



GUIA DEL CORREDOR

24 de FEBRER 2024

www.uttgn.cat



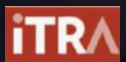
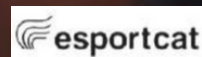
AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Generalitat
de Catalunya



Diputació Tarragon



AGENDA

DIVENDRES 23 FEBRER

17-20h Entrega dorsals TOTES LES DISTÀNCIES (Club Tennis Tarragona)

19:00h Breafing explicatiu direcció de curses ESCIPIONS i VAT

DISSABTE 24 FEBRER

07-08h Entrega dorsals ESCIPIONS (Únicament)

08:00h Sortida ESCIPIONS

08:00-08:45h Entrega dorsals VAT i BTT GRAVEL

09:00h Sortida VIA AUGUSTA TRAIL

09:15h Sortida BTT GRAVEL

10:00h Entrega dorsals Kids-Genuine.

10:30h Sortides Kids Genuine

15-16h Entrega dorsals TR - CRT

15:30h Sortida CALA ROMANA TRAIL

16:00h Sortida TR

19:30h Premis i Festa Final UTTGN totes les distàncies

21:00h LÍMIT ARRIBADA meta ESCIPIONS (13h)

AVITUALLAMENTS



Plàtan, taronja,
fruits secs



Aigua refresc amb
gas i isotònics



Entrepans variats
dolços i salats i pasta



Control i tancament
de pas



ZONA META

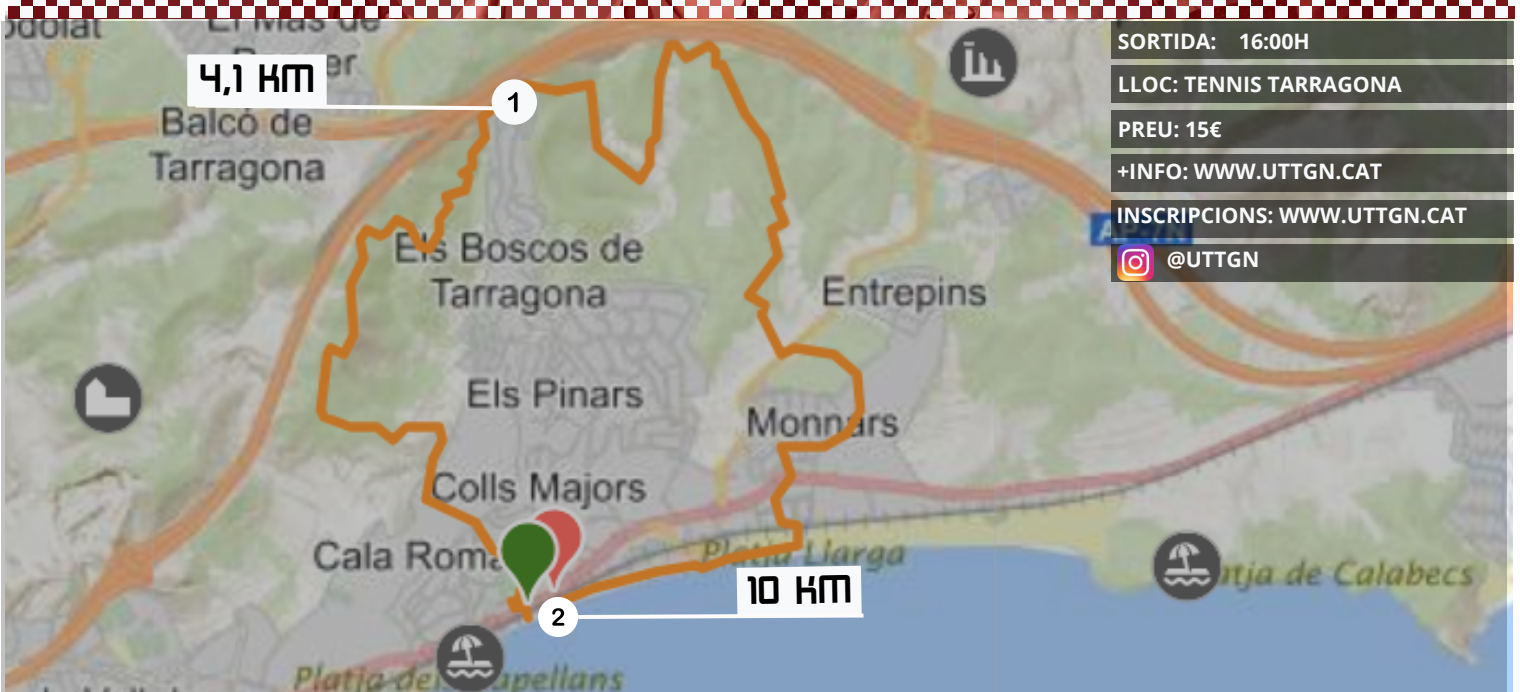
Beguda i menjar per a tots els participants.

