecho también para decirles que disfruta de la carrera con respeto a nuestro medio ambiente. Verá que podemos sentirnos orgullosos de nuestro patrimonio natural y que es perfectamente compatible disfrutar de la naturaleza con cuidado de ella.

Os deseo a todos los corredores muchos éxitos en esta segunda edición de la Muntanyes de Prades Epic Trail Costa Daurada con la seguridad de que labráis sobre seguro en un pueblo como el nuestro, campeón en hospitalidad y mirada abierta.

¡Buena carrera y por muchos años!



Lluís Yebra Lopez
Club Excursionista Trailgat

Queridos compañeros de montaña, es un placer daros la bienvenida a nuestra querida tierra en nombre de todo el equipo de voluntarios.

Para muchos tarraconenses, las Montañas de Prades son nuestro pequeño diamante de la Costa Daurada. Un espacio donde nos hemos criado, aprendido y disfrutado de la montaña en todas las vertientes.

Como club organizador, esperamos que disfruteis de la carrera y sus recorridos tanto como nosotros la hemos disfrutado preparándola. Nos hemos esforzado al máximo por cuidar todos los detalles para que salgais enamorados de nuestra tierra que es una maravilla deportiva, gastronómica y cultural.

En las Montañas de Prades, encontrareis un lugar con un clima excepcional para la practica de deportes al aire libre en invierno

Os deseamos a todos una increíble experiencia y que disfruteis y sufráis a partes iguales!

COMO LLEGAR

TREN

- 1.- Estación de Reus
- 2.- Estación de Tarragona
- 3.- Estación Camp de Tarragona
- 4.- Estación Barcelona-Sants

AVIÓN

- 5.- Aeropuerto de Reus (REU)
- 6.- Aeropuerto de Barcelona (BCN)

BUS

- 7.- Estación de Reus

TREN

[Renfe](#)

AVIÓN

[Aeropuerto de Reus \(REU\)](#)

[Aeropuerto Barcelona \(BCN\)](#)

AUTOBÚS

[Autobuses Plana](#)

VEHÍCULO

[Google Maps](#)



COMO LLEGAR



AVIÓN

Si vienes de fuera de España, tienes el Aeropuerto Internacional de Barcelona (BCN) a 1h30min o el Aeropuerto de Reus (REU) a 40 minutos. En ambos casos se recomienda alquilar un coche una vez llegados, para desplazarse hasta Prades.



TREN

Para llegar en tren, si luego quieres alquilar un coche, puedes llegar a las estaciones de Reus, Tarragona o Camp de Tarragona. Si después de coger el tren quieres llegar sin vehículo a Prades, te recomendamos que llegues en tren a la estación de Reus y luego cojas el autobús hacia Prades



AUTOBÚS

Si quieres llegar sin vehículo, la única opción es en autobús desde la estación de autobuses de Reus



VEHÍCULO

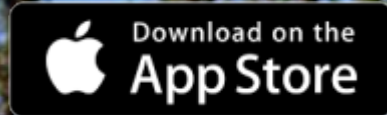
Si quieres llegar con vehículo, puedes llegar desde 3 sitios:

Si vienes por Valencia: Coge la autopista AP7 dirección Tarragona-Barcelona y toma la salida 1151 VILA-SECA OEST / REUS / SALOU y sigue por la C-14 dirección Reus hasta encontrar una rotonda y tomar la salida N-420 FALSET hasta pasar Les Borges del Camp, donde encontraremos una rotonda y cogeremos la primera salida dirección C-242 ALFORJA. No dejaremos esta carretera hasta llegar a Albarca (durante este tramo, pasaremos por Cornudella del Montsant), donde cogeremos un desvío a la derecha para tomar la T-701 dirección Prades.

Si vienes de Zaragoza-Lleida: Coge la autopista AP7 dirección Barcelona y toma la salida 9 MONTBLANC y sigue por la N-240 hasta Vimbodí y Poblet y coge la TV-7004 hasta Vilanova de Prades; allí coge la TV-7005 hasta Prades.

Si vienes de Barcelona-Girona: Coge la autopista AP7 dirección Zaragoza-Lleida y toma la salida 9 MONTBLANC y sigue por la N-240 hasta Vimbodí y Poblet y coge la TV-7004 hasta Vilanova de Prades; allí coge la TV-7005 hasta Prades.

SEGUIMENT / SEGUIMIENTO ONLINE



etiquetanos

Y COMPARTE TU ACTITUD TIENE PREMIO!



@pradesepictrail

@costadauradatur

@pradesturisme

#pradesepictrail

#costadaurada

#pradesturisme

**Entre todas las fotos
que contengan las
3 etiquetas, realizaremos
un sorteo de votaciones
y la ganadora se llevará
una inscripción para el 2025**



ESPECTADORES / ESPECTADORES

Sois libres de ir a cualquier parte del recorrido a ver pasar y animar a los corredores siempre que respetéis las normas de Las Muntanyes de Prades como Paraje Especial de Interés Nacional

Lo más aconsejable es que desde cualquier avituallamiento, camines por el mismo recorrido de la carrera en sentido carrera o a contra-carrera ya que al estar marcado no tiene perdida.

Recordad que esta prohibido asistir a los corredores fuera de las zonas marcadas para ello

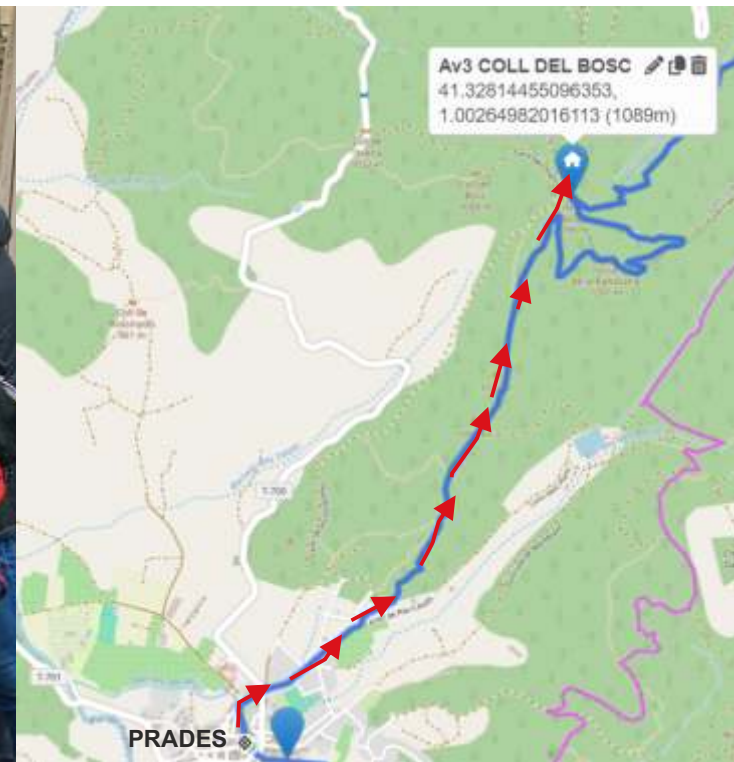
ESPECIAL DOMINGO. SORTEO SCARPA®

Sube al avituallamiento Coll del Bosc y entra al sorteo de unas zapatillas de trail running scarpa.

Para participar, sube camindo hasta el avituallamiento Coll del Bosc siguiendo el track a contra-carrera y saltandote la subida al Tossal de la Baltassana y rellena la papeleta con tus datos que te facilitaran los voluntarios. Al acabar la entrega de premios, realizaremos el sorteo.

Prades - Coll del Bosc: 2,5km de ida, total 5kms

Horas de paso de corredores: de 10:30h a 13:00h



EL TRATAMIENTO ANTIFRICCIÓN DEFINITIVO

SIXPRO® SPORT es el antifricción/reparador natural perfecto para llagas y heridas creadas por la fricción, aportando máxima hidratación y nutrición a la piel.



Código de
20% descuento:

PRADESEPICTRAIL

Este programa puede sufrir cambios por circunstancias sobrevenidas.

8 Nov | divendres / Viernes / Friday

Centro cívico de Prades (Plaça dels arbres).

16:00h a 20:00h Retirada de dorsales **100k, 50k, 25k, 12K, 6K KIDS**
18:00h Presentación corredores
18:30h Taller nutricional a cargo de Violeta Castellví
19:00h Briefing técnico **100k, 50k**

9 Nov | Dissabte / Sabado / Saturday

4:00h Good morning coffee. (Plaça dels arbres)
4:00h a 4:30h Retirada de dorsales **100k** (Plaça dels arbres)
4:00h a 4:45h Deposito de bolsas de vida **100k** (Plaça dels arbres)
4:15h Apertura zona salidas (Plaça dels arbres)
5:00h **Salida 100k** (Plaça dels arbres)
7:00h a 8:00h Entrega dorsales **50k** (Plaça dels arbres)
8:15h Apertura zona salida **50k** (Plaça dels arbres)
9:00h **Salida 50k** (Plaça dels arbres)
13:30h Llegada primeros corredores **50k** (Plaza Mayor)
15:00h Llegada primeros corredores **100k** (Plaza Mayor)
16:00h a 19:00h Entrega dorsales **25k, 12k, 6k kids** (Plaça dels arbres)
19:30h 1era Entrega trofeos **100k** y **50k** (Plaza Mayor)



20:00h #LastRanners FESTIVAL (Plaza Mayor) amb **NO LIMITS EVENTS**

Las últimas 4 horas de meta serán una fiesta para recibir con todos los honores a los últimos corredores.

