



COMUNICAT TÈCNIC NÚM. 1 - 2025

ENTREGA DORSALS i BOSSA CORREDOR

Podeu retirar els dorsals de la cursa a:

- **Divendres tarda 24 OCTUBRE: Poliesportiu ELS PALLARESOS (Av. Catalunya)**
 - Horari: 17h a 21h
 - **Dissabte 25 OCTUBRE: Poliesportiu ELS PALLARESOS (Av. Catalunya)**
 - Horari: 8.00h a 8.20h.
 - Lloc: <https://maps.app.goo.gl/RMNE4ar381i8jPem9>
 - **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 TENNIS TGN, 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-2025/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, **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 i plat reutilitzable** per beure i menjar 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 seguim 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 **guspies i risc d'incendi**.

MARCATGE, SEGURETAT I RECORREGUTS

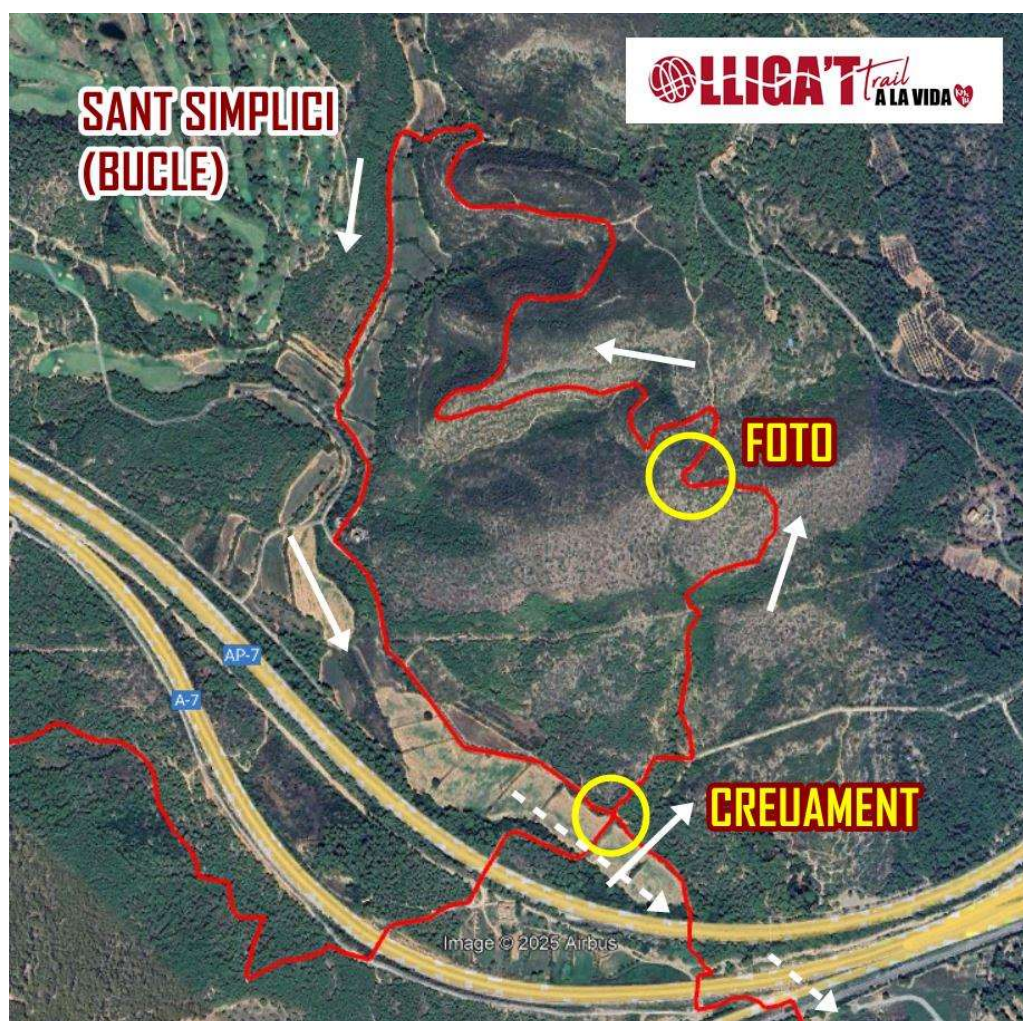
- **CONTROL SORTIDA:** Important! Es fa un control d'accés a la zona de sortida. TOTS ELS EQUIPS HEU DE PASSAR PER ELL. No aneu directament a la sortida sense passar pel control d'accés!! Els controladors us han de llegir el dorsal, per tant és important que porteu el dorsal a la vista sempre que hi 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.
 - Feu servir passos de vianants i semàfors.
 - En els llocs que tenim voluntaris, us ajuden a creuar amb seguretat. EN CAP CAS ATUREM ALS VEHICLES, sinó que us heu d'aturar vosaltres i passar només quan no hi hagi situació de risc.
- 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 Els Pallaresos a l'avinguda Catalunya..
- **Animals:** recordeu que no esta permès participar amb animals.
- **Marcatge:**
 - El recorregut presenta un sol marcatge:
 - **Cinta personalitzada blanca i vermella. A partir MASLLORENÇ, 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 l'ajuntament de Els Pallaresos, també el darrer tram des de la carretera TP-2031.

