



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

GUÍA PARA EL PARTICIPANTE DEL TFM 2017

Ya queda muy poco para la 3ª edición del Trail Fonts del Montseny. En este documento te facilitamos una serie de información que te servirá de guía y ayuda.

Por favor, léelo detenidamente: contiene información práctica e imprescindible para tu carrera. ¡Que tengas mucha suerte el sábado!

HORARIOS Y CIERRE

Salida carrera larga, 30 Km, a las 8h en la Plaça Major de Viladrau.

Salida carrera corta, 20 Km, a las 9h en la Plaça Major de Viladrau

Salida Traillet, 2 Km, a las 18h en la Plaça Major de Viladrau

Cierre de llegada (circuitos corto y largo): a las 16:30h

Control de paso límite horario para la carrera larga: a las 12:30h en el Km 18 (Font de Cims).

La organización obligará a cortar el recorrido a los participantes que no lleguen a este control antes de la hora indicada.

CONSULTA TU DORSAL EN LA WEB

El jueves 29, una vez cerradas las inscripciones, podrás consultar tu dorsal en la sección *Carreras > Dorsales Carrera Corta o Dorsales Carrera Larga* de nuestra web (www.trailfontsdelmontseny.com).

Toma nota del número que te corresponde, de esta forma la recogida de éste será más rápida.

¿DÓNDE SE RECOGE EL DORSAL?

Para retirar tu dorsal debes dirigirte al lugar que indicaste al realizar la inscripción.

Si no lo recuerdas puedes consultarlo en la web (sección *Carreras > Dorsales Carrera Corta o Dorsales Carrera Larga*).

Si recoges el dorsal en la tienda Barrabés de Barcelona o en el Espai Montseny de Viladrau, recuerda que solo recogerás el dorsal, la bolsa del corredor se recoge el día antes o el mismo día antes de la carrera. En el siguiente cuadro se muestran los lugares de recogida y sus horarios:

	Tienda Barrabés (Barcelona) c/ Roger de Llúria, 77, 08009 Barcelona	Espai Montseny (Viladrau): Carrer Migdia, 1 (ParkHotel), 1740 6 Viladrau	Club Viladrau (Viladrau) Passeig Farigoles, s/n, 17406 Viladrau	Pabellón Municipal c/ Les piscines s/n, 17406 Viladrau
--	--	---	--	---





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Inscritos hasta el 22 de junio	De: Lunes 26 de junio (10:30h a 14h y de 16h a 19h) Hasta: Jueves 29 de junio (10:30h a 14h).	De: Martes 27 de junio (de 10:30h a 14h y de 16h a 19h) Hasta: Jueves 29 de junio (10:30h a 14h).	El viernes 30 de junio (de 17h a 21h)	El sábado 1 de julio antes de las carreras: - 6:30h a 7:30h para la carrera larga. - 7:30h a 8:30h para la carrera corta. - 6:30h a 8:30h y de 16h a 17:30h para el Traillet
---------------------------------------	--	--	---------------------------------------	---

Inscritos del 23 al 29 de junio			El viernes 30 de junio (de 17h a 21h)	El sábado 1 de julio antes de las carreras: - 6:30h a 7:30h para la carrera larga. - 7:30h a 8:30h para la carrera corta. - 6:30h a 8:30h y de 16h a 17:30h para el Traillet
--	--	--	---------------------------------------	---

¿QUÉ SE NECESITA PARA RETIRAR EL DORSAL?

- Es obligatorio presentar el DNI.
- Es obligatorio entregar la *Hoja de Responsabilidad* firmada (puedes descargarla de nuestra web: sección *Inscripciones*, junto a *Reglamento*).
- En caso de estar federado: es obligatorio presentar la licencia.
- Puedes retirar el dorsal de otro corredor siempre y cuando entregues su Hoja de Responsabilidad firmada por él, y presentes su DNI y/o licencia federativa (puedes presentarlo en tu pantalla de móvil).
- Para los menores de edad, es necesario presentar la autorización del tutor del menor.
- No se necesita presentar "Chip amarillo" (muchos lo preguntáis). El chip de control de carrera está incorporado en vuestro dorsal.

BOLSA DEL CORREDOR/A

La bolsa del corredor TFM2017 incluye los siguientes productos:

- Camiseta técnica oficial del TFM 2017
- Pegatina del TFM 2017
- Un fuet de Casa Tió
- Un mapa del Montseny con los recorridos marcados del TFM 2017





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- Una botella de agua Viladrau
- Una bebida vegetal Yosoy
- Un stick hidratante con protección NEUSC DEPORTE
- Una Headband Compressport personalizado de la carrera
- Una bebida Powerade
- Un gel y una barrita RS Sport
- Un suplemento del diario Sport con toda la información de la carrera
- Un cupón dto. para canjear por material deportivo en la tienda Barrabés de Barcelona
- Flyers varios: La Posada de Sant Segimón, Espai Montseny, Test FarmaciaAbierta24h.com

Y alguna sorpresa más ...

¿QUÉ SE NECESITA PARA RETIRAR LA BOLSA DEL CORREDOR?

Cambio importante: La bolsa del corredor debe retirarse ANTES de la carrera y NO DESPUÉS, en el Pabellón Deportivo Municipal de Viladrau, donde también se pueden recoger los dorsales. Es el mismo lugar donde tenéis el servicio de GUARDARROPA. Los que recogéis el dorsal el día antes o el mismo día de la carrera, deberéis recoger también en ese momento la bolsa del corredor. Los que solo recogéis la bolsa del corredor porque previamente ya recogisteis el dorsal en Barrabés o el Espai del Montseny, solo necesitáis presentar el dorsal.

INSCRITOS QUE HABÉIS COMPRADO ROPA TFM

La ropa TFM comprada en el momento de la inscripción se entregará junto con la bolsa del corredor. Tenéis que entregar DNI para acreditar vuestra compra.

AVITUALLAMIENTOS

Puedes descargar el PDF con toda la información de los avituallamientos en la sección *Carreras* > *Avituallamientos* de nuestra web.

CARRERA CORTA:

CASTANYEREDA D'ESPINZELLES/ KM 7

Plátano, naranja, sandía, pastas
Agua, Aquarius

COLL DE LES 3 CREUS / KM 13,5

Plátano, naranja, sandía, pastas, geles, chuches, barritas energéticas
Agua, Aquarius

ELS MOLINS / KM 18





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Plátano, naranja, galletas
Agua

VILADRAU (META) / KM 20

Plátano, naranja, sandía, pastas, ensalada de pasta, macedonia,
Agua, Coca-Cola, Aquarius, Powerade, cerveza

CARRERA LARGA

CASTANYEREDA D'ESPINZELLES / KM 7

Plátano, naranja, sandía, pastas
Agua, Aquarius

COLL DE LES 3 CREUS / KM 13,5

Plátano, naranja, sandía, pastas, geles, chuches, barritas energéticas
Agua, Aquarius

EL CORRAL DEL PUJOL / KM 19

Plátano, naranja, sandía, geles, galletas chocolate
Agua, Aquarius, Coca Cola

SANT SEGIMON / KM 25

Plátano, naranja, sandía, pastas, geles, barritas energéticas
Agua, Aquarius

ELS MOLINS / KM 28,5

Plátano, naranja, galletas
Agua

VILADRAU (META) / KM 30,8

Plátano, naranja, sandía, pastas, ensalada de pasta, macedonia,
Agua, Coca-Cola, Aquarius, Powerade, cerveza

CÓMO LLEGAR A VILADRAU

Llegar a Viladrau es fácil. Si vienes en coche, estamos a 50 minutos de Girona y a 1h de Barcelona.
También se puede llegar en autobús, taxi o tren hasta Balenyà (15 min) o Vic (20 min).

En coche/ moto

Desde Barcelona (75 Km, 1 hora): por la C-17 dirección Vic, por Seva.

Desde Girona (55 Km, 50 m) o Costa Brava (55 Km, 1 hora): por la C-25 dirección Vic, salida 202 (por Espinelves).

Desde Maresa (70 Km, 1 hora) o Lleida (185 Km, 2 horas y 15 m): por la C- 25 dirección Vic, salida 194.

Desde Vic (20 Km, 30 m): por la C-25, dirección Girona, salida 194.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

En autobús

Desde Girona, Manresa o Lleida a Vic: TEISA, Tel: 972 204 868

Desde Vic a Viladrau y desde Barcelona a Vic: SAGALÉS, Tel: 93 889 25 77

En tren

Desde Barcelona hasta Balenyà (Estación "Tona-Seva-Balenyà o hasta Vic): RENFE, Tel: 902 240 202 Es necesario cubrir el tramo Balenyà-Viladrau

En taxi

Servicio de taxi Jaume Costa, 629 30 59 24

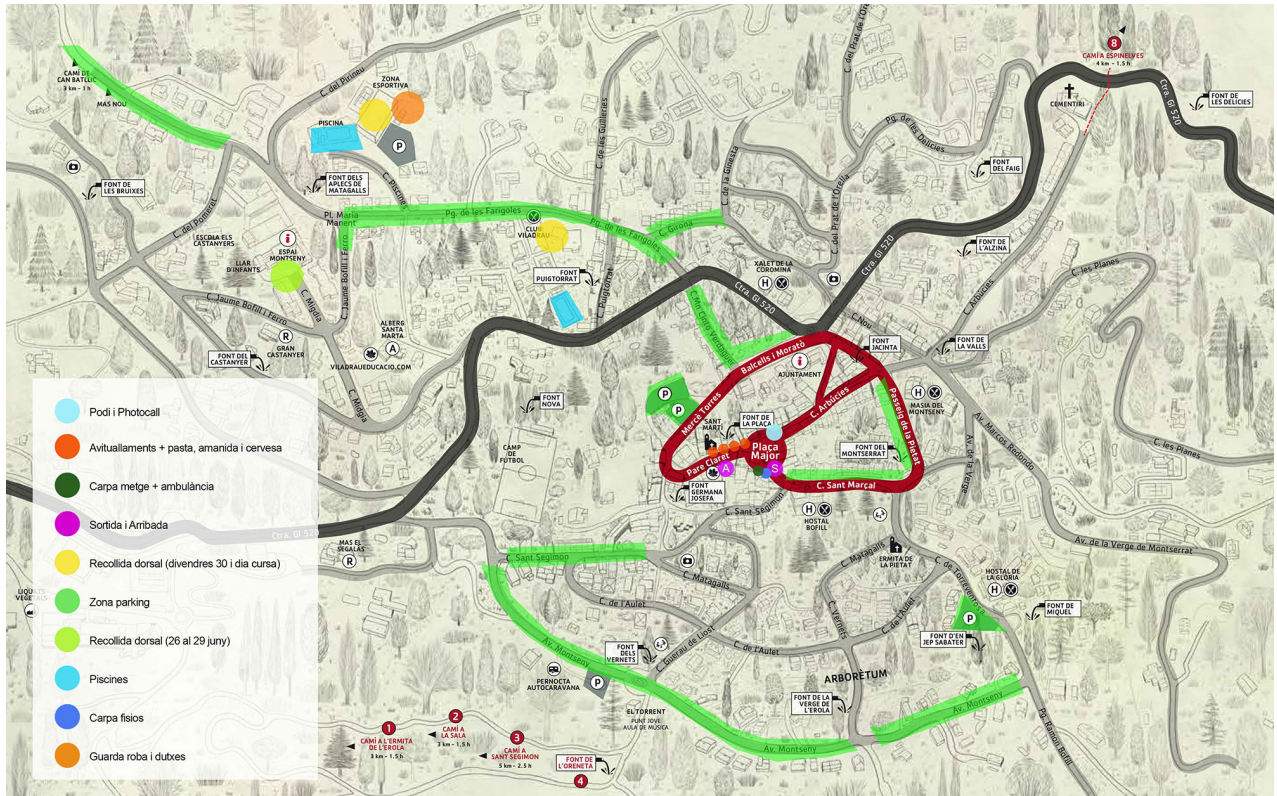
APARCAMIENTO

Sólo llegar a Viladrau, encontrarás voluntarios y rótulos indicativos. Todo el aparcamiento se encuentra cerca de la salida y del pabellón municipal. El pabellón está a 8-10 min andando de la plaza (SALIDA). Puedes consultarlo también en el siguiente mapa TFM Viladrau (zona en verde).



MAPA TFM VILADRAU

Puedes descargar el mapa ampliado en la sección *Carreras > Mapa TFM 2017 Viladrau* de nuestra web.



SERVICIOS INCLUIDOS EN LA INSCRIPCIÓN

Aparte de la bolsa del corredor, los inscritos al TFM 2017 tiene los siguientes servicios a su disposición:

DUCHAS

Una vez finalizada la carrera, puedes utilizar las duchas del pabellón municipal.

GUARDARROPA

Ubicado en el pabellón deportivo municipal. Podrás dejar tu bolsa cuando recojas el dorsal hasta las 17h.

FISIOTERAPIA

Hasta 6 fisioterapeutas que te dejarán las piernas nuevas una vez finalizada la carrera.

CERVEZA

Cervesa del Montseny, fresca y a presión, para todos aquellos que crucéis el arco de llegada.



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

PLATO DE PASTA/ MACEDONIA

Además de recuperar fuerzas con agua, golosinas, galletas, Coca-Cola y fruta, podrás tomar un plato de pasta y una macedonia espectacular.

PISCINA

Tienes acceso gratuito a 2 piscinas: la Piscina Municipal y la Piscina del Club Viladrau.

La piscina municipal está junto al Guardarropa y las duchas y dispone de servicio de bar.

La piscina del Club Viladrau se encuentra a unos 150 metros de la piscina municipal y dispone de servicio de restaurante.

Los precios de los tickets de los acompañantes de los corredores son los siguientes: adultos 4 €, de 6 a 18 años 3 € y menores de edad entrada gratuita.

El horario para ambas piscinas es de 10h a 19h. Acceso limitado

SORTEOS

Tienes la posibilidad de ganar:

- Una noche de hotel en el XALET LA COROMINA para 2 personas con cena y desayuno.
- 2 vales de 50 € para canjear por material deportivo en la tienda ESPORTS NABES de Girona.

ATENCIÓN MÉDICA

El equipo médico (2 médicos, enfermeros, ambulancia y equipo de protección civil) estará pendiente en todo momento, en la montaña durante la carrera y en la línea de llegada. En el dorsal está escrito el teléfono móvil del médico.

REGLAMENTO

Es importante que leáis el reglamento. Participar en el TFM 2017 significa la aceptación del reglamento. Todo participante deberá llevar firmada la Hoja de responsabilidad y entregarla cuando recoja el dorsal. Estos dos documentos están en la página web, en la página de inscripciones.

MATERIAL OBLIGATORIO

No hay material obligatorio pero si te recomendamos:

- Teléfono móvil con el numero de teléfono de RETIRADA o EMERGENCIAS. Lo encontrarás impreso en tu dorsal.
- Track de tu carrera. Puedes descargar el track de la carrera corta o larga en nuestra web, sección *Carreras > Carrera Corta/larga > Ver recorrido Wikiloc*
- Camelback o bidón.
- Sales, barritas energéticas o geles.
- Protección solar.
- Gorra o buf.
- Chaqueta paravientos (en caso de lluvia).





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

¡Ojo que hay previsión de lluvia!

PREVISIÓN DEL TIEMPO

Sábado 1 de julio a las 8h AM: Intervalos nubosos, llovizna, Sensación térmica 13°C, Probabilidad de lluvia 40%.

Sábado 1 de julio a las 12h AM: Intervalos nubosos, llovizna, Sensación térmica 17°C, Probabilidad de lluvia 40%.

INFO DEL TRAILET

Los que estáis apuntados al Traillet (carrera padres/madres con hijos/hijas) debéis recoger el dorsal en el Club Viladrau (Passeig Farigoles s/n) de 16h a 17h. La prueba es de 2 kms con inicio y final en la Plaza de Viladrau, y será a las 18h.

Todos los participantes que finalicen la carrera recibirán un diploma de FINISHERS Traillet TFM 2107

Más información en nuestra web, sección *Carreras > El Traillet*

