



PRELLIGA'T
2025

BREAFIG

2025





PROGRAMA

- DIVENDRES 24 OCT:
 - 17.00H A 21H: RECOLLIDA DE DORSALS (POLIESPORTIU ELS PALLARESOS)
- DISSABTE 25 OCT
 - 8H A 8.20H: RECOLLIDA DORSALS (sota petició)
 - ACCÈS ZONA SORTIDA: 8.20H
 - TANCAMENT ACCÈS SORTIDA: 8.40
 - PARLAMENTS 8.45H
 - SORTIDA 9.00H
 - ARRIBADES: A PATIR 15H
 - ENTREGA PREMIS: A MIDA QUE S'ARRIBA
- DIUMENGE 26 OCT
 - CANVI D'HORA: A LES 3H SERAN LES 2H
 - TANCAMENT DE META A LES 1H

- SECRETARIA/DORSALS
 - POLIESPORTIU
- SORTIDA: POLIESPORTIU
- PARKING AMB ACREDITACIÓ!!:
 - ZONES HABILITADES (BLAU AL MAPA)
 - 2 ACREDITACIONS PER EQUIP.
- NO APARCAR (VERMELL)





EQUIPS

- 100k / 70k / 50k
- PER EQUIP: MÍNIM 6 - MÀXIM 7
- OPCIONAL 1 XÒFER (ACREDITAT)
- 1 VEHICLE ASSISTÈNCIA (2 MÀXIM)
- RELLEUS: NOMES AL PUNTS DE CONTROL (CP)
- MÍNIM 3 SEMPRE EN CURSA
- SORTIDA I ARRIBADA PODEU ANAR TOT L'EQUIP JUNT.
- RITME:
 - 100K CORRENT
 - 70K CORRENT /CAMINANT
 - 50K CAMINANT



EQUIPS 100K

- 9 PUNTS DE CONTROL/AVITUALLAMENTS
- TIPUS: LÍQUID - LLEUGER - SÒLID
- ENTRE 8K I 14K
- 18H / TEMPS DE TALL / (15h)



EQUIPS 70K

- 5 PUNTS DE CONTROL/AVITUALLAMENTS
- TIPUS: LÍQUID - SÒLID
- ENTRE 8K I 14K
- 18H / TEMPS DE TALL / (16h)



EQUIPS 50K

- 3 PUNTS DE CONTROL/AVITUALLAMENTS
- TIPUS: LÍQUID - SÒLID
- ENTRE 10K I 14K
- 12H / TEMPS APERTURA / TEMPS DE TALL

RELLEUS

- DAVANT CONTROLADOR ALS PUNTS DE CONTROL (PC)
- EQUIP HA D'ARRIBAR JUNT.
- FINS QUE NO ARRIBI EL DARRER COMPONENT NO ES DEIXA SORTIR A L'EQUIP RELLEVISTA.
- INTERCANVI DEL "TESTIMONI"
- INTERCANVI MATERIAL OBLIGATORI EQUIP (SI CAL)
- DESPRES: ENTRADA AVITUALLAMENT



AVITUALLAMENTS

- CANVI: PODEN CONSUMIR ELS QUI ACABEN DE FER EL TRAM CORRENT I TAMBÉ ELS QUI ESPEREN.
- TAMBÉ OBERT ALS XÒFERS ACREDITATS
- AVITUALLAMENT SÒLID: AMANIDES DE PASTA.
 - 100K: LA POBLA MONTORNÈS / BONASTRE / ALBINYANA / MASLLORENÇ / SALOMÓ / RIERA DE GAIÀ
 - 70K: PUNTA LA MÓRA (13H) / LA POBLA DE MONTORNÈS / SALOMÓ / RIERA DE GAIÀ /
 - 50K: PUNTA LA MÓRA / LA RIERA DE GAIÀ /
 - MARCATGE DE DORSAL.
 - 100k/70k: 2 PER PARTICIPANT/XÒFER
 - 50k: 1 PER PARTICIPANT/XÒFER
 - FIDEUÀ A META



WC / VESTURIS / DUTXES

- TENIU WC A TOTS ELS PUNTS DE CONTROL
- TENIU DUTXES I VESTUARIS A:
 - CP LA POBLA MONTORNÈS
 - CP BONASTRE
 - CP ALBINYANA
 - CP MASLLORENÇ (aigua freda)
 - CP RIERA GAIÀ (PISCINA)

A META TENIU VESTUARI/WC i DUTXES
(poliesportiu Els Pallaresos)