21:00h cierre meta **50k** (Plaza Mayor)
2:00h Cierre meta **100k** (Plaza Mayor)

10 Nov | Diumenge / Domingo / Sunday

7:00 a 9:30h Entrega dorsales **25k, 12k, 6k kids** (Plaça dels arbres)
7:30 a 8:30h Good Morning coffee by **PANNAMA VAN**
8:15h apertura zona salida **25k** (Plaça dels Arbres)
9:00h Salida **25k** (Plaza Mayor)
10:00h salida **12k** PROMESAS y GENUINE (Plaza Mayor)
10:30h Salida **6k kids** (Plaza Mayor)
11:00h primeros corredores **25k** y **12k** (Plaza Mayor)
13:00h Cierre meta **12k** (Plaza Mayor)
14:00h Cierre meta **25k** (Plaza Mayor)
14:00h Ceremonia premiaciones (Plaza Mayor)
14:30H Sorteo de regalos y zapatillas **Scarpa** para corredores y público

PROGRAMA



#LastRanners

FESTIVAL

“ Los últimos...serán los primeros”

NO LIMITS

EVENTOS

www.nolimitseventos.com

9 de Noviembre

20:00h

Plaza Mayor de Prades

RECORDATORIOS



¡RECUERDA! Debes tener contratado un seguro de asistencia médica, si no contrataste el que te ofrece la carrera: Trae una fotocopia en el momento de recoger el dorsal. Nos las quedaremos



¡RECUERDA! Descárgate las aplicaciones gratuitas para el seguimiento e información. LIVETRAIL.



¡RECUERDA! Leer bien el reglamento, la guía del corredor y prestar mucha atención al material obligatorio



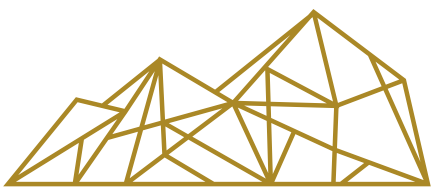
¡RECUERDA! La carrera atraviesa carreteras. Los vehículos tienen prioridad



¡RECUERDA! Para poder retirar el dorsal, es necesario identificarse con un documento de identidad: DNI o pasaporte.



¡RECUERDA! Venir con el tiempo suficiente antes de la salida. Todos vais a pasar control de material obligatorio antes de salir y aleatoriamente en los avituallamientos y meta.



RESPÉTAME

El Espacio Natural Protegido (PEIN) de Las Montañas de Prades es un espacio biogeográficamente excepcional que incorpora en su interior Espacios Naturales de Protección Especial como las reservas naturales del Titllar y de la Trinidad y el Paraje Natural de Interès Nacional de Poblet.

Preservar su biodiversidad es responsabilidad de todos. Desde Muntanyes de Prades Epic Trail, Costa Daurada, queremos proponerte una serie de buenas prácticas.

¡Gracias por tu colaboración!

NUESTRA CASA ES LA TUYA

Cuida del medio natural y déjalo tal y como estaría si no hubieras pasado.

HIGIENE EN EL MEDIO NATURAL

No ensucies fuentes y torrentes con tus desechos biológicos. Asegúrate de que tus heces queden bien tapadas y lejos de senderos y áreas de agua.

SE MIRA, PERO NO SE TOCA

Mientras corres, no molestes a la fauna y la flora del entorno.

EL MEJOR SONIDO ES EL DE LA NATURALEZA

La contaminación acústica puede molestar tanto a personas como a especies autóctonas. Evita ruidos y alborotos innecesarios.

CRECEMOS JUNTOS

Ayuda a impulsar las economías rurales utilizando los servicios de la zona y consumiendo productos locales.

LA MONTAÑA TIENE SU LEY

Diviértete mientras corres, pero respeta siempre la normativa de la carrera. Sigue los recorridos señalizados, y no tomes atajos fuera de caminos que provoquen erosión innecesaria del terreno.

CADA GOTA CUENTA

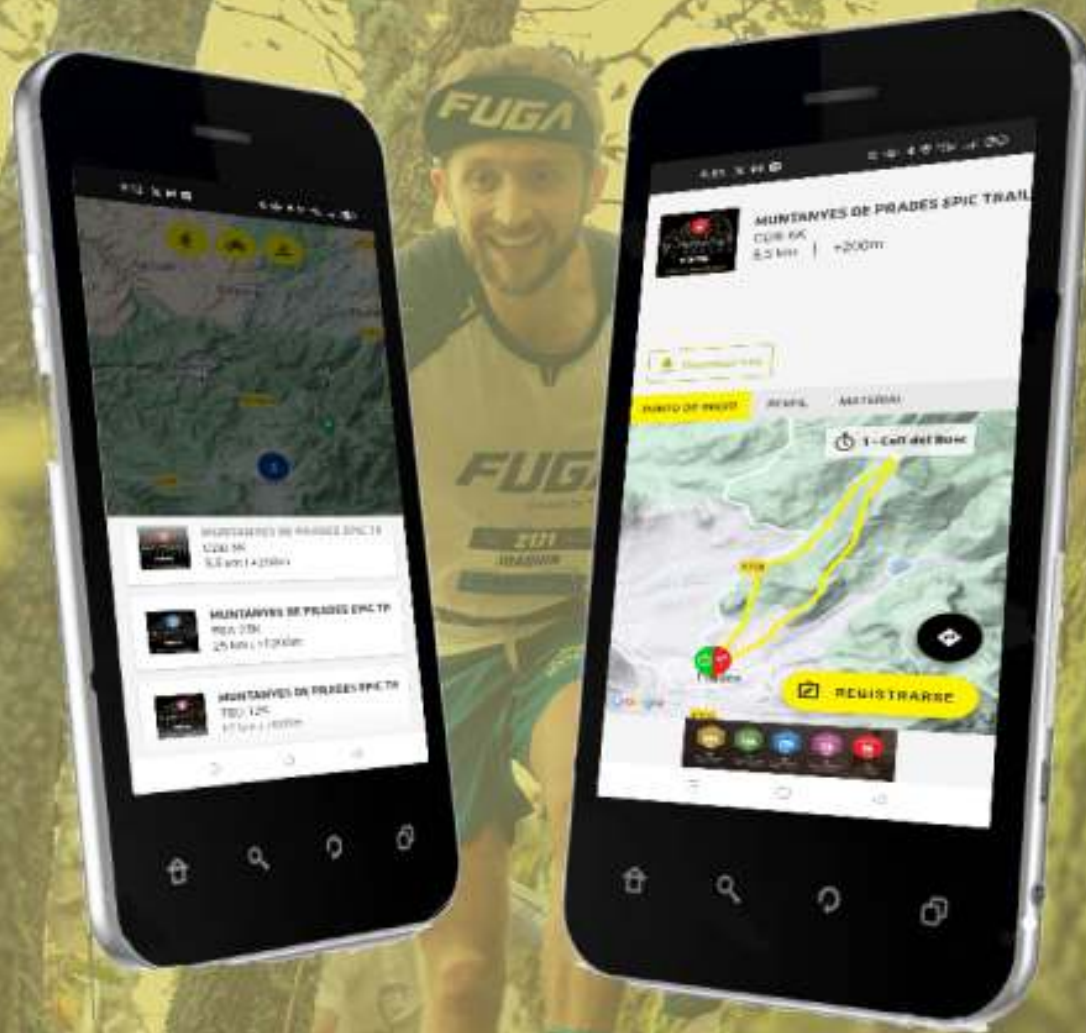
No desperdicies agua y prescinde de los plásticos de un solo uso y de los materiales desechables.

NORMATIVA SOBRE EL PNIN DE POBLET

<https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/poblet/inici/index.html>



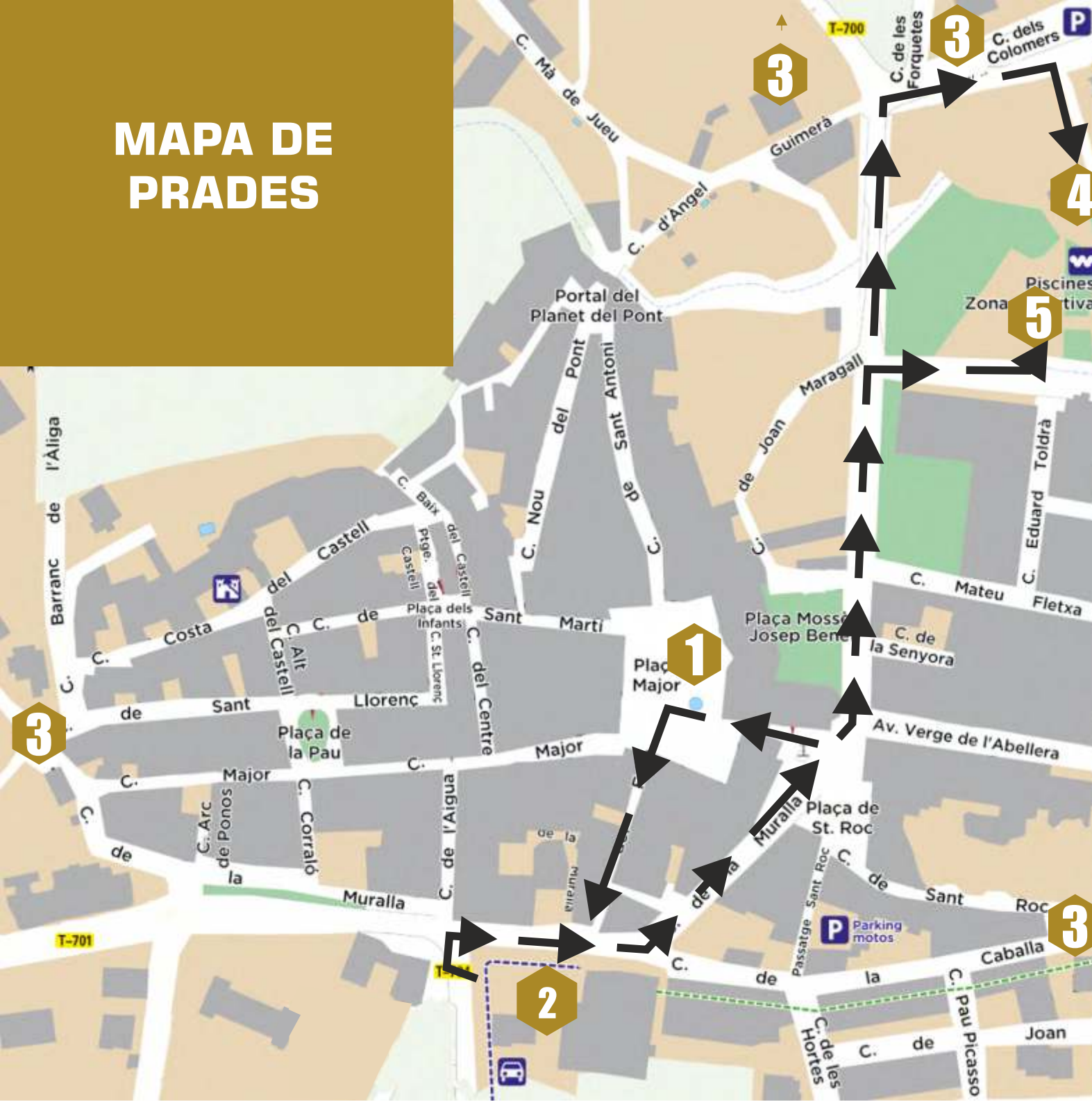
Compite todo el año en Prades!



