

TRAIL MONTROIG 2024

GUIA DEL CORREDOR



Organitza:

Junta Trail Montroig



Patrocina:



Col·labora:



PROGRAMA



- **DIVENDRES, 15 DE NOVEMBRE**

18:00 - 21:00 Recollida de dorsals (Casal Cultural de Camarasa)

19:30 Conferència *El camí cap a l'èxit interior*, a càrrec de **Sheila Avilés** (Casal Cultural de Camarasa)

- **DISSABTE, 16 DE NOVEMBRE**

06:00 Recollida de dorsals Marató (Casal de Gent Gran de Sant Llorenç de Montgai)

07:30 Sortida de la Marató (Platgeta de St Llorenç de Montgai)

07:30 Recollida dorsals Mitja marató i Sprint (Casal de Gent Gran de Sant Llorenç de Montgai)

09:15 Sortida de la Mitja Marató (Platgeta de St Llorenç de Montgai)

09:30 Recollida de dorsals Volta al Pantà (Casal de Gent Gran de Sant Llorenç de Montgai)

10:00 Sortida de la Sprint (Platgeta de St Llorenç de Montgai)

11:00 Sortida de la Volta al Pantà (Platgeta de St Llorenç de Montgai)

11:10 Arribada primer corredor de la Mitja Marató

11:20 Arribada primer corredor de la Sprint

11:50 Arribada del primer corredor de la Marató

13:30 Entrega de premis de la Mitja Marató i Sprint (*si el podi està complert*)

13:30 Dinar popular

14:00 Actuació musical, a càrrec del **Capi**

15:30 Entrega de premis de la Marató (*si el podi està complert*)

