

COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR: Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Divendres tarda 27 OCTUBRE: REFUGI Núm. 2 - PORT TARRAGONA**

- Horari: 17.30h a 21h

- **Dissabte 28 OCTUBRE: REFUGI Núm. 2 - PORT TARRAGONA**

- Horari: 8.30h a 8.50h.

- Lloc: <https://goo.gl/maps/eQqNuRaBJwF3VKqa8>

- Documentació a presentar*:

- DNI o document acreditatiu de tots els integrants de l'equip.
- Targeta Federativa vàlida qui en tingui.

*Nota:

- Es pot retirar el dorsal d'un company presentant originals, fotocòpies o foto dels documents.
- En cas de no presentar la llicència (qui hagi dit que la té) caldrà abonar l'import de la llicència temporal **5€** el dia de la cursa. Qui l'hagi contractat al fer la inscripció, no cal que faci res.

- Reviseu el llistat oficial de dorsals:

- https://lligatalavida.cat/wp-content/uploads/2023/10/LLISTAT_DORSALS.pdf

CRONOMETRATGE *NATURETIME-RUNÁTICA CRONO ON-LINE*

- El sistema de cronometratge de la cursa es farà amb dispositius mòbils.
- A partir del pas dels equips pel CP1 Punta la Móra, ja es podrà fer el seguiment en directe durant 24h
- Seguiment en directe: <https://www.runatica.com/event/lligat-a-la-vida-trail-2023/clas>
- També disposeu de botó al web, a la part de dalt: **LIVE-SEGUIMENT**
- El dorsal de pit és d'un sol ús i no cal tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant de forma visible i sense fregaments.
- Als punts de control als avituallaments, heu d'ensenyar al controlador el dorsals que arriben i els que surten.



*Coloca el dorsal
en la parte
delantera.
NO lo tapes ni
presiones con
nada.*



AVITUALLAMENTS

ATENCIÓ: seguint les pautes mediambientals marcades inicialment i amb la intenció de ser cursa **eco-race** i conscienciar els esportistes, **NO TROBAREU CAP GOT EN CAP AVITUALLAMENT. ÉS OBLIGATORI PORTAR SISTEMA PER PODER AGAFAR LÍQUID ALS AVITUALLAMENTS: GOT REUTILITZABLE, PER EXEMPLE, O BIDONET.** Tampoc trobareu plats. Us animem a què porteu una carmanyola reutilitzable.

Els avituallaments estan pensat per als corredors que arriben corrent, no per als que estan esperant a fer el relleu.

Només les amanides als punts indicats, es poden agafar per tothom amb el ticket/dorsal:

100k: Albinyana / Masllorenç / Bràfim

50K: Riera de Gaià

El que trobareu a cada punt d'avituallament ho teniu identificat al TIMMING:

TIMMING: https://lligatalavida.cat/wp-content/uploads/2023/10/TIMMING_OFFICIAL_V1.pdf

MEDI AMBIENT

- **Respecteu la flora i la fauna** així com tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Tot i estar fent una cursa, els camins estan oberts a tothom i el recorregut transcorre per zones obertes, pel que us podeu trobar altres persones, a peu o en BTT o passejant animals.
- Des de la cursa mireu d'anar **implementant aspectes mediambientals**. Per a aquesta cursa tenim activats:
 - Obligació de portar **got reutilitzable** per beure als avituallaments
 - **Reciclatge de cintes** de marcatge
 - **Reducció de les cintes de marcatge** en trams sense cruïlles
 - Espais nets per a **reciclatge de brossa**: plàstics / orgànica a la zona de meta
- Us demanem que seguiu escrupolosament les normes:
 - **No embrutar** la muntanya: no llenceu papers, ni embolcalls, mocadors de paper... guardeu-los fins un punt d'avituallament on trobareu les brosses.
 - **No es pot sortir del recorregut marcat i crear dreceres**
 - **Cal que l'activitat es desenvolupi amb ple respecte pels bens, drets privats i propietats existents**
- Queda totalment prohibida qualsevol activitat que impliqui **guspines i risc d'incendi**.