> OTR
OPENTRAIL RACES



MAPA DE PRADES



1.- PLAZA MAYOR

- Salidas: 25k, 12k, 6k
- Llegadas de todas las distancias
- Ceremonia de premiaciones
- LastRanners Festival

2.- PLAÇA DELS ARBRES (CENTRO CÍVICO)

- Salidas 90k, 50k
- Recogida de dorsales
- Briefing y presentación de corredores
- Entrega bolsa de vida
- Guarda ropa
- Fisioterapia
- Avituallamiento (FINISHER EXPERIENCE)

3.- PARKINGS

4.- ZONA CAMPER

5.- DUCHAS

SCAN ME



En la versión GOOGLE MAPS (link abajo),
Podrás visualizar la ubicación
de los parkings y avituallamientos permitidos

<https://www.google.com/maps/d/u/6/edit?mid=11GUKIN-Ma6Yki044w3HZczhpyUBhQk&usp=sharing>

ABANDONOS Y SEGURIDAD

Salvo en caso de lesión o accidente, un participante no podrá abandonar la prueba si no es en un punto de avituallamiento.

En caso de abandono, se tiene que comunicar al personal de la organización lo más rápido posible en el avituallamiento más próximo o, si no, llamando al teléfono del Centro de Control de Carrera (CECOC) que se encuentra en el dorsal.

El participante también tendrá que comunicar al avituallamiento cómo volverá a su lugar de origen o si necesita transporte hasta la meta.

Eso sí, hay que tener en cuenta que la logística en estos casos es complicada y es posible que el corredor tenga que esperar antes del transporte. Te pedimos comprensión.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que justifiquen la suspensión parcial o total de la carrera, la organización asegura el retorno a meta de los corredores en el menor tiempo posible.

En caso de abandono por lesión o por accidente que impida la aproximación andando hasta el punto de control más próximo, el participante deberá comunicar primero la situación al CECOC, cuyo teléfono encontrarás en el dorsal, y en caso de no cobertura, al teléfono de emergencias 112.

Aconsejamos guardar estos números en tu agenda de contactos como “aaPRADES” para agilizar su localización en caso necesario.

La solidaridad entre participantes es clave para estos casos. Debe primar la colaboración antes que la competitividad. La solidaridad y el respeto entre corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.



Teléfono CECOC
Centro de Control de Carrera
+34 676 67 21 23
Teléfono de emergencias
112

SEGURIDAD

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La hidratación y los aportes energéticos deben ser adaptados al esfuerzo y las condiciones meteorológicas, y enriquecidos con sales durante toda la carrera. Mantén un buen equilibrio entre los azúcares lentos y los azúcares rápidos.

SEGURO INDIVIDUAL OBLIGATORIO

Para poder tomar la salida te recordamos que todo participante debe obligatoriamente estar en posesión de un seguro individual de accidentes.

El seguro puede ser suscrito desde cualquier organismo, federación, o empresa aseguradora a elección del participante.

No obstante, la organización pone a disposición de los corredores que no tengan contratado un seguro, la posibilidad de contratar uno en el momento de hacer la inscripción. Muy recomendable para todos los corredores.

En caso de tener seguro propio, en el momento de recogida del dorsal nos tendrás que entregar una fotocopia.

CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PASO

A través de **Live Trail** se llevará a cabo todo el sistema de cronometraje y seguimiento de los corredores. Los dorsales incorporarán un chip de un solo uso pegado al dorsal (que no se debe devolver).

En los puntos de control (avituallamientos) se deberá pasar el control de chip, que realizará manualmente o automático por radiofrecuencia.

Cada participante debe asegurarse de pasar el chip en todos los controles de paso establecidos por la organización. El no pasar un control de paso de crono supondrá la **DESCALIFICACIÓN** del participante.

Se podrá hacer el seguimiento online de corredores a través de la página web o de l'app Live Trail

METEOROLOGÍA

Las carrera transcurre en plena naturaleza, en zonas montañosas, en zonas aisladas (lejos de las redes de carreteras principales, telecomunicaciones...), con una meteorología que puede cambiar y volverse adversa.

Consignas a tener en cuenta durante el recorrido:

- No te detengas en las zonas altas.
- En caso de perderte en una zona balizada, da media vuelta para buscar la última señal.
- Permanece en los caminos.

Consejos para afrontar una meteorología difícil:

- Anticípate al frío y calor extremos.
- No esperes a temblar para abrigarte.
- No te cambies expuesto en pleno viento: Anticípate o espera a estar a cubierto.
- Protégete del sol.

AYUDAS Y SERVICIOS MÉDICOS

Los avituallamientos son también puntos de ayuda y están comunicados por radio o teléfono con el Centro de Control de Carrera (CECOC). El teléfono +34 676 67 21 23, estará impreso en el dorsal, donde habrá un equipo médico durante toda la carrera.

Es responsabilidad de un corredor en dificultades solicitar ayuda:

- Presentándose en el avituallamiento más cercano.
- Llamando al Centro de Control (CECOC) o 112
- Pidiendo a otro corredor que solicite ayuda.

Todo corredor debe asistir a cualquier persona en dificultades y solicitar ayuda.

Además, debe quedarse junto al corredor en apuros hasta la llegada del personal de la organización. En caso de imposibilidad de contactar con el Centro de Control de Carrera, es posible llamar directamente a los organismos de socorro (particularmente en las zonas en las que solo las llamadas de urgencia son posibles) mediante el teléfono 112.

No hay que olvidar las dificultades de todo tipo, ligadas al entorno y la carrera, que pueden hacer esperar la ayuda más tiempo del previsto. La seguridad dependerá entonces de la calidad del material que se lleve en la mochila.

CANSANCIO Y CONCENTRACIÓN

En los puntos de avituallamiento hay lugares previstos para descansar. Recomendamos que los corredores descansen en los avituallamientos habilitados a tal efecto.

Todo corredor debe permanecer en el camino marcado-balizado, incluso para descansar.

El cansancio y la falta de concentración pueden ser el origen de un accidente. Corre en función de tus posibilidades a fin de reservar energía para remontar una situación difícil, como un cambio meteorológico brusco.

Cualquier corredor que se aleje voluntariamente del camino de la carrera deja de estar bajo la responsabilidad de la organización.

EN CASO DE URGENCIA FUERA DE UN AVITUALLAMIENTO

RED TELEFÓNICA DISPONIBLE

1

LLAMAR A CECOC (CENTRO DE CONTROL DE CARRERA):
+34 676 67 21 23

2

ENVIAR UN WHATSAPP A CECOC: +34 676 67 21 23
COMPARTIENDO LA UBICACIÓN

3

SEGUIR LAS INDICACIONES DE CECOC
EN TODO MOMENTO

RED TELEFÓNICA NO DISPONIBLE

1

LLAMAR A EMERGENCIAS: 112

2

ALERTAR A OTROS CORREDORES QUE PASEN

MATERIAL OBLIGATORIO

Se realizará control de material obligatorio a los 10 primeros clasificados y clasificadas de cada distancia

Todo participante, sin excepción, deberá asegurarse de disponer, como mínimo, del material marcado como obligatorio en la tabla siguiente, para poder realizar la carrera.

Dos o tres días previos a la carrera, y según lo que determine el Comité de Seguridad en base al último informe meteorológico, se comunicará si finalmente alguno de los artículos de la lista no es obligatorio durante toda la carrera, o si alguno de los recomendables pasa a ser obligatorio.

Se llevarán a término controles de material obligatorio para acceder al recinto cerrado de salida, y en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidas), donde se revisarán los dorsales, los chips y el material obligatorio.

No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

RECOMENDADO

GPS (de reloj) Con la última versión de los tracks oficiales de la carrera.



















Guantes. Deben cubrir toda la mano (incluidos los dedos). Los guantes de latex no están permitidos.

Pieza de ropa térmica. Que cubra todo el tronco, de manga larga hasta las muñecas con la función de calentar y afrontar bajas temperaturas.

Batería Externa. Para cargar el teléfono.

Crema antirozaduras SixPro.

Mochila o similar. Adecuada al volumen del material obligatorio y tu ritmo de carrera y necesidades.

	 90k MDP	 50k CDF	 25k EDA	 12k TDB	 6k CDB
 Vaso 15cl. No habrá vasos en los avituallamientos	SI	SI	SI	SI	SI
 Teléfono móvil encendido, con batería y roaming activado	SI	SI	SI	SI	SI acompañante
 Reserva de agua	capacidad 1,5 litros	capacidad 1.5 litros	capacidad 1 litro	capacidad 0,5 litros	0,5 litros
 Reserva alimentaria	2 geles 2 barritas	2 geles 2 barritas	1 gel 1 barrita	1 gel	NO
 Silbato	SI	SI	SI	SI	SI
 Manta Térmica De superficie mínima de 1,4m x 2m	SI	SI	SI	SI	SI acompañante
 Zapatillas de montaña y calcetines Deben cubrir todo el pie sandalias de trail excluidas	SI	SI	SI	SI	SI
 Frontal Con baterías o pilas de repuesto	SI	SI	NO	NO	NO
 Farmacia Con toallitas antisépticas y tapping elástico 80x3	SI	SI	NO	NO	NO
 Cortavientos	SI	SI	NO	NO	NO
 Chaqueta impermeable con capucha impermeabilidad 10.000					
 Prendas largas Para cubrir piernas y brazos enteros					
 Gorro o tubular y guantes Debe cubrir toda la cabeza					

EXTRA CLIMA ADVERSO*
Se notificará el Jueves anterior
en función de la climatología del
fin de semana

AVITUALLAMIENTOS

Todas las distancias se realizan en el régimen de autosuficiencia y, por tanto, los corredores tendréis que prever también vuestras propias reservas.