17:30 Arribada de l'últim corredor/a de la Marató

18:00 Fi de festa

SHEILA AVILÉS

DIA: 15/11/2024
HORA: 19:30

LLOC: CASAL
CULTURAL DE
CAMARASA

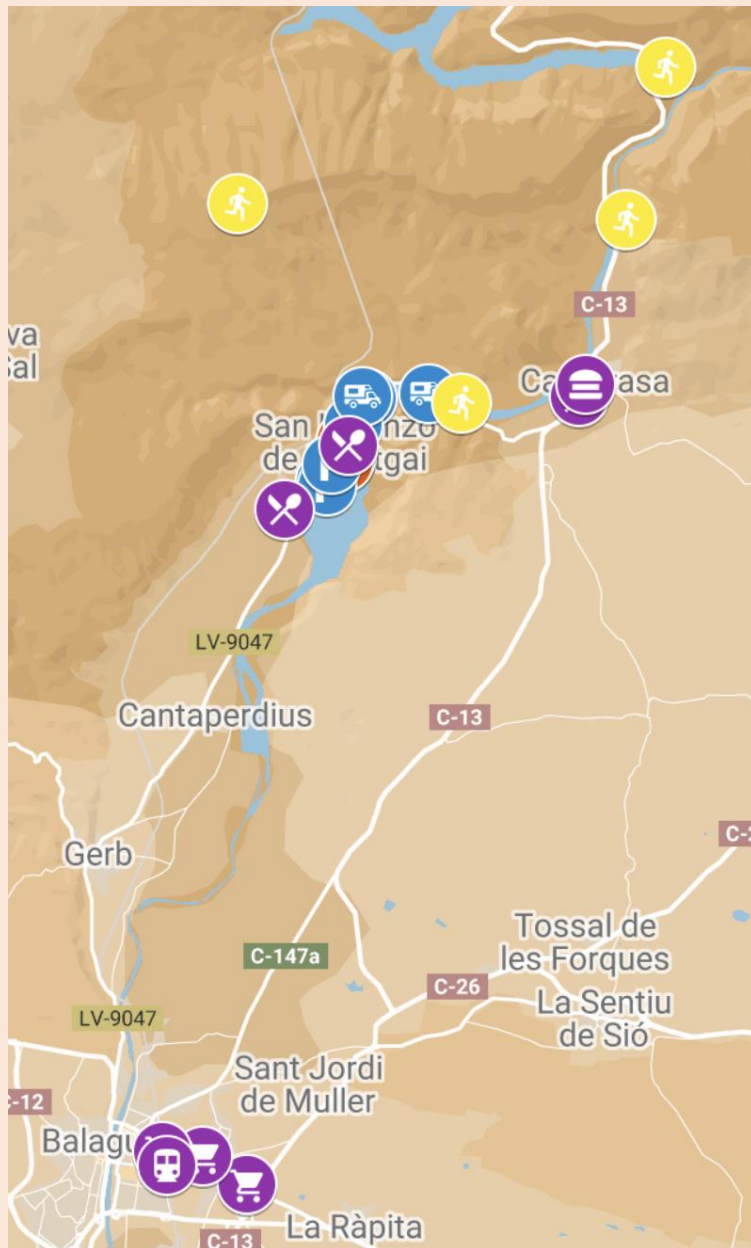
EL CAMÍ CAP A L'ÈXIT
INTERIOR



L'energia fruit de la nostra terra.

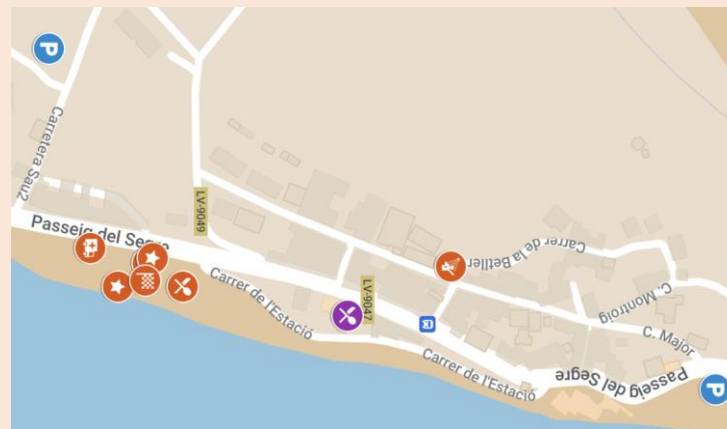
Empresa comercialitzadora
d'energia elèctrica i gas natural
100% independent
de les grans distribuïdores





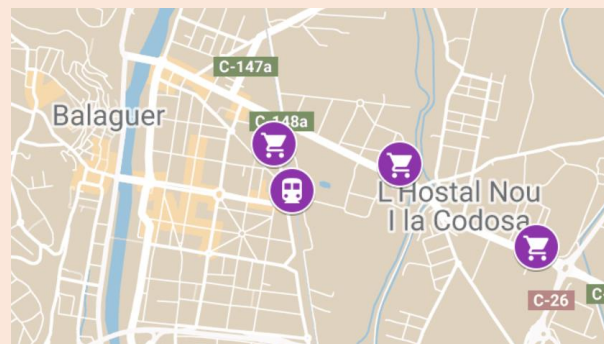
- ★ Entrega de premis
- 🍴 Dinar popular
- 🎪 Dutxes
- 🚻 WC
- ★ Recollida de dorsals
- 🏁 Sortides / Arribades
- 🚑 Ambulància

-  Bar El Mirador de Sant Llorenç
-  Bar/Restaurant Camping la ...
-  Restaurant Can Pere
-  Forn de pa Lluís Capdevila
-  Supermercat Carrefour
-  Supermercat LIDL
-  Supermercat Mercadona
-  Estació de tren Balaguer