A gaudir de la teva experiència finisher.



TARRACO TRAIL

10K
285M D+

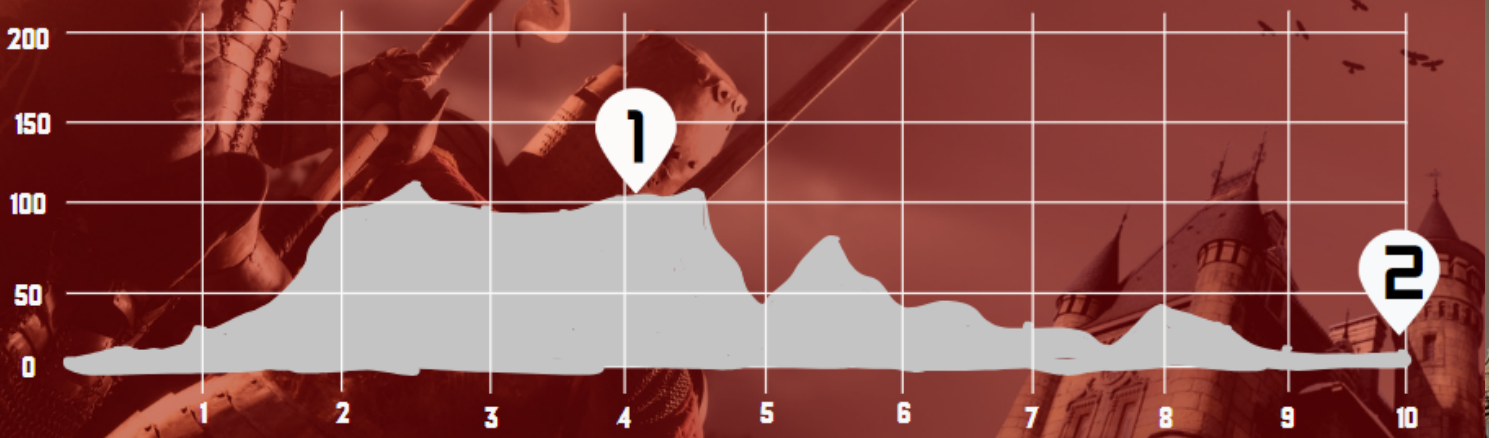


SORTIDA: 16:00H
LLOC: TENNIS TARRAGONA
PREU: 15€
+INFO: WWW.UTTGN.CAT
INSCRIPCIONS: WWW.UTTGN.CAT
@UTTGN

BOSCOS
1 4,1 KM  

CLUB TENNIS TARRAGONA
2 10 KM  

+ INFO:



CALA ROMANA TRAIL

21K
450M D+



SORTIDA: 15:30H
LLOC: TENNIS TARRAGONA
PREU: 25€
INFO: WWW.UTTGN.CAT
INSCRIPCIONS: WWW.UTTGN.CAT
@UTTGN

BOSCOS

1 4,1 KM 🍏💧

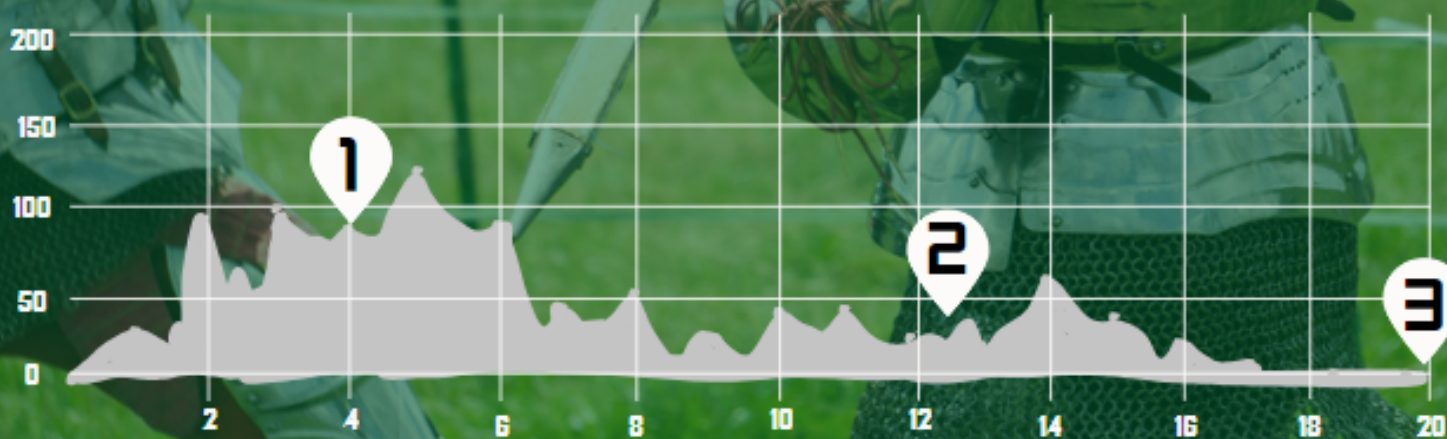
PONT AUTOPISTA 1

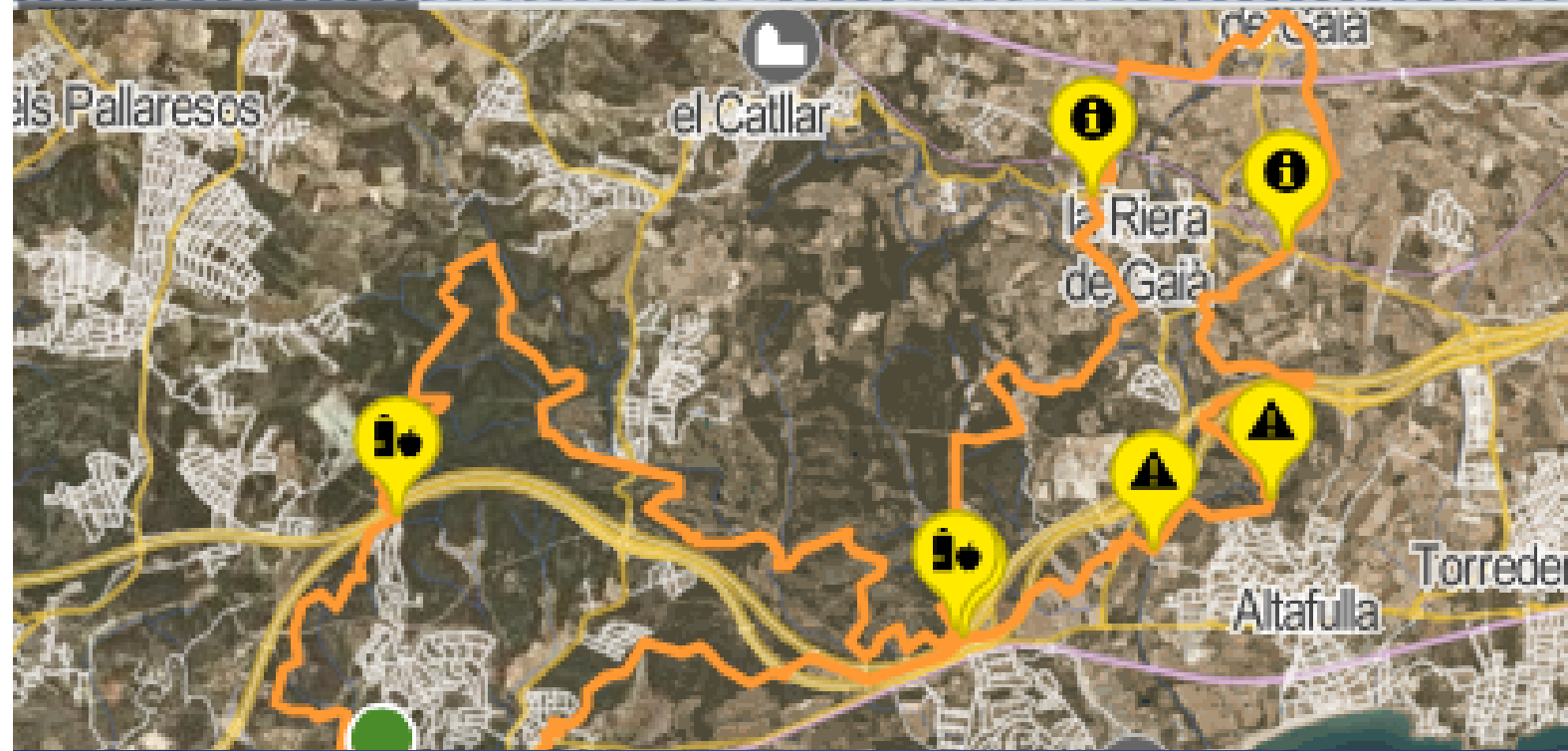
2 13,3 KM 💧🍏

CLUB TENNIS TARRAGONA

3 21 KM 💧🍏

+ INFO:





BOSCOS

1 4,1 KM  

PONT AUTOPISTA 1

2 13,3 KM  



NOU DE GAIÀ 1

3 22,5 KM   

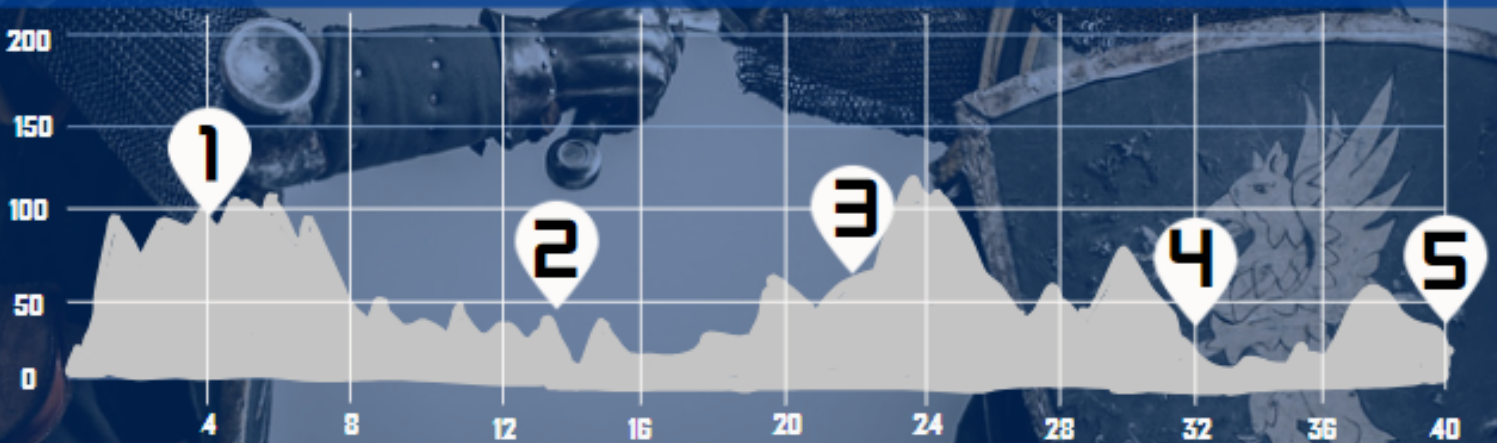
PONT AUTOPISTA 2

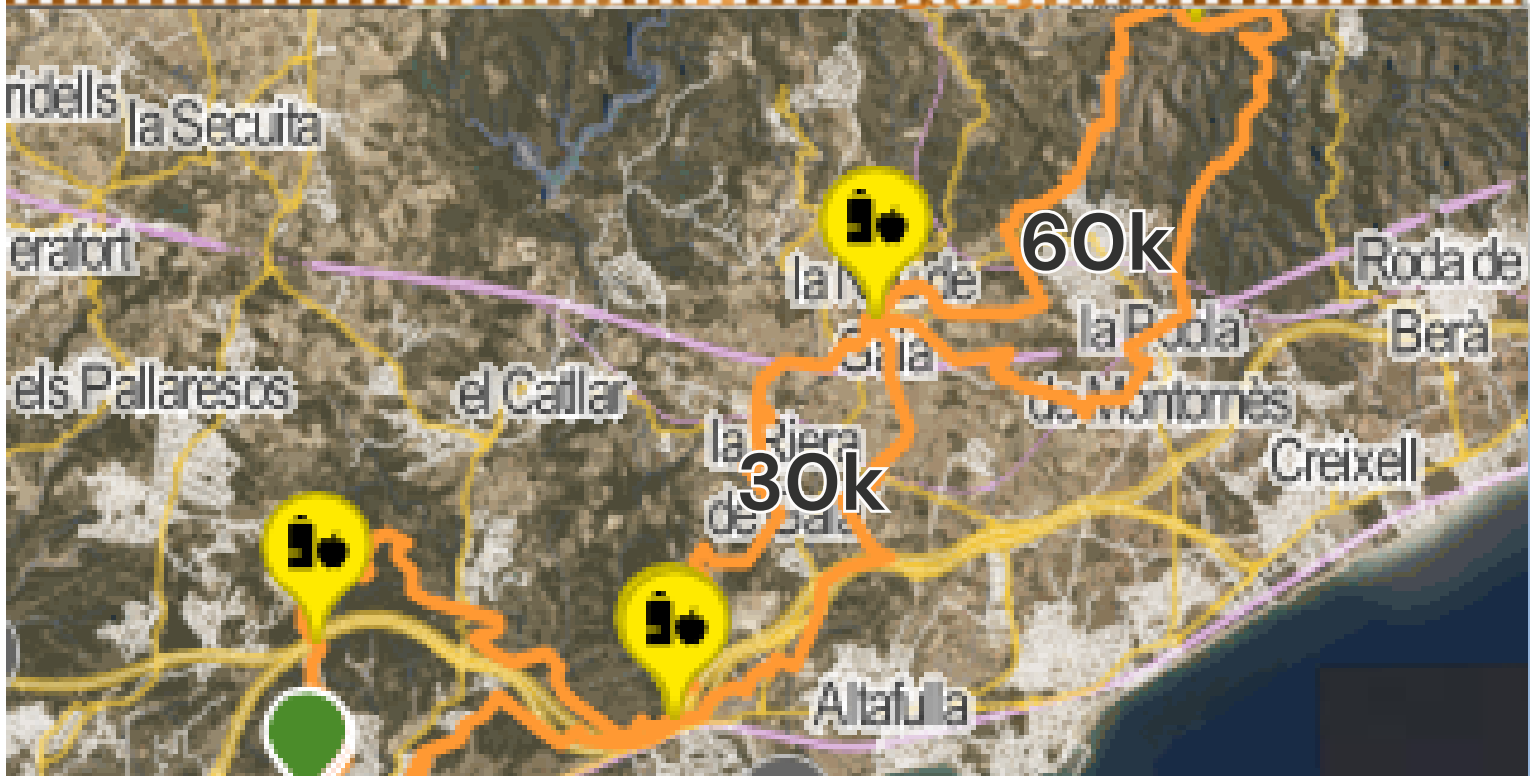
4 32 KM  

CLUB TENNIS TARRAGONA

5 42 KM  

+ INFO:





BOSCOS
1 4,1 KM 🍏💧

PONT AUTOPISTA 1
2 13,3 KM 💧🍏

NOU DE GAIÀ 1
3 22,5 KM 💧🍏

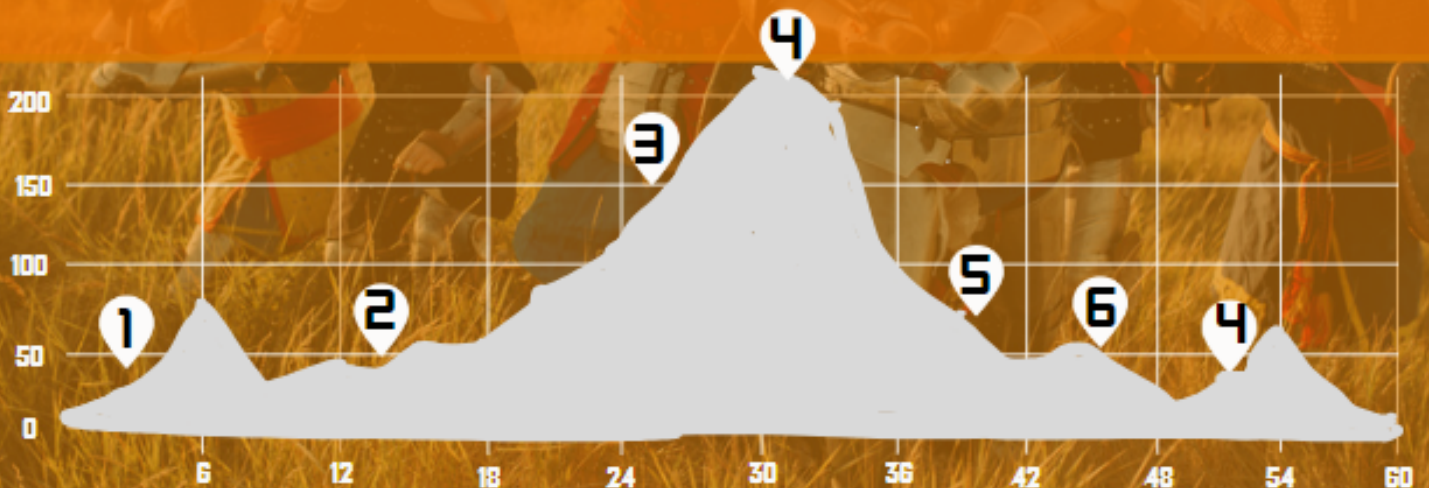
LA MOLA (COLL)
4 31,5 KM 💧🍏

NOU DE GAIÀ 2
5 39 KM 💧🍏🪵

PONT AUTOPISTA 2
6 46 KM 💧🍏

CLUB TENNIS TARRAGONA
7 54,5 KM 💧🍏

+ INFO:





BOSCOS
1 4,1 KM 🍏💧

PONT AUTOPISTA 1
2 13,3 KM 💧🍏

NOU DE GAIÀ 1
3 22,5 KM 💧🍏🪵

LA MOLA (COLL)
4 31,5 KM 💧🍏

NOU DE GAIÀ 2
5 39 KM 💧🍏

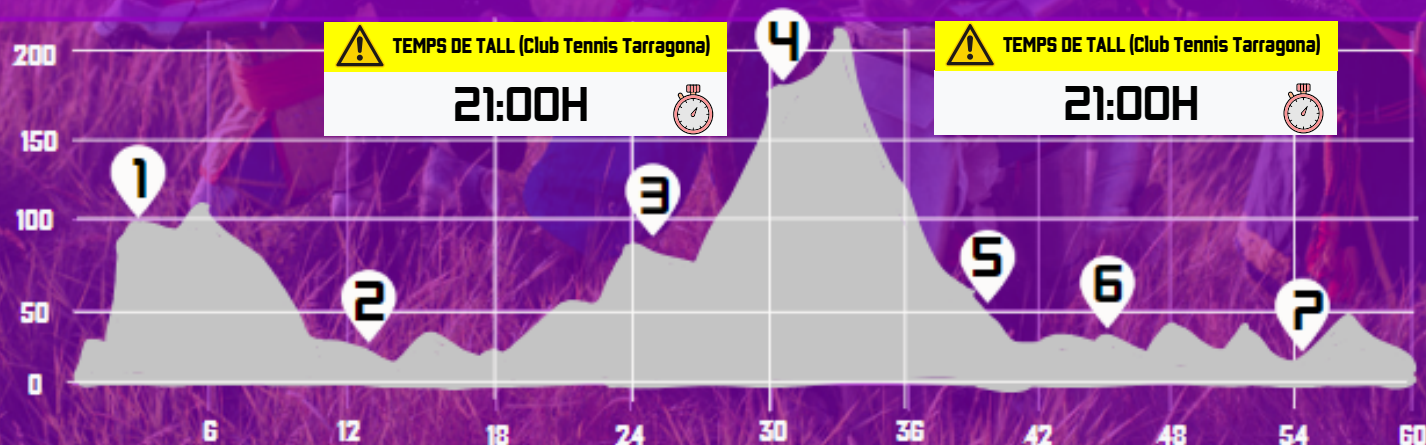
PONT AUTOPISTA 2
6 46 KM 💧🍏

CLUB TENNIS TARRAGONA
7 54,5 KM 💧🍏

⚠️ TEMPS DE TALL (Pont autopista 1)
12:00H 🕒

⚠️ TEMPS DE TALL (Nou de Gaia)
13:50H 🕒

+ INFO:



TEMPS DE TALLS

10KM TARRACO



TEMPS DE TALL (Meta)

21:00H



21KM CALA ROMANA



TEMPS DE TALL (Meta)

21:00H



40KM VIA AUGUSTA



TEMPS DE TALL (Pont autopista 1)

12:00H



TEMPS DE TALL (Nou de Gaià)

13:50H



TEMPS DE TALL (Meta)

21:00H



60KM ESCIPIONS



TEMPS DE TALL (Pont autopista 1)

12:00H



TEMPS DE TALL (Nou de Gaià 2)

16:50H



TEMPS DE TALL (Nou de Gaià 1)

13:50H



TEMPS DE TALL (Meta)

21:00H



DECÀLEG DEL PARTICIPANT

Els punts d'avituallament seran els únics punts autoritzats on dipositar residus.

No dipositar residus fora de la zona d'avituallaments, si un corredor és identificat llançant residus fora de les zones designades serà desqualificat.



Saltar-se un punt de control suposarà la desqualificació. Els punts de control poden estar en els punts d'avituallament o aleatòriament durant el recorregut del TRACK oficial.

En el cas d'abandonar, haurà de ser en els punts indicats en la taula d'avituallaments, fora d'aquests punts no s'evacuarà a corredors. En el cas d'accident o lesió lleu, si el corredor pot, s'haurà de desplaçar al punt d'abandonament autoritzat més proper i serà evacuat un cop se li assigni transport.

En el cas d'emergència mèdica greu o que l'accidentat no pugui moure's, primer haurà de trucar al 112 i a continuació a l'organització. (PC CONTROL +34623397658)



Protocol de trucades d'assistència:

1. En cas d'emergència mèdica greu o que l'accidentat no pugui moure's trucar al 112 i a continuació a l'organització
2. Trucar al telèfon de l'organització (623397658)
3. **No és una emergència perdre's uns metres, recomanem els següents passos:**
 - 3.1 Retrocedir fins a trobar una marca
 - 3.2 Contactar amb el telèfon de l'organització per rebre instruccions d'orientació



És obligatori atendre un altre participant lesionat o ferit. El temps perdut no tindrà importància en aquell moment, recorda seguir el protocol. Amb l'arribada d'un membre de l'organització autoritzat, el corredor podrà seguir en carrera i el temps perdut serà bonificat. Comptant el temps, des del moment en què s'estableix la primera trucada. Eludir aquesta responsabilitat suposarà la desqualificació.



Algun tram de la carrera pot passar per propietats privades o confrontants a elles. Respectar en tot moment aquestes propietats privades, tancar si és necessari els passos o tanques per a animals després de passar-los. Durant les hores de matinada, hores primerenques de matí o nit, evitar fer soroll que molesti els veïns.



LA DIRECCIÓ DE CURSA POT DESQUALIFICAR UN CORREDOR/A SI NO SE SEGUEIX ELS PUNTS DEL DECÀLEG

- La direcció de carrera acceptarà reclamacions per escrit fins 30 minuts després de l'arribada del corredor/a, sempre amb un testimoni adicional o una prova sòlida. Es considerarà i donarà una resposta per telèfon en el termini màxim d'1 hora.



SENYALITZACIÓ/MARCATGE:
El marcatge serà amb cintes i cartells. El recorregut estarà marcat el just per a una correcta orientació.

POSSIBLEMENT, retirin cintes del recorregut. Per la qual cosa **RECOMANEM** utilitzar GPS de canell o alguna aplicació per disposar del track de carrera en tot moment. En el cas de localitzar un punt sense cintes, consulta el teu GPS i un cop arribis al següent avituallament notifiqueu-ho als voluntaris, així a organització repassarà el marcatge de nou.

- **DORSAL I XIP:** Tots els participants disposareu d'un dorsal que ha d'estar visible i a la part davantera. En alguns controls haureu de facilitar la lectura. Cada carrera disposa d'un color de dorsal.