MARCATGE, SEGURETAT I RECORREGUTS

- **CONTROL SORTIDA:** Important! Es fa un control d'accés a la zona de sortida. TOTS ELS EQUIPS HEU DE PASSAR PER ELL. No aneu directament a la sortida sense passar pel control d'accés!! Els controladors us han de llegir el dorsal, per tant és important que porteu el dorsal a la vista sempre que hi hagi un control i així serà més ràpida la lectura.
- **SEGURETAT:**
 - **Terreny:**
 - Presenta poques complicacions a nivell general.
 - Als trams 1, 2, 8 i 9 traspasseu **carreteres amb circulació**. Cal extremar les precaucions.
 - Zones Urbanes: Cal estar atents a l'arribada a les zones urbanes. En aquests punts, només hi hauran fletxes al canvi de direcció. Heu d'anar en compte amb:
 - Carrers i circulació de trànsit: feu servir els passos de vianants i els semàfors.
 - Desmarcatge: és fàcil que tot i l'esforç que es farà per marcar i re-marcar amb repassadors, hi hagi zones afectades per desmarcatge. Feu servir el GPS si sospiteu que falta marcatge.
 - El Google Maps de la pàgina web obert al telèfon i amb el GPS activat, funciona força bé.
 - A les zones urbanes, aneu per la vorera, no per la carretera. Només es pot anar per la carretera els primers 500m dins la zona portuària.
 - **Meteorologia:** Es preveu calor a migdia (22°C), per tant, aneu ben hidratats!
 - **Animals:** recordeu que no està permès participar amb mascotes.
- **Marcatge:**
 - El recorregut presenta un sol marcatge:
 - **Cinta personalitzada blanca i vermella. A partir del km 45, la cinta tindrà reflectant.**
 - **En cas sabotatge, la cinta recol·locada no tindrà reflectant.**
 - Fletxes de direcció i senyals de precaució per caiguda prop de cinglera o semblant i cruïlles de carreteres.
 - Cintes: Cruïlles ben marcades i cintes cada 40-100m:
 - **ATENCIÓ:** Per tal de seguir normatives mediambientals, en els trams de camí sense cruïlles es disminuirà el nombre de cintes posades, passant a **una cinta cada 40-100m**
 - **ATENCIÓ: No marquem el terra.** A les cruïlles aixequem la vista i seguim la direcció correcta



- **Google Maps:** Al web de la cursa, disposeu de mapa Google Maps tematitzat de la cursa. Si activeu el GPS del telèfon podreu veure el recorregut i la vostra ubicació. A la llegenda teniu els recorreguts de 100k i un altre per 50k.
 - <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1obCQYOX7cEwWDEmCZQm33aqO2KfVJrg&femb=1&ll=41.17725546483572%2C1.414660583743017&z=17>
- **Acompanyaments:** Si algun corredor vol acompanyar uns metreseals corredors oficials del primer tram, pot fer-ho durant 500m fins a la platja del Miracle o bé els darrers km abans d'entrar a meta.
- **Tracks modificats la darrera setmana. Tots els tracks oficials estan penjats al web (refresqueu la web abans de descarregar-los).**
 - Disposeu de tracks per trams i d'un track unificat per recorregut.
 - Link tracks: <https://lligatala vida.cat/el-repte>

METEOROLOGIA

- Dia primaveral amb calor a migdia fins als 21-22°C. Hi pot haver una mica de vent de sud-est a les cotes altes. Durant la nit estarem a 12°C.



MATERIAL OBLIGATORI: Davant les condicions favorables per al 28 octubre, només us aconsellem que als trams nocturns afegiu a la motxilla **samarreta de màniga llarga**, a banda del material obligatori.

