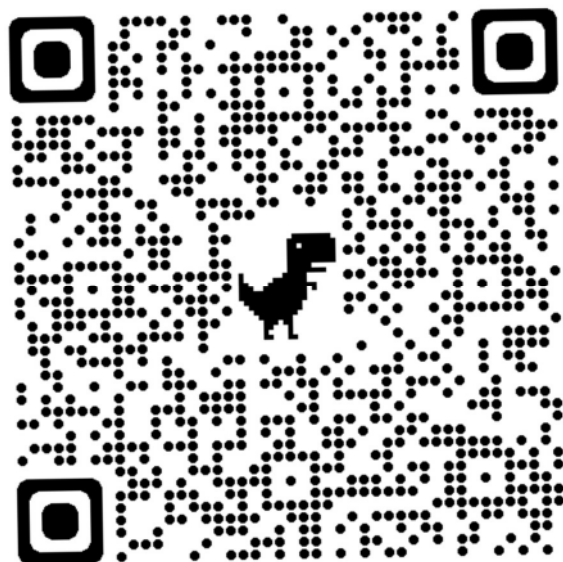




ROADBOOK ASSISTÈNCIA



INFORMACIÓ GENERAL EQUIP ASSISTÈNCIA:

Tots els Punts de Control estan ubicats als avituallaments i son el espai de relleus dels participants, tenen un espai d'aparcament reservat per els vehicles d'assistència, marcats amb senyals **P blaves** amb logo Lliga't a la Vida.

Al enllaç del "Roadbook" que figura a la portada d'aquesta guia, i al web de la cursa, ubicat a Google Maps, estan senyalitzats tots el aparcaments amb una "P" i amb el text "PARK. ASSISTÈNCIA", on estan marcades les rutes recomanades amb vehicles d'un punt d'assistència al següent.

Per accedir a les rutes i anar d'un punt control al següent, s'ha de clicar al text al costat de la P : "PARK. ASSISTÈNCIA"

Per tal de planificar la logística entre punts d'Avituallament, us facilitem els temps de desplaçament aproximat amb vehicles segons "Google maps":

CURSA 100K:

- Tarragona (Sortida) a Urb. La Mora (Tarragona) : 16'.
- Urb. La Mora (TGN) a La Pobla Montornès : 13'.
- La Pobla Montornès a Bonastre : 18'.
- Bonastre a Albinyana : 11'.
- Albinyana a Masllorenç: 12'.
- Masllorenç a Bràfim: 15'.
- Bràfim a Salomó: 15'.
- Salomó a La Riera de Gaià: 15'.
- La Riera de Gaià a Pallaresos: 20'.
- Pallaresos a Tarragona (Arribada) 17'.

[Roadbook Google Maps - 100k assistència](#)

CURSA 70K:

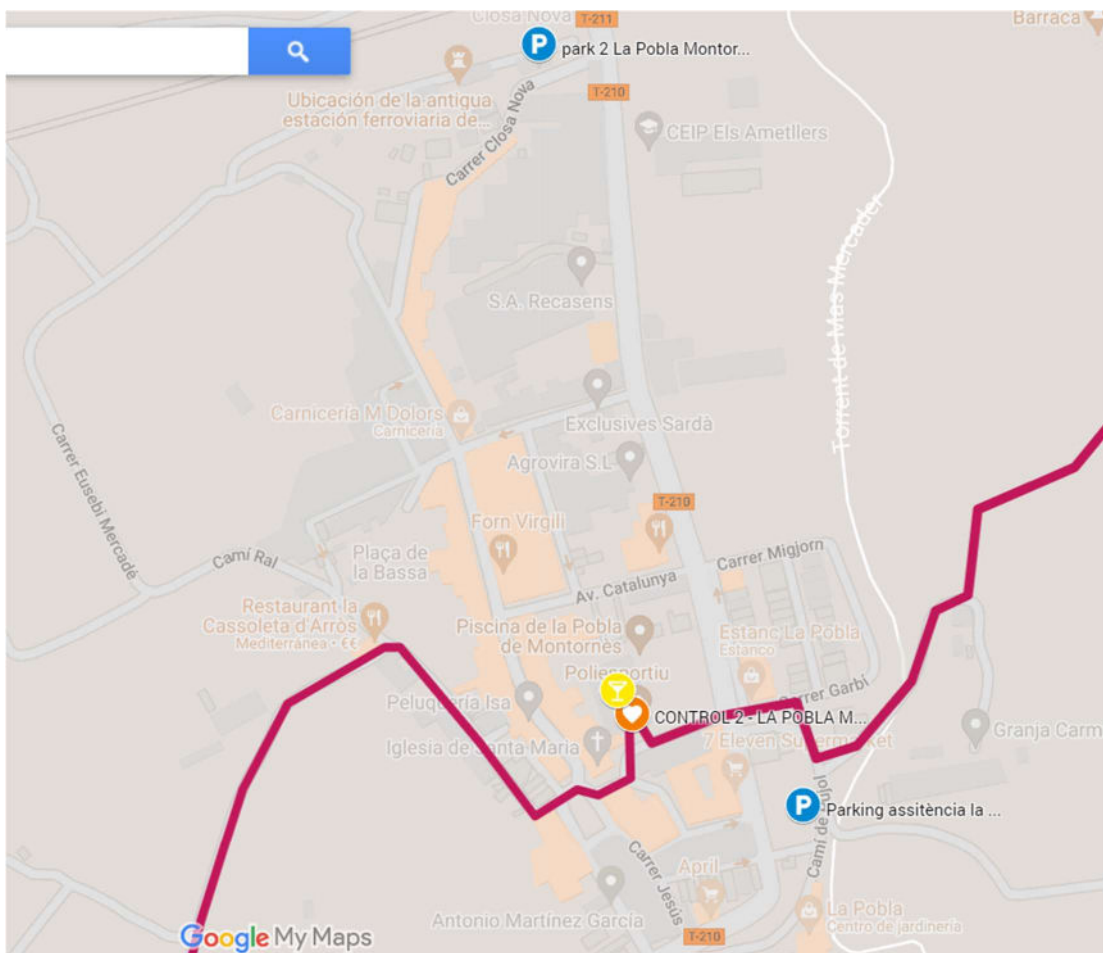
- Tarragona (Sortida) a Urb. La Mora (Tarragona) : 16'.
- Urb. La Mora (TGN) a La Pobla Montornès : 13'.
- La Pobla Montornès - Salomó : 14'.
- Salomó a La Riera de Gaià: 15'.
- La Riera de Gaià a Pallaresos: 20'.
- Pallaresos a Tarragona (Arribada) 17'.

