

TRAIL MONTROIG 2024

INFORMACIÓ PRÀCTICA



Organitza:

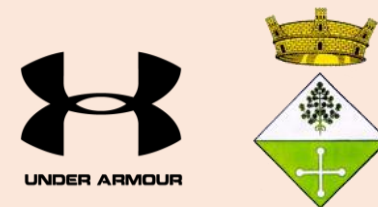
Junta Trail Montroig



Patrocina:



Col·labora:



PROGRAMA



• DIVENDRES, 15 DE NOVEMBRE

17:00 - 21:00 Recollida de dorsals (Casal de Gent Gran de Sant Llorenç de Montgai)

• 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

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

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

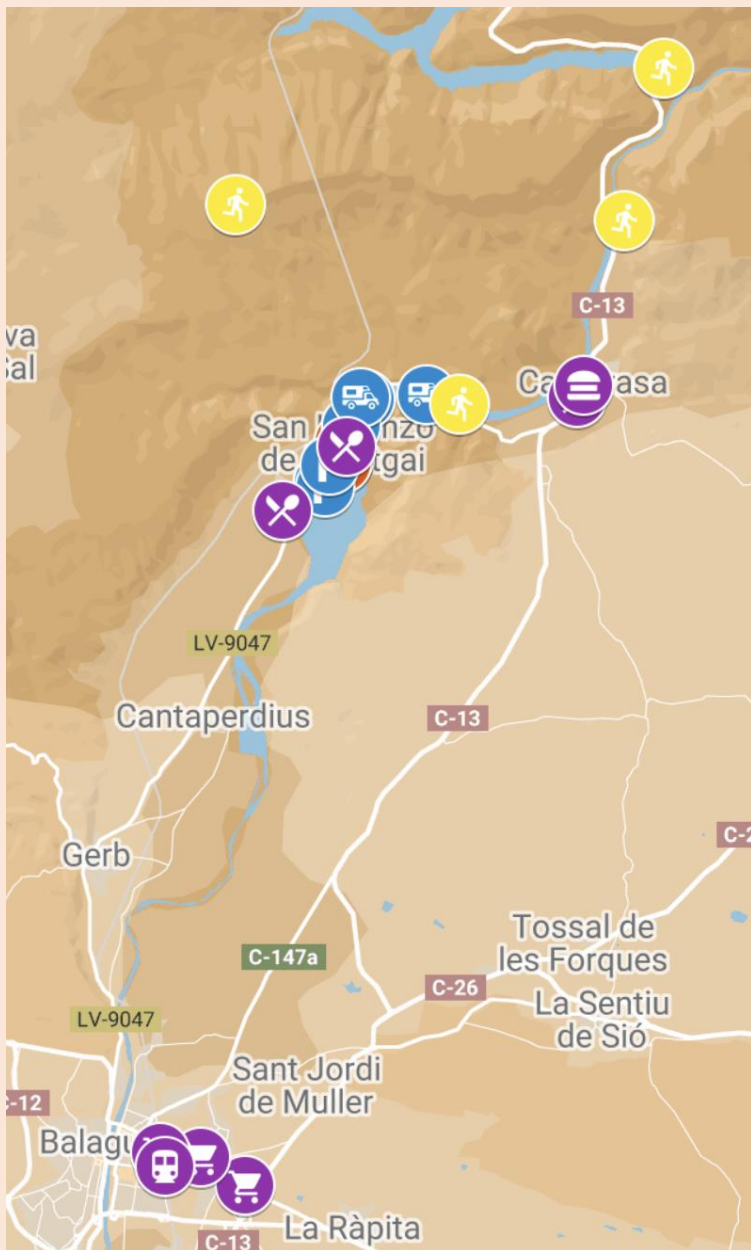
18:00 Fi de festa



 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

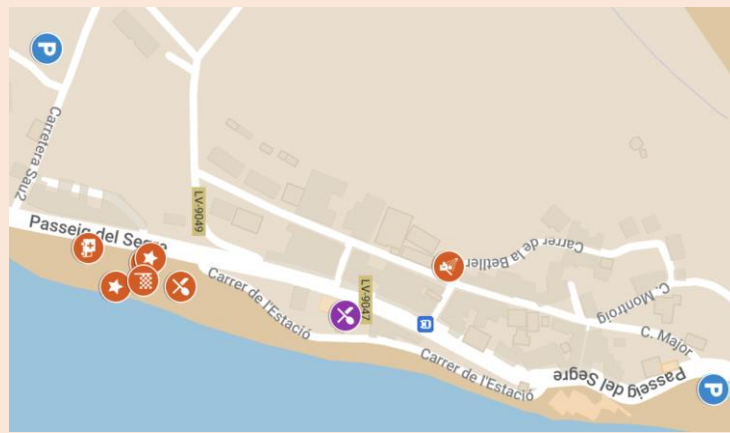


- Entrega de premis
- Dinar popular
- Dutxes
- WC
- Recollida de dorsals
- Sortides / Arribades
- Ambulància