Proporcionamos 3 tipos de avituallamientos: Ligero, sólido y completo.

Los avituallamientos son para consumo exclusivo de corredores. En los avituallamientos con asistencia permitida, el asistente solo podrá acceder al avituallamiento 5 minutos antes de la llegada del corredor para preparar sus cosas, alimentos y bebidas.



	DISSABTE - SÁBADO - SATURDAY									DIUMENGE - DOMINGO - SUNDAY						
	50k 90k	90k	90k	90k	90k	50k 90k	50k 90k	50k 90k	50k 90k	25k	12k	25k	25k	6k 12k 25k	6k 12k 25k	
	1.- DINERAL	2.- ÀLIGA	3.- MONTEBLANC	4.- ROJALS	5.- FARENA	6.- CAPAFONTS	7.- EL BOSQUET	8.- LA FEBRÒ	9.- LA GRITELLA	11.- CAPAFONTS	11A.- BASSOTS	12.- FARENA	13.- CASTELLFOLLIT	14.- COLL BOSCH	F.- META	
Agua	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LÍQUIDO
Isotónico	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Bebidas gaseosas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Plátano	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIGERO
Naranja	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Melón	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Frutos secos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SÓLIDO
Galletas chocolate	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Gominolas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	
Sandwich jamon dulce	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	COMPLETO
Sandwich queso	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	
Sandwich nutella	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	
Caldo Pollo	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
Caldo Verduras	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
Tortilla de patatas	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	
pasta y Arroz (boloñesa, verduras, vegana)	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	
Pizza Margarita	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	
Pan con longaniza	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	
Café y té verde	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	

PREMIOS | PRIZE MONEY



Todos los premiados llegados más tarde de las 19:30h del sábado, pasaran a ser premiados en la entrega del domingo

Es obligatorio estar presente en la entrega de premios para poder recibir el premio

Ceremonia de premiaciones

Primera entrega: Sábado 9 Noviembre a las 19:30h en la meta.

Segunda entrega: Domingo 12 de Noviembre a las 14:00h en la meta

Trofeo, inscripción edición 2025 y premio en metálico para los 5 primeros clasificados en Absoluta 12k, 25k, 50k, 90k

Trofeo y obsequio para los 3 primeros clasificados del resto de categorías según tabla

Todos los premios son igual para categorías masculinas y femeninas



CLAS. ABSOLUTA

PREMIOS €

	90k MDP	50k CDF	25k EDA
1	3.000€	2.000€	1.200€
2	1.600€	1.200€	600€
3	800€	600€	300€
4	400€	300€	150€
5	200€	150€	150€

CATEGORIAS

	Sub16	Sub18	Sub23	Abs	+35	+45	+55	+65	Premios€
6k KIDS	Categoria no competitiva								
12K TDB	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
25K EDA	NO	NO	SI	SI€	SI	SI	SI	SI	5.000€
50K CDF	NO	NO	NO	SI€	SI	SI	SI	SI	8.500€
90K MDP	NO	NO	NO	SI€	SI	SI	SI	SI	12.000€

INFORMACIÓN DE INTERÉS



ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La participación implica la aceptación expresa y sin reservas del Reglamento publicado en la página web y de toda consigna dirigida por la organización.

También conlleva la aceptación de las reglas básicas de compañerismo y ayuda entre corredores, y de medidas propias de eco-responsabilidad.

RECOGIDA DE DORSAL

Para evitar aglomeraciones de última hora, es MUY RECOMENDABLE retirar el dorsal el día antes de la salida. Aunque la organización entregará dorsales el mismo día de la salida de 45min antes para los casos excepcionales que por causa justificada no lo puedan retirar antes.

DORSALES

Para la recogida de dorsales, que se efectuará en la Plaça dels Arbres, será obligatorio presentar DNI, o PASAPORTE y, en caso de no haber contratado el seguro de accidentes propuesto por la organización, fotocopia del comprobante del seguro de accidentes y rescate propio. **Nos quedaremos con la fotocopia.**

La recogida de dorsales será personal. No se podrá recoger ningún dorsal por un tercero por motivos de seguridad. Debemos comprobar en persona la veracidad de los datos.

El dorsal debe ser llevado en el pecho o el vientre y debe ser visible de forma permanente y en su totalidad durante toda la carrera. En ningún caso, puede fijarse sobre la mochila o una pierna.

El dorsal es el pase necesario para acceder a los avituallamientos, enfermería, áreas de recuperación de las bolsas de vida, etc...

Salvo en caso de negarse a obedecer la decisión de un responsable de carrera, el dorsal nunca es retirado, pero en caso de abandono es desactivado y marcado.

UBICACION DE SALIDAS Y LLEGADAS

Las salidas **90k** y **50k**, se realizarán desde el centro cívico (plaça dels arbres)

- Las salidas del **25k**, **12k** y **6k** se realizarán desde la Plaza Mayor
- Todas las llegadas són en la Plaza Mayor

BOLSAS DE VIDA (90K)

Cada corredor recibe una bolsa de 30 litros en la recogida de dorsales, y material para su identificación personal con su número de dorsal. Después de haberla llenado con las necesidades de su elección y haberla cerrado, podrán depositarla en la línea de salida hasta 15 minutos antes de la salida.

Solo serán transportadas las bolsas facilitadas por la organización. Los bastones no se pueden llevar en la bolsa. El contenido de las bolsas no será verificado y no se atenderá ninguna queja sobre el mismo.

Recomendamos no poner objetos de valor.

Las bolsas serán transportadas por la organización desde la línea de salida hasta el Av6 CAPAFONTS y devueltas hasta la Plaça dels Arbres (Centro cívico)

RECUPERACIÓN DE LAS BOLSAS DE VIDA

Los corredores, o sus allegados, podrán recoger las bolsas con la presentación del dorsal.

Deben ser recuperadas en la Plaça dels Arbres, como muy tarde hasta 30 minutos después del cierre de la carrera.

Horario de recuperación: Sábado de 15:30h a 2:00h y Domingo de 10:30h a 14:00h.

Las bolsas que no se hayan recogido, serán donada a una ONG para que el contenido sea aprovechado por terceros.

La organización realizará 2 viajes para depositar bolsas de vida del avituallamiento a meta: 15:00h y 18:00h

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BARRERAS HORARIAS Y CONTROLES

Estas barreras horarias se calculan para permitir a los participantes llegar a la meta en el tiempo máximo impuesto, efectuando paradas eventuales (comida, descanso...). Para ser autorizados a continuar la prueba, los participantes deben salir del punto de control antes de la hora límite fijada (sin importar la hora de llegada al punto de control).

VASOS, PLATOS Y CUBIERTOS

Con el fin de evitar el despilfarro de vasos, platos, y cubiertos de plástico desechables durante la carrera, cada corredor deberá llevar su VASO, de una capacidad mínima de 15 cl.

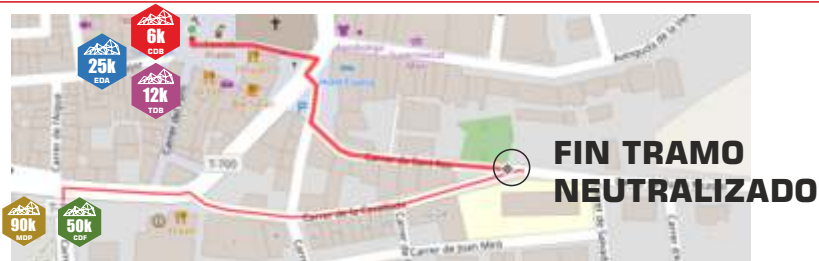
En los avituallamientos completos la organización facilitará platos y cubiertos no desechables.

RESPECTO DEL REGLAMENTO Y VOLUNTARIOS

Los voluntarios están para ayudarte, pero también para asegurar el respeto de las reglas. Entre ellos, los comisarios de carrera tendrán órdenes precisas, especialmente en lo que se refiere a la aplicación de penalizaciones en caso de no respetar el Reglamento.

Para conocer las penalizaciones aplicadas puedes leer el Reglamento completo en: <https://www.muntanyesdepradespictrail.com/reglament>

Los casos más importantes se analizarán en coordinación con la dirección de carrera.



SALIDA NEUTRALIZADA

Hasta la salida de las calles de Prades, todas las salidas son neutralizadas hasta la calle Pablo Picasso (los primeros 250m).

ABANDONO DE SENDEROS

Las carreras transitan por espacios de alto valor ecológico y de frágil existencia, con regulaciones administrativas muy específicas. Por ello, es obligatorio seguir los senderos tal y como han sido marcados/balizados y están acotados, sin atajar. Salir de un sendero provoca una erosión perjudicial del lugar.

Están prohibidos los adelantamientos por fuera de los caminos. Abandonar el sendero, atajar o adelantar por fuera de ellos, es motivo de descalificación inmediata.

Todos los corredores debemos garantizar que nuestro impacto en el terreno es mínimo para, así, poder disfrutar en un futuro de más ediciones.

Inscribiéndose en la carrera, los participantes se comprometen a respetar el medio ambiente y los espacios naturales atravesados. En particular:

- Está estrictamente prohibido abandonar residuos (envases de geles, papeles, desechos orgánicos, embalajes plásticos...) en el recorrido.
- Hay recipientes de basura en cada avituallamiento y deben ser utilizados de forma obligatoria. Los comisarios de carrera realizan controles en el recorrido.
- Todos los participantes deben conservar sus residuos y embalajes a la espera de poder tirarlos en los recipientes puestos a su disposición en los avituallamientos.

La organización aconseja a los corredores proveerse de una bolsa para transportar los residuos hasta el siguiente avituallamiento.

MÚSICA

se permite escuchar música únicamente con 1 auricular en las distancias **90k** y **50k**, siempre que sea seguro hacerlo. Los auriculares DEBEN quitarse al cruzar carreteras, así como al acercarse a los puntos de control y al acercarse a cualquier miembro del equipo de seguridad.