CURSA 50K:

- Tarragona (Sortida) a Urb. La Mora (Tarragona) : 16'.
- Urb. La Mora (Tarragona) a La Riera de Gaià: 10'.
- La Riera de Gaià a Pallaresos: 20'.
- Pallaresos a Tarragona (Arribada) 17'.

[Roadbook Google Maps, 50 k assitència](#)

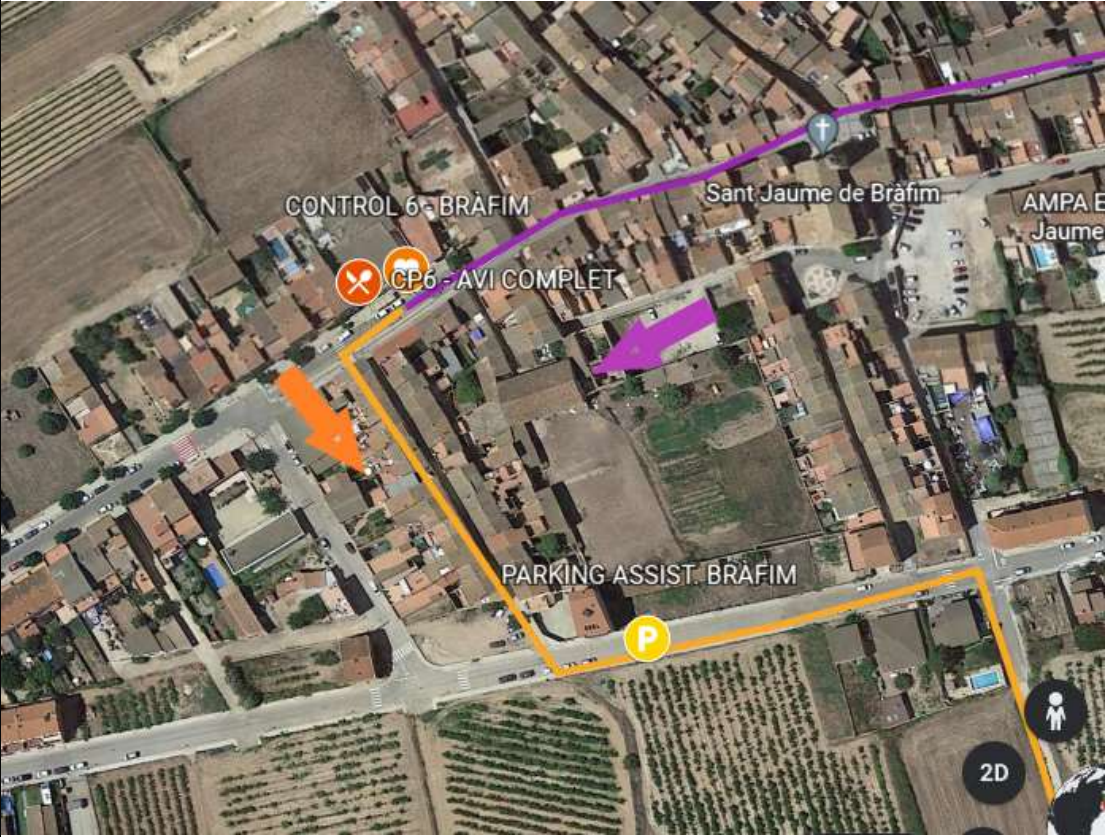
LA MORA 100K ,70k , 50K	MUNICIPI	TARRAGONA (URB. LA MORA)	UBICACIÓ	Avda. Mediterrani s/n
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT Parc al final Avda Mediterrani, a tocar de platja PARKING ASSISTÈNCIA -- Mateix vial A la dreta, pàrking públic, zona reservada per Cursa..			
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	10:00	12:15		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT LIQUID - BARRETES ENERGÈTIQUES, , FUIITS SECS, FRUITA, REFRESC, GOMINOLES, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANS DOLÇOS			

100k i 70 k	MUNICIPI	LA POBLA DE MONTORNÉS	UBICACIÓ	c/ Del Vent
UBICACIÓ	CP I AVITUALLAMENT -- POLIESPORTIU LA POBLA DE MONTORNÉS. PARKING ASSISTÈNCIA -- Davant POLIESPORTIU (C/ Del Vent s/n).			
				
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	11:0 0	15:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT LLEUGER 100K I SOLID 70K - BARRETES ENERGÈTIQUES, FRUITS SECS, FRUITA, REFRESC, GOMINOLES, AIGUA I COCA-COLA., ENTREPANS I AMANIDES (70K)			

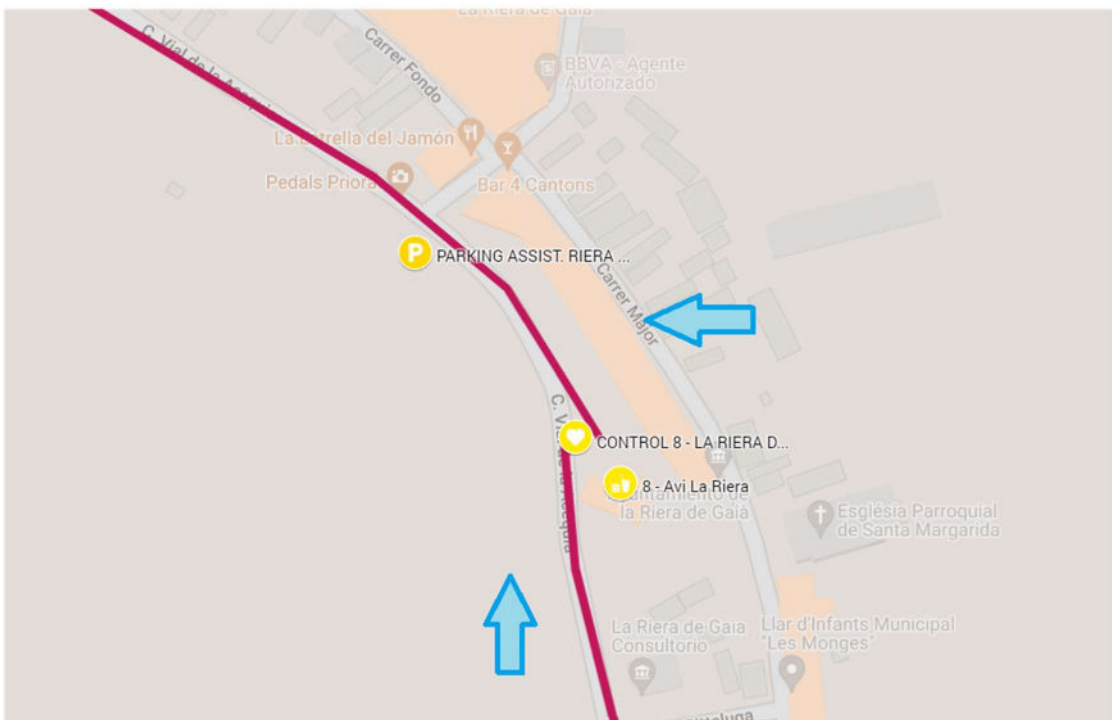
BONASTRE 100 K	MUNICIPI	BONASTRE	Ubicació	Carrer de la Societat
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT -- ESPAI "LA SOCIETAT". PARKING ASSISTÈNCIA -- EN FRONT ESPAI, AL PARKING TERRA.			
HORARIS PAS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
PAS	12:00	14:50		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- ENTREPANS, GALETES, FRUITS SECS, FRUITA, REFRESC, GOMINOLES, ISOTÒNIC, AIGUA I COCA-COLA.I AMANIDES			