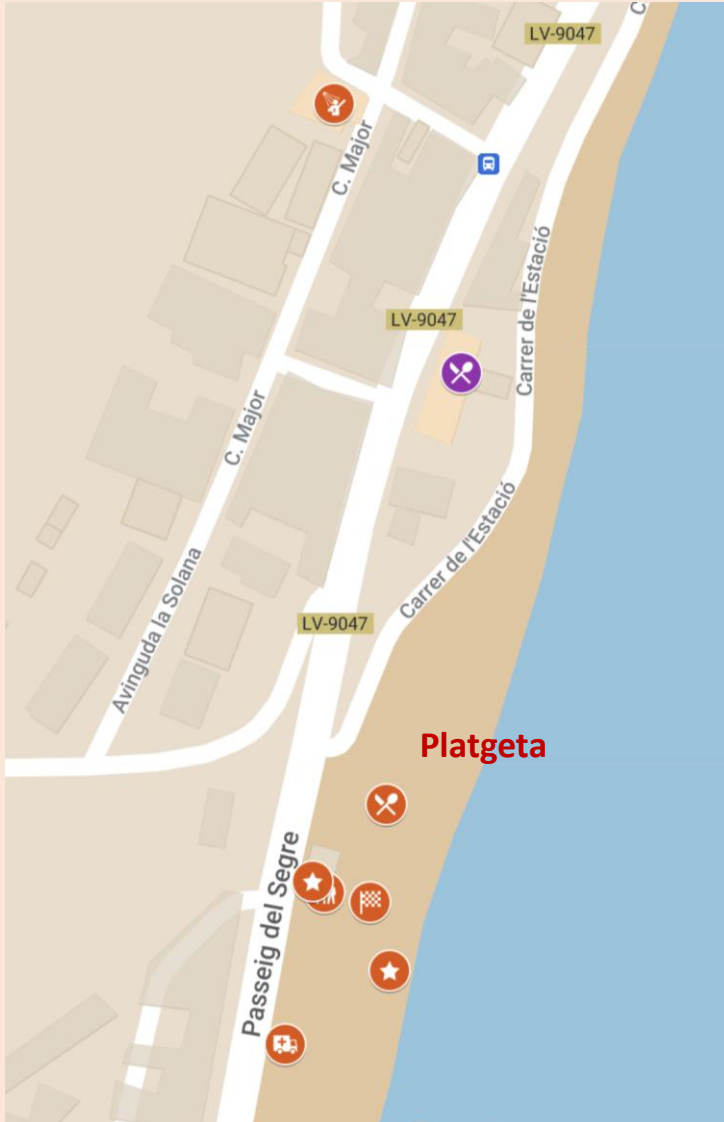
- Bar El Mirador de Sant Llorenç
- Bar/Restaurant Camping la ...
- Restaurant Can Pere
- Forn de pa Lluís Capdevila
- Supermercat Carrefour
- Supermercat LIDL
- Supermercat Mercadona
- Estació de tren Balaguer








- Parking
- Parking
- Parking
- Parking
- Parking
- Zona Camper
- 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





 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](#)




-  Início de Marato Trail Montro...
-  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"



 · 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 ALTRNATIU MARATÓ

36KM 2000+



Avituellament líquid



Avituellament líquid i sòlid



Avituellament "de forquilla"



