

TRAIL MONTROIG 2025

GUIA DEL CORREDOR



Organitzadors:

Associació



Patrocinadors principals:



Patrocinadors:



Col·laboradors:



Amb el suport de:



PROGRAMA 2025



• DIVENDRES, 14 DE NOVEMBRE

18:00 - 21:00 Recollida de dorsals (Casal de Gent Gran de Sant Llorenç de Montgai)

• DISSABTE, 15 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 grup Dos d'aquí

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

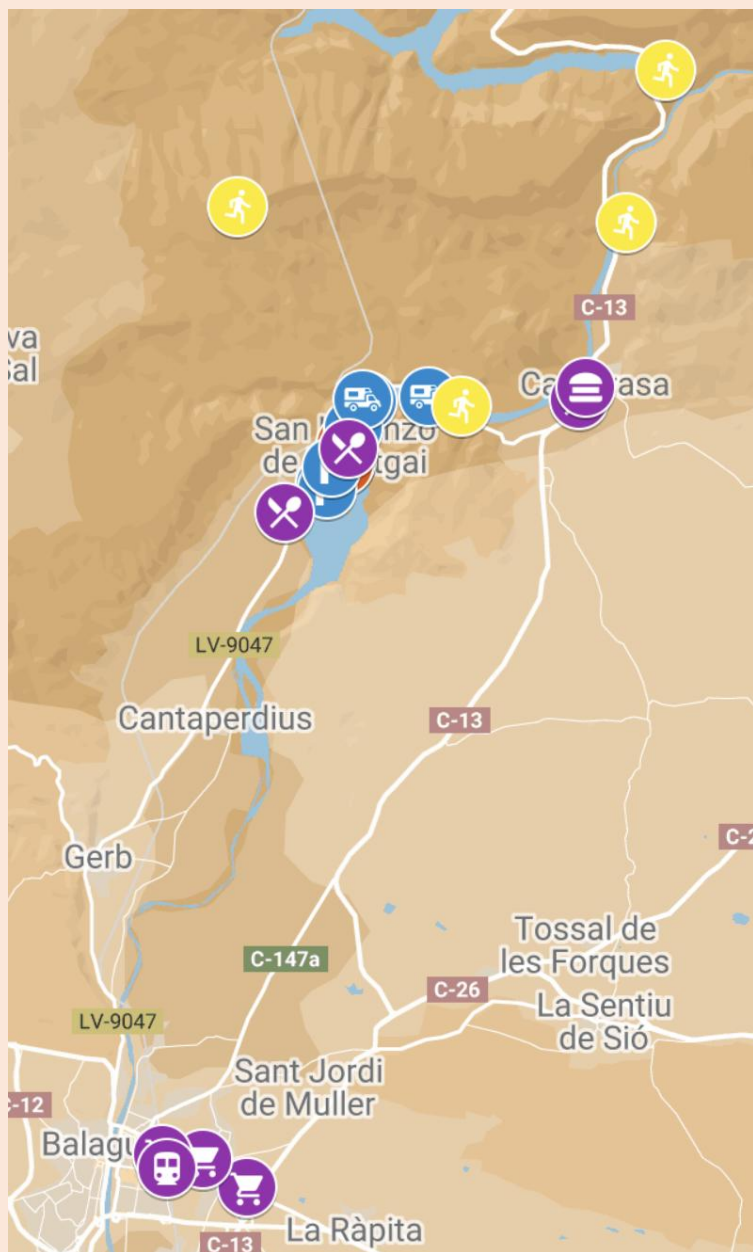


 energianufri

L'energia fruit de la nostra terra.

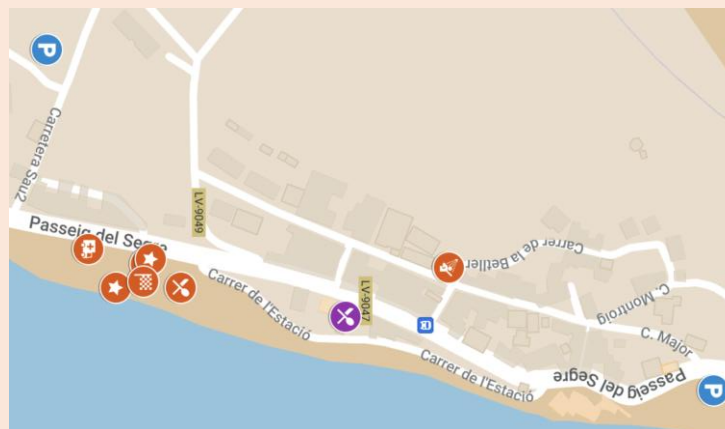
Empresa comercialitzadora
d'energia elèctrica i gas natural
100% independent
de les grans distribuïdores

