

COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

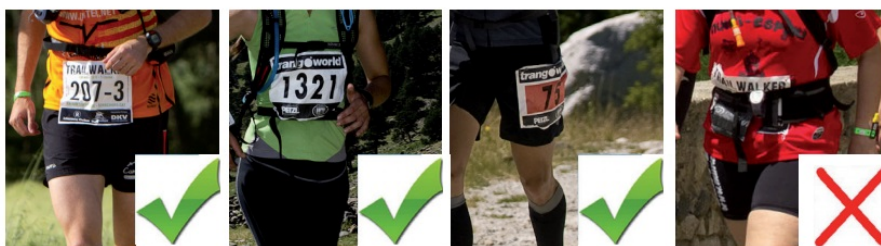
- **Divendres tarda 25 OCTUBRE: REFUGI Núm. 1 SALA 3- - PORT TARRAGONA**
 - Horari: 18h a 21h
- **Dissabte 26 OCTUBRE: REFUGI Núm. 1 - PORT TARRAGONA**
 - Horari: 7.30h a 8.20h.
 - Lloc: <https://maps.app.goo.gl/S6ypxWmN4LhT3jfRA>
- **Documentació a presentar*:**
 - DNI o document acreditatiu de tots 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.

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 tota la cursa
- Seguiment en directe: <https://www.runatica.com/event/lligat-a-la-vida-trail-2024/clas>
- També disposeu de botó al web, a la part de dalt.
- 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, he 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.

MEDI AMBIENT

- **Respecteu la flora i la fauna** així com a 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 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 drecceres**
 - **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.
 - Quan 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.
 - **Animals:** recordeu que no està permès participar amb animals.
- **Marcatge:**
 - El recorregut presenta un sol marcatge:
 - **Cinta personalitzada blanca i vermella. A partir SALOMÓ, 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.
- **Sortida:** Si algun corredor vol acompanyar uns metres als corredors oficials del primer tram, pot fer-ho durant 500m fins a la platja del Miracle, també el darrer tram des del riu Francolí.

METEOROLOGIA

- **Meteorologia:** **ATENCIÓ** a la previsió de pluja prevista per dissabte! Des de l'organització estem pendents per si cal enviar un segon comunicat **divendres 25 a primera hora** del mati en funció de l'evolució de la pluja i tormentes.

Demà passat. Dissabte 26

	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h
Cel																								
Temperatura (°C)	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18	19	19	19	19	18	17	16	16	16	15	15
Precipitació acumulada (mm)	4.0	4.1	3.5	3.0	4.0	4.4	1.0	2.6	4.6	2.3	0	0.2	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	↙ 12	↙ 14	↙ 14	↙ 15	↙ 18	↙ 20	↙ 24	↙ 22	↙ 14	↘ 18	↘ 14	↘ 9	↘ 9	↘ 9	↘ 8	↘ 9	↘ 9	↘ 8	↘ 11	↘ 10	↘ 9	↘ 8	↘ 11	↘ 8

Previsió automàtica generada a partir de models meteorològics deterministes, en hora local.

MATERIAL OBLIGATORI: Davant les condicions meteorològiques pel 26 octubre, **ACTIVEM MATERIAL EXTRA:**

- **LA JAQUETA IMPERMEABLE COM A MATERIAL OBLIGATORI INDIVIDUAL A PORTA SEMPRE A SOBRE** (o dins la motxilla).
- **SAMARRETA DE MÀNIGA LLARGA A PARTIR DE LES 18H (6:00 PM)**
- 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.

PÀRKING, ENTREGA DE PREMIS

- **PÀRKING:** El 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://www.google.es/maps/@41.1074621,1.2494099,105m/data=!3m1!1e3?hl=es>

LLIGA'T Trail A LA VIDA



- **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.
- **GUARDARROPIA:** No hi ha servei de guardarroba.

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 (aigua freda)



- Salomó (només vestuaris, no dutxa)
- Els Pallaresos
- A meta, al pavelló El Serrallo. Horari dissabte de les 15h a Diumenge de 03h.
 - Lloc: <https://goo.gl/maps/TKZDkHdMuF25jPbt9>

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a la sortida i a l'arribada!

Equip LLIGA'T A LA VIDA TRAIL