ESTA TOTALMENTE PROHIBIDO QUE LA MÚSICA SE ESCUCHE MAS ALLÁ DE NUESTRA PROPIA OREJA

ASISTENCIA EXTERNA

COMPAÑÍA EN EL RECORRIDO

Siempre con el fin de asegurar la igualdad entre los competidores, al nivel que estén, queda prohibido que te acompañe en alguna parte o en la totalidad de la carrera una persona no inscrita, fuera de las zonas de tolerancia claramente identificadas próximas a los avituallamientos.

Esto autoriza los pequeños acompañamientos en los sitios de confluencia, pero prohíbe las “liebres”.

Habrà comisarios de carrera en varios puntos del recorrido y podrán imponer penalizaciones en tiempo real en caso de no respetar el Reglamento.

Únicamente se permite acompañar al corredor en su recorrido en los 500m anteriores y posteriores a un punto de avituallamiento, y en el caso de los avituallamientos en poblaciones, solo se podrá acompañar dentro de la población.

En los avituallamientos con derecho a asistencia, los acompañantes, pueden entrar al avituallamiento, pero no coger alimentos sólidos ni líquidos, esta tarea recae exclusivamente en el corredor.

ASISTENCIA EXTERNA (SOLO EN 90K y 50k)

La asistencia externa está permitida únicamente los siguientes puntos:



Av3.- MONTBLANC - km 33,7

Av6.- CAPAFONTS - km 58,5

Av8.- LA FEBRÒ - km 79,2



Av6.- CAPAFONTS - km 18

Av8.- LA FEBRÒ - km 38,6

Se realizará la asistencia, en la zona específicamente reservada a este uso, por motivos de espacio y para poder dar cabida a todos los asistentes y corredores, **solo podrá realizar la asistencia 1 sola persona.**

Tu asistencia tiene derecho únicamente a acceder con una bolsa de mano (máximo 30 litros) para transportar los productos (comida, ropa...) necesarios.

Esto no impide a tu familia y amigos apoyarte durante todo el recorrido. Simplemente, y con el fin de que todo se desarrolle en buen ambiente y armonía, pídeles que respeten las normas.





 **SCARPA®**

RIBELLE RUN XT
The stable and protective
trail running shoe

COSTA DAURADA Y TERRES DE L'EBRE, MUCHO MÁS QUE PLAYA

OTRAS CARRERAS DE NUESTRO TERRITORIO, DE Km0 ORGANIZADAS DESDE EL CORAZÓN



30% descuento inscripción:
UTTGNPIC30



90k

Muntanyes de Prades

MDP

100K M

iTRA 4



90k







MDP





COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

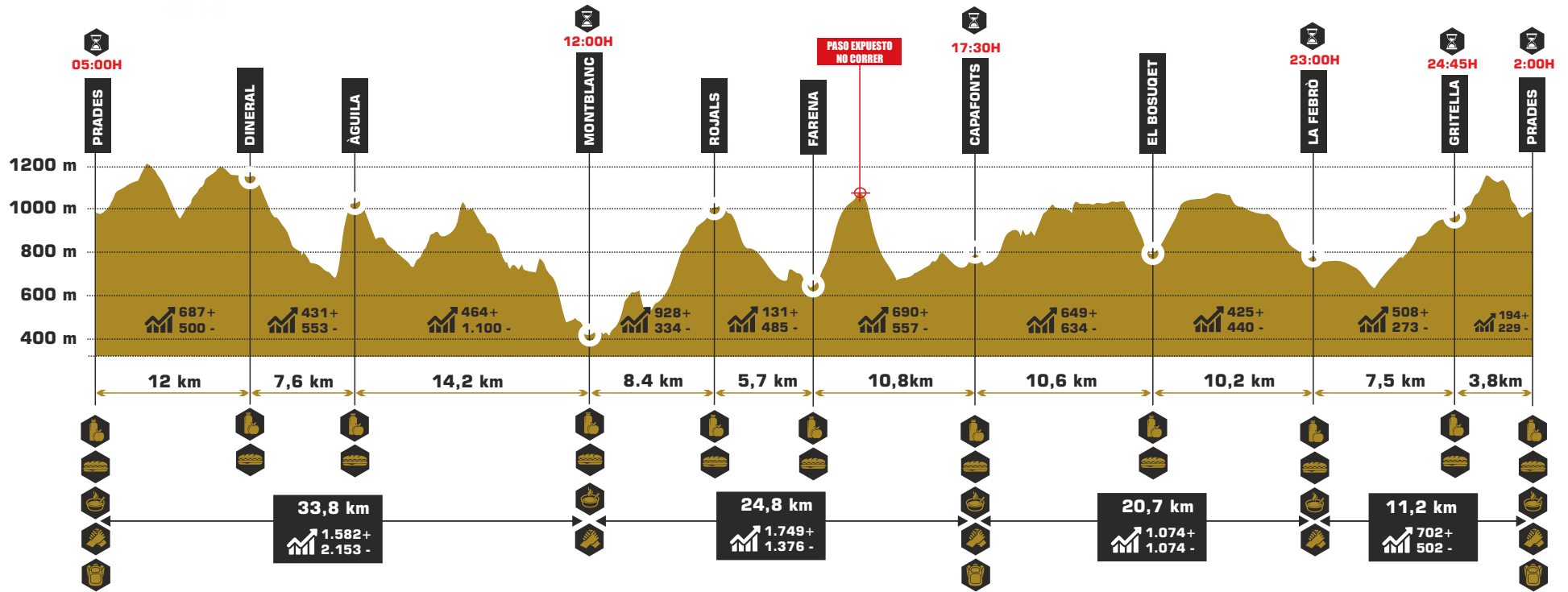
-  9 Noviembre 5:00h
-  Prades (Tarragona)
-  90,5 km
-  5.107 m+
-  Recorrido balizado
-  21 horas. Tiempo máximo
-  @pradesepictrail

PERFIL

- 
 Avituallamiento ligero
- 
 Ayuda externa permitida
- 
 Avituallamiento sólido
- 
 Bolsa de vida
- 
 Avituallamiento completo
- 
Hora límite de paso
- 
 Servicio médico



90k
Muntanyes de Prades
MDP



TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA PERMITIDA

SALIDA: CENTRO CÍVICO
LLEGADA: PLAZA MAYOR



NOMBRE	DATOS TÉCNICOS											ESTIMACIÓN DE TIEMPOS												CORTE
	AVITUALLAMIENTOS			ACUMULADO				POR TRAMOS				1er CORREDOR 6:34 min/km				CORREDOR MEDIO 10:09 min/km				ÚLTIMOS CORREDORES 13:51 min/km				
	ASISTENCIA EXTERNA	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	
Av1 DINERAL	NO	SOLIDO	1130	11,98	687	500	11,98	687	500	5,73%	4,17%	5:45	1:08:53	1:08:53	6:08	8:10	1:37:50	1:37:50	6:37	11:45	2:20:46	2:20:46	7:20	
Av2 ÀGUILA	NO	SOLIDO	1009	19,61	1118	1053	7,63	431	553	5,65%	7,25%	6:30	0:49:36	1:58:29	6:58	9:10	1:09:57	2:47:47	7:47	12:45	1:37:17	3:58:03	8:58	
Av3 MONTBLANC	SI	SOLIDO	373	33,79	1582	2153	14,18	464	1100	3,27%	7,76%	5:45	1:21:32	3:20:01	8:20	8:20	1:58:10	4:45:57	9:45	11:30	2:43:04	6:41:07	11:41	12:00H
Av4 ROJALS	NO	SOLIDO	972	42,15	2510	2487	8,36	928	334	11,10%	4,00%	7:30	1:02:42	4:22:43	9:22	13:30	1:52:52	6:38:48	11:38	16:45	2:20:02	9:01:09	14:01	
Av5 FARENA	NO	SOLIDO	614	47,8	2641	2972	5,65	131	485	2,32%	8,58%	6:00	0:33:54	4:56:37	9:56	8:00	0:45:12	7:24:00	12:24	11:30	1:04:59	10:06:07	15:06	
Av6 CAPAFONTS	SI	COMPLETO	747	58,56	3331	3529	10,76	690	557	6,41%	5,18%	6:45	1:12:38	6:09:15	11:09	13:45	2:27:57	9:51:57	14:51	13:30	2:25:16	12:31:23	17:31	17:30H
Av7 EL BOSQUET	NO	SOLIDO	768	69,14	3980	4163	10,58	649	634	6,13%	5,99%	7:45	1:22:00	7:31:14	12:31	9:45	1:43:09	11:35:07	16:35	14:30	2:33:25	15:04:48	20:04	
Av8 LA FEBRÒ	SI	COMPLETO	747	79,27	4405	4603	10,13	425	440	4,20%	4,34%	6:00	1:00:47	8:32:01	13:32	10:00	1:41:18	13:16:25	18:16	17:00	2:52:13	17:57:00	22:57	23:00H
Av9 GRITELLA	NO	SOLIDO	982	86,73	4913	4876	7,46	508	273	6,81%	3,66%	7:20	0:54:42	9:26:44	14:26	10:40	1:19:34	14:35:59	19:35	14:30	1:48:10	19:45:10	0:45	0:45H (+1)
META - PRADES	NO	COMPLETO	952	90,5	5107	5105	3,77	194	229	5,15%	6,07%	7:30	0:28:16	9:55:00	14:55	11:20	0:42:44	15:18:43	20:18	18:00	1:07:52	20:53:02	1:53	2:00H (+1)
				90,5	5107	5105				5,64%	5,64%	6:34		9:55:00		10:09		15:18:43		13:51			1:53	

DESGLOSE DE DESNIVELES

SUBIDAS		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el 30% y el 55%	2.81	3.12%
Entre el 15% y el 30%	10.02	11.1%
Entre el 10% y el 15%	7.85	8.69%
Entre el 5% y el 10%	9.97	11.05%
Entre el 1% y el 5%	10.72	11.87%
Total	41.385	45.83%

LLANO		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el 1%	5,16	5,72%
Total	5,16	5,72%

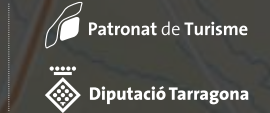
BAJADA		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el -5%	10.072	11.15%
Entre el -5% y el -10%	12.44	13.78%
Entre el -10% y el -15%	8.019	8.88%
Entre el -15% y el -30%	11.424	12.65%
Entre el -30% y el -55%	1.796	1.99%
Total	43.751	48.45%

MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



TRACK usuario: **trail.cat**





Vienes a correr o entrenar por las Montañas de Prades?