MAPA DE SERVEIS



- ★ Entrega de premis
- 🍴 Dinar popular
- 🍷 Dutes
- 🚻 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

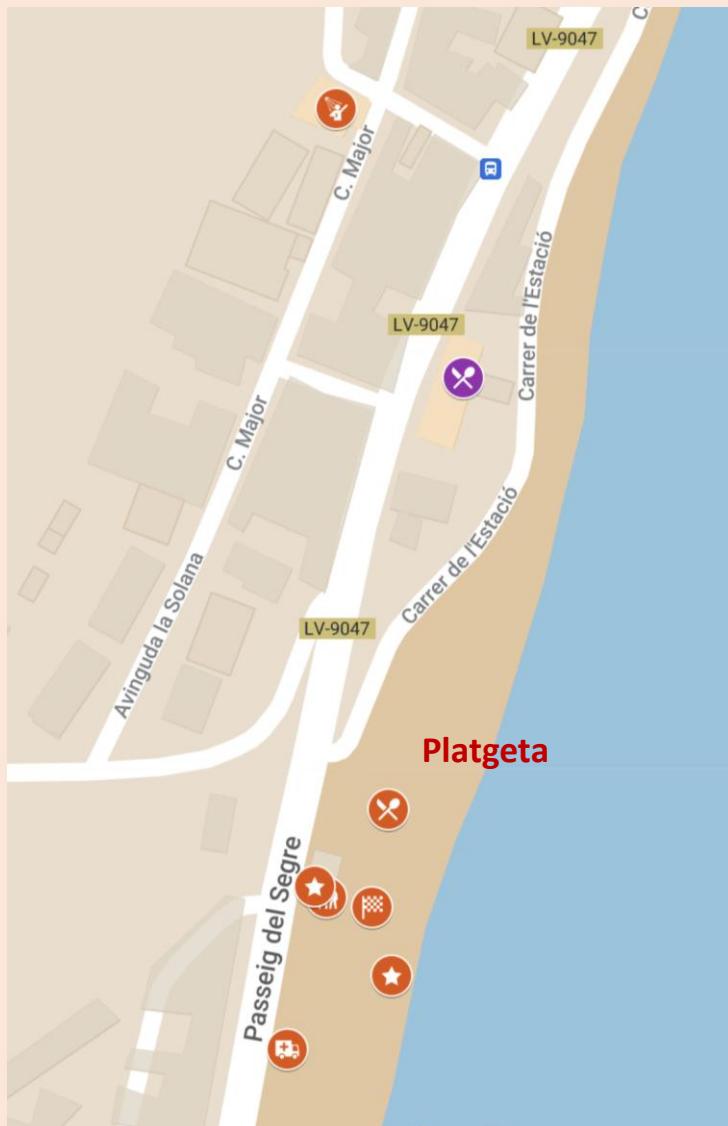


- P Parking
- 🚐 Zona Camper

- 🚶 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

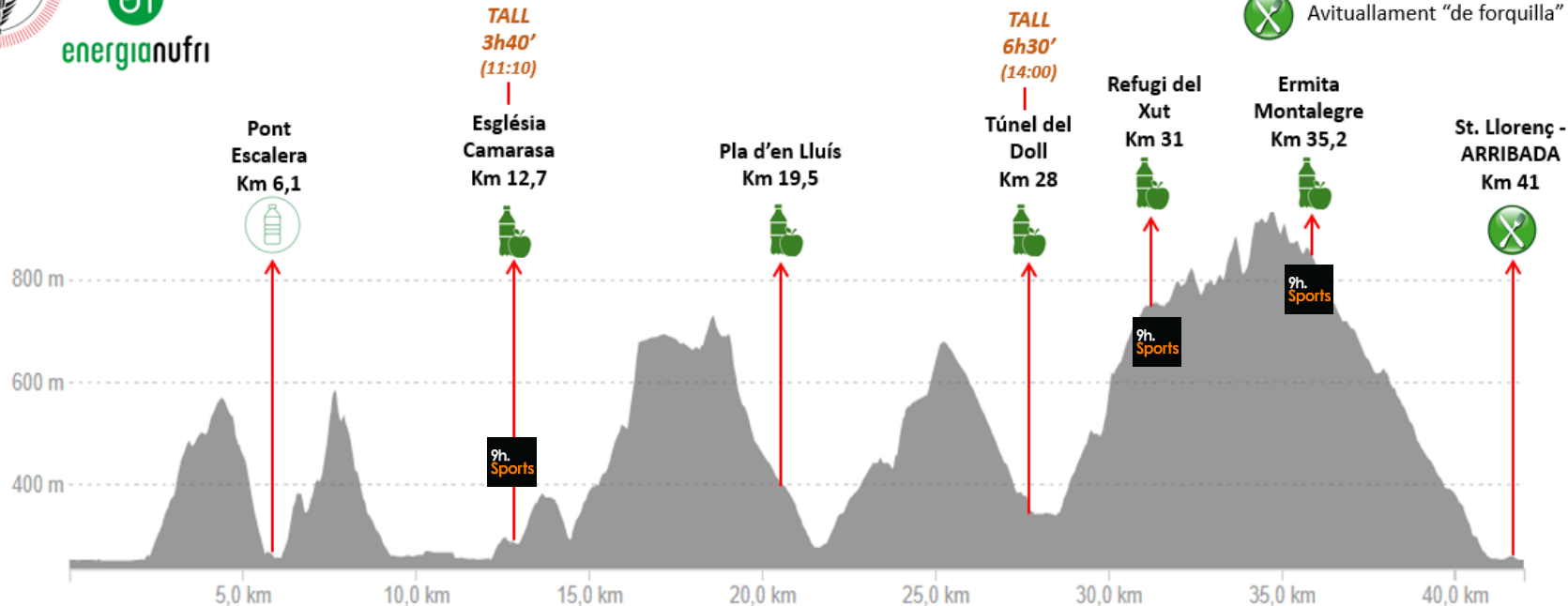


-  Inicio de Trail Montroig Mara...
-  Fin de Trail Montroig Marato ...
-  Trail Montroig Marato 2025
-  AV1 Pont d'Escalera
-  AV 2 Esglesia Camarasa
-  AV 3 Pla d'en Lluís
-  AV4 Tunel del Doll
-  AV5 Refugi del Xut
-  AV6 Ermita Montalegre
-  Punt de retirada
-  Punt de retirada
-  Punt de retirada
-  Punt de retirada
