



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

GUIA PARTICIPANT

VI TRAIL FONTS DEL MONTSENY 3 JULIOL 2021

RECOLLIDA DE DORSAL

Al Pavelló municipal de Viladrau (Carrer de les Piscines, s/n, 17406 Viladrau, Girona), al mateix lloc de la sortida i Arribada. ([veure mapa](#))

QUAN?

Divendres 2 de juliol de 17h a 20:00h i Dissabte 3 de juliol a partir de les 6:45

HORARIS

Divendres 2 de juliol de 17h a 20:00h i Dissabte 3 de juliol a partir de les 6:45 per El Trail 29K
Divendres 2 de juliol de 17h a 20:00h i Dissabte 3 de juliol a partir de les 7:15 per La Mitja 19K
Divendres 2 de juliol de 17h a 20:00h i Dissabte 3 de juliol a partir de les 7:45 per La Pim Pam 9K
Divendres 2 de juliol de 17h a 20:00h i Dissabte 3 de juliol a partir de les 16:00 per El Traillet 3K

OBLIGATORI PER RECOLLIR EL DORSAL

- Presentar el DNI (el pot presentar un company si el porta escanejant al mòbil)
- Presentar la llicència en cas d'estar federat
- Portar signat el full de responsabilitat
- Portar signat el full d'autorització de menors en cas de ser menor d'edat
- Cumplir les mesures COVID.
- Llegir i acceptar el reglament

US RECOMENEM

Arribar amb temps, 1h abans de la sortida.

A més per causa de les mesures COVID no tindreu guardarroba. Si teniu de tornar al cotxe a deixar la bossa i no heu pogut aparcar molt a prop, podrieu arribar tard a la vostra sortida.

BOSSA DEL CORREDOR

- Bossa Coffee Ethics TFM 2021





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- Samarreta tècnica del TFM 2021
- Una beguda vegetal YOSOY
- Una Aigua Viladrau
- Una beguda Powerade / Aquarius
- Un mapa del Parc Natural del Montseny amb els recorreguts del TFM2021
- 1 Flyer i producte Coffee Ethics

SORTIDES I CALAIXOS

Podeu consultar la vostra sortida a [INFO CURSA > HORARIS SORTIDES CALAIXOS](#).

PARKING I ZONA CARAVANES

PARKING

Un cop arribeu a Viladrau només haureu de seguir les indicacions de la policia local i ajudants. Ells us indicaran on aparcar ([veure mapa](#))

CARAVANES

A més de la zona de caravanes ja existent a Viladrau, us hem habilitat 2 parkings més on es podrà pernoctar: PARKING 2 i 3 al carrer carrer Balsells i Morató ([veure mapa](#))

PISCINA MUNICIPAL

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

La piscina municipal està al costat de l'arribada 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).

PREUS

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.

HORARI

L'horari per a ambdues piscines és de 10h a 19h. Accés limitat al seu aforament. Les podreu ubicar al Mapa de Viladrau ([veure mapa](#))





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

MESURES COVID

El Trail Fonts del Monyseny 2021 aplica el protocol de les proves esportives FEEC amb l'objectiu d'evitar i minimitzar els riscos de contagi, propagació i possible rebrot de la COVID19 per poder gaudir d'una prova totalment segura.

Podeu [consultar els protocols de mesures COVID](#) pel TFM201.

OBLIGACIONS I CONSELLS PER PARTICIPAR

MATERIAL OBLIGATORI

- Dorsal
- Got/Bidó/Camelback (obligatori cursa 19K i 29K)
- Mascareta (per la sortida i arribada)

MATERIAL RECOMENAT

- Telèfon mòbil encès durant tota la prova
- Motxilla
- GPS amb el track de la cursa
- Xiulet
- Reserva d'aigua (bidons o camelbak)
- Reserva alimentària
- Jaqueta, paravent o similar

CONSELLS

Si fa un dia calorós:

- És molt important que aneu ben hidratats, sobretot per aquells que feu el trail de 19K i 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).
NO DONEM VASOS!
- 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.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

ALTRES CONSELLS

- Mira abans de la cursa el recorregut i el seu perfil. El trobaràs a la web.
- Per la cursa de 19K i 29K és recomenable utilitzar bastons els primers 10KMs.
- 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 suplementos 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.

Res més.

A gaudir de la cursa!