Tu corre... 

¡Nosotros nos encargamos del resto!



- Alojamiento
- Gastrobar
- Duchas y vestuarios
- Taxi 4x4
- Actividades Enoturísticas





50K M








iTRA 3



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

-  9 Noviembre 09:00h
-  Prades (Tarragona)
-  49.8 km
-  2.572 m+
-  Recorrido balizado
-  12 horas. Tiempo máximo
-  @pradesepictrail

PERFIL



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Avituallamiento completo



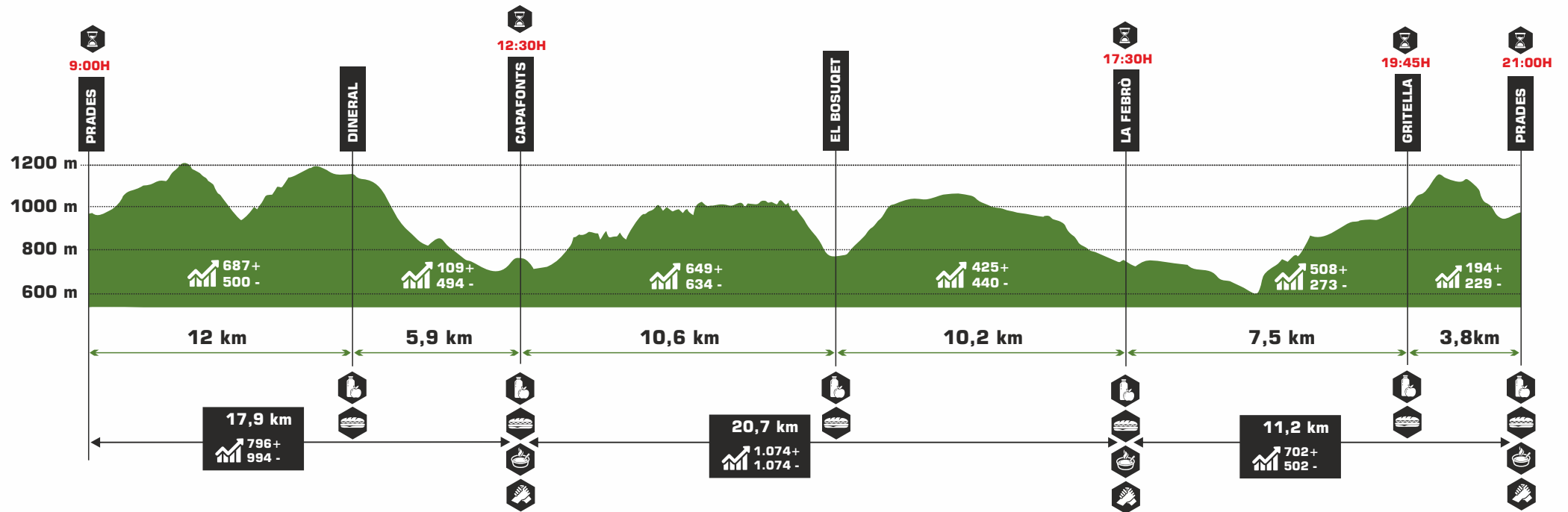
Ayuda externa permitida



Servicio médico



Hora límite de paso



TRACK

wikiloc usuario: trail.cat

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA PERMITIDA

SALIDA: CENTRO CÍVICO
LLEGADA: PLAZA MAYOR



NOMBRE	DATOS TÉCNICOS											ESTIMACIÓN DE TIEMPOS											CORTE	
	AVITUALLAMIENTOS			ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 6:34 min/km				CORREDOR MEDIO 10:09 min/km				ÚLTIMOS CORREDORES 13:51 min/km				
	ASISTENCIA EXTERNA	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO		HORA DE PASO
Av1 DINERAL	NO	SOLIDO	1130	11,98	687	500	11,98	687	500	5,73%	4,17%	5:20	1:03:54	1:03:54	10:03	7:20	1:27:51	1:27:51	10:27	11:45	2:20:46	2:20:46	11:20	
Av2 CAPAFONTS	SI	COMPLETO	747	17,92	796	994	5,94	109	494	1,84%	8,32	4:30	0:26:44	1:30:37	10:30	6:30	0:38:37	2:06:28	11:06	12:20	1:13:16	3:34:02	12:34	12:30H
Av3 EL BOSQUET	NO	SOLIDO	768	28,50	1445	1628	10,58	649	634	6,13%	10,67	5:45	1:00:50	2:31:27	11:31	8:45	1:32:35	3:39:02	12:39	12:45	2:14:54	5:48:55	14:48	
Av4 LA FEBRÒ	SI	COMPLETO	747	38,63	1870	2068	10,13	425	440	4,20%	7,41	5:30	0:55:43	3:27:10	12:27	11:30	1:56:30	5:35:32	14:35	15:30	2:37:01	8:25:56	17:25	17:30H
Av5 GRITELLA	NO	SOLIDO	982	46,09	2378	2341	7,46	508	273	6,81%	4,60	5:40	0:42:16	4:09:27	13:09	11:40	1:27:02	7:02:34	16:02	17:40	2:11:48	10:37:44	19:37	19:45H
META - PRADES	SI	COMPLETO	952	49,86	2572	2570	3,77	194	229	5,15%	3,86	5:30	0:20:44	4:30:11	13:30	8:30	0:32:03	7:34:37	16:34	15:20	0:57:48	11:35:32	20:35	21:00H
				49,86	2572	2570				5,16%	5,16%	5:25		4:30:11		9:07		7:34:37	16:34	13:57		11:35:32	20:35	

DESGLOSE DE DESNIVELES

SUBIDAS		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el 30% y el 55%	0.034	0.07%
Entre el 15% y el 30%	3.405	6.9%
Entre el 10% y el 15%	6.036	12.22%
Entre el 5% y el 10%	6.703	13.57%
Entre el 1% y el 5%	6.897	13.96%
Total	23.075	46.72%

LLANO		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el 1%	2,904	6,60%
Total	2,904	6,60%

BAJADA		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el -5%	7,29	14,77%
Entre el -5% y el -10%	8,75	17,73%
Entre el -10% y el -15%	4,14	8,4%
Entre el -15% y el -30%	3,42	6,94%
Entre el -30% y el -55%	0,10	0,21%
Total	23.73	48,05%

MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



Av1 DINERAL

SALIDA / LLEGADA - PRADES

09:00H

21:00H



Mola dels Quatre Termes

T-701

Tossal de la Baltasana

Roca dels Corbs

SCARPA®
Av2 CAPAFONTS

12:30H



Albarca

Av5 LA GRITELLA

19:45H



Capafonts

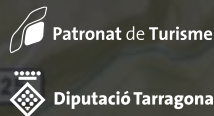
Mont-ral

La Febró

Av3 EL BOSQUET



Cornudella de Montsant



Siurana

Tossal del Xandri

Puig Pelat

Av4 LA FEBRÓ

17:30H



l'Albiol



wikiloc usuario: trail.cat



SPORTHG 

That feeling!

-30%

PRADESHG

**CODIGO DESCUENTO
VALIDO HASTA 10/12/23**

WWW.SPORTHG.COM


25k
Ermita de l'Abellera
EDA

20K 

ITRA **1**










25k
EDA






COSTA DAURADA



MUNTANYES DE PRADES

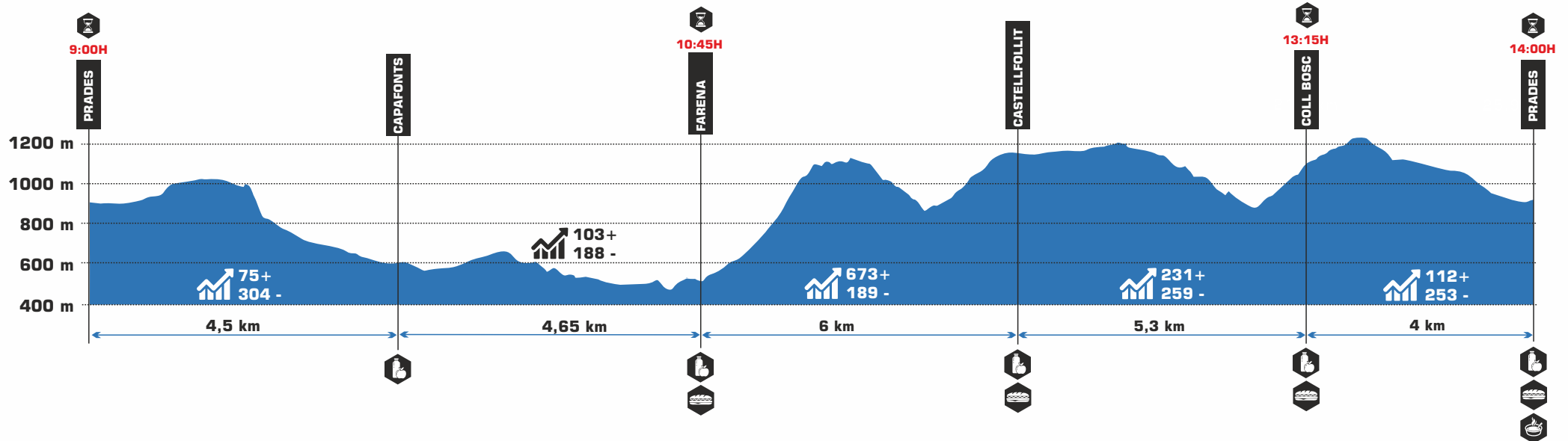
EPIC TRAIL

-  10 Noviembre 09:00h
-  Prades (Tarragona)
-  24,5 km
-  1.194 m+
-  Recorrido balizado
-  5 horas. Tiempo máximo
-  @pradesepictrail

PERFIL

-  Avituallamiento ligero
-  Avituallamiento sólido
-  Avituallamiento completo

-  Hora límite de paso
-  Servicio médico



TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA NO PERMITIDA

SALIDA: PLAZA MAYOR
LLEGADA: PLAZA MAYOR



NOMBRE	DATOS TÉCNICOS											ESTIMACIÓN DE TIEMPOS												CORTE
	AVITUALLAMIENTOS			ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 6:34 min/km				CORREDOR MEDIO 10:09 min/km				ÚLTIMOS CORREDORES 13:51 min/km				
	ASISTENCIA EXTERNA	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	
Av1 CAPAFONTS	NO	LIGERO	726	4,5	75	304	4,5	75	304	1,67%	6,76%	4:06	0:18:27	0:18:27	9:18	6:40	0:30:00	0:30:00	9:30	9:30	0:42:45	0:42:45	9:42	
Av2 FARENA	NO	SÓLIDO	638	9,15	178	492	4,65	103	188	2,22%	4,04%	4:30	0:20:56	0:39:22	9:39	8:35	0:39:55	1:09:55	10:09	10:20	0:48:03	1:30:48	10:30	10:45H
Av3 CASTELLFOLLIT	NO	SÓLIDO	1122	15,13	851	681	5,98	673	189	11,25%	3,16%	5:35	0:33:23	1:12:46	10:12	10:00	0:59:48	2:09:43	11:09	14:45	1:28:12	2:59:00	11:59	
Av4 COLL DEL BOSCO	NO	SÓLIDO	1094	20,36	1082	940	5,23	231	259	4,42%	4,95%	5:14	0:27:22	1:40:08	10:40	8:45	0:45:46	2:55:29	11:55	14:00	1:13:13	4:12:14	13:12	13:15H
META - PRADES	SI	COMPLETO	952	24,43	1194	1193	4,07	112	253	2,75%	6,22%	4:12	0:17:06	1:57:14	10:57	7:33	0:30:44	3:26:12	12:26	9:45	0:39:41	4:51:54	13:51	14:00H
				24,43	1194	1193				4,88%	4,88%	4:48		1:57:14		8:26		3:26:12		11:57		4:51:54		

DESGLOSE DE DESNIVELES

SUBIDAS		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el 30% y el 55%	0.598	2.42%
Entre el 15% y el 30%	2.64	10.69%
Entre el 10% y el 15%	2.104	8.52%
Entre el 5% y el 10%	2.709	10.97%
Entre el 1% y el 5%	2.848	11.53%
Total	10.898	44.13%

LLANO		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el 1%	1,657	5,23%
Total	1,657	5,23%

BAJADA		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el -5%	3,69	14.94%
Entre el -5% y el -10%	3.504	14.19%
Entre el -10% y el -15%	1.655	6.7%
Entre el -15% y el -30%	3.018	12.22%
Entre el -30% y el -55%	0.272	1.1%
Total	12.138	49.15%

MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



SCARPA®

Av4 COLL DEL BOSC

13:15H



Av3 CASTELLFOLLIT

SALIDA / LLEGADA - PRADES

09:00H

14:00H

Av2 FARENA

10:45H

trail.cat

Av1 CAPAFONTS



wikiloc usuario: trail.cat





12k

Tossal de la Baltassana

TDB

20K 

iTRA 



12k








TDB



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE PRADES

EPIC TRAIL

-  10 Noviembre 10:00h
-  Prades (Tarragona)
-  13,4 km
-  630 m+
-  Recorrido balizado
-  3 horas. Tiempo máximo
-  @pradesepictrail

PERFIL



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



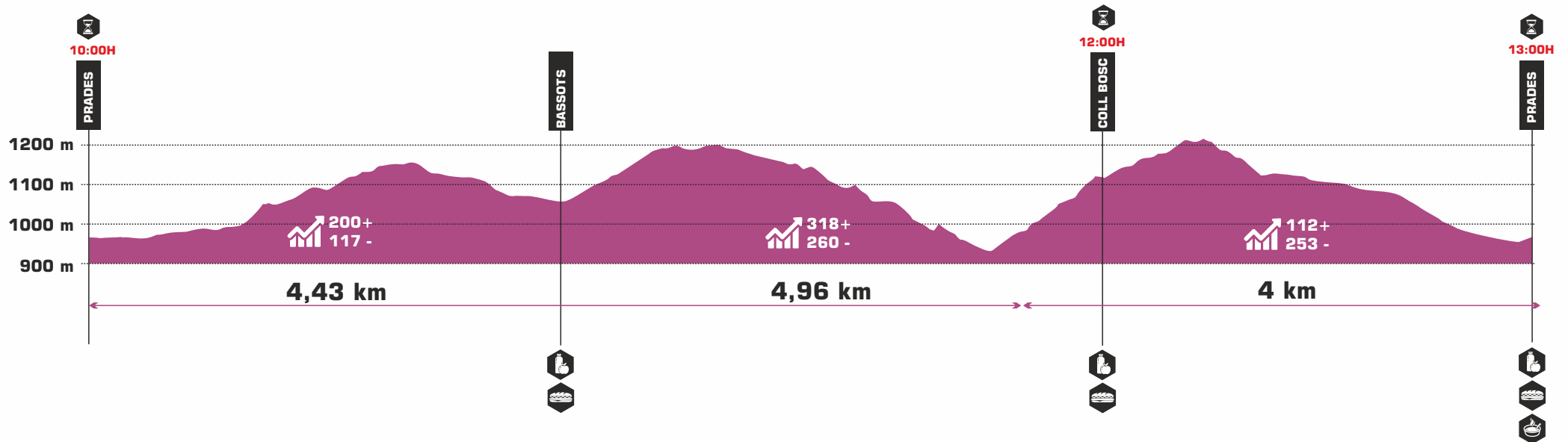
Avituallamiento completo



Hora límite de paso



Servicio médico



wikiloc usuario: trail.cat

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA NO PERMITIDA

SALIDA: PLAZA MAYOR
LLEGADA: PLAZA MAYOR



NOMBRE	DATOS TÉCNICOS											ESTIMACIÓN DE TIEMPOS											CORTE	
	AVITUALLAMIENTOS			ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 6:34 min/km				CORREDOR MEDIO 10:09 min/km				ÚLTIMOS CORREDORES 13:51 min/km				
	ASISTENCIA EXTERNA	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO		HORA DE PASO
Av1 BASSOTS	NO	LIGERO	1035	4,5	200	117	4,5	200	117	4,51%	2,64%	4:06	0:18:10	0:18:10	10:18	6:40	0:29:32	0:29:32	10:29	10:30	0:46:31	0:46:31	10:46	
Av2 COLL DEL BOSCO	NO	SÓLIDO	1094	9,39	518	377	4,96	318	260	6,41%	5,24%	5:14	0:25:57	0:44:07	10:44	8:45	0:43:24	1:12:56	11:12	14:00	1:09:26	1:55:57	11:55	12:00H
META - PRADES	SI	COMPLETO	952	13,46	630	630	4,07	112	253	2,75%	6,22%	4:12	0:17:06	1:01:13	11:01	7:33	0:30:44	1:43:40	11:43	10:45	0:43:45	2:39:42	12:39	13:00H
				13,46	630	630				4,68%	4,68%	4:33		1:01:13		7:42		1:43:40		11:52		2:39:42		

DESGLOSE DE DESNIVELES

SUBIDAS		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el 30% y el 55%	0,139	1,04%
Entre el 15% y el 30%	1,748	13,05%
Entre el 10% y el 15%	1,123	8,38%
Entre el 5% y el 10%	1,232	9,19%
Entre el 1% y el 5%	1,431	10,68%
Total	5,673	42,34%

LLANO		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el 1%	0,718	5,36%
Total	0,718	5,36%

BAJADA		
DESNIVEL	KMS	% KMS
Entre el -1% y el -5%	2,625	19,59%
Entre el -5% y el -10%	1,844	13,76%
Entre el -10% y el -15%	1,068	7,97%
Entre el -15% y el -30%	1,471	10,97%
Entre el -30% y el -55%	0	0%
Total	7,008	52,3

MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS

12k
Tossal de la Balatassana
TDB

SCARPA®

Av2 COLL DEL BOSC



BIRIBIN
ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA BIRIBINS DE PRADES

12:00H

Av1 BASSOTS



trail.cat



SALIDA / LLEGADA - PRADES

10:00H

13:00H



T-704

TRACK

wikiloc usuario: trail.cat

COSTA DAURADA

Patronat de Turisme
Diputació Tarragona



6k kids

Coll del Bosc

CDB



COSTA DAURADA
TRAIL



COSTA DAURADA








MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL



6k

CDB

-  10 Noviembre 10:30h
-  Prades (Tarragona)
-  5,5 km
-  190 m+
-  Recorrido balizado
-  2:30 horas. Tiempo máximo
-  @pradesepictrail

INFORMACIÓN DE INTERÉS

El 6k Se corre en familia

No es una carrera competitiva, por lo que va a ver una clasificación solo para que veais que tiempo habeis hecho.