-  Punt de Rescat
-  Punt de Rescat
-  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

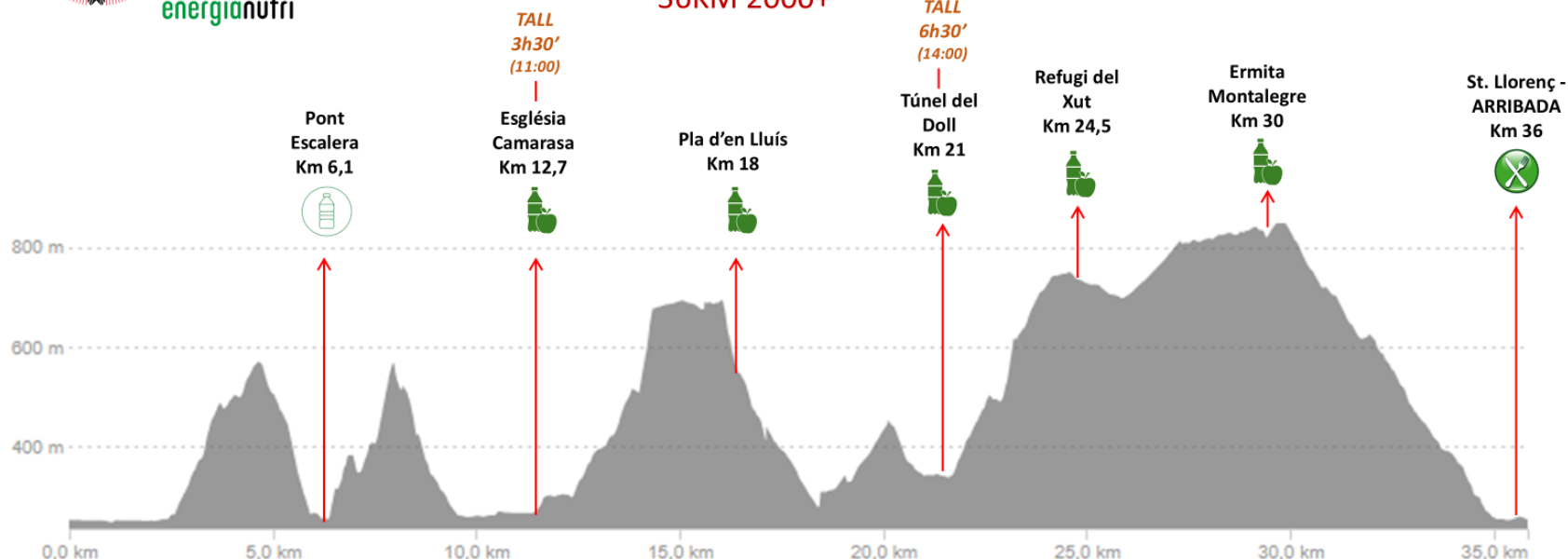
PUNT DE CURSA	KM TRAM	KM ACUMULAT	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	ACUMULAT +	ACUMULAT -	HORA PAS 1r CORREDOR	HORA PAS 1a CORREDORA	TEMPS DE TALL	PUNT RETIRADA
AV 1 - Pont Escalera	6,3	6,3	346	-346	346	-344	33'	43'		SI
AV 2 – Església Camarasa	6,8	12,8	367	-360	713	-717	1h15'	1h50'	3h45'	SI
AV 3 – Pla d'en Lluís	6,72	19,5	672	-321	1385	-800	1h53'	2h33'		
AV 4 - Túnel del Doll	8,29	27	382	-602	1767	-1615	2h50'	4h05'	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