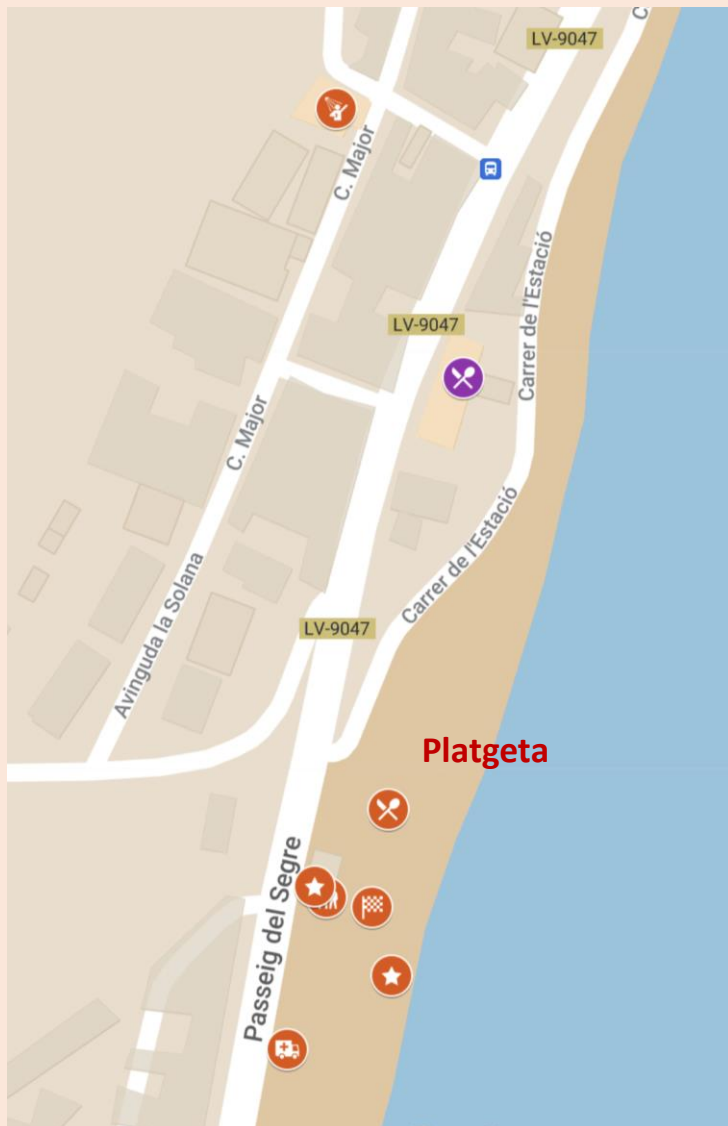


-  Parking
-  Zona Camper

-  Pont Escalera
-  Pont del Pastor
-  Túnel del Doll
-  Ermita Montalegre



MAPA DE SERVEIS



- ★ Entrega de premis
- 🍴 Dinar popular
- 🎒 Dutxes → ALBERG LA COVA
- 🚻 WC
- ★ Recollida de dorsals
- 🏁 Sortides / Arribades
- 🚑 Ambulància

ENLLAÇ AL
MAPA
DE SERVEIS



MAPA DE SERVEIS



 Parking

 Zona Camper

Es disposarà de varis parkings
habilitats.

Els voluntaris us guiaran a
mesura aneu arribant al poble.



Tenir-ho en compte per
arribar amb el temps
suficient!

De Balaguer

RECORREGUTS



- Marató
- Mitja marató
- Sprint
- Volta al Pantà

ENLLAÇ AL MAPA
DE
RECORREGUTS

- 📍 Inicio de Marato Trail Montroig...
- 📍 Fin de Marato Trail Montroig ...
- 🔗 Marato Trail Montroig 2024
- 🏆 **AV1 Pont d'Escalera**
- 🏆 AV 2 Pont del Pastor
- 🏆 AV 3 Ermita St Jordi
- 🚑 Punt de Rescat
- 🚑 Punt de Rescat
- 🏆 AV4 Tunel del Doll
- 🏆 AV5 Refugi del Xut
- 🏆 AV6 Ermita Montalegre
- 🏆 Punt de retirada
- 🏆 Punt de retirada
- 🏆 Punt de retirada
- 🏆 Punt de retirada
- 🚑 Punt de Rescat

MARATÓ

41 km 2600+

- Avituallament líquid
- Avituallament líquid i sòlid
- Avituallament "de forquilla"