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

**TRACK
ALTERNATIU**



**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"



· 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 +



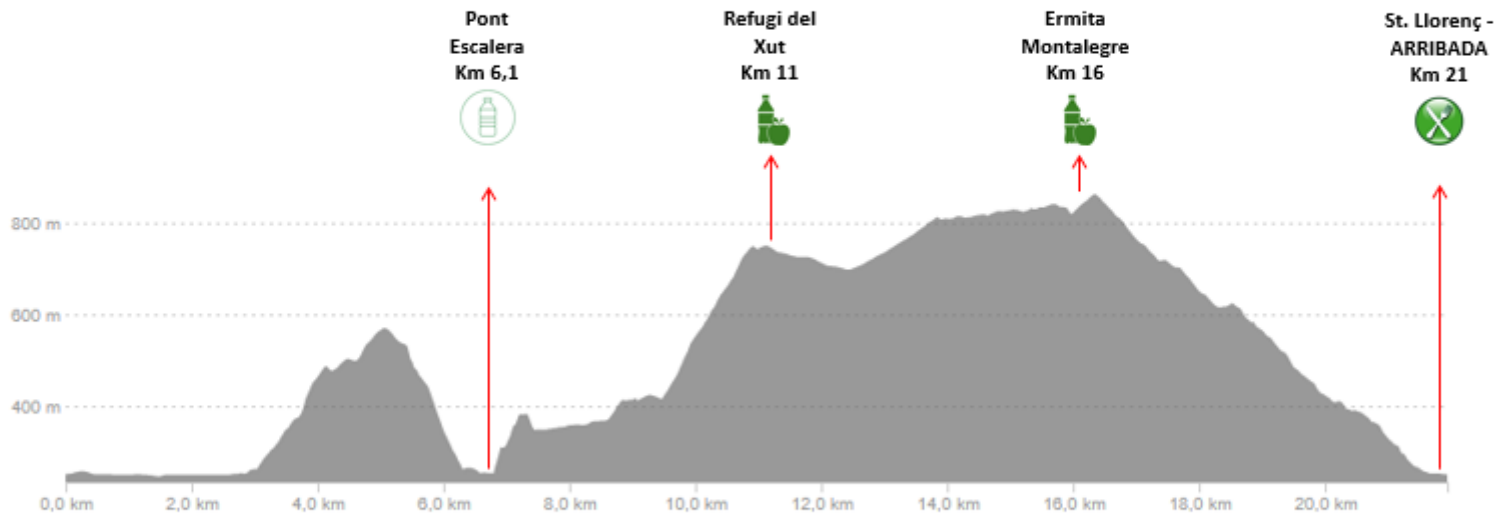
Avituallament líquid



Avituallament líquid i sòlid



Avituallament "de forquilla"



