



info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Guía del participante

VII TRAIL FONTS DEL MONTSENY · 2 JULIO 2022

Recogida de Dorsal

En el Pabellón municipal de Viladrau (Carrer de les Piscines, s/n, 17406 Viladrau, Girona), en el mismo sitio de la salida y llegada. Puedes consultar el mapa de Viladrau/TFM en nuestra web.

¿Cuándo?

Viernes 1 de julio de 17h a 20:00h y sábado 2 de julio a partir de las 6:30h

Horarios

Viernes 1 de julio de 17h a 20h y Sábado 2 de julio de **6:30h a 7:30h** para **El Trail 29K**

Viernes 1 de julio de 17h a 20h y Sábado 2 de julio de **6:45h a 7:45h** para **La Media 19K**

Viernes 1 de julio de 17h a 20h y Sábado 2 de julio de **7:00h a 8:00h** para **La Pim Pam 9K**

Viernes 1 de julio de 17h a 20h y Sábado 2 de julio de **16:15h a 17:15h** para **El Trailet 3K**

Obligatorio para recogida de dorsal

- Presentar el DNI (lo puede presentar un compañero si lo trae escaneado en el móvil).
- Presentar la licencia en caso de estar federado.
- Traer firmada la hoja de responsabilidad (lo puedes descargar en la web).
- Traer firmada la hoja de autorización de menores si eres menor de edad (descargar en la web).
- Leer y aceptar el reglamento.

Recomendamos

Llegar con tiempo, 1h antes de la salida. Si llegas con tiempo encontrarás un buen lugar para aparcar y podrás recoger cómodamente el dorsal y la bolsa del corredor.

Deja tus pertenencias en el guardarropa (en el Pabellón municipal, mismo lugar dónde de la recogida de la bolsa y dorsal).





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Salidas

Una vez cerradas las inscripciones publicaremos el listado de participantes, con la carrera asignada, el dorsal y el horario de cada corredor/a.

Horarios de las carreras

Sábado 2 de julio a las 7:45h · El Trail 29K

Sábado 2 de julio a las 8:00h · La Media 19K

Sábado 2 de julio a las 8:15h · La Pim Pam 9K

Sábado 2 de julio a las 17:30h · El Trailet 3K

Parking

Coches

Una vez llegues a Viladrau sólo tendrás que seguir las indicaciones de la Policía Local y Protección Civil. Ellos te indicarán dónde aparcar. Hay varias zonas de parking todas ellas cerca del Pabellón Municipal (recogida dorsal y guardarropa) y de la salida/llegada (Plaza Mayor). El punto más lejano está a unos 10 minutos andando.

Furgos y caravanas

Además de la zona de caravanas ya existente en Viladrau, se han habilitado 2 parkings más donde se podrá pernoctar: PARKING 2 y 3 en la calle Balsells i Morató, a 2 minutos de la salida/llegada (Plaça Major). El punto más lejano, la zona actual de caravanas, está a 10min caminando del Pabellón Municipal (recogida dorsal y guardarropa) ya 5min caminando de la salida/llegada (Plaza Mayor). Puedes consultar el mapa de Viladrau/TFM en nuestra web.

Piscinas

Tenéis acceso gratuito a las 2 piscinas: la **Piscina Municipal** y la **Piscina del Club Viladrau**. La piscina municipal está junto a la llegada y dispone de servicio de bar. La piscina del Club Viladrau se encuentra a unos 150m de la piscina municipal y dispone de servicio de restaurante. Puedes consultar el mapa de Viladrau/TFM en nuestra web.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

Precio

El acceso a las piscinas es gratuito para todos los participantes.

Los precios de los tiquets de los acompañantes de los corredores son los siguientes: adultos 5€, de 6 a 18 años 4€, y menores de edad entrada gratuita. Igual para las 2 piscinas.

Horarios

El horario para ambas piscinas es de 10h a 19h. Acceso limitado a su aforo. Puedes consultar el mapa de Viladrau/TFM en nuestra web.

Recorridos

Los recorridos del Trail Fonts del Montseny se encuentran dentro del Parque Natural del Montseny, reserva de la biosfera de la UNESCO. Nuestro objetivo es ofrecer una experiencia deportiva de gran calidad, que transcurre por un paisaje natural rico, variado e inspirador.

Son recorridos exigentes, sobre todo en las distancias de 29K y 19K donde encontrarás tramos técnicos, sobre todo en bajada. Podríamos resumir estos recorridos diciendo:

- Que el **Trail 29K** consta de 2 grandes subidas y después 2 grandes bajadas. Entre medio también encontrarás pequeños tramos de desnivel “sube y baja” y diferente tipo de terreno. Es un recorrido muy variado, exigente, duro, y con algún tramo de bajada bastante técnico.
- Que la **Media 19K** consta de 1 gran subida y después 1 gran bajada. Entre medio también encontrarás pequeños tramos de desnivel “sube y baja” y diferentes tipos de terreno. Es un recorrido muy variado, exigente, duro, y con algún tramo de bajada bastante técnico.

La **Pim Pam 9K** no tiene nada que ver con la exigencia de las otras carreras, pero es una carrera con un recorrido igualmente muy variado, totalmente de montaña, con subidas exigentes y bajadas trialeras, donde también encontrarás pequeños tramos de desnivel “sube y baja” y distintos tipos de terreno.

Terreno

El terreno en todas las carreras es por montaña **96%**, sólo encontrará asfalto para salir y entrar en el pueblo de Viladrau.





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- **Trail 29K** · 70% Pistas, 16% Sendero, 10% Campo a través, 4% Asfalto
- **Media 29K** · 70% Pistas, 16% Sendero, 10% Campo a través, 4% Asfalto
- **Pim Pam 9K** · 70% Pistas, 16% Sendero, 10% Campo a través, 4% Asfalto

Marcaje

Los recorridos están marcados con **cintas de plástico blanca y roja**. También encontrará **carteles de color amarillo (29K)**, **carteles azul celeste (19K)**, **carteles lila (9K)** y **flechas y cruces** de color verde-lima. En los avituallamientos encontrarás **carteles de ubicación** (marcado el km y desnivel donde te encuentras, de dónde vienes y lo que os queda por recorrer).

Horarios de corte y Puntos de los recorridos a destacar

Próximamente publicaremos en la web los horarios de corte (sólo por Trail 29K), así como algunos puntos a destacar, puntos de interés, puntos técnicos y otros a tener en cuenta.

Teléfonos de contacto

Encontrarás los teléfonos de contacto impresos en el dorsal:

- Accidente muy grave: **telèfon 112**
- Retirada: **telèfon 602 155 733**
- Médico: **telèfon 602 155 899**

Brief video recorridos

Una semana antes de la carrera publicaremos en la web los videos de cada recorrido, donde organizadores y corredores experimentados que ya han participado en otras ediciones te explicarán en detalle el recorrido de cada distancia.

¿Qué incluye la inscripción?

- Bolsa corredor
- Seguro médico
- Médico y asistencia médica
- Speaker
- Dorsal con chip e impermeables





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- Cronometraje
- Tiempos online (publicados en la web una vez llegados a meta)
- Fotografías (descargables en la web)
- Avituallamientos en carrera
- Avituallamiento en meta (cerveza incluida)
- Acceso a la piscina
- Guardarropa
- Duchas y wc
- Parking coches
- Parking furgos y caravanas

Bolsa del corredor

La inscripción a cualquiera de las carreras incluye una bolsa de corredor con el siguiente material:

- Camiseta técnica TFM 2022
- Una bebida vegetal YOSOY
- Un botellín Agua Viladrau
- Una bebida Powerade / Aquarius
- Un mapa del Parc Natural del Montseny con los recorridos del TFM2022
- 1 Flyer de Punt Salut con un 10% de descuento por los servicios de fisioterapia, entrenamiento personal y/o readaptación
- Un gel HEROOJ recovery/isotónico

Obligaciones para los participantes

Material obligatorio

- Dorsal
- Vaso/Bidón/Camelback (obligatorio carreras 19K y 29K)

Material recomendado

- Teléfono móvil encendido durante toda la prueba.
En el dorsal tenéis impreso el teléfono del médico y retirada.
- Mochila





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

- GPS con el track de la carrera
- Silbato
- Reserva de agua (bidones o camelbak)
- Reserva alimentos
- Chaqueta, paraviento o similar
- Manta térmica

Consejos para los participants

Si hace un día caluroso

- Es muy importante que vayas bien hidratado, sobre todo para aquellos que hagáis el trail de 19K y 29K. Ambas distancias son muy exigentes, seguramente el TFM es una de las carreras con los recorridos más duros en estas distancias.
- Es muy importante que lleves el móvil (cargado, con el track subido y con el número del médico y abandonos memorizados).
- Es muy importante llevar un bidón o camelback (con agua o bebida isotónica).
¡NO DAMOS VASOS!
- Para evitar rampas (calambres), es importante ir tomando sales en formato cápsula o sobre (cada 30min o 50min dependiendo de la distancia y fuerzas en que uno se encuentre).
- Llevar una gorra o visera es importante. Aun así el grosor del recorrido (9k, 19k y 29k) pasa dentro de bosques, hayedos, pistas y senderos que te protegerán del sol.

Si hace un día frío y lluvioso

- Somos conscientes de que no estamos en los Alpes y que estamos en el inicio del verano. Hay pocas posibilidades de encontrarnos con un día frío y lluvioso. Sin embargo, hay posibilidades y en este caso, arriba pasarás frío si no vas bien abrigado (subimos a 1.600m).
- Llevar un cortavientos, no pesa ni ocupa y te puede dar un muy buen servicio.
- Si tenemos la mala suerte de encontrarnos la niebla baja no se verá una mierda... y es muy fácil perderse, sobre todo en lo alto de la montaña (tramos del km8 al km11 y del km 14 al





info@trailfontsdelmontseny.com
www.trailfontsdelmontseny.com

km19). Todo el recorrido está marcado por cintas cada 25m aproximadamente y flechas y carteles en las intersecciones. Si llevas rato sin ver ninguna, vuelve para atrás.

Otros consejos

- Mira antes de la carrera el recorrido y su perfil. Lo encontrará en la web.
- Para la carrera de 19K y 29K es recomendable utilizar bastones en los primeros 10K. Es precioso, pero la subida la recordarás durante bastante tiempo.
- Lleva zapatillas con un buen grip y con un número mayor al habitual.
- Lleva gafas de sol.
- Ponerse protección solar pero no en la frente, que en la primera sudada ya estarás llorando de picor.
- No estrenes calcetines ni zapatillas el día de la carrera.
- Lleva (si puedes) el track de la carrera descargado en el reloj (o móvil).
- Toma suplementos cada 30min – 45min y aprovecha los avituallamientos para refrescarte y alimentarte correctamente.
- Ahorra fuerzas en los últimos kms aunque sean de bajada. Si vas justo de fuerzas, las bajadas casi pueden ser peores que las subidas.
- Ahorra esfuerzos en las subidas pronunciadas.
- Si nos estás muy entrenado, sube caminando, no corras.

Y nada más...

A disfrutar de la carrera!