TRACKS ACTUALITZATS 15 OCTUBRE

- S'ha fet una petita modificació en el km 17,2, modificant el sentit del bucle a Sant Simplicí. Aquest fet ens ha obligat a refer el Track:
 - TRAM TENNIS TGN-PUNTA LA MORA
 - TRAM UNIFICAT 50K / TRAM UNIFICAT 70K / TRAM UNIFICAT 100K
 - Tracks actualitzats el 15 octubre.
- Aquí us deixem els nous enllaços:
 - TRAM TENNIS TGN-PUNTA LA MORA:
 - <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/tennistgn-puntamora-v2-236212216>
 - TRAM UNIFICAT 50K:
 - <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/50klligat-unificat-2025-oficial-v2-236212419>
 - TRAM UNIFICAT 70K
 - <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/70klligat-unificat-2025-oficial-v2-236212561>
 - TRAM UNIFICAT 100K
 - <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/100klligat-unificat-2025-oficial-v2-236212675>





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 24 a primera hora** del matí en funció de l'evolució de la pluja. No es preveu que sigui important.

<

25 DE OCTUBRE

>

Mañana

25/10



20°

RealFeel™ 19°

RealFeel Shade™ 19°

Principalmente nublado

Viento

S 9 km/h

Probabilidad de precipitación

25 %

Ráfagas de viento

19 km/h

Precipitaciones

0.0 mm

Humedad

78 %

Nubosidad

80 %

Punto de rocío

15°

Visibilidad

7 km

TARDE

→

<

25 DE OCTUBRE

>

Tarde

25/10



21°

RealFeel™ 20°

RealFeel Shade™ 20°

Principalmente nublado, con chubascos localizados

Viento

ONO 6 km/h

Precipitaciones

0.7 mm

Ráfagas de viento

19 km/h

Lluvia

0.7 mm

Humedad

71 %

Nubosidad

96 %

Punto de rocío

15°

Visibilidad

7 km

Probabilidad de precipitación

60 %

MATERIAL OBLIGATORI: Davant les condicions meteorològiques pel 25 octubre, **ACTIVEM MATERIAL EXTRA:**

- **LA JAQUETA IMPERMEABLE AMB CAPUTXA COM A MATERIAL OBLIGATORI INDIVIDUAL A PORTA SEMPRE A SOBRE** (o dins la motxilla).
- 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:** A Els Pallaresos podreu aparcar als llocs habilitats. No aparqueu al carrer de sortida (av Catalunya entre el poliesportiu i l'Ajuntament). Cal identificar el vehicle amb el dorsal que us donem. 2 dorsals per equip.



- **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:

- Tennis TGN
- La Pobla Montornès
- Bonastre (1 dutxa)



- Albinyana
- Masllorenç (aigua no calenta)
- Salomó (només vestuaris, no dutxa)
- Els Pallaresos

Bona cursa a tots i totes!

Us esperem a la sortida i a l'arribada!

Equip LLIGA'T A LA VIDA TRAIL