DOCUMENTS TÈCNICS

- REGLAMENT
- TIMING
- MATERIAL OBLIGATORI
- TRACKS (TRAM 2 + UNIFICATS: CANVI 15/10)
- PRE-LLIGAT BREAKING
- COMUNICAT TÈCNIC
 - POT HAVER MÉS DE UN
 - ENVIAMENT PER EMAIL DIJOURS 23 OCT

LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025	SERVEIS					DADES					
	WC	+	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	AVI	Distància Parcial KM	Distància Acumulada KM	Parcial D+ (m)	Parcial D- (m)	HORA OBERTURA	HORA TANCAMENT
ELS PALLARESOS - SORTIDA-	☑	☑	☑	☺	AIGUA	0,0	0,0	0	0		
CP TENIS TGN	☑	☑	☑	☺	LIQUID	13,06	13,06	152	290	10:00	11:00
CP LA MÓRA	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	11,98	25,04	154	154	11:00	12:30
CP LA POBLA MONTORNÈS	☑	☑	☑	☺	SOLID	10,73	35,77	119	62	12:00	14:20
CP BONASTRE	☑	☑	☑	☺	SOLID	10,32	46,09	262	149	13:00	15:30
CP ALBINYANA	☑	☑	☑	☺	SOLID	8,78	54,87	285	293	14:00	16:50
CP MASLLORENÇ	☑	☑	☑	☺	SOLID	11,30	66,17	349	203	15:00	18:30
CP BRÀFIM	☑	☑	☑	☺	LLEUGER	10,31	76,48	120	182	16:00	20:00
CP SALOMÓ	☑	☑	☑	☺	SOLID	7,21	83,69	72	147	16:45	20:50
CP LA RIERA GAIÀ	☑	☑	☑	☺	SOLID	10,77	94,46	82	219	17:45	22:30
CP ELS PALLARESOS - META	☑	☑	☑	☺	META	10,48	104,94	192	88	18:45	0:00
TOTAL						104,9		1787,0	1787,0		

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

TIMMING

- 100K / 70k / 50K
- DISTÀNCIA PARCIAL
- TEMPS APERTURA / TANCAMENT
- TIPUS AVITUALLAMENT

LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025	SERVEIS					DADES					
	WC	+	CRONO ON-LINE	CONTROL 😊	AVI	Distància Parcial KM	Distància Acumulada KM	Parcial D+ (m)	Parcial D- (m)	HORA OBERTURA	HORA TANCAMENT
ELS PALLARESOS	☑	☑	☑	😊	AGUA	0,0	0,0	0	0		
CP TENIS TGN	☑	☑	☑	😊	LIQUID	13,06	13,06	152	290	10:00	12:10
CP PUNTA LA MÓRA	☑	☑	☑	😊	LLEUGER / SOLID (13H)	11,98	25,04	154	154	11:00	14:40
CP LA POBLA MONTORNÈS	☑	☑	☑	😊	SOLID	10,73	35,77	119	62	12:00	17:05
CP SALOMÓ	☑	☑	☑	😊	SOLID	12,44	48,21	297	183	13:00	20:00
CP LA RIERA GAIÀ	☑	☑	☑	😊	SOLID	10,77	58,98	82	219	14:00	22:30
CP ELS PALLARESOS	☑	☑	☑	😊	META	10,48	69,46	192	88	15:15	1:00
TOTAL					* SOLID 20 A 23	69,5		996,0	996,0		

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

TIMMING

- 100K / 70k / 50K
- DISTÀNCIA PARCIAL
- TEMPS APERTURA / TANCAMENT
- TIPUS AVITUALLAMENT

OFICIAL **50K**



LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025	SERVEIS					DADES					
	WC	+	CRONO ON-LINE	CONTROL ☺	AVI	Distància Parcial KM	Distància Acumulada KM	Parcial D+ (m)	Parcial D- (m)	HORA OBERTURA	HORA TANCAMENT
ELS PALLARESOS	☑	☑	☑	☺	AIGUA	0,0	0,0	0	0		
CP TENIS TGN	☑	☑	☑	☺	LIQUID	13,06	13,06	152	290	10:30	12:15
CP LA PUNTA LA MÓRA	☑	☑	☑	☺	SOLID	11,98	25,04	154	154	13:00	15:10
CP LA RIERA GAIÀ	☑	☑	☑	☺	SOLID	14,35	39,39	155	121	15:00	18:30
CP ELS PALLARESOS	☑	☑	☑	☺	META	10,48	49,87	192	88	17:00	21:30
TOTAL						49,9		653,0	653,0		

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

TIMMING

- 100K / 70k / 50K
- DISTÀNCIA PARCIAL
- TEMPS APERTURA / TANCAMENT
- TIPUS AVITUALLAMENT

MATERIAL OBLIGATORI

- INDIVIDUAL
- EQUIP
- EXTRA

MATERIAL INDIVIDUAL (material a portar cada corredor quan estigui corrent)

Dorsal visible	✓
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	✓
Motxila o equivalent	✓
Menjar calòric per a ser autosuficient durant cada tram	✓
Sistema hidratació amb líquid	X (MIN. 0,5L)
Got reutilizable (per beure al final de cada tram)	✓
Telèfon mòbil amb bateria	✓
Llanterna frontal i un joc de piles de recanvi (entre les 16h tarda i les 03h mati)*	✓
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici) (entre les 16h tarda i les 03h mati)*	✓
Jaqueta paravent (en cas de previsió adversa haurà de ser JAQUETA IMPERMEABLE AMB CAPUTXA)	✓

MATERIAL PER EQUIP (material a portar sempre en cursa per l'equip)

GPS (serveixen dispositius telèfons movils)	✓
Testimoni (material de relleu)	✓
3 Mantes de supervivència (220 x 140 cm)	✓✓✓
Farmaciola: vena elàstica tapping (mínim 80cm x 3cm), antisèptic	✓

*Tots els corredors hauràn de ser coneixedors i actuar segons la **Llei de Seguretat Vial** en vigor durant l'esdeveniment. Resaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús de material reflectant (la llum blanca davant i vermella darrera per exemple): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

MATERIAL DE SEGURETAT (48h abans de la cursa podrem activar tot o part d'aquest altre material):

Augment capacitat impermeable jaqueta.
Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 110g)
Buff/gorro
Guants
Malles/pantaló per sota genoll

SEGURETAT

- MATERIAL OBLIGATORI: INDIVIDUAL I EQUIP
 - OPCIÓ D'ACTIVAR MATERIAL EXTRA
- MARXA ESPORTIVA SENSE PREFERÈNCIA A LA VIA:
 - RESPONSABILITAT ÉS DEL PARTICIPANT
 - NO PRIORITAT
 - CODI CIRCULACIÓ
 - DINS POBLES PER VORERES I PAS VIANANTS
 - NOMÉS PER CARRER ELS PRIMERS 400M
- MATERIAL REFLECTANT HOMOLOGAT: 150M VISIBLE (LLUM BLANCA I VERMELLA)
- TELF SOS AL DORSAL
- MAI DEIXEU SOL A UN COMPANYY LESIONAT.
- EQUIPS SEMPRE JUNTS.
- COMPARTIR UBICACIÓ WHATSAP TEMPS REAL
- NO ESTA PERMÈS LA PARTICIPACIÓ AMB MASCOTES



MARCATGE

- CINTA LLIGA'T A LA VIDA TRAIL
- A PARTIR BRÀFIM: AMB REFLECTANT
- NO MARCATGE DINS ELS NUCLIS URBANS
- ATENCIÓ POSSIBLES SABOTATGES: DISPOSEU DE GPS X EQUIP.
- ASSISTENS: FLETXES BLAVES DE PÀRKING
- PERILL
- CREUAMENT
- FLETXES VERMELLES: POBLES, CRUÏLLES I CANVIS DE CAMI.
- FLETXES BLAVES / TARONGES TRAM EXTRA 70K/50K

MARCATGE



**100K/70K/50K / TOT EL
RECORREGUT**



**70K / NOMÉS TRAM 4:
DESVIAMENT A SALOMÓ**



**50K / NOMÉS TRAM 3:
DESVIO (T-214)
A RIERA DE GAIÀ**



NO FER UN TRAM

- TANCAMENT CONTROL O ALTRES MOTIUS.
- 1 TRAM PER EQUIP MÀXIM (EXCEPTE EL PRIMER I DARRER TRAM)
- EQUIP ES DESPLAÇA PELS SEUS MEDIS FINS AL SEGÜENT PUNT DE CONTROL
- CAL AVISAR AL CONTROLADOR: US DONA LA NOVA SORTIDA.
- ES PENALITZA AMB EL TEMPS DEL DARRER EN EL TRAM NO FET + 1HORA.