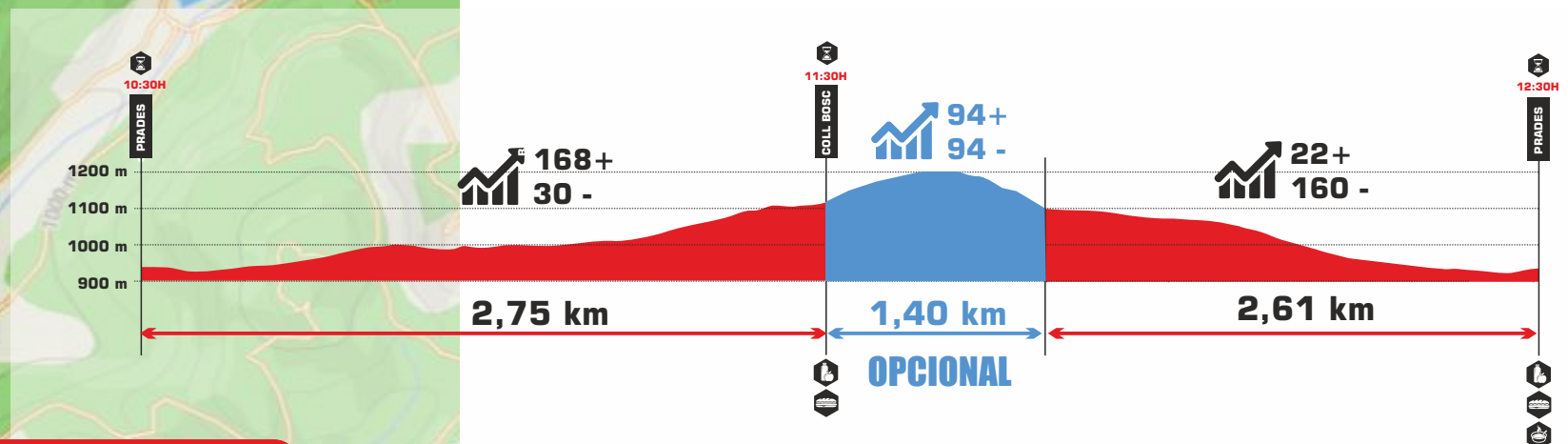
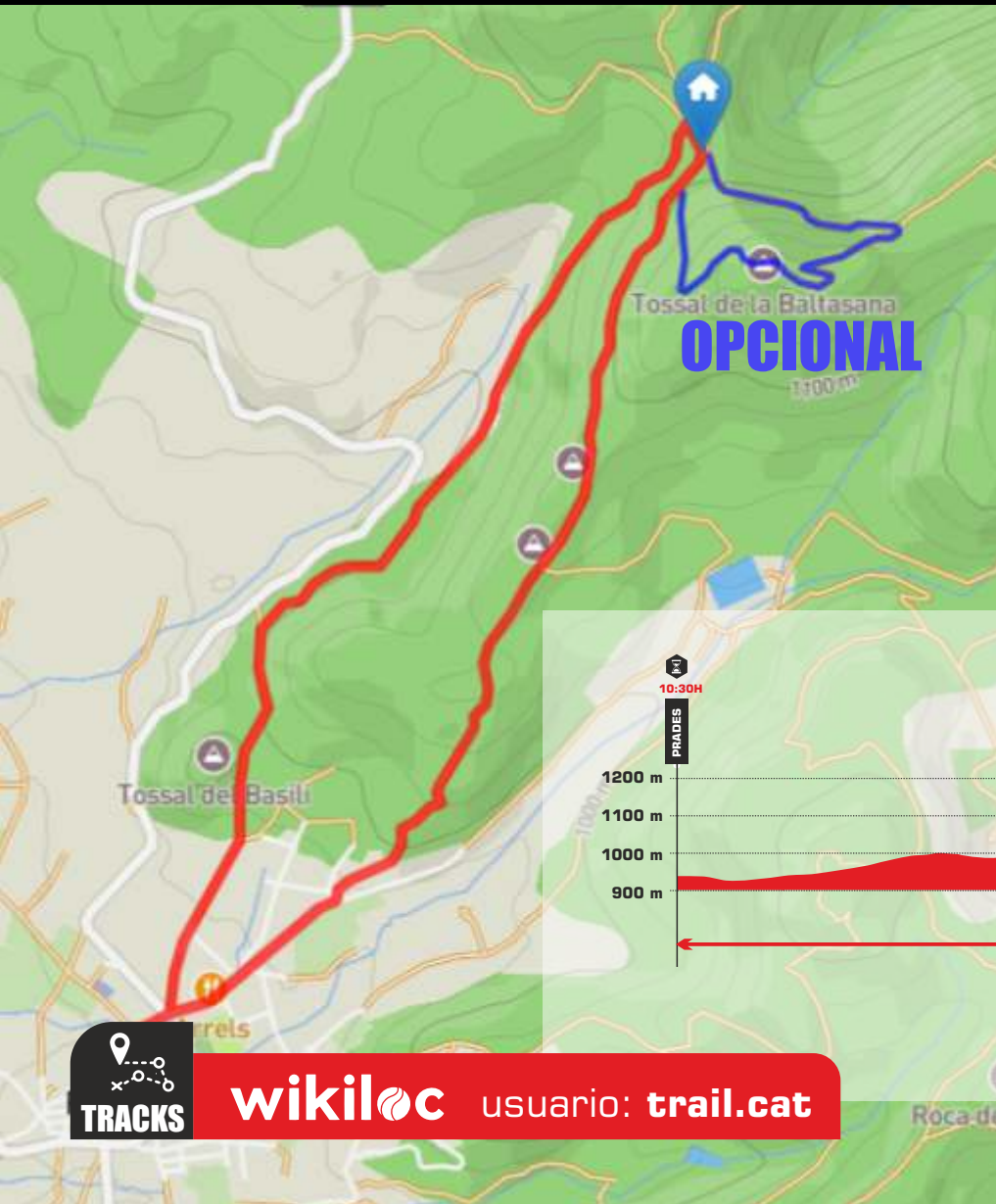
Todos los inscritos tienen que ir acompañados de un adulto o mayor de edad

Es muy importante que mireis el listado de material obligatorio.

Es un carrera formativa. Aprovechad antes, durante y después del recorrido para introducir a vuestro pequeño runner en los hábitos del trail. Preparación de material y mochila, recogida de dorsal, control de material, gestión de ritmos, hidratación y alimentación, etc...

Para los más atrevidos una vez llegueis al avituallamiento, teneis la opción de subir al Tossal de la Baltassana (recorrido azul), la montaña más alta de las Muntanyes de Prades.

Y sobre todo, disfrutad de esta experiencia!!



1 Running
MDP90K MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024

Distance: 90.41 km
Elevation +: 4,563 m
Author: @trail.cat



2 Running
CDF50K MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024

Distance: 49.73 km
Elevation +: 2,143 m
Author: @trail.cat



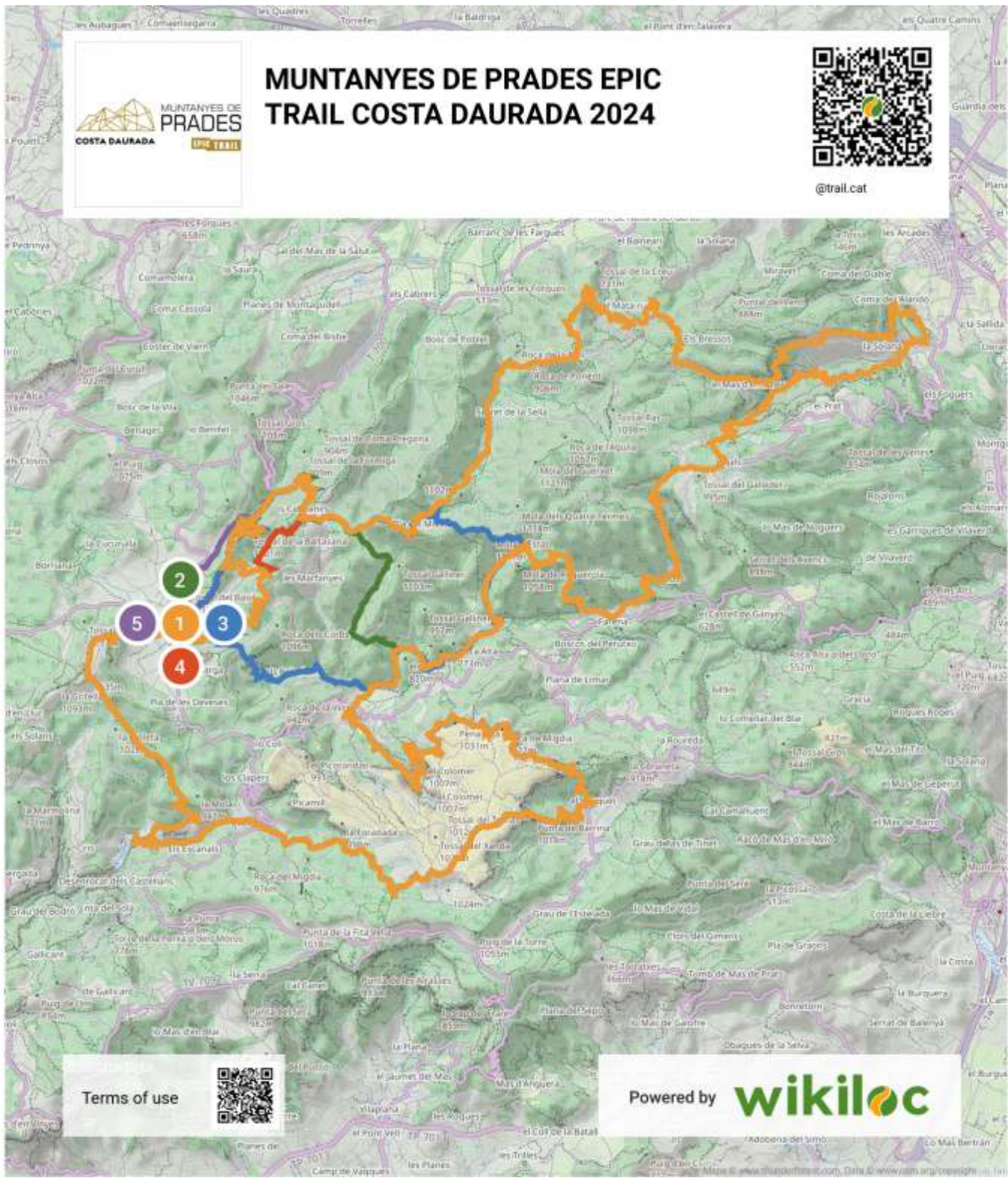
3 Running
EDA 25K MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024

Distance: 24.59 km
Elevation +: 1,188 m
Author: @trail.cat



4 Running
TDB12K MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024

Distance: 13.4 km
Elevation +: 583 m
Author: @trail.cat



MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024



@trail.cat

Terms of use



Powered by **wikiloc**

5 Running
6K KIDS MUNTANYES DE PRADES EPIC TRAIL COSTA DAURADA 2024

Distance: 5.35 km
Elevation +: 159 m
Author: @trail.cat





MUNTANYES DE
PRADES

COSTA DAURADA

EPIC TRAIL

EDICIÓ 2025
8 y 9 de NOVIEMBRE



trail.cat