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

**TRACK
ALTERNATIU**



**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



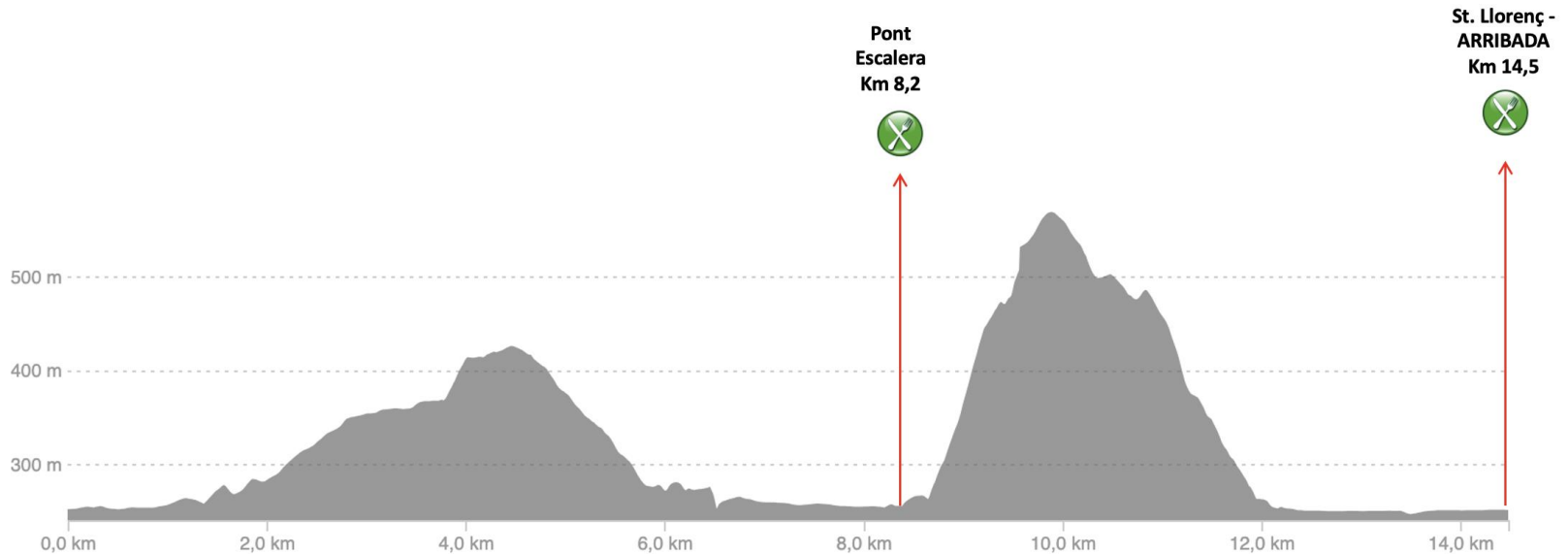
Avituallament líquid



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

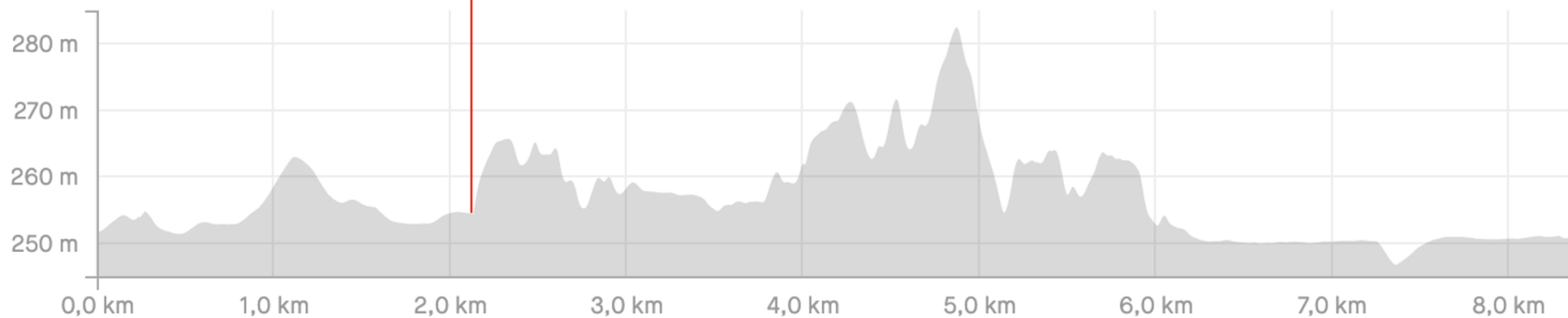
8,3 km

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

Pont Escalera
Km 2,1



St. Llorenç -
ARRIBADA
Km 8,3



AVITUALLAMENTS



CONTINGUT AVITUALLAMENTS

PUNT DE CURSA	KM MARATÓ	KM MITJA MARATÓ	KM SPRINT	AIGUA	BEGUDA ISOTÒNICA SANTAMADRE	REFRESCOLA	CALDO	FRUITA: MELÓ TARONJ APLÀTAN	CODONYA T ***	FRUITS SECS ***	LLAMINADURES ***	XOCOLATA ***	BRIOIXOS	PASTES SALADES
AV 1 - Pont Escalera	6,3	6,3	8,2	X	X	X		X	X	X	X	X		
AV 2 - Pont del Pastor	10,8			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
AV 3 - Ermita St. Jordi	16,5			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
AV 4 - Túnel del Doll	27			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AV 5 - Refugi del Xut	31	11		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
AV 6 - Ermita Montalegre	35	15		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Arribada	41	21	14,5	X		X		X		X	X	X	X	X

*** Productes sense gluten

Directe del camp

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

D'aquí

A aquí

bon  rea

Certificat per
AENOR

Directe del camp



ORIGEN



CRIANÇA



ELABORACIÓ



QUALITAT I ESTALVI



MATERIAL OBLIGATORI



Paravent

- ✓ Marató
- ✓ Mitja marató



Recipient beguda

- ✓ Marató
- ✓ Mitja marató



Frontal

- ✓ Marató



Telèfon mòbil

- ✓ Marató



*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 €

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

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

- Trofeu pels 3 primers classificats masculí i femení General de la **Sprint**
- Medalles pels 3 primers classificats masculí i femení de cada categoria de la **Sprint**

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

- Medalla de **finisher** per a tots/es els participants que finalitzin la prova.



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)

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

ORGANITZA:



PATROCINADORS:



COL·LABORADORS:

