



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:

- Els Pallaresos (Sortida) a Tennis TGN Urb Cala Romana: 13'
- Urb. Cala Romana a Urb. La Mora (Tarragona) : 11'.
- 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'.

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

CURSA 70K:

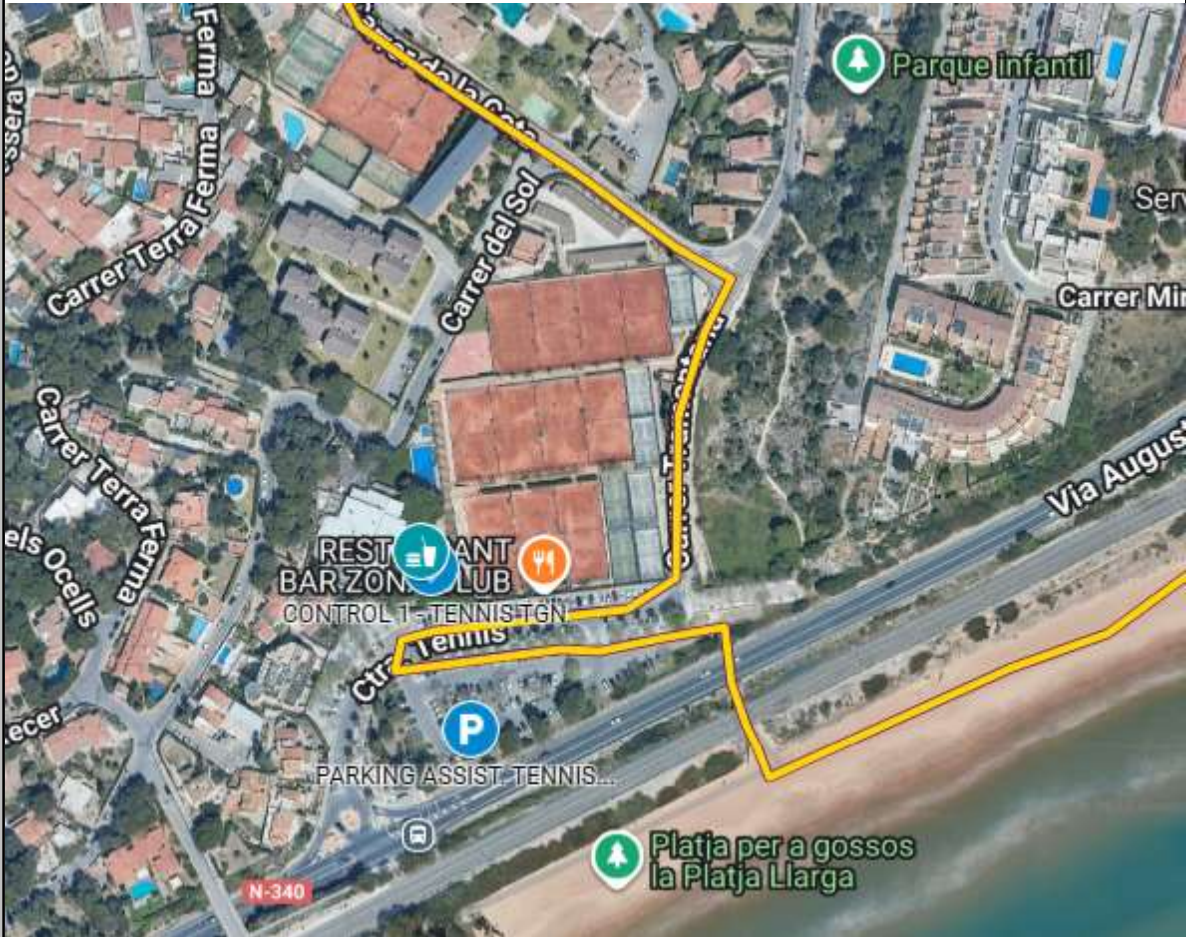
- Els Pallaresos (Sortida) a Tennis TGN Urb Cala Romana: 13'
- Urb. Cala Romana a Urb. La Mora (Tarragona) : 11'.
- Urb. La Mora (TGN) a La Pobla Montornès : 13'.
- La Pobla Montornès - Salomó : 14'.
- Salomó a La Riera de Gaià: 15'.
- La Riera de Gaià a Pallaresos: 20'.

[Roadbook Google Maps, 70k assistència](#)

CURSA 50K:

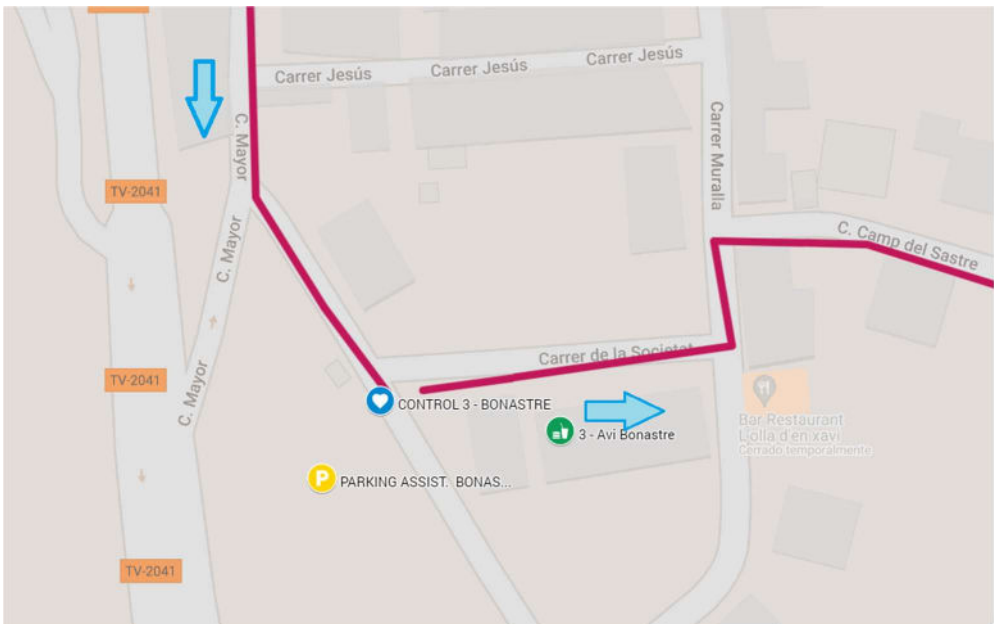
- Els Pallaresos (Sortida) a Tennis TGN Urb Cala Romana: 13'
- Urb. Cala Romana a Urb. La Mora (Tarragona): 11'.
- Urb. La Mora (Tarragona) a La Riera de Gaià: 10'.
- La Riera de Gaià a Pallaresos: 20'.

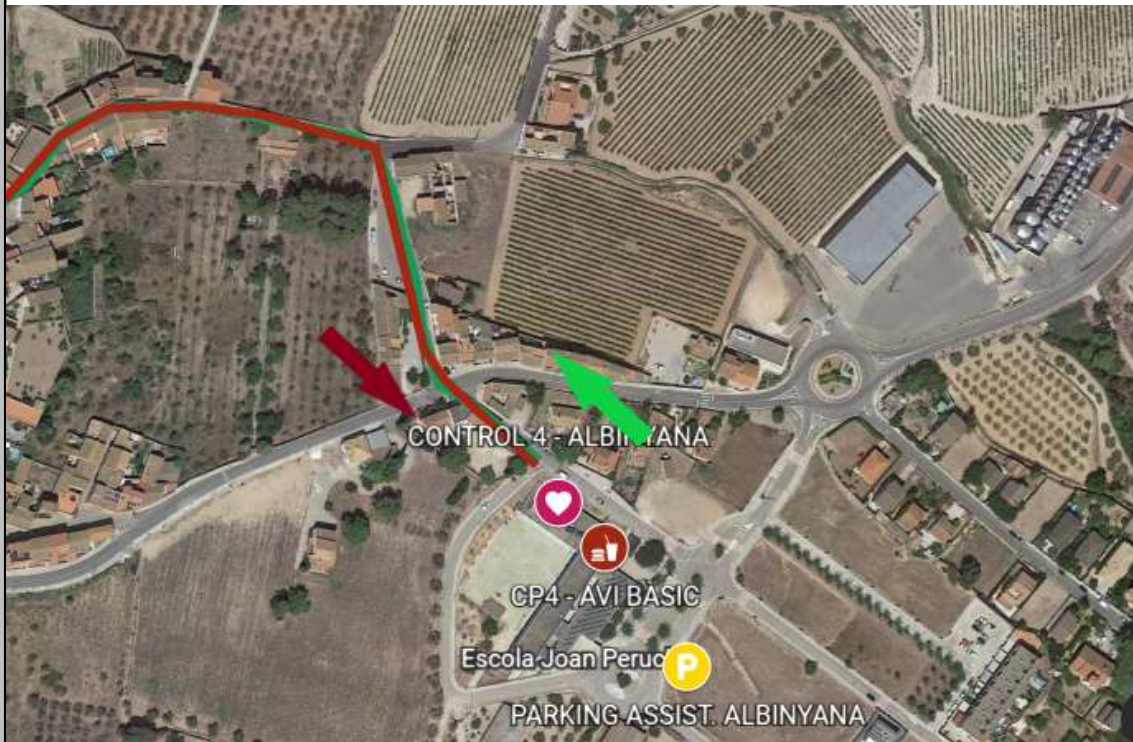
[Roadbook Google Maps, 50 k assistència](#)

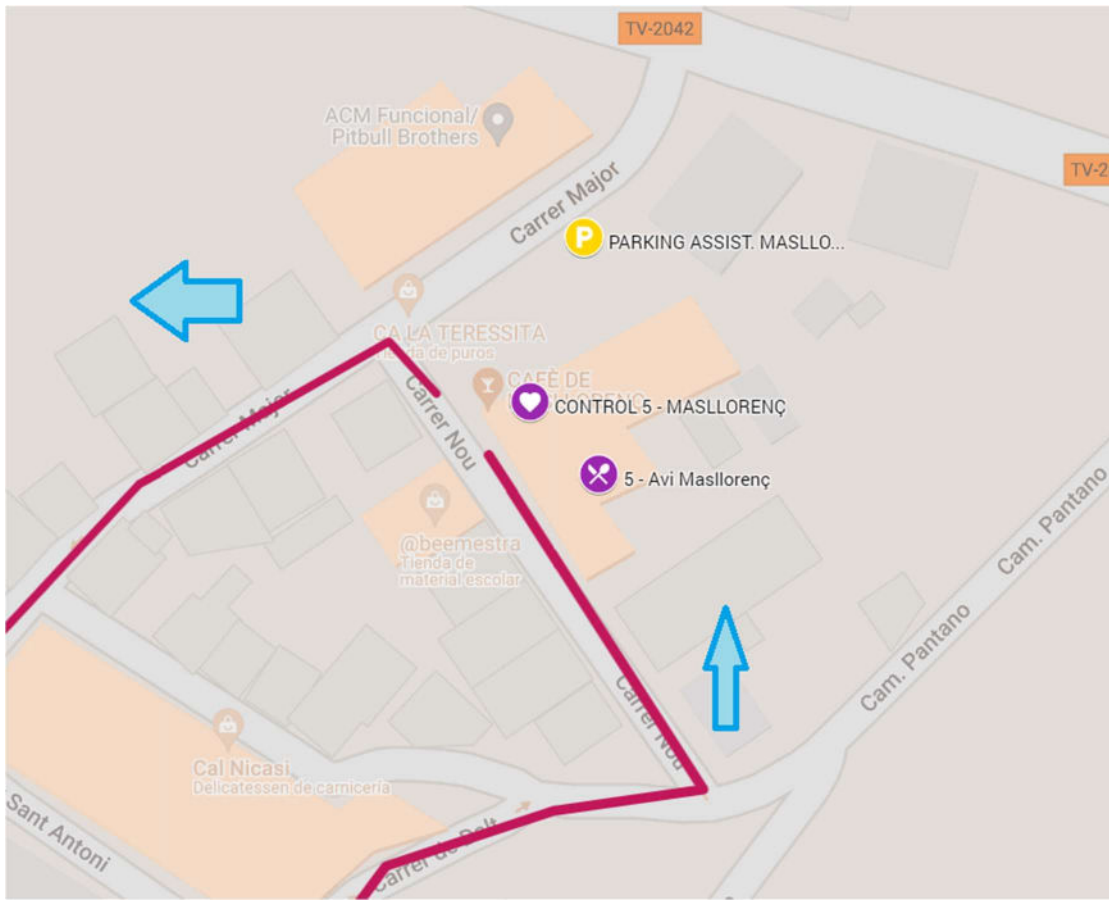
TENNIS TGN 100K ,70k , 50K	MUNICIPI	TARRAGONA (URB. CALA ROMANA	UBICACIÓ	CRTA TENNIS 18
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT Dis instal·lació Tennis TGN PARKING ASSISTÈNCIA – Davnt el Tennis, pàrking públic, zona reservada per Cursa..			
				
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA	HORARI TANCAMENT CONTROL		
Pas	10:10	12:15		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT LIQUID -FUI TS SECS, FRUITA, REFRESC, GOMINOLES, AIGUA I COCA-COLA,			

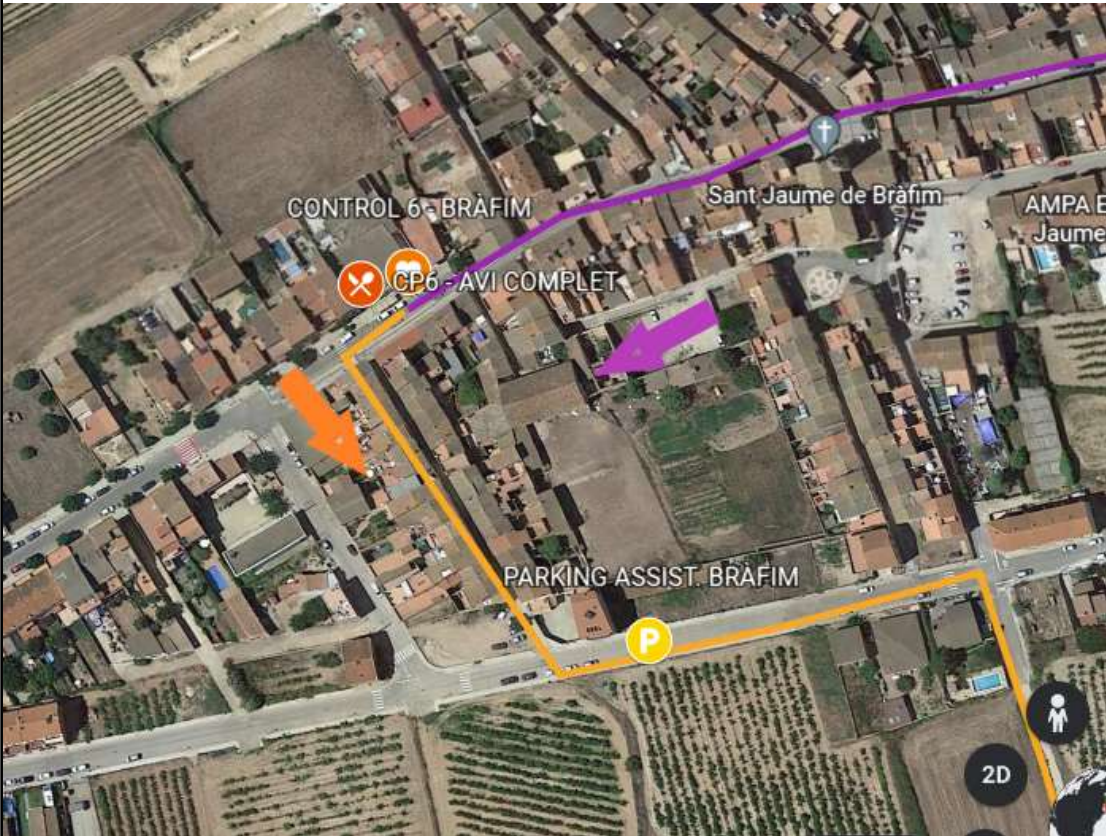
LA MORA 100K ,70k , 50K	MUNICIPI	TARRAGONA (URB. LA MORA)	UBICACIÓ	Avda. Mediterrani s/n
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT Parc al final Avda Mediterrani, a tocar de platja PARKING ASSISTÈNCIA -- Mateix vial A la dreta, pàrking públic, zona reservada per Cursa..			
				
HORARIS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA		HORARI TANCAMENT CONTROL	
Pas	11:15		15:10	
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT LLEUGER/SOLID -, Fruits secs, fruita, refresc, gominols, aigua i coca-cola, entrepans dolços-salats, amanides a partir 13h			

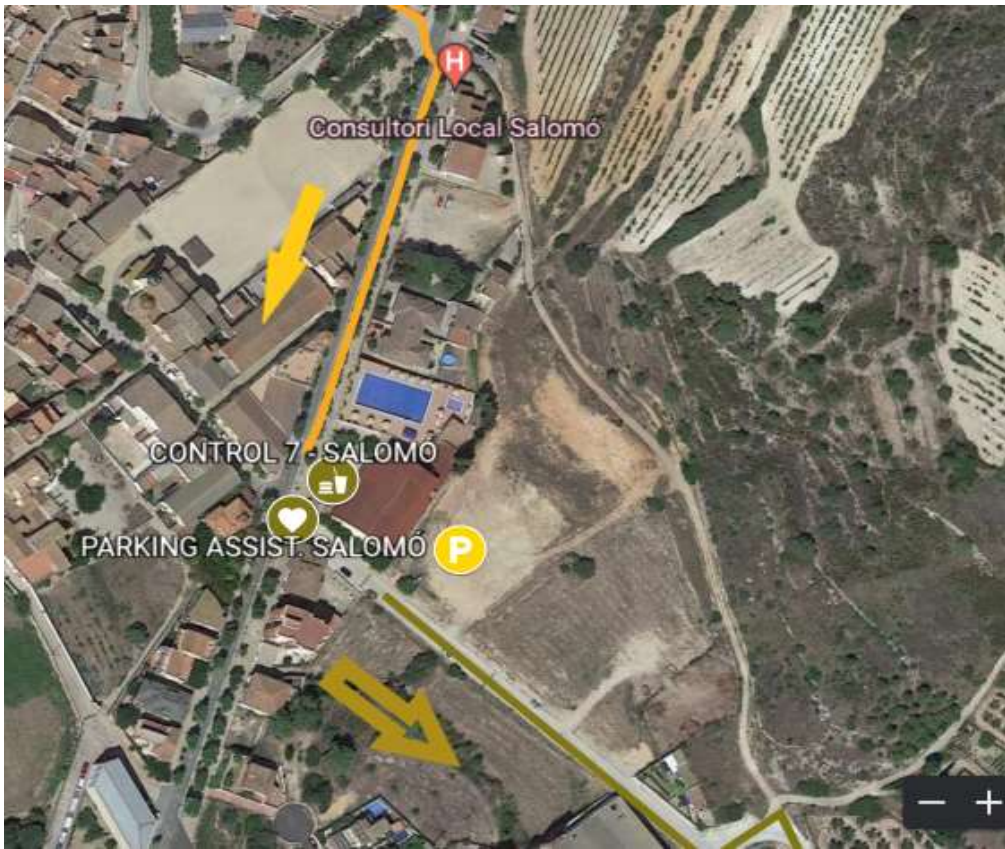
100k i 70 k	MUNICIPI	LA POBLA DE MONTORNÉS	UBICACIÓ	c/ Del Vent
UBICACIÓ	CP I AVITUALLAMENT -- POLIESPORTIU LA POBLA DE MONTORNÉS. PARKING ASSISTÈNCIA -- Davant POLIESPORTIU (C/ Del Vent s/n).			

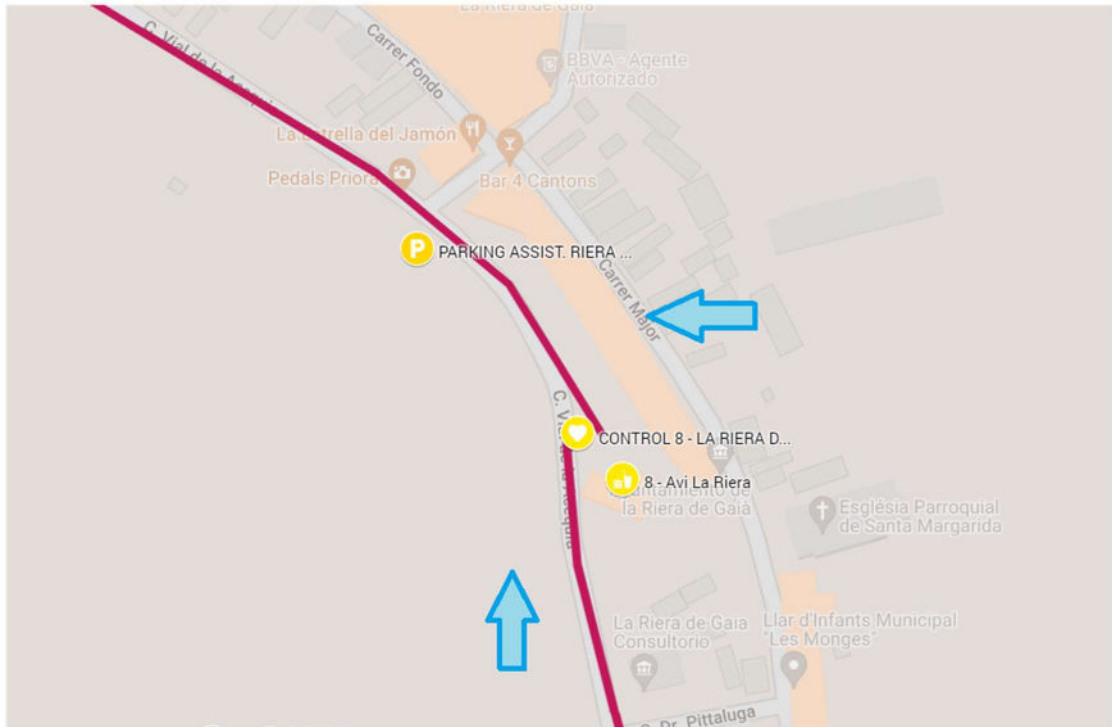
BONASTRE 100 K	MUNICIPI	BONASTRE	Ubicació	Carrer de la Societat
UBICACIÓ	PUNT CONTROL I AVITUALLAMENT -- ESPAI "LA SOCIETAT". PARKING ASSISTÈNCIA -- EN FRONT ESPAI, AL PARKING TERRA.			
	 			
HORARIS PAS	ESTIMACIÓ PAS EQUIP CAP DE CURSA		HORARI TANCAMENT CONTROL	
PAS	13:15		15:30	
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- ENTREPANS, GALETES, FUITS 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	14:15	16:50		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET- AMANIDES, ENTREPANS, GALETES, FUITS 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	15:25	18:30		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET- AMANIDES, ENTREPANS, GALETES, FRUITS 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	16:25		20:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT LLEUGER- ENTREPANS, GALETES, FRUITS SECS, FRUITA, GOMINOLES . REFRESC. ISOTÒNIC. AIGUA 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	13:30 (70K) 17:00 (100K)		20:00 (70K) 21:00 (100K)	
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- FRUITS SECS, GALETES, GOMINOLES, FRUITA, REFRESC, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANES, AMANIDES, CAFE, CALDO CALENT			

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 – 14:30 100K – 18:00		50K – 18:30 70K -22:30 100K – 22:30		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT SOLID- FUITS SECS, GALETES, GOMINOLES, FRUITA, REFRESC, AIGUA I COCA-COLA, ENTREPANS., CALDO CALENT, AMANIDES, CAFÉ.				

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 - 17:00 70K – 15:30 100K – 19:00		50K – 21:30 70K – 01:00 100K – 01:00		
TIPUS AVI	AVITUALLAMENT COMPLET FI DE CURSA: FIDEUÀ.				