TRACK MARATÓ

· Control de pas

**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**

TEMPS, DISTÀNCIES I DESNIVELLS MARATÓ

PUNT DE CURSA	KM TRAM	KM ACUMULAT	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	ACUMULAT +	ACUMULAT -	HORA PAS 1r CORREDOR	HORA PAS 1a CORREDORA	TEMPS DE TALL	PUNT RETIRADA
AV 1 - Pont Escalera	6,3	6,3	346	-346	346	-344	33'	43'		SI
AV 2 - Pont del Pastor	4,6	10,8	381	-380	730	-717	1h05'	1h38'	3h30'	SI
AV 3 - Ermita St. Jordi	5,6	16,5	500	-90	1220	-800	1h40'	2h25'		
AV 4 - Túnel del Doll	10,7	27	500	-820	1700	-1615	2h45'	3h58'	6h30'	SI
AV 5 - Refugi del Xut	3,2	31	420	-17	2130	-1650	3h20'	4h56'		
AV 6 - Ermita de Montalegre	4,5	35	406	-290	2540	-1930	4h00'	5h55'		SI
Arribada	5,9	41	21	-630	2560	-2560	4h25'	6h30'		SI



TRACK ALTERNATIU MARATÓ

36KM 2000+



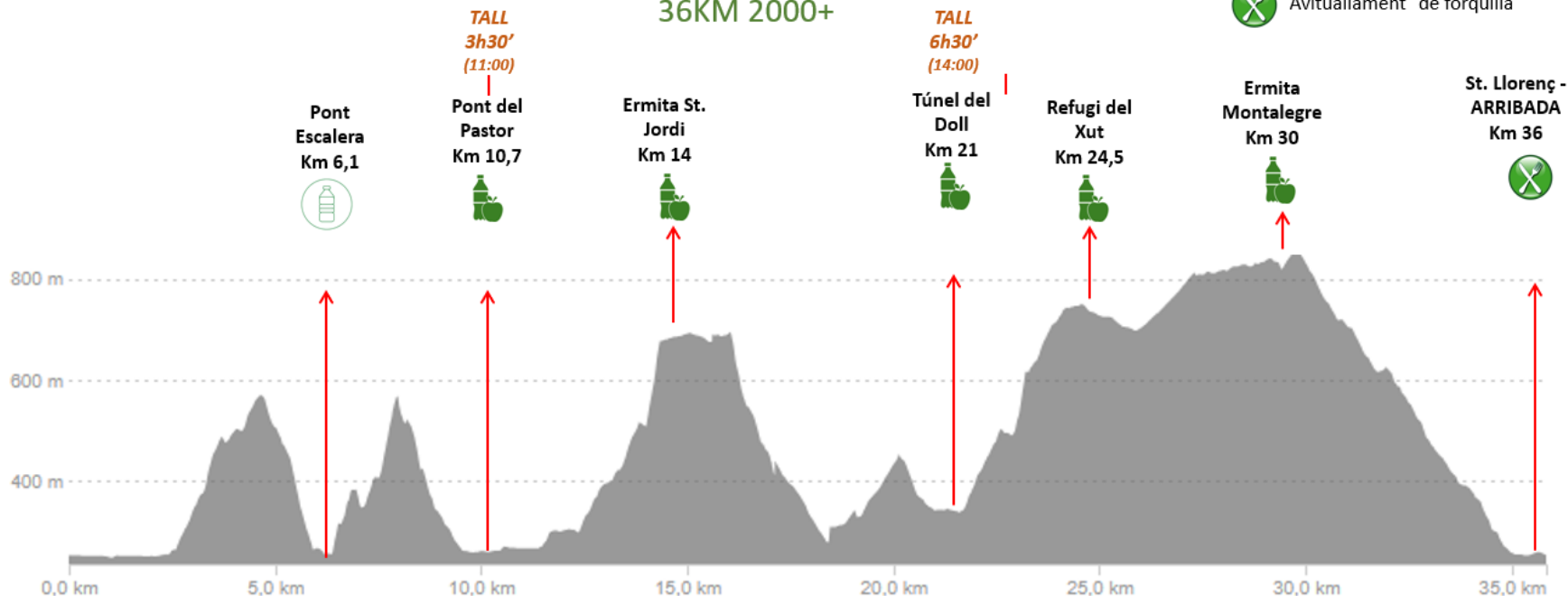
Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid



Avituallament "de forquilla"



