



info@trailfontsdelsmontseny.com
www.trailfontsdelsmontseny.com

Informació per als corredors/es del V Trail Fonts del Montseny 2019

ÍNDEX

Consells per la cursa / La calor
Què inclou la teva inscripció?
Reglament
Premis
Bossa del corredor
Recollida de dorsal i bossa del corredor
On puc recollir el dorsal?
Xerrada Pau Capell i Enric Violan
Roba TFM 2019
Samarreta “Cul pelat”
Recorreguts (fitxa tècnica)
Avituallaments
Controls i cronometratge / Tall de temps
Dutxes
Guardarroba
Cervesa del Montseny a l'arribada
Plat de pasta / Macedònia
Piscina
Aparcament
Zona Caravaning
Atenció mèdica
Com arribar a Viladrau
On menjar / On dormir
Concert a l'aire lliure





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Informació per als corredors/es del V Trail Fonts del Montseny 2019

Us facilitem informació pràctica per al V Trail Fonts del Montseny. A més, uns dies abans de la cursa, publicarem més informació detallada sobre la meteorologia prevista i us donarem alguns consells.

Consells per la cursa / La calor

El primer que us volem avisar, és que les temperatures pujaran a partir del dijous 4 fins al diumenge 6 de juliol. Es preveu bastanta calor, ni molt menys les temperatures que es va arribar farà uns dies, però s'estima estar el dissabte dia de la cursa sobre els 20° a les 8h del matí, els 30° sobre les 13h i arribant als 32° a les 15h.

- És molt important que aneu **ben hidratats**, sobretot per aquells que feu el trail de 29K.
- És molt important que porteu el **mòbil** (carregat i amb el número del metge i abandonaments memoritzats).
- És molt important que porteu un **bidó** o **camelback** (amb aigua o beguda isotònica).
- Per evitar **rampes**, és important anar prenent **sals** en format càpsula o en sobre (cada 30min o 50min depenent de la distància i forces en que un es trobi).
- Portar una **gorra** o **visera**

Tot i així el gruix del recorregut (9k, 19k i 29k) passa per dins de boscos, fagedes, pistes i corriols que us protegiran del sol.

Altres consells:

- Mira abans de la cursa el recorregut i el seu perfil. El trobaràs a la web.
- Porta sabatilles amb un bon grip i quasibé un número més gran.
- Porta ulleres de sol.
- No estrenis mitjons ni sabatilles el dia de la cursa.
- Porta si pots el track de la cursa descarregat al teu rellotge.
- Pren suplement cada 30min – 45min i aprofita els avituallaments per refrescar-te i alimentar-te correctament.
- Estalvia forces pels últims kms encara que siguin de baixada. Si vas just de forces, les baixades casi poden ser pijtors que les pujades.
- Estalvia esforços a les pujades pronunciades. Puja caminant, no corris.
- Recull la bossa del corredor abans de competir, hi trobaràs productes que et poden fer un bon servei a la cursa.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Què inclou la teva inscripció?

- Assegurança corredor/a
- Dorsal amb xip de cronometratge
- Servei d'ambulància i metge en cursa
- Xerrada (divendres 5 juliol tarda) d'Enric Violan i Pau Capell sobre podologia esportiva i tècnica per a curses de muntanya.
- Samarreta especial "Cul Pelat" per a tots aquells corredors/es que han participat a totes les edicions.
- Guardaroba
- Dutexes i vestuaris al pavelló municipal
- Vals de descompte a la botiga Camp Base Intemperie (Barcelona)
- Fotografies de la cursa
- Cervesa del Montseny a l'arribada (amb tirador)
- Servei de massatge a l'arribada
- Amanida de pasta a l'arribada
- Accés gratuït a les piscines municipals o la piscina del Club Viladrau durant tot el dia (amb descomptes per acompanyants).
- Bossa del corredor (veure el seu contingut més endavant)
- Trofeu i medalla TFM 2019 pels 3 primers classificats de la general masculí i femení
- Medalla del TFM 2019 pels 3 primers classificats de totes les categories (veure al reglament).