ALBINYANA 100K	MUNICIPI	ALBINYANA	UBICACIÓ	Cami Escarnosa s/n (Escoles)
	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT ---ESCOLA JOAN PERUCHO, ACCÉS PISTA ESPORTIVA ZONA NORD. PARKING ASSISTENCIA ---PARKING TERRA DAVANT ACCÉS PRINCIPAL ESCOLA JOAN PERUCHO (c/ FRANCESC MACIÀ)			
HORARIS PAS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
PAS	12:45	16:15		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET- AMANIDES, ENTREPANS, GALETES, FUI TS SECS, FRUITA, GOMINOLES , REFRESC, ISOTÓNIC, AIGUA I COCA-COLA.			



MAS LLORENÇ 100K	MUNICIPI	MASLLORENÇ	UBICACIÓ	C/ Nou
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT -- Local Municipal al costat CAFÉ "LA SALA" Carrer Nou- PARKING ASSISTÈNCIA - CARRER MAJOR., Davant Café, espai reservat.			
HORARIS PAS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
PAS	13:45	18:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET- AMANIDES, ENTREPANS, GALETES, FUITS SECS, FRUITA, GOMINOLES , REFRESC, ISOTÒNIC, AIGUA I COCA-COLA.			

BRÀFIM 100K	MUNICIPI	BRÀFIM		UBICACIÓ	Avda. Catalunya
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT - ESPAI "EL CENTRO" - Avda. Catalunya PARKING ASSISTÈNCIA -- Espai al final del carrer Avda. Del Loreto.				
					
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL			
Pas	14:45	19:45			
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET- AMANIDES, ENTREPANS, GALETES, FUITS SECS, FRUITA, GOMINOLES , REFRESC, ISOTÒNIC, AIGUA I COCA-COLA.				

SALOMÓ 100K I 70K	MUNICIPI	SALOMÓ	UBICACIÓ	Avda. Catalunya.
UBICACIÓ	Punt control i Avituallament , POLIESPORTIU MUNICIPAL – T-204 PARKING ASSISTÈNCIA – Pàrking al darrera POLIESPORTIU (Desviament a l'esquerra del pavelló).			
				
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	12:00 (70K) 15:30 (100K)	18:00 (70K) 21:00 (100K)		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- FUI TS SECS, GALETES, GOMINOLES, FRUITA, REFRESC, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANS, AMANIDES			

LA RIERA 100K, 70K, 50K	MUNICIPI	LA RIERA DE GAIÀ	UBICACIÓ	C/ Vial de la Acequia
UBICACIÓ	AVI i PUNT CONTROL- ESPAI EL MOLÍ DEL MIG – C/ Vial de la Acequia PARKING ASSISTÈNCIA, APARCAMENT MUNICIPAL VIAL DE L'ACEQUIA (100 m endavant del CP).			
				
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	50K - 13:30 70K – 13:00 100K – 16:45	50K – 15:30 70K -20:45 100K – 23:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- FUI TS SECS, GALETES, GOMINOLES, FRUITA, REFRESC, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANS., CALDO CALENT, AMANIDES, CAFÉ. 50K AVITUALLAMENT COMPLET – MATEIX + AMANIDES PASTA			

PALLARESOS 100K , 70K 50K	MUNICIPI	ELS PALLARESOS	UBICACIÓ	Avda Catalunya, s/n
UBICACIÓ	CP i Avituallament POLIESPORTIU MUNICIPAL – Avda. Catalunya PARKING ASSISTÈNCIA, CARRER UNIÓ (Al costat Poliesportiu Municipal).			
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	50K - 15:30 70K – 14:00 100K – 17:30	50K – 18:00 70K – 23:30 100K – 01:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID & NIT- FUI TS SECS, GALETES, GOMINOLES, FRUITA, REFRESC, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANS., CALDO CALENT, AMANIDES, CAFÉ.			

META	MUNICIPI	TARRAGONA		UBICACIÓ	MOLL DE COSTA REFUGI NUM. 2
UBICACIÓ	META I AVITUALLAMENT - REFUGI 2 MOLL COSTA PARKING ASSISTÈNCIA - , PARKING ENFRONT DEL RELLOTGE DEL MOLL.				
	 				
HORARIS	HORARI ESTIMAT ARRIBADA CAP DE CURSA		HORARI TANCAMENT CURSA		
Pas	50K – 15:15 70K – 17:30 100K – 18:30		50K – 21:00 70K – 03:00 100K – 03:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET FI DE CURSA				

DIRECCIÓ DE CURSA
641.508.474