**S'ACTIVARIA EN CAS DE
PREVISIÓ D'INCLEMÈNCIES
METEOROLÒGIQUES**

**TRACK
ALTERNATIU**



**ÉS COMUNICARÀ 24 H
ABANS DE LA PROVA**

**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**

MITJA MARATÓ

21 km 1340 +



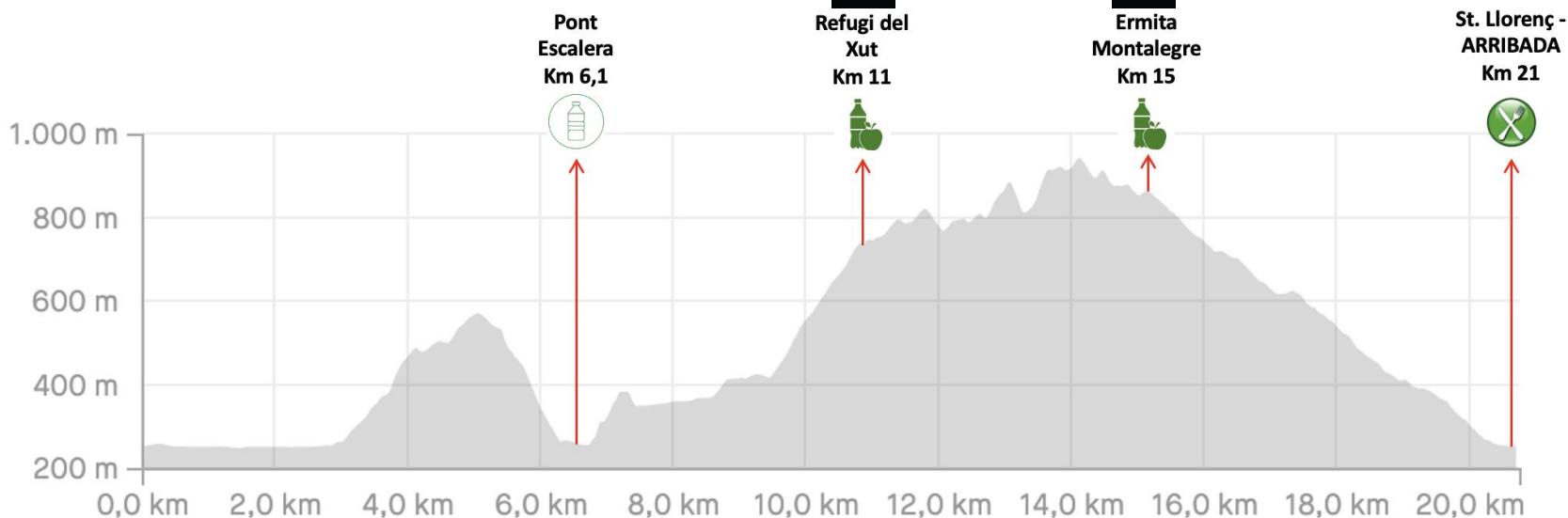
Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid



Avituallament "de forquilla"



TRACK MITJA
MARATÓ



· Control de pas

**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**

TEMPS, DISTÀNCIES I DESNIVELLS MITJA MARATÓ

PUNT DE CURSA	KM TRAM	KM ACUMULAT	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	ACUMULAT +	ACUMULAT -	HORA PAS 1r CORREDOR	HORA PAS 1a CORREDORA	PUNT RETIRADA
AV 1 - Pont Escalera	6,3	6,3	346	-346	346	-344	28'	38'	SI
AV 2 - Refugi del Xut	5	11	560	-70	900	-414	57'	1h18'	
AV 3 - Ermita de Montalegre	4,5	15	406	-290	1300	-700	1h30'	2h00'	SI
Arribada	5,9	21	21	-630	1320	-1320	1h50'	2h28'	SI

