



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Guia del participant

VII TRAIL FONTS DEL MONTSENY · 2 JULIOL 2022

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. Pots consultar el mapa Viladrau-TFM que trobaràs a la nostra web.

Quan?

Divendres 1 de juliol de 17h a 20:00h i dissabte 2 de juliol a partir de les 6:30h

Horaris

Divendres 1 de juliol de 17h a 20h i Dissabte 2 de juliol de **6:30h a 7:30h** per **El Trail 29K**
Divendres 1 de juliol de 17h a 20h i Dissabte 2 de juliol de **6:45h a 7:45h** per **La Mitja 19K**
Divendres 1 de juliol de 17h a 20h i Dissabte 2 de juliol de **7:00h a 8:00h** per **La Pim Pam 9K**
Divendres 1 de juliol de 17h a 20h i Dissabte 2 de juliol de **16:15h a 17:15h** per **El Trailet 3K**

Obligatori per recollida dorsal

- Presentar el DNI (el pot presentar un company si el porta escanajat al mòbil).
- Presentar la llicència en cas d'estar federat.
- Portar signat el full de responsabilitat (el pots descarregar a la web).
- Portar signat el full d'autorització de menors si ets menor d'edat (el pots descarregar a la web).
- Llegir i acceptar el reglament.

Recomenem

Arribar amb temps, 1h abans de la sortida. Si arribeu amb temps trobareu bon lloc per aparcar i podreu recollir còmodament el dorsal i bossa del corredor.

Deixeu les vostres pertinences al Guarda-roba (al Pavelló municipal, mateix lloc on recolliu la bossa i dorsal). Pots consultar el mapa Viladrau-TFM que trobaràs a la nostra web.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Sortides

Un cop tancades les inscripcions publicarem el llistat de participants, amb la modalitat de cursa, dorsal, i horari de cada corredor/a.

Horaris de les curses

Dissabte 2 de juliol a les 7:45h · **El Trail 29K**

Dissabte 2 de juliol a les 8:00h · **La Mitja 19K**

Dissabte 2 de juliol a les 8:15h · **La Pim Pam 9K**

Dissabte 2 de juliol a les 17:30h · **El Trailet 3K**

Parking

Cotxes

Un cop arribeu a Viladrau només haureu de seguir les indicacions de la Policia Local i Protecció Civil. Ells us indicaran on aparcar. Hi han diverses zones de pàrking totes elles a prop del Pavelló Municipal (recollida dorsal i guarda-roba) i de la sortida/arribada (Plaça Major). El punt més llunyà és a uns 10min caminant. Pots consultar el mapa Viladrau-TFM que trobaràs a la nostra web.

Furgos i 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 Balsells i Morató, a 2minuts de la sortida/arribada (Plaça Major). El punt més llunyà, la zona actual de caravanes, és a 10min caminant del Pavelló Municipal (recollida dorsal i guarda-roba) i a 5min caminant de la sortida/arribada (Plaça Major). Pots consultar el mapa Viladrau-TFM que trobaràs a la nostra web.

Piscines

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. Pots consultar el mapa Viladrau-TFM que trobaràs a la nostra web.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Preu

L'accés a les piscines és gratuït per a tots els participants.

Els preus dels tiquets dels acompanyants dels corredors són els següents: adults 5€, de 6 a 18 anys 4€ i menors d'edat entrada gratuïta. Igual per a les 2 piscines.

Horaris

L'horari per a ambdues piscines és de 10h a 19h. Accés limitat al seu aforament. Les podreu ubicar al Mapa de Viladrau.

Recorreguts

Els recorreguts del Trail Fonts del Montseny es troben dins el Parc Natural del Montseny, reserva de la biosfera de la UNESCO. El nostre objectiu és oferir una experiència esportiva de gran qualitat, que transcorre per un paisatge natural ric, variat i inspirador.

Són recorreguts exigents, sobretot en les distàncies de 29K i 19K on hi trobareu trams tècnics, sobretot en baixada. Podriem resumir aquests recorreguts dient:

- Que el **Trail 29K** consta de 2 grans pujades i després 2 grans baixades. Entre mig també us trobareu petits trams de desnivell "puja i baixa" i diferent tipus de terreny. És un recorregut molt variat, exigent, dur, i amb algun tram de baixada bastant tècnic.
- Que la **Mitja 19K** consta de 1 gran pujada i després 1 gran baixada. Entre mig també us trobareu petits trams de desnivell "puja i baixa" i diferents tipus de terreny. És un recorregut molt variat, exigent, dur, i amb algun tram de baixada bastant tècnic.

La **Pim Pam 9K** no té res a veure amb l'exigència de les altres curses, però és una cursa amb un recorregut molt variat, totalment de muntanya, amb també pujades exigents i baixades trialeres, on també us trobareu petits trams de desnivell "puja i baixa" i diferents tipus de terreny.

Terreny

El terreny en totes les curses és per muntanya **96%**, només trobareu l'asfalt per sortir i entrar al poble de Viladrau.

- **Trail 29K** · 70% Pistes, 16% Corriol, 10% Camp a través, 4% Asfalt





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- **Mitja 29K** · 70% Pistes, 16% Corriol, 10% Camp a través, 4% Asfalt
- **Pim Pam 9K** · 70% Pistes, 16% Corriol, 10% Camp a través, 4% Asfalt

Marcatge

Els recorreguts están marcats amb cintes de **plàstic blanca i vermella**. També hi trobareu **cartells de color groc** (29K), **cartells blau cel** (19K), **cartells lila** (9K) i **fletxes i creus** de color llima. En els avituallaments hi trobareu **cartells d'ubicació** (marcat el km i desnivell on us trobeu, d'on veniu i el que us queda per fer).

Horaris de tall i Punts dels recorreguts a destacar

Pròximament publicarem a la web els horaris de tall (només pel Trail 29K), així com alguns punts a destacar, punts d'interès, punts tècnics i d'altres a tenir en compte.

Telèfons de contacte

Trobareu els telèfons de contacte impresos en el dorsal:

- Accident molt greu: **telèfon 112**
- Retirada: **telèfon 602 155 733**
- Metge: **telèfon 602 155 899**

Brief video recorreguts

Una setmana abans de la cursa publicarem a la web els videos de cada recorregut, on organitzadors i corredors experimentats que ja han participat en altres edicions us explicaran en detall el recorregut de cada distància.

Què inclou la inscripció?

- Bossa corredor
- Assegurança mèdica
- Metge i assistència mèdica
- Speaker
- Dorsal amb xip i imperdibles
- Cronometratge
- Temps online (publicats a la web així s'arribi a meta)
- Fotografies (descarregables a la web)
- Avituallaments en cursa





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- Avituallament a l'arribada (cervesa inclosa)
- Accés a piscina
- Guarda-roba
- Dutexes i wc
- Parking cotxes
- Parking furgos i caravanes

Bossa del corredor

L'inscripció a qualsevol de les curses inclou una bossa de corredor amb el següent material:

- Samarreta tècnica TFM 2022
- Una beguda vegetal YOSOY
- Una Aigua Viladrau
- Una beguda Powerade / Aquarius
- Un mapa del Parc Natural del Montseny amb els recorreguts del TFM2022
- 1 Flyer de Punt Salut amb un 10% de descompte pels serveis de fisioterpia, entrenament personal i/o readaptació.
- Un gel HEROOJ recovery/isotònic

Obligacions per als participants

Material obligatori

- Dorsal
- Got/Bidó/Camelback (obligatori cursa 19K i 29K)

Material recomenat

- Telèfon mòbil encès durant tota la prova.
En el dorsal hi trobareu el telèfon del metge i retirada.
- Motxilla
- GPS amb el track de la cursa
- Xiulet
- Reserva d'aigua (bidons o camelbak)
- Reserva alimentària





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- Jaqueta, paravent o similar
- Manta tèrmica

Consells per als participants

Si fa un dia calorós

- És molt important que aneu ben hidratats, sobretot per aquells que feu el trail de 19K i 29K. Totes 2 distàncies són molt exigents, segurament unes de les curses amb els recorreguts més durs d'aquestes distàncies.
- 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.

Si fa un dia fred amb pluja

- Som conscients que no estem als Alps i que estem a l'inici de l'estiu. Hi han poques possibilitats de trobar-nos amb un dia fred i plujós. Tot i així, hi han possibilitats i en aquest cas, a dalt passareu fred si no aneu ben abrigats (pugem a 1.600m).
- Porteu un paravent que no pesa ni ocupa i us pot donar un bon servei.
- Si tenim la mala sort de trobar-nos la boira baixa no es veu una merda i és molt fàcil perdre's, sobretot a la part alta de la muntanya (trams del km8 al km11 i del km 14 al km19). Tot el recorregut està marcat per cintes cada 25m aproximadament i fletxes i cartells a les interseccions. Si porteu estona sense visualitzar-ne cap, gireu cua.



Altres consells

- Mireu abans de la cursa el recorregut i el seu perfil. El trobareu a la web.
- Per la cursa de 19K i 29K és recomenable utilitzar bastons els primers 10K. és precios, però la pujada la recordareu forá temps.
- Porteu sabatilles amb un bon grip i quasibé un número més gran.
- Porteu ulleres de sol.
- Posar-se protecció solar però no al front, que a la primera suada ja estareu plorant de picor.
- No estreneu mitjons ni sabatilles el dia de la cursa.
- Porteu (si podeu) el track de la cursa descarregat al rellotge.
- Preneu suplementes cada 30min – 45min i aprofiteu els avituallaments per refrescar-se i alimentar-se correctament.
- Estalvieu forces pels últims kms encara que siguin de baixada. Si aneu justos de forces, les baixades casi poden ser pijtors que les pujades.
- Estalvieu esforços a les pujades pronunciades.
- Si nos esteu molt entrenats, pugeu caminant, no correu.

Res més...

A gaudir de la cursa!