- En conseqüència **ES RECOMANA** portar el material adequat a les necessitats i estat físic de cada corredor, no només per progressar sinó també per seguretat en cas de lesió o pèrdua.
- Reciclem: Si disposeu de porta dorsals o 4 imperdibles. Millor. Sinó a secretaria en trobareu.

Link al web: https://lligatala vida.cat/wp-content/uploads/2023/07/MATERIAL-OBLIGATORI_lligattrail23.pdf

BOTIGA LLIGA'T A LA VIDA TRAIL

A la zona de secretaria de cursa podreu trobar el següent material de running a la venda:



- Dessuadora: Preu 25€ / Samarreta tècnica. Preu: 15€ / Tubular: preu 10€ / Got reutilitzable: preu 6€



ASSISTÈNCIA, PÀRKING, ENTREGA DE PREMIS

- **ROAD BOOK ASSISTÈNCIA:** Els assistents disposeu d'aquest document per poder anar d'un lloc a un altre amb el mapa, ubicació i horaris de pas:
 - <https://lligatalavida.cat/wp-content/uploads/2023/10/ROADBOOK-ASSITENCIA-CORREDORS23.pdf>
- **PÀRKING:** pàrking habilitat a la zona portuària. Per defecte està obert. Si el trobeu tancat, cal indicar que veniu a la cursa i un cop tingueu el dorsal del vehicle, deixeu-lo a al vista per l'interior del cotxe.
 - **Localització:** <https://maps.app.goo.gl/ezfadsXbsksFL4cW7>



- **ENTREGA PREMIS:** Està previst fer primer l'entrega de premis de la cursa a l'arribada dels mateixos, dissabte vespre-nit.
- **FOTÒGRAFS:** Disposareu de fotògraf durant el recorregut i a la zona de sortida i meta.
- **GUARDARROBA:** No hi ha servei de guardarroba.
- **XARXES SOCIALS:** Sempre que publiqueu alguna foto o notícia relacionada amb la cursa us demanem que feu servir el **#lligatalavida** i el **@lligatalavida**



SERVEIS DE DUTXES

Durant la cursa disposareu dels següents llocs on trobareu vestuaris/dutxes. Estaran oberts en l'horari del punt de control:

- La Pobla Montornès
- Albinyana
- Masllorenç
- Salomó
- Els Pallaresos
- A meta, al pavelló/piscina El Serrallo. Horari dissabte de 17h i fins les 21h / Diumenge de 10h a 14h.
 - Lloc: <https://goo.gl/maps/TKZDkHdMuF25jPbt9>

DUBTES SORGITS AL BREAFIG:

- PARTICIPACIÓ AMB MENORS:
 - Tal com indica el reglament en l'apartat 6 i 7 queda establert:
 - Art 7.1: Sempre que un menor estigui corrent ha d'anar acompanyat d'un adult que se'n faci responsable: per tant, no poden anar 3 menors sols fent un sol tram. Màxim per tram serien 2 menors + 1 adult.
 - Art 6.4: Com a mínim, la figura de l'assistent ha de disposar de carnet de conduir per tal de poder transportar els corredors en descans d'un punt de control al següent
- PARTICIPACIÓ DE 7 MEMBRES ALHORA
 - Art 6.1: Els equips podran estar formats per 6 ó 7 persones. Una de les quals ha de fer les funcions d'assistència, tot i que també pot fer funcions de corredor. (NO PODEN PARTICIPAR ELS 7 A LA VEGADA).
 - Art 6.5: L'equip ha de disposar de vehicle per poder transportar en condicions segures la resta de participants i el seu material. Només es permeten dos vehicles oficial per equip: s'aconsella deixar un aparcament a la zona de sortida/meta i moure's només amb 1 vehicle. (DES DE L'INICI, TOTS ELS EQUIPS HAN DE DISPOSAR D'UN VEHICLE D'ASSISTÈNCIA)

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a la sortida i a l'arribada!

Equip LLIGA'T A LA VIDA TRAIL