TRACK ALTERNATIU MITJA MARATÓ

22 km 1100 +



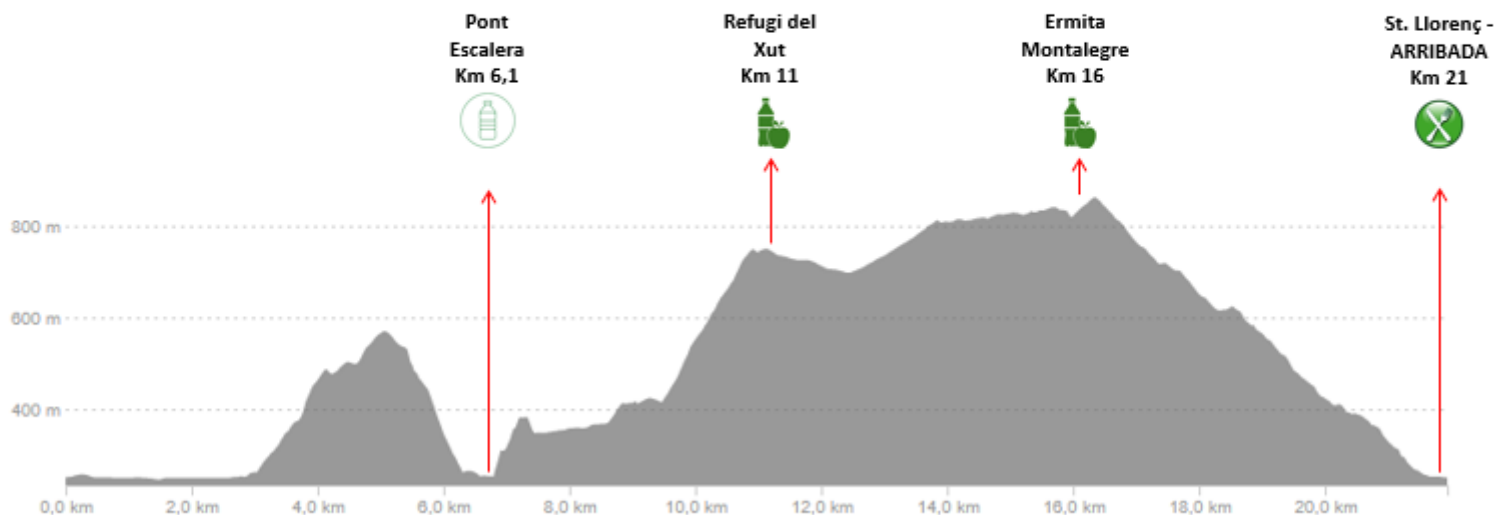
Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid



Avituallament "de forquilla"



**S'ACTIVARIA EN CAS DE
PREVISIÓ D'INCLEMÈNCIES
METEOROLÒGIQUES**

**TRACK
ALTERNATIU**



**ÉS COMUNICARÀ 24 H
ABANS DE LA PROVA**

**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**



SPRINT

14,5 km



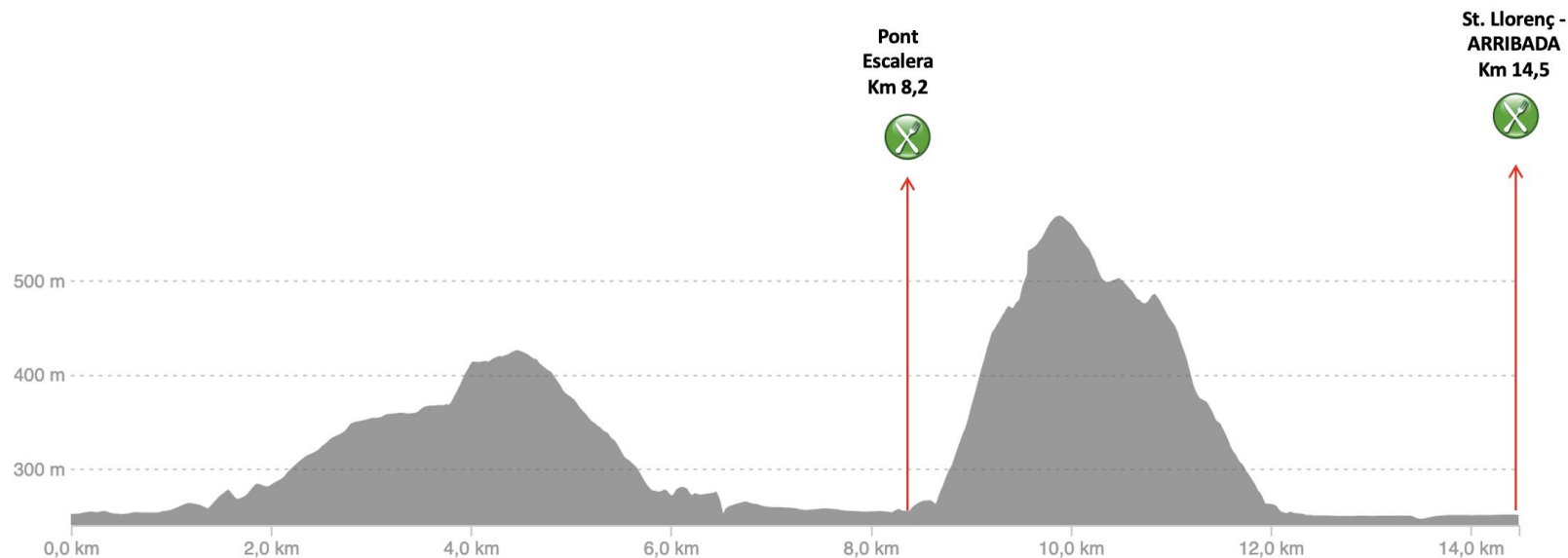
Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid



Avituallament "de forquilla"



TRACK SPRINT



**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**

TEMPS, DISTÀNCIES I DESNIVELLS SPRINT

PUNT DE CURSA	KM TRAM	KM ACUMULAT	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	ACUMULAT +	ACUMULAT -	HORA PAS 1r CORREDOR	HORA PAS 1a CORREDORA	PUNT RETIRADA
AV 1 - Pont Escalera	8,2	8,2	200+	200-	200+	200-	40'	45'	SI
Arribada	6,2	14,5	321+	321-	550+	550-	30'	38'	SI

VOLTA AL PANTÀ

8,3 km



Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid

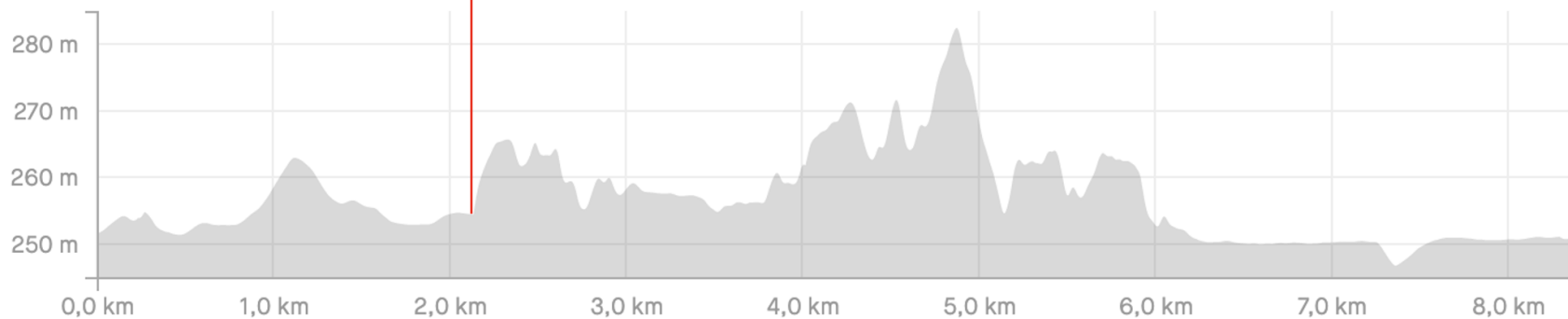


Avituallament "de forquilla"