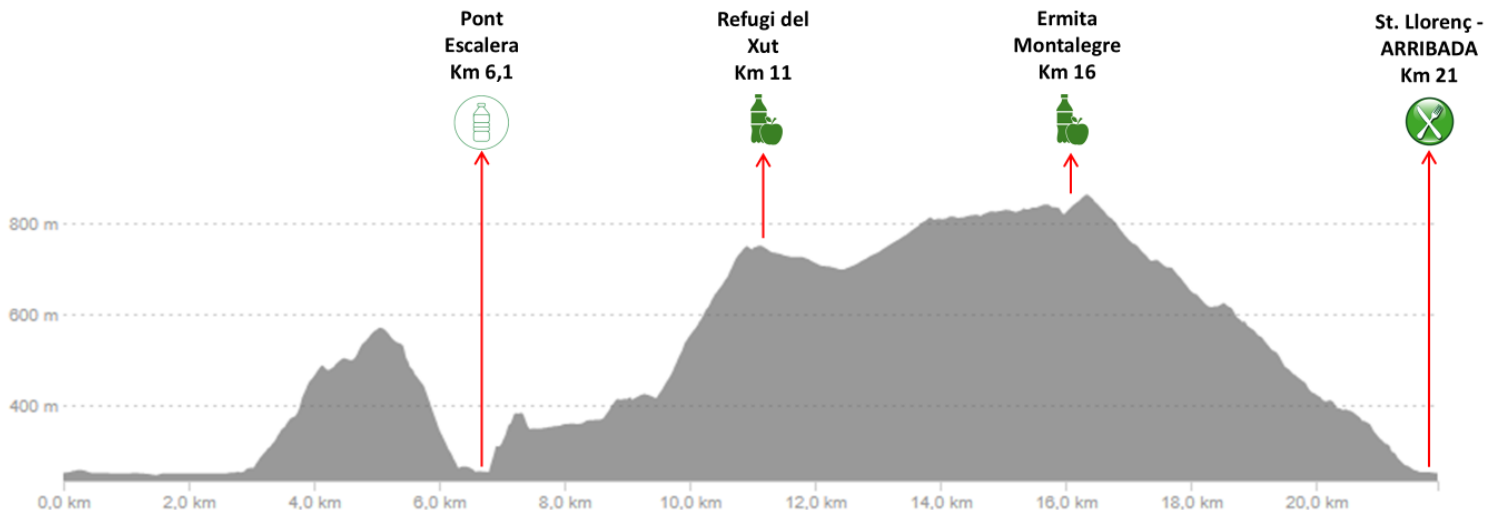
PUNT DE CURSA	KM TRAM	KM ACUMULAT	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	ACUMULAT +	ACUMULAT -	HORA PAS 1r CORREDOR	HORA PAS 1a CORREDORA	PUNT RETIRADA
AV 1 - Pont Escalera	6,3	6,3	346	-346	346	-344	28'	38'	SI
AV 2 - Refugi del Xut	5	11	560	-70	900	-414	57'	1h18'	
AV 3 - Ermita de Montalegre	4,5	15	406	-290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