Reglament

És important que us llegiu el reglament (el trobareu a la web). Participar al TFM 2019 significa l'acceptació del reglament. **Per poder córrer la cursa és obligatori que porteu el vostre mòbil.** Tot participant haurà de portar signat el Full de responsabilitat i el DNI per poder recollir el dorsal.

El Reglament i el Full de responsabilitat els teniu en format PDF a la web (dins la secció "Documentació").

Autorització per a participants menors d'edat

La prova està oberta a tots els esportistes amb edat mínima de 18 anys complerts el dia de la prova i a menors de 14 a 17 anys amb permís patern/tutor en qualsevol dels seus recorreguts. Els tutors dels menors hauràn d'entregar el document d'autorització de menors d'edat que trobareu a la web, secció "Documentació".





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Premis

Hi haurà trofeus (els nostres cantis!) pels 3 primers classificats masculins i femenins de El trail, La Mitja i La Pim Pam.

Hi haurà medalles pels 3 primers classificats masculins i femenins de totes les categories i per a totes les curses (El trail, La Mitja i La Pim Pam).

Hi haurà diploma i medalla de finisher per a tots els nens dels equips arribats a meta de El Traillet.

Categories:

AM / AF Participants de més de 17 anys (masculí i femení) distribuïts amb les següents sub-categorïes:

IM Infantil Masculí:	14 a 17 anys
IF Infantil Femení:	14 a 17 anys
SBM Sub23 Masculí:	18 a 23 anys
SBF Sub23 Femení:	18 a 23 anys
SM Sénior Masculí:	24 a 39 anys
SF Sénior Femení:	24 a 39 anys
VM Veterà Masculí:	40 a 49 anys
VF Veterana Femení:	40 a 49 anys
MM Master Masculí:	50 anys o més

Horaris entrega premis

L'entrega de premis tindrà lloc a partir de les 12h.

Els guanyadors de les categories que a les 12h encara no hagin arribat rebràn la medalla a posteriori (podràn reclamar el premi a la carpa de cronometratge).

Bossa del corredor

- Samarreta tècnica del TFM 2019
- Una beguda vegetal YOSOY
- Un stick hidratant amb protecció NEUSC SUN
- Una barreta proteica i de recuperació FINISHER
- Una Aigua Viladrau
- Una beguda Powerade / Aquarius
- Un mapa Alpina del Parc Natural del Montseny amb els recorreguts del TFM2019
- Flyer Espai Montseny
- Un Suplement del Diari Sport amb tota la informació de la cursa
- 2 adhesius TFM
- VAL descompte 10% a la botiga Camp Base Intemperie (Barcelona)





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Recollida de dorsal i bossa del corredor

Per recollir el dorsal i bossa corredor és obligatori:

- Presentar el DNI
- Presentar la llicència en cas d'estar federat
- Llegir i acceptar el reglament
- Portar signat el full de responsabilitat
- Portar signat el full d'autorització de menors en cas de ser menor d'edat

El dissabte 29 de juny publicarem l'assignació de dorsals (de tots els inscrits fins el 28 de juny). Ho farem via web, mailing i xarxes socials.

La publicació de dorsals dels inscrits del 29 de juny fins al 3 de juliol, data en què es tanquen les inscripcions, la farem pels mateixos canals el dijous 4 de juliol.

On puc recollir el dorsal?

Preferentment allà on vares marcar-ho al realitzar l'inscripció.

Tot i així us recomanem que recolliu el dorsal (només el dorsal i NO la bossa del corredor a partir dels dies **dimarts 2 de juliol, dimecres 3 de juliol i dijous 4 de juliol a la botiga Camp Base Intemperie de Barcelona**.

Només podreu recollir el dorsal a Intemperie si us heu inscrit a la cursa ABANS DEL 29 DE JUNY.

A partir del divendres 5 de juliol i el dissabte 6 de juliol només es recollirà a Viladrau.

Recollida botiga Intemperie Camp Base Barcelona

Avantatges

Descomptes

Exclusius pels inscrits al TFM durant els dies 2, 3 i 4 de juliol:

- DESCOMPTE DEL 10% EN COMPLEMENTES I NUTRICIÓ.
- DESCOMPTE DEL 20% EN CALÇAT I TÈXTIL TRAILRUN.
- DESCOMPTE DEL 10% EN COMPRES SUPERIORS A 50€ (durant tot l'any).

Horari flexible

Pots escollir dia i hora: de 10h a 14h i de 16:30h a 20:00h durant els dies 2, 3 i 4 de juliol.



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Sense cues

Estalvia't les cues que es produeixen en el pavelló municipal de Viladrau el dia de la cursa. Si agafes el dorsal i la bossa del corredor a Viladrau possiblement faràs cua. Si ja tens el dorsal, recollir la bossa del corredor al pavelló és un moment. Només ensenyant el dorsal (imprescindible) t'entregarem la bossa.

CAMP BASE INTEMPERIE

Carrer de Villarroel, 184, 08036 Barcelona
Telf botiga: 934 19 20 00

Recollida a Viladrau

També podreu recollir el dorsal i bossa del corredor si no heu pogut recollir-ho a la botiga Intemperie Camp Base encara que al realitzar la inscripció vareu posar aquesta opció.

DIVENDRES 5 DE JULIOL AL CLUB VILADRAU

Horari: de 17h a 20:30h

Club Viladrau
Passatge Les Farigoles s/n
Telf.: 93 884 91 05

DISSABTE 6 DE JULIOL AL PAVELLÓ MUNICIPAL DE VILADRAU

Horari

- De 6:45h a 7:45h (El Trail 29K)
- De 7:15h a 8:15h (La Mitja 19K)
- De 7:45h a 8:45h (La Pim Pam 9K)

Pavelló Municipal

Carrer de les Piscines, s/n, 17406 Viladrau, Girona
(a 10min caminant de la sortida).

La bossa i dorsal del Traillet

S'entregarà al Club Viladrau de 16h a 17:15h del mateix dissabte 6 de juliol.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Xerrada Pau Capell i Enric Violan

El divendres 5 de juliol a les 20h, el Pau Capell i l'Enric Violan us esperen a la plaça major de Viladrau.

Vols saber com en Pau prepara les UltraTrails?

Si tothom ha de portar plantilles?

Com curar les maleïdes butllofes?

Parlarem de moltes coses!

El Jordi Cruells Ros, el super speaker del TFM, serà el moderador de la conferència.

i si voleu, ens podeu passar les vostres preguntes al nostre correu

info@trailfontsdelmontseny.com Els hi farem arribar perquè les contéstin.

Roba TFM 2019

Aquells/es que heu comprat roba del TFM en fer la inscripció: us l'entregarem juntament amb la bossa del corredor.

Samarreta "Cul Pelat"

Tots aquells/es que heu participat a totes les edicions esteu convidats per córrer la V edició del TFM. A més, us regalarem la samarreta "Cul pelat de TFM". Us l'entregarem juntament amb la bossa del corredor.

Recorreguts (fitxa tècnica)

El Trail (29K)	La Mitja (19K)	La Pim Pam (9K)	El Traillet (2,7K)
Distància: 28,81 Km	Distància: 19,68 Km	Distància: 9,68 Km	Distància: 2,71 Km
Desnivell +: 1.848m	Desnivell +: 874m	Desnivell +: 303m	Desnivell +: 88m
Altitud màxima: 1.617m	Altitud màxima: 1.267m	Altitud màxima: 827m	Altitud màxima: 827m
Altitud mínima: 667m	Altitud mínima: 655m	Altitud mínima: 667m	Altitud mínima: 738m
Ruta: Circular amb sortida i arribada a la Plaça Major de Viladrau.	Ruta: Circular amb sortida i arribada a la Plaça Major de Viladrau.	Ruta: Circular amb sortida i arribada a la Plaça Major de Viladrau.	Ruta: Circular amb sortida i arribada a la Plaça Major de Viladrau.
Hora sortida: 8:00h	Hora sortida: 8:30h	Hora sortida: 9:00h	Hora sortida: 17:30h
Arribada últim corredor: 14:45h	Arribada últim corredor: 13:00h	Arribada últim corredor: 11:00h	Arribada últim corredor: 18:00h





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Temps màxim: 6:45h Número màxim de corredors: 560 Avituallaments: 5 + Meta Trobareu el perfil i el track a la web.	Temps màxim: 4:30h Número màxim de corredors: 560 Avituallaments: 3 + Meta Trobareu el perfil i el track a la web.	Temps màxim: 2h Número màxim de corredors: 400 Avituallaments: 1 + Meta Trobareu el perfil i el track a la web.	Temps màxim: 30m Número màxim de corredors: 80 equips Avituallaments: Meta Trobareu el perfil i el track a la web.
---	---	--	---

Avituallaments

TRAILET

- Plaça Major (Arribada, km 2,7) – líquid i sòlid

PIM PAM 9K

- La Sala (km 5,8) – líquid i sòlid
- Plaça Major (Arribada, km 9) – líquid i sòlid

LA MITJA 19K

- Castanyerada d'Espinzella (km 7) – líquid i sòlid
- Coll de les 3 Creus (km 13,8) – líquid i sòlid
- Mas Molins (km 18) – líquid i sòlid
- Plaça Major (Arribada, km 19) – líquid i sòlid

EL TRAIL 29K

- La Castanyerada d'Espinzella (Km 7) – líquid i sòlid
- Coll de les 3 creus (Km 12) – líquid i sòlid
- Corral del Pujol (Km 18) – líquid i sòlid
- Sant Segimón (Km 23,3) – líquid i sòlid
- Mas Els Molins (Reforç. Km 27) – líquid i sòlid
- Plaça Major (Arribada, Km 28,81) – líquid i sòlid

Controls i cronometratge / Tall de temps

Podeu seguir les classificacions en temps real. Trobareu en el menú de la web la secció RESULTATS 2019. Allí podreu escollir quina cursa seguir, posar el nom del participant o dorsal, i apareixerà a temps real, el temps dels corredors a diferents punts de control del recorregut.





info@trailfontsdelsmontseny.com
www.trailfontsdelsmontseny.com

CONTROLS DE TEMPS

Cursa 9K
Sortida i Arribada

Cursa 19K
Sortida, Castanyereda d'Espinzella (km 7), Coll de les 3 Creus (km 13) i Arribada

Cursa 29K
Sortida, Castanyereda d'Espinzella (km 7), Coll de les 3 Creus (km 13), Corral del Pujol (km18), Sant Segimon (km23) i Arribada

Cursa 2,7K
Sortida i Arribada

TALL DE TEMPS

Per la **cursa de 29K** hi ha un tall de temps situat al km 15,7 (veure track a la web).

L'hora màxima per arribar en aquest punt són les 12:30h. En cas d'arribar-hi més tard hi hauran 2 persones de l'organització que desviaran als corredors retallant part del recorregut (5,5km) i part del desnivell més elevat (395D- i 430D+). Del km 15,7 enlleçaran al km 21 (just passat la Font de Matagalls).

Dutxes

Un cop finalitzada la cursa podeu utilitzar les dutxes del pavelló municipal. El podreu ubicar al Mapa de Viladrau (el teniu a la secció "Viladrau" de la nostra web).

Guardarroba

Al pavelló esportiu municipal. Podreu deixar la vostra bossa quan recolliu el vostre dorsal fins les 17h. El podreu ubicar al Mapa de Viladrau (el teniu a la secció "Viladrau" de la nostra web).

Cervesa del Montseny a l'arribada

En "Boom" us espera amb la Cervesa del Montseny, fresca i a pressió per a tots aquells que creueu l'arc d'arribada. Un clàssic!



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Plat de pasta / Macedònia

A més de recuperar forces amb aigua, cervesa, gominoles, galetes, Coca-Cola, Powerade i fruita, un cop arribats a meta, podreu prendre un plat de pasta i una macedònia preparada pels companys de Keda ½ hora.

Piscina

Teniu **accés gratuït a les 2 piscines**: la Piscina Municipal i la Piscina del Club Viladrau.

La piscina municipal està al costat del guardarroba i de les dutxes i disposa de servei de bar.

La piscina del Club Viladrau es troba a uns 150m de la piscina municipal i disposa de servei de restaurant. Dutxes i vestuari (no guardarroba).

Els preus dels tiquets dels acompanyants dels corredors són els següents: adults 4€, de 6 a 18 anys 3€ i menors d'edat entrada gratuïta. Igual per a les 2 piscines.

L'horari per a ambdues piscines és de 10h a 19h. Accés limitat al seu aforament.

Les podreu ubicar al Mapa de Viladrau (el teniu a la secció "Viladrau" de la nostra web).

Aparcament

Només arribar a Viladrau, trobareu personal de protecció civil i rètols indicatius al respecte. Tot l'aparcament es troba a prop de la sortida i del pavelló municipal, lloc on s'entrega el dorsal, on hi ha el guardarroba, les dutxes i la piscina. El pavelló està a 8-10 min caminant de la plaça (SORTIDA).

El podreu ubicar al Mapa de Viladrau (el teniu a la secció "Viladrau" de la nostra web).

Zona Caravaning

Zona per pernocta de autocaravanes a la Av.Montseny, al costat del Punt Jove, a 5min caminant de la Plaça Major. Hi teniu aigua, electricitat i zona picnic. Aforament per 20 autocaravanes. Més info a www.viladrau.cat

El podreu ubicar al Mapa de Viladrau (el teniu a la secció "Viladrau" de la nostra web).

Atenció mèdica

L'equip mèdic (1 metge, infermers, ambulància i equip de protecció civil) estarà pendent en tot moment durant la cursa i a la línia d'arribada. Al dorsal hi ha escrit el telèfon mòbil del Metge i també el de Retirada. Aproveiteu ARA per gravar-los al vostre mòbil.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Retirada: **602 51 77 46** Metge: **602 51 15 04** Emergències: **112**

Com arribar a Viladrau

Arribar a Viladrau és fàcil. Si veniu en cotxe, estem a 50 minuts de Girona i a 1h de Barcelona. També es pot arribar en autobús, taxi o tren fins a Balenyà (15 min) o Vic (20 min).

En cotxe/ moto

- Des de Barcelona (75 Km, 1 hora): per la C-17 direcció Vic, per Seva.
- Des de Girona (55 Km, 50 m) o Costa Brava (55 Km, 1 hora): per la C-25 direcció Vic, sortida 202 (per Espinelves).
- Des de Manresa (70 Km, 1 hora) o Lleida (185 Km, 2 hores i 15 m): per la C-25 direcció Vic, sortida 194.
- Des de Vic (20 Km, 30 m): per la C-25, direcció Girona, sortida 194.

En autobús

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

Des de Vic a Viladrau i des de Barcelona a Vic: SAGALÉS, Tel: 93 889 25 77

En tren

Des de Barcelona fins a Balenyà (Estació "Tona-Seva-Balenyà o fins a Vic): RENFE, Tel: 902 240 202

És necessari cobrir el tram Balenyà-Viladrau en taxi: Servei de taxi Jaume Costa, 629 30 59 24

On menjar / On dormir

Hi trobareu fins a 11 establiments per menjar, la majoria a la plaça. Uns altres 8 si voleu dormir (a part de la zona de caravanes). Si us voleu quedar a dinar / sopar / dormir, us recomanem que reserveu quan abans. El dia del TFM tot s'omple! Trobareu tota la info a la nostra web, a la secció "Viladrau > On menjar" i "Viladrau > On dormir"

Concert a l'aire lliure

Sense l'ajuda dels voluntaris seria impossible organitzar el TFM i en reconeixement a la feina



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

que fan i a la seva aportació altruista, els bars de la plaça, epicentre de l'esdeveniment, els volen agrair la seva aportació amb una consumició gratuïta per a ells. Per tant, la nit del dissabte 6 de juliol, tots els corredors que estigueu a Viladrau, voluntaris i viladrauencs, podeu venir a passar una estona agradable sopant a la fresca i gaudint d'un fantàstic concert a l'aire lliure. Comentarem la jornada i, de fons, veurem vídeos amb imatges de les diferents edicions.

No us ho perdeu! Dissabte 6 de juliol 2019 (concert a les 23:00h)

Reserveu la vostra taula directament als restaurants:

Àgora: T 93 884 84 36 **La Cerve:** T 93 884 81 77 **El Cau:** T 93 512 18 24 / M 606 31 35 60

Tota la info a www.trailfontsdelmontseny.com

Viladrau, 4 de juliol de 2019

L'organització del Trail Fonts del Montseny