

OFICIAL **100K**

(ACTUALITZAT EL 19 OCT 23)



LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2023 / 28-29 OCT	SERVEIS					DADES										
	WC	+	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	AVI	Distància Parcial KM	Distància Acumulada KM	Parcial D+ (m)	Parcial D- (m)	Parcial Ràpid	Hora Ràpid	MITJA PRIMER KM/H	Parcial Lent	Hora DARRER	MITJA DARRER KM/H	Tancament Horaris
TARRAGONA	☑	☑	☑	☺	AGUA	0,0	0,0	0	0		9:30			9:30		
CP LA MÓRA - TRAM 1	☑	☑	☑	☺	LIQUID	12,91	12,91	154	152	1:15	10:45	10,33	2:50	00-12:20	4,56	12:20
CP LA POBLA MONTORNÈS - TRAM 2	☑	☑	☑	☺	LIQUID	10,73	23,64	136	80	1:05	11:50	9,90	2:10	00-14:30	4,95	14:30
CP BONASTRE - TRAM 3	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	10,29	33,93	301	196	1:00	12:50	10,29	2:15	00-16:45	4,57	16:45
CP ALBINYANA - TRAM 4	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	8,24	42,17	280	253	0:50	13:40	9,89	1:55	00-18:40	4,30	18:40
CP MASLLORENÇ - TRAM 5	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	10,20	52,37	353	234	1:05	14:45	9,42	2:30	00-21:10	4,08	21:10
CP BRÀFIM - TRAM 6	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	10,57	62,94	143	195	1:00	15:45	10,57	2:25	00-23:35	4,37	23:35
CP SALOMÓ - TRAM 7	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	7,47	70,41	83	152	0:45	16:30	9,96	1:35	01-01:10	4,72	1:10
CP LA RIERA GAIÀ - TRAM 8	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	12,89	83,30	105	245	1:15	17:45	10,31	2:55	01-03:05*	4,42	3:05
CP ELS PALLARESOS - TRAM 9	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	11,06	94,36	220	103	1:05	18:50	10,21	2:30	01-05:35*	4,42	5:35
CP TARRAGONA - TRAM 10	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	12,18	106,54	78	207	1:10	20:00	10,44	2:55	01-8:30*	4,18	8:30
<b>TOTAL</b>						<b>106,5</b>				<b>10:30</b>		<b>10,15</b>	<b>24:00</b>		<b>4,44</b>	

**SERVICIOS:** WC= Serveis / += Servici Sanitari / CRONO ON-LINE= Seguiment on-line / CONTROL ☺ = Jutge Controlador / AVITUALLAMENTS: LIQUID= (fruits secs, fruita, refrescos, Aigua, etc) / LLEUGER (Líquids + Entrepans + caldo (nit), etc) / SOLID (Lleuger + pasta).

**\*CANVI D'HORA: A LES 3H = LES 2H:** Durant la cursa, als corredors que segueixin en cursa a les 3h del matí, els hi afectarà el canvi d'hora ja que els rellotges passaran a marcar les 2h. Aquest canvi horari ja esta contemplat al timing

OFICIAL **50K**

(ACTUALITZAT EL 19 OCT 23)



LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2023 / 28-29 OCT	SERVEIS					DADES											
	WC	+	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	AVI	Distància Parcial KM	Distància Acumulada KM	Parcial D+ (m)	Parcial D- (m)	Millor Parcial	Hora Ràpid	MITJA PRIMER KM/H	Parcial Lent	Hora DARRER	MITJA DARRER KM/H	Apertura Horaris	Tancament / Horaris
TARRAGONA	☑	☑	☑	☺	AGUA	0,0	0,0	0	0		9:30			9:30			
CP LA MÓRA - TRAM 1 (50K)	☑	☑	☑	☺	LIQUID	12,91	12,91	154	152	2:05	11:35	6,20	3:15	00- 12:45	3,97	10:10	12:45
CP LA RIERA GAIÀ - TRAM 2 (50K)	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	14,38	27,29	177	159	2:20	13:55	6,16	3:40	00- 16:25	3,92	13:50	17:00
CP ELS PALLARESOS - TRAM 3 (50K)	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	11,06	38,35	220	103	1:50	15:45	6,03	2:50	00- 19:15	3,90	15:40	20:00
CP TARRAGONA - TRAM 4 (50K)	☑	☑	☑	☺	COMPLERT	12,18	50,53	78	207	2:00	17:45	6,09	3:05	00- 22:20	3,95	17:40	23:00
<b>TOTAL</b>						<b>50,5</b>				<b>8:15</b>		<b>6,12</b>	<b>12:50</b>		<b>3,94</b>		

**SERVICIOS:** WC= Serveis / += Servici Sanitari / CRONO ON-LINE= Seguiment on-line / CONTROL ☺ = Judge Controlador / AVITUALLAMENTS: LIQUID= (fruits secs, fruita, refrescos, Aigua, etc) / LLEUGER (Líquids + Entrepans + caldo (nit), etc) / SOLID (Lleuger + pasta).