ROAD BOOK

- DOCUMENT PER PODER ANAR D'UN LLOC A L'ALTRE ELS ASISTENTS
- ITINERI, HORARIS, GOOGLE MAPS.
- AL WEB A PARTIR DE DIMECRES 22 OCTUBRE



RESPECTE MEDI AMBIENT

- CAL RESPECTAR LA FLORA I LA FAUNA
- CAL RESPECTAR EL PATRIMONI
- NO LLENÇAR BROSSA NI EMBRUTAR LA MUNTANYA
- CAL RESPECTAR ALS VILATANS: ACTIVITATS LLEURE, PAGESIA O ALTRES.



PREMIACIÓ

- MEDALLA FINISHER PER TOT HOM QUE ACABI.
- TROFEU A:
 - 1ER EQUIP MASCULÍ
 - 1ER EQUIP MIXTE
 - 1ER EQUIP FEMENÍ
 - DARRER EQUIP DE LA DISTÀNCIA
- TROFEUS PER 100K / 70K / I 50K

**SANT SIMPLICI
(BUCLE)**



SITUACIÓ ESPECIAL

SANT SIMPLICI

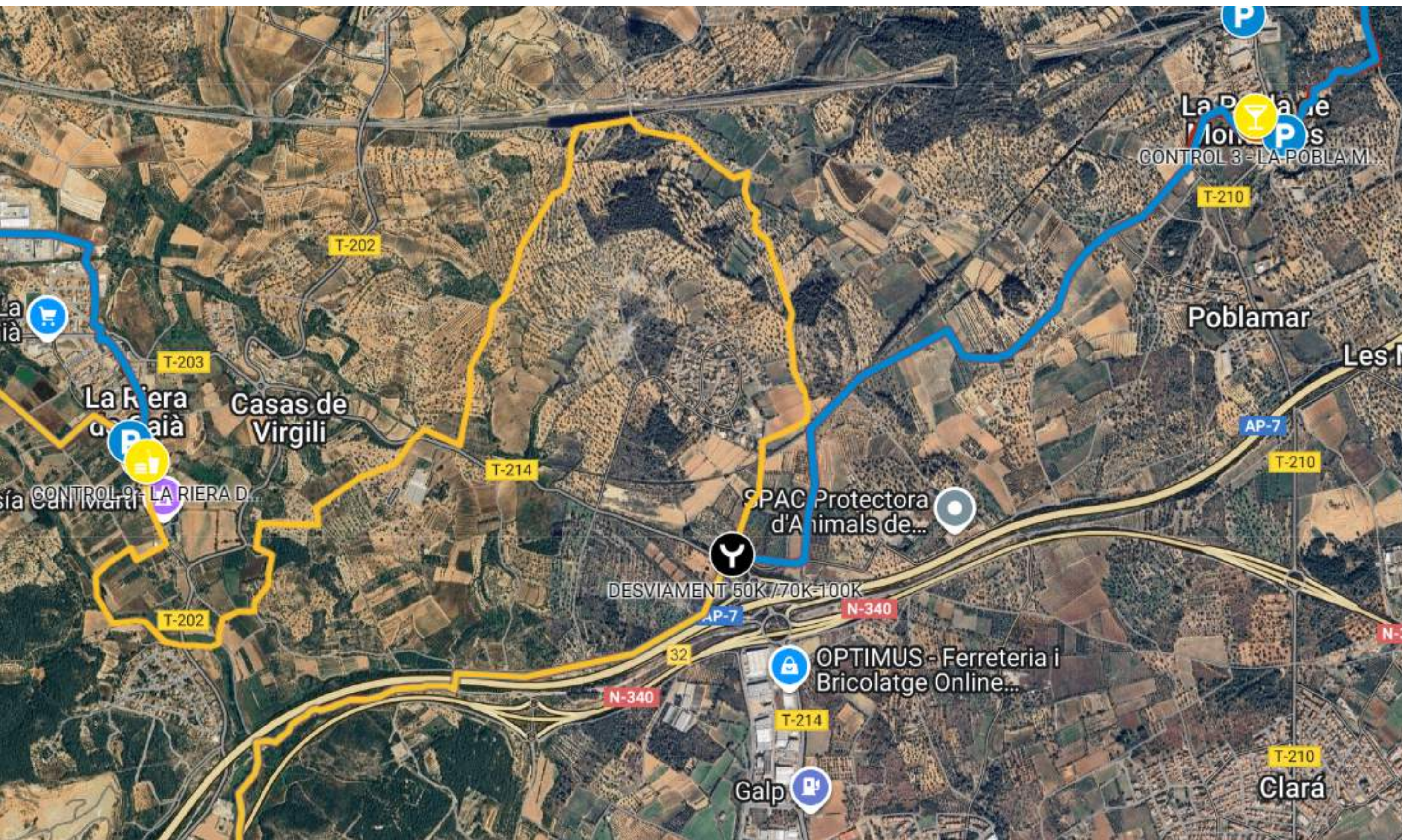
- TRAM 2
- KM 23.1
- BUCLE ESPECIAL SANT SIMPLICI
- FOTO OFICIAL LLIGA'T 2025
- TRAM "ZEGAMA"

FOTO

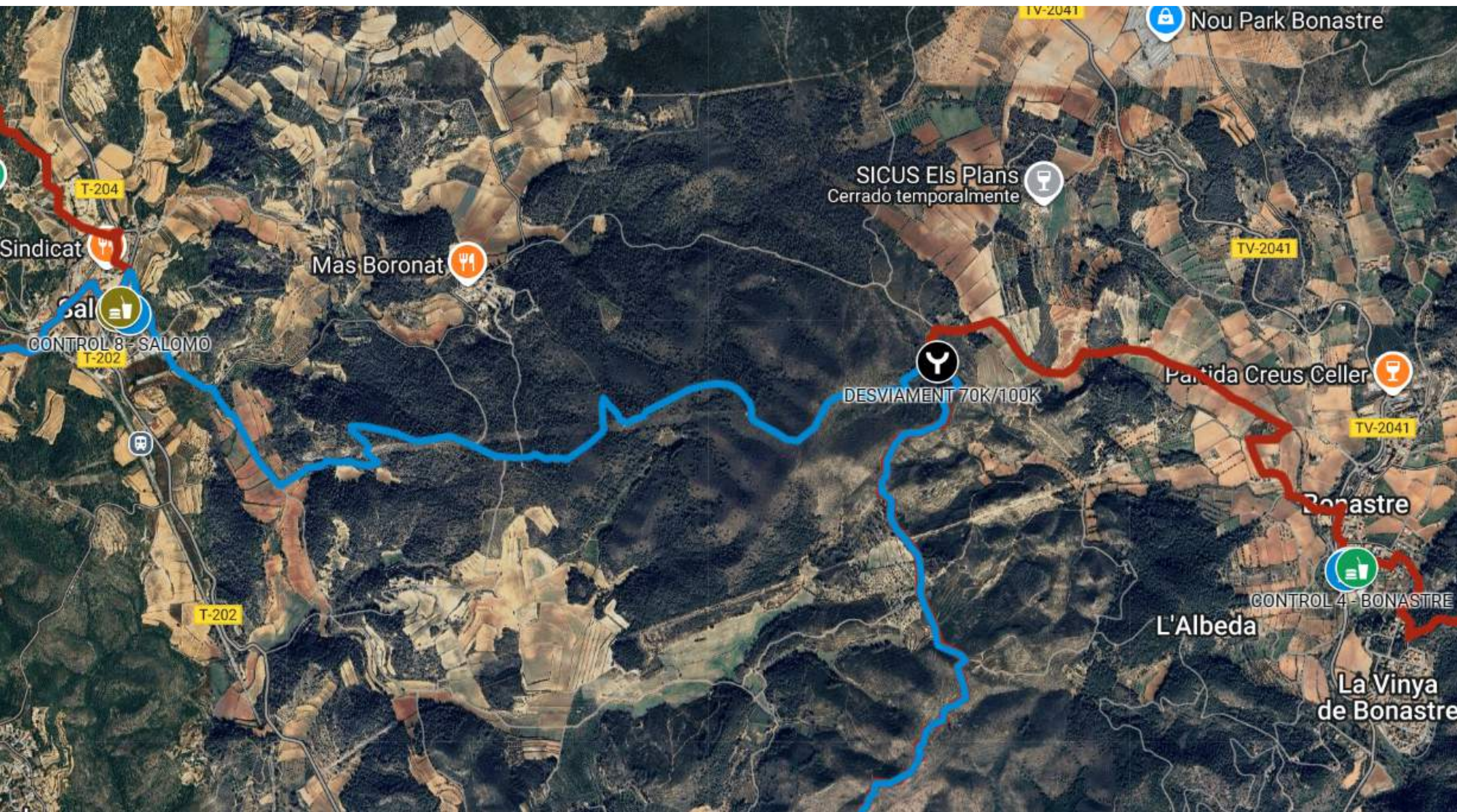
CREUAMENT

Image © 2025 Airbus

DESVIAMENTS 50K / 70K- 100K



- TRAM 3
- DESPRÉS
CREUAR T-214
- KM 30



- TRAM 4
- KM 40



DUBTES I PREGUNTES



GRÀCIES
PER
FER-HO
POSSIBLE