Pont
Escalera
Km 2,1



St. Llorenç -
ARRIBADA
Km 8,3



AVITUALLAMENTS

PUNT DE CURSA	AV 1 PONT ESCALERA	AV 2 PONT DEL PASTOR	AV 3 ERMITA ST. JORDI	AV 4 TÚNEL DEL DOLL	AV 5 REFUGI DEL XUT	AV 6 ERMITA MONTALEGRE	ARRIBADA
KM MARATÓ	6,3	10,8	16,5	27	31	35	41
KM MITJA MARATÓ	6,3	-	-	-	11	15	21
KM SPRINT	8,2	-	-	-	-	-	14,5
Aigua	X	X	X	X	X	X	X
Aigua amb gas			X		X	X	
Beguda isotònica	X	X	X	X	X	X	X
Refresc cola	X	X	X	X	X	X	X
Fruita: meló, taronja, plàtan, pinya	X	X	X	X	X	X	X
Codonyat ***	X	X	X	X	X	X	
Cogombrets ***	X				X	X	
Fruits secs	X	X	X	X	X	X	X
Llaminadures ***	X	X	X	X	X	X	X
Xocolata ***	X	X	X	X	X	X	X
Pastes salades	X	X	X	X	X	X	X
Donuts sucre / xocolata			X		X	X	X
Galetes			X		X	X	
Coquetes panís xocolata ***			X		X	X	
Sandwich crema formatge			X		X	X	

*** Opció sense gluten

Directe del camp

Coneix l'origen, la traçabilitat
o l'elaboració dels nostres
productes

D'aquí

A aquí

bon^Δrea

Certificat per
AENOR

Directe del camp



ORIGEN



CRIANÇA



ELABORACIÓ



QUALITAT I ESTALVI



SANTAMADRE

EFERVESCENT ELECTROLYTES DRINK

Refrescante bebida hidratante rica en sales minerales y vitaminas sin calorías, para tomar durante o fuera de la actividad física.

Potasio 100mg
Magnesio 25mg

Dos Sabores
Limón y Naranja

413mg Sodium
por tableta



MATERIAL OBLIGATORI



Paravent

- ✓ Marató
- ✓ Mitja marató



Recipient beguda

- ✓ Marató
- ✓ Mitja marató



Telèfon mòbil

- ✓ Marató



Manta tèrmica

- ✓ Marató



Frontal

- ✓ Marató

RECOMANABLE
(NO OBLIGATORI)



*En cas de previsió de mal temps, es comunicarà els dies previs, i serà obligatori un **impermeable**.

PREMIS



- Trofeu i premis en metàl·lic pels 3 primers classificats masculí i femení de la **Marató** i de la **Mitja marató**.

	Marató	Mitja marató
1r/a	400 €	400 €
2n/a	200 €	200 €
3r/a	100 €	100 €

- Trofeu pels 3 primers classificats masculí i femení de la **Sprint**.
- Medalles pels 3 primers classificats masculí i femení de cada categoria **Marató**, **Mitja marató** i **Sprint**

Sènior (18 a 39)
Veterà (40 - 49 anys)
Màster (més de 50 anys)

- Medalla de **finisher** per a tots/es els participants que finalitzin les proves competitives.



ALTRA INFORMACIÓ IMPORTANT

- L'**assistència externa** està permesa a tots els punts d'avituallament (100 metres abans i 100 metres després).
- Està permés l'ús de **bastons**.
- El **marcatge** és amb cintes de color blanc personalitzades i senyalitzacions amb guix al terra.
- És molt recomanable disposar del **track**, per evitar pèrdues en el recorregut en cas de sabotatge i retirada d'algunes cintes.
- No tirar la **brossa** a terra durant el recorregut, depositar-la en els contenidors dels avituallaments.
- En cas d'**abandonament**, fer-ho en els avituallaments. Avisar als voluntaris de l'organització de la retirada.
- En cas d'alguna **emergència**, trucar als telèfons següents o directament al 112.

687 22 05 23 (Raul)
649 69 84 13 (Òscar)



16 NOV 2024

TRAIL MONTROIG

BY ENERGIA NUFRI

MARATÓ 41KM 2800DM+

MITJA MARATÓ 21KM 1350DM+

DISTANCIA SPRINT 14KM 560DM+

VOLTA AL PANTÀ 8KM 150DM+

SANT LLORENÇ DE MONTGAI-CAMARASA



WWW.TRAILMONTROIG.CAT