MATERIAL OBLIGATORI



TARRACO TRAIL

10H
2850M D+



CALA ROMANA TRAIL

21H
4500M D+

- Roba i calçat adequat per a la pràctica del trail running
- Got reutilitzable per als avituallaments
- JAQUETA O PARAVENT (es podrà portar lligat a la cintura)



VIA AUGUSTA TRAIL

42H
11000M D+

- Roba i calçat adequat per a la pràctica del trail running
- Got reutilitzable per als avituallaments
- JAQUETA O PARAVENT (es podrà portar lligat a la cintura)
- Dipòsit d'aigua de 500ml
- Telèfon mòbil encès
- Relotge GPS amb el TRACK ficat i FRONTAL



GRAVEL BIKE

60H
13000M D+

- Telèfon mòbil encès
- Got reutilitzable per als avituallaments
- MAILLOTS DE MÀNIGA LLARGA O PARAVENT
- Dipòsit d'aigua de 500ml
- Obligatori seguir TRACK GPS



ESCIPIONS ULTRA TRAIL

62H
15000M D+

- Roba i calçat adequat per a la pràctica del trail running
- Got reutilitzable per als avituallaments
- Dipòsit d'aigua de 500 ml
- Telèfon mòbil encès
- Relotge GPS amb el TRACK ficat
- FRONTAL
- JAQUETA O PARAVENT (es podrà portar lligat a la cintura)

MATERIAL RECOMANAT



TARRACO TRAIL

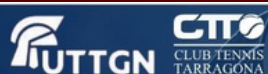
10H
285M 0+



CALA ROMANA TRAIL

21H
450M 0+

- Dipòsit d'aigua de 500 ml
- Reserva alimentària
- **FRONTAL**
- Rellotge GPS amb el TRACK ficat i telèfon mòbil encès
- En cas de previsió de pluja, un impermeable



VIA AUGUSTA TRAIL

42H
1100M 0+

- Reserva alimentària
- Samarreta màniga llarga o maneguets



GRAVEL BIKE

60H
1300M 0+

- Recordar: Marxa no Marcada
- Reserva alimentària
- Samarreta màniga llarga o maneguets
- Paravents o impermeable



ESCIPIONS ULTRA TRAIL

62H
1500M 0+

- Reserva alimentària
- Samarreta màniga llarga o maneguets
- Mini farmaciola amb gases, esparadrap i desinfectant antisèptic

INFORMACIÓ ADDICIONAL

(ZONES DE PÀRQUING, GUARDA-ROBA, EXPERIÈNCIA FINISHER I ALTRES)



GUARDA-ROBA

Disponible a l'espai BOX de sortida i meta.



RECOMANACIONS IMPORTANTS

TRACK GPS i FRONTAL

PÀRQUINGS PROPERS

Cala Romana disposa de dos pàrquings a pocs metres de la sortida. També podreu utilitzar el de la platja llarga situat a menys de 1km per la platja de la sortida.



PÀRQUING 1 CALA ROMANA:

<https://goo.gl/maps/BTdWZhnKAru92hDW7>

PÀRQUING 2 PLATJA LLARGA:

<https://goo.gl/maps/tTitdfE9PxxnFbHR8>



EXPERIÈNCIA FINISHER:

En el de l'espai BOX de meta trobareu l'avituellament final, taules i cadires, música en directe.

També servei de fisioteràpia per a aquells que ho necessiteu. Relaxa't i passa-t'ho bé!



TRANSPORT PÚBLIC, AMB EL BUS EMT I PARADA 'TENNIS'

(L 11, L 12 I L 13)

<http://emtanemambtu.cat/about/linies/>

ATENCIÓ!

ATTENTION

LA CURSA TRANSCORRE PER TRAMS URBANS, INTERURBANS I PISTES ASFALTADES AMB TRÀNSIT OBERT
EN CAP CAS EL CORREDOR/A TÉ PRIORITAT SOBRE ELS VEHICLES.

INFORMACIÓ ADDICIONAL



UTTGN@TENNISTARRAGONA.COM



NÚMERO DE CONTACTE DE L'ORGANITZACIÓ (NOMÉS EMERGÈNCIES)

PC CONTROL: +34623397658



Trucar al **112** en cas que sigui impossible contactar amb PC CONTROL





**LA ULTRA TRAIL DE
TARRAGONA**