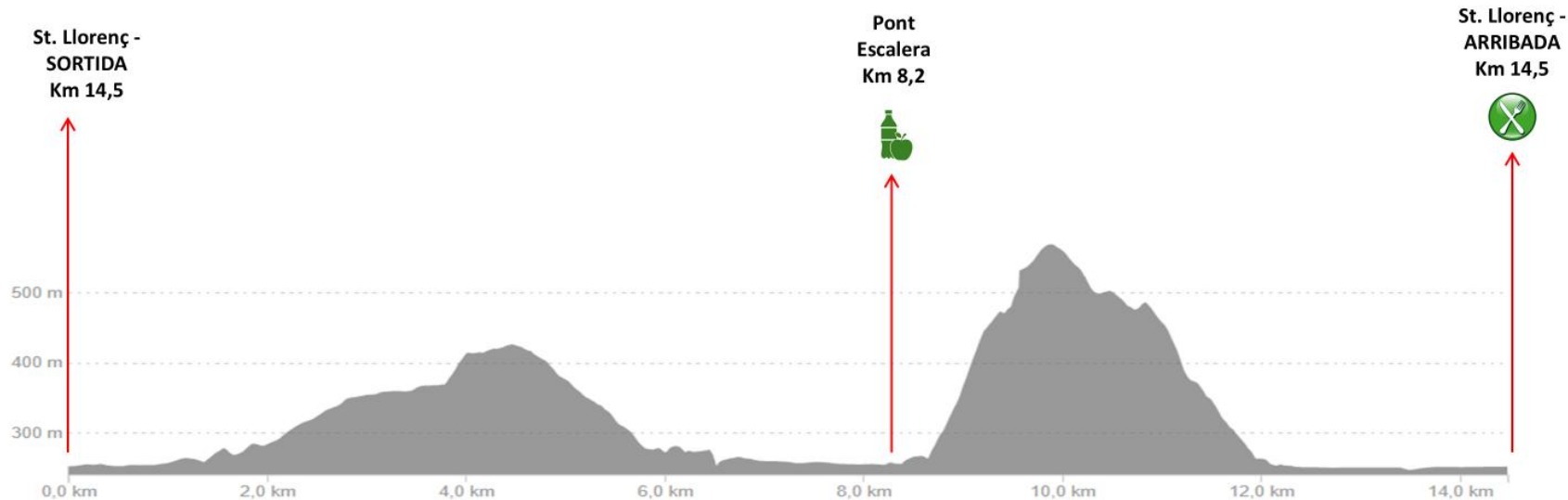
**MOLT RECOMANABLE TENIR EL TRACK CARREGAT AL RELLOTGE O TELÈFON.
PER MOTIUS EXTERNS A L'ORGANITZACIÓ PODRIA HAVER TRAMS AMB FALTA DE BALIÇAMENT**



SPRINT

14,5 km 560 +

-  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"



AVITUALLAMENTS

PUNT DE CURSA	AV 1 PONT ESCALERA	AV 2 ESGLÉSIA CAMARASA	AV 3 PLA D'EN LLUÍS	AV 4 TÚNEL DEL DOLL	AV 5 REFUGI DEL XUT	AV 6 ERMITA MONTALEGRE	ARRIBADA
KM MARATÓ	6,3	12,7	19,5	28	31	35,2	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	

*** 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



MATERIAL OBLIGATORI



Paravent

- ✓ Marató
OBLIGATORI
- ✓ Mitja marató
RECOMANABLE



**Recipient
beguda**

- ✓ Marató
- ✓ Mitja marató



**Telèfon
mòbil**

- ✓ Marató



**Manta
tèrmica**

- ✓ Marató



Frontal

- ✓ Marató
RECOMANABLE



*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	300 €	300 €
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)

- Medalles pels 3 primers classificats masculí i femení de categoria **sub18** de la **Volta al pantà**
- Medalla de **finisher** per a tots/es els participants que finalitzin les proves competitives



DISSENY EXCLUSIU 2025

ALTRA INFORMACIÓ IMPORTANT

- L'**assistència externa** està permesa a tots els punts d'avituallament (100 metres abans i 100 metres després).
- Està permès 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)

15 DE NOVEMBRE DE 2025

TRAIL MONTROIG

BY ENERGIA NUFRI

MARATÓ **41,2 KM** 2600DM+

MITJA MARATÓ **21,4 KM** 1340DM+

SPRINT **14 KM** 560DM+

VOLTA AL PANTÀ **8 KM** 150DM+

SANT LLORENÇ DE MONTGAI - CAMARASA



www.trailmontroig.cat

Organitza:



Patrocinadors:



Patrocinadors principals:



Col·laboradors:



Amb el suport de:

