



TRENCACIMS PAÜLS

29-30 ABRIL

GUIA DEL CORREDOR 2023



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona

ORGANIZADORES



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADOR TÉCNICO OFICIAL



PATROCINADORES OFICIALES



CON EL SOPORTE



COLABORADORES





CARTEL OFICIAL X EDICIÓ TRENCACIMS PAÜLS 29 y 30/04/2023



#TRENCACIMS 2023

TRENCACIMS

29-30/04/23 - X EDICIÓ
75K-53K-24K-13K



CAMPIONAT ESPANYA ULTRA
INDIVIDUAL I SELECCIONS AUTONÒMIQUES



Organitza
[Logos: Organització de Paüls, Club de Montanya de Paüls]

Patrocinador tècnic oficial
[Logo: kinetik]

Patrocinadors principals
[Logos: Orijen, ACANA, ESTRELLA BAMB, TOSCA]

Amb el suport
[Logos: Patronat de Turisme, Diputació Tarragona, FEFC, BSA, S, CEM, FEDME, CXM, esportcat, Lliga de Federacions Esportives de Catalunya, CATALUNYA]

Patrocinadors oficials
[Logos: podoaactiva, sbhotels, Florette, Uris, Coca-Cola, AQUARIUS, Maita + Dattu, DACIA, MONTSIA, ALSO CASALS, ferrosCA, 226ERS]

Col·laboradors
[Logos: Abella d'Or, BAXI, LAIA, Hotel Rural Blai, La Ramulla, altercom, BBVA, COROS, Homatic, base: Adam Esport, MAPFRE, SOLFA, QUEROC]

ÍNDICE

06

PROGRAMA

11

CÓMO LLEGAR

12

COMPROMISO

13

ULTRA

21

TRAIL

28

MEDIA MARATÓN

35

MARCHA

41

SALIDA 75k y 53k

42

ASISTENCIA EXTERNA

43

JÚNIOR TRAIL

45

DÓNDE COMERR

47

SEGUIMIENTO

48

MATERIAL

50

MARCAJE

53

CONTROLES

54

SERVICIOS

55

TRAIL ZONE PAÜLS



BZH
RK
ROCKET
MAXX




kinetik

PROGRAMA



VIERNES 28 DE ABRIL

17:00 – 20:00	Enfrente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades y recepción bolsa de vida Ultra
17:00 – 20:30	Enfrente Casal Municipal	Feria del corredor
19:30	Casal Municipal	Briefing de presentación

SÁBADO 29 DE ABRIL

04:30 – 05:45	Enfrente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades y recepción bolsas de vida de la Ultra
05:30	Zona de meta	Apertura cajones de salida
06:00	Zona de meta	Salidas Campeonato España Ultra Individual y Selecciones Autonómicas, Open y Trail
11:00 – 20:30	Enfrente Casal Municipal	Feria del corredor
11:00	Enfrente Casal Municipal	Entrega de dorsales Junior Trail
11:30	Zona de meta	Carreras Junior Trail
12:00	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor Trail
14:45	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor Ultra
18:00	Enfrente Casal Municipal	Entrega de trofeos Trail
18:00 – 20:00	Enfrente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades

SÁBADO 29 DE ABRIL

18:00 – 20:00

Zona de meta

Animación zona de meta

19:30

Enfrente Casal Municipal

Devolución bolsas de vida

20:00

Zona de meta

Homenaje Oscar Oraa

20:30

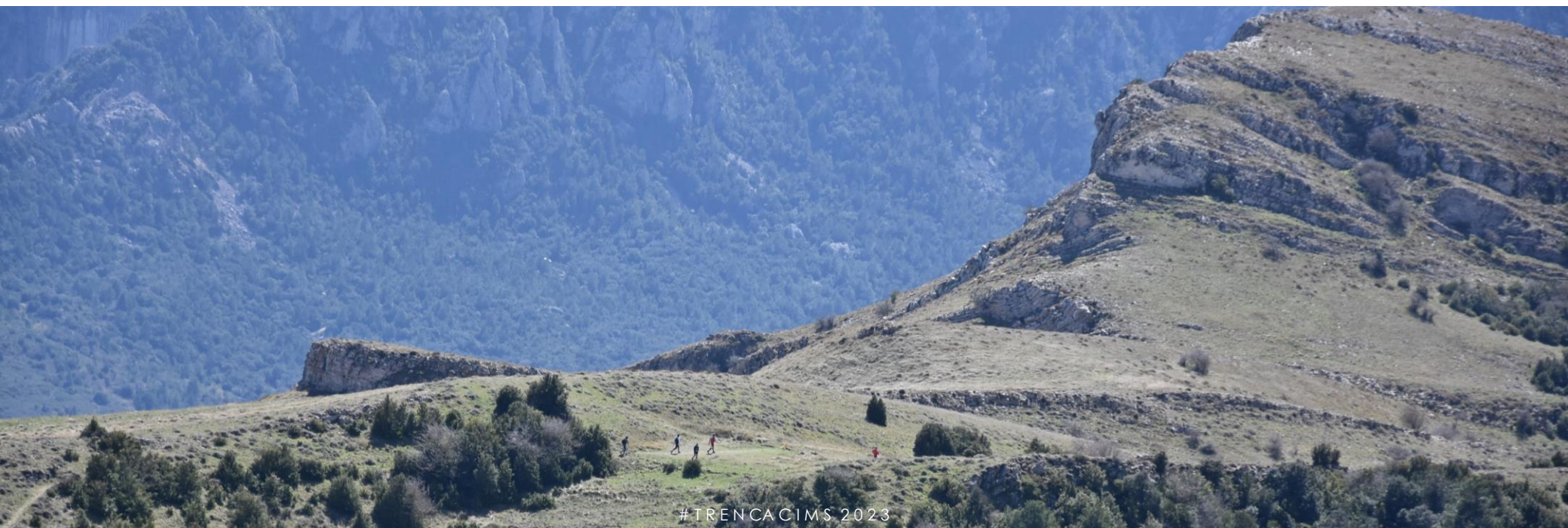
Enfrente Casal Municipal

Entrega de trofeos Ultra Campeonato de España

01:00

Zona de meta

Cierre zona de meta



DOMINGO 30 DE ABRIL

07:00 – 08:15 Enfrente Casal Municipal **Entrega de dorsales de todas las modalidades**

08:30 Zona de meta **Salida Media Maratón**

09:00 Zona de meta **Salida Marcha**

10:00 – 14:00 Enfrente Casal Municipal **Feria del corredor**

10:50 Zona de meta **Llegada aprox. 1er corredor Media Maratón**

11:00 Zona de meta **Animación zona de meta**

13:00 Enfrente Casal Municipal **Entrega de trofeos Media Maratón i Marcha**

14:00 Zona de meta **Cierre zona de meta**

Resérvate

TRAVESÍAS DE PASIÓN

Resérvate aquello más tuyo para vivir aquello más nuestro.
Disfruta de los aromas de una tierra cuidada desde el
cariño y el respeto durante generaciones. Una esencia que
nos define y nos hace auténticos.

RESÉRVATE UN PEDAZO DE LA BIOSFERA.



CÓM LLEGAR

CON BUS

Hay un servicio de bus, de lunes a viernes, que une al pueblo con Xerta y Tortosa. Hay una salida a las 7:00h y otra a las 09:10 que realizan el trayecto Paüls-Tortosa; y para la vuelta Tortosa-Paüls hay dos servicios que salen a las 13:15h ya las 19:00h.

	Soto - Pl. Mallada (Paüls)
	L1033 Paüls - Tortosa

+ info: www.hife.es

CON COCHE

Desde Lleida / Teruel: A través de la carretera C-12, hasta la altura de Xerta, a partir de allí la carretera de acceso al municipio es la TV-3541.

Desde Barcelona / Castellón: A través de la AP-7 hasta la altura de L'Aldea, desde allí por la carretera C-12, hasta la altura de Xerta, a partir de allí la carretera de acceso al municipio es la TV-3541.



COMPROMISO VERDE

Sello Huella Verde

Trencacims Paüls cuenta con el sello Huella Verde, distintivo que otorga la FEEC a aquellas actividades que cuidan la montaña y reconoce sus buenas prácticas ambientales. Desde la organización velamos por dejar la montaña tal y como estaba antes de realizar la carrera.



Parc Natural dels Ports

La prueba transcurre en su totalidad por el Parque Natural de Els Ports, espacio de gran valor biológico y geográfico, por eso es responsabilidad de todos preservar su entorno, y es muy importante que dejes el medio natural tal y como si no hubieras pasado por allí. También intenta evitar molestar a la fauna que te puedas encontrar mientras corres, intenta no hacer ruido ni gritar, y no tocar los elementos de la flora del largo del recorrido, la montaña te lo agradecerá.



**Parc Natural
dels Ports**

No contamines el entorno

No tires ningún envoltorio de alimento ni ningún desperdicio durante el recorrido, aparte de que está penalizado, no le haces ningún favor a la montaña, espérate hasta el próximo avituallamiento para echarlo debidamente a los contenedores que habrá a tal fin. Asimismo, si ves algún desperdicio durante el recorrido, no cuesta nada recogerlo hasta el próximo avituallamiento.

No ensucies las fuentes, barrancos y torrentes de agua cuando quieras eliminar los restos de tus necesidades biológicas, intenta hacerlo lo más lejos posible de estas áreas con agua y senderos.

Terres de l'Ebre: Reserva de la biosfera

En mayo de 2013 las Terres de l'Ebre fueron declaradas Reserva de la Biosfera por la UNESCO gracias a su riqueza paisajística, a la representatividad de sus ecosistemas mediterráneos ya su modelo de conservación de la biodiversidad.

Por tanto, está corriendo por un paraje de un gran valor biológico, hay que cuidarlo y respetar todos sus elementos, y cómo no, disfrutar de cada paso que da por sus senderos para sentir su vida allí. respira.





ULTRA

75KM - 5.300+



QUALIFIER

100K

iTRA

4



NATIONAL LEAGUE 2023



CAMPEONATO ESPAÑA ULTRA INDIVIDUAL Y SELECCIONES AUTONÓMICAS





CARRERAS

POR MONTAÑA

CAMPEONATO DE ESPAÑA 2023

ULTRA INDIVIDUAL Y POR SELECCIONES AUTONÓMICAS

PAÜLS 23



29-30/04/23



Patronat de Turisme



Diputació Tarragona





ULTRA TRENCACIMS



Fecha
29/04/23



Hora salida
06:00



Distancia
75Km



Desnivel positivo
5.300m



Salida / Llegada
Paüls



Corredores
350



Tiempo máximo
19 horas



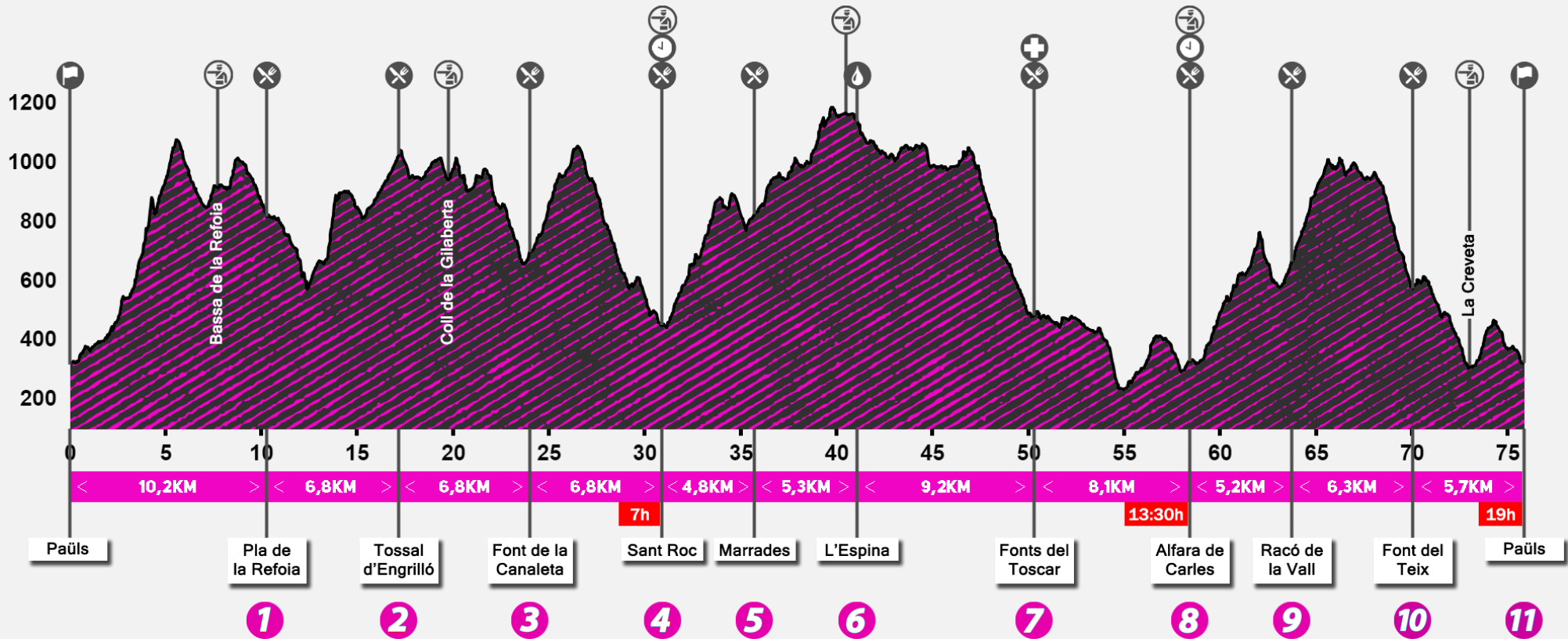
Altitud máxima
1.196m



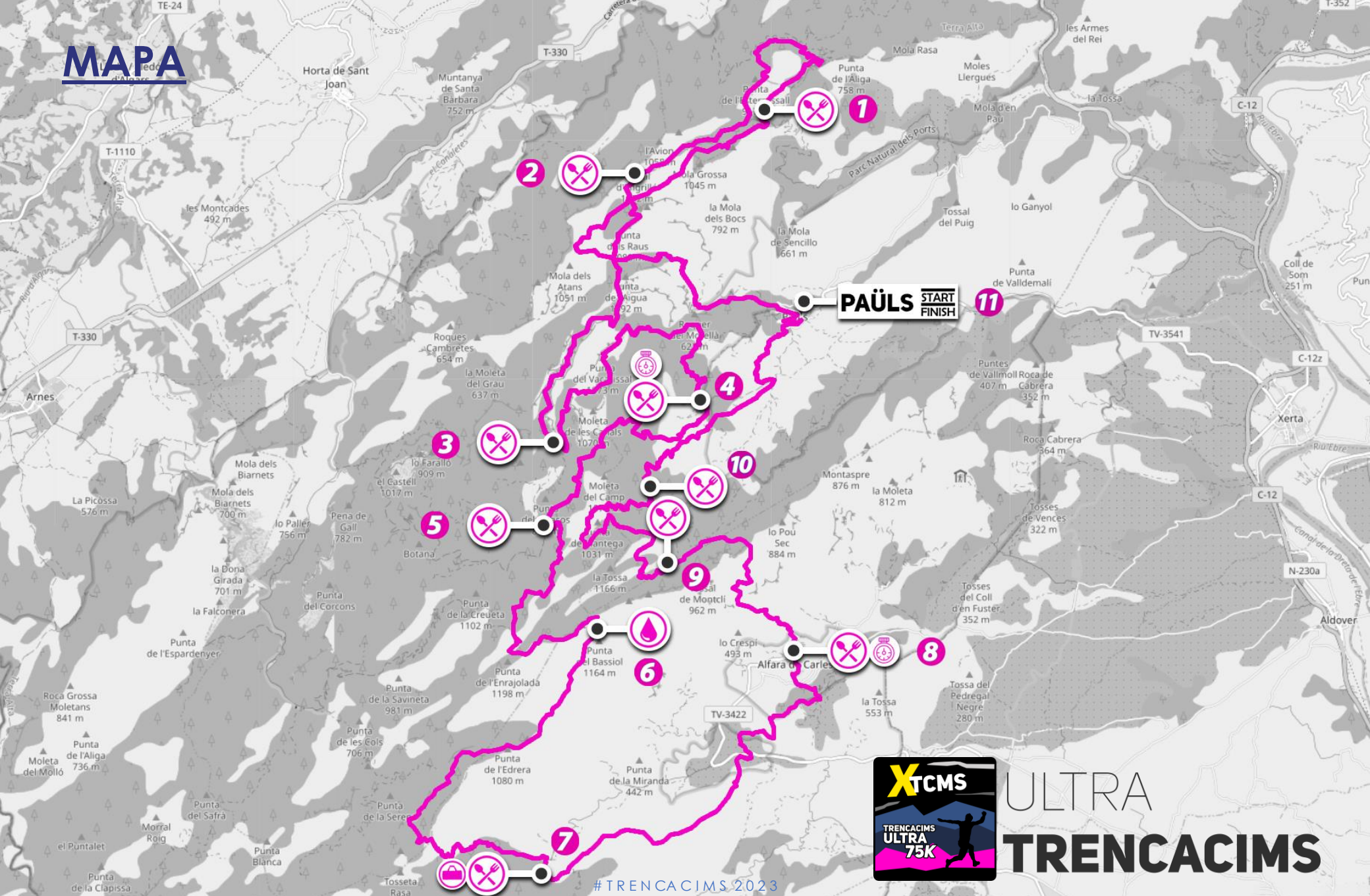
PERFIL



ULTRA TRENCACIMS



MAPA



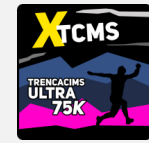
ULTRA TRENACACIMS

#TRENACACIMS2023

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		318	0	0	0	0	0	
1	Pla de la Refoia	10,2		817	10,2	1076	576	1076	576	
2	Tossal d'Engrilló	17,1		1044	6,8	1699	973	623	397	
3	La Canaleta	24		697	6,8	2013	1634	314	661	
4	Sant Roc	30,8	7h	448	6,8	2448	2318	435	684	
5	Les Marrades	35,7		827	4,8	3016	2507	568	189	
6	L'Espina	41		1140	5,3	3491	2669	475	162	
7	Fonts del Toscar	50,3		489	9,2	3744	3573	253	904	
8	Alfara de Carles	58,4	13:30h	329	8,1	4069	4058	325	485	
9	Racó de la Vall	63,7		666	5,2	4638	4290	569	232	
10	Font del Teix	70		575	6,3	5104	4847	466	557	
11	Paüls	75,8	19h	318	5,7	5344	5344	240	497	

Salida
 Llegada
 Ambulancia
 Lavabos
 Duchas
 Bolsa vida
 Av. completo
 Av. sólido
 Av. líquido
 Punto seguimiento
 Punto de abandono
 Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



ULTRA
TRENCACIMS

Avituallamientos	Contenido	Distancia	Agua	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Pan con tomate	Embutido	Pasta	Frutos secos	Nocilla	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Gominolas	Barritas
1	Pla de la Refoia	10,2	X	X	X	X	X	X	X						X		X	X	
2	Tossal d'Engrilló	17,1	X	X	X	X	X			X	X			X		X		X	
3	La Canaleta	24	X	X	X	X	X	X	X						X			X	
4	Sant Roc	30,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
5	Les Marrades	35,7	X	X	X	X	X		X						X	X		X	
6	L'Espina	41	X	X		X			X									X	X
7	Fonts del Toscar	50,3	X	X	X	X	X		X	X	X				X	X		X	
8	Alfara de Carles	58,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
9	Racó de la Vall	63,7	X	X	X	X	X		X							X		X	
10	Font del Teix	70	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X		X	

RECORRIDO



ULTRA
TRENCACIMS



TRAIL

53KM - 4.050+

QUALIFIER

50K



iTRA

3



NATIONAL
LEAGUE
2023



#TRENACIMS 2023



TRAIL TRENCACIMS



Fecha
29/04/23



Hora salida
06:10



Distancia
53Km



Desnivel positivo
4.050m



Salida / Llegada
Paüls



Corredores
200



Tiempo máximo
14 horas



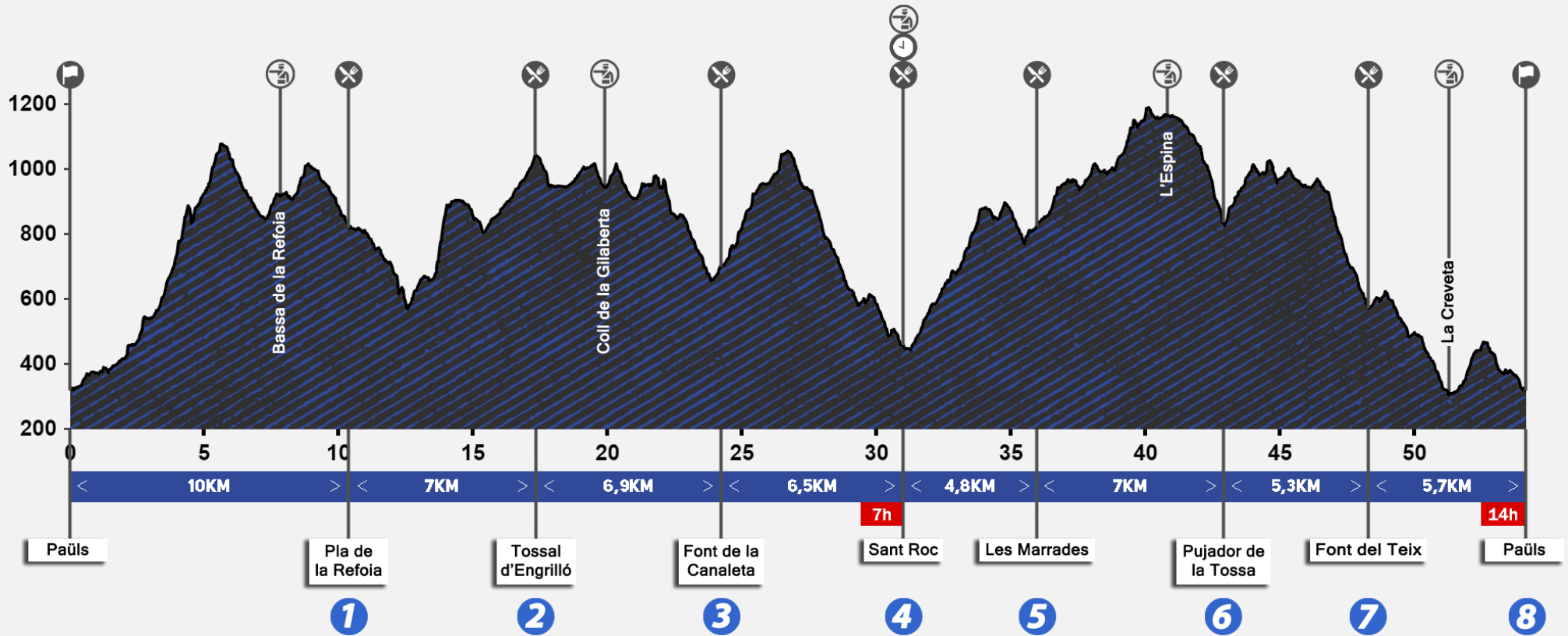
Altitud máxima
1.196m



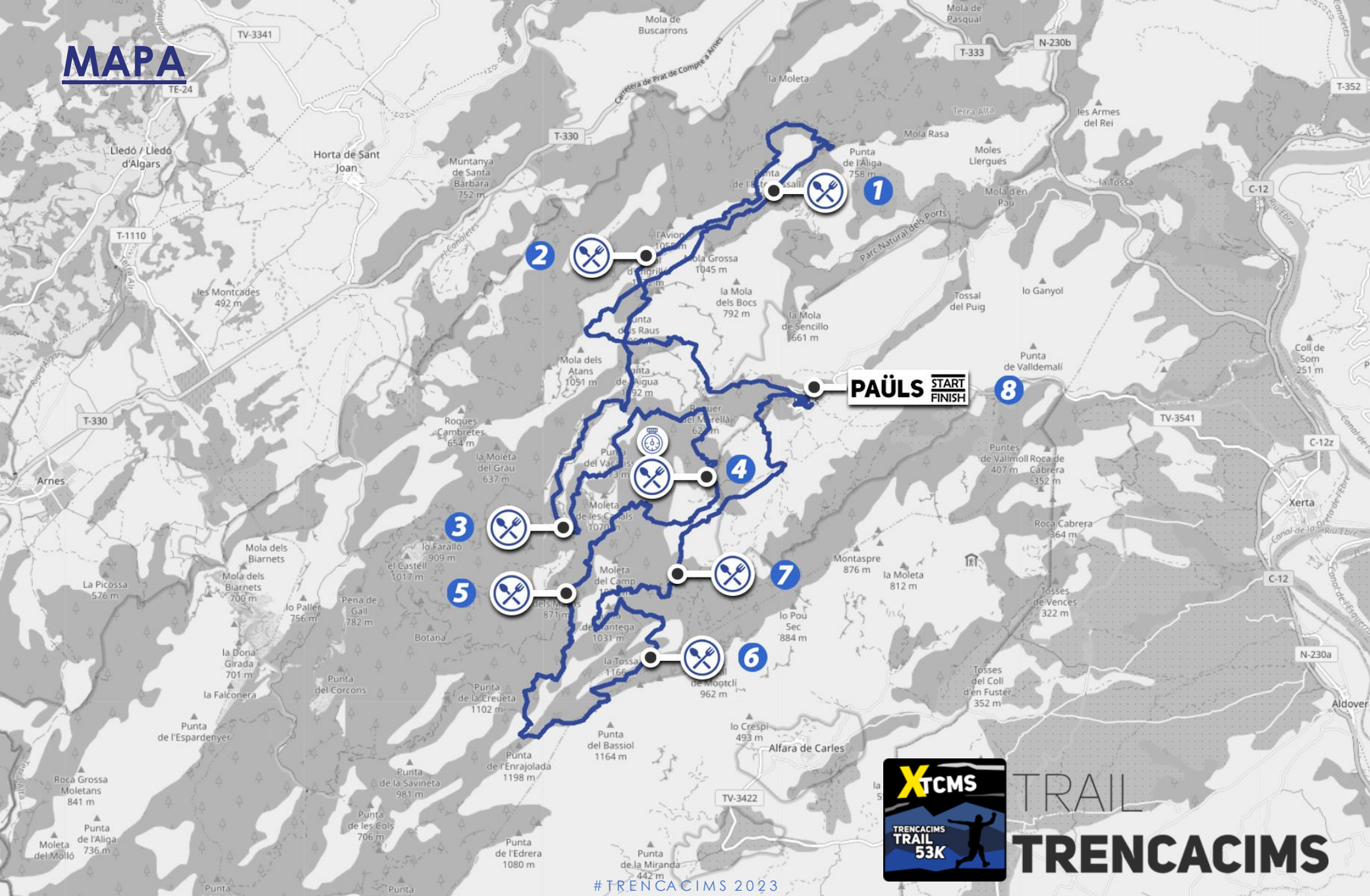
PERFIL



TRAIL TRENCACIMS



MAPA






























PAÜLS START FINISH



TRAIL
TRENCACIMS

#TRENCACIMS 2023

	Punts	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		318	0	0	0	0	0	  
1	Pla de la Refoia	10		818	10	1048	548	1048	548	  
2	Tossal d'Engrilló	17		1044	7	1685	959	637	411	  
3	La Canaleta	23,9		700	6,9	2003	1620	318	661	 
4	Sant Roc	30,4	7h	457	6,5	2439	2300	436	680	    
5	Les Marrades	35,2		828	4,8	2992	2482	553	182	 
6	Pujador Tossa	42,2		833	7	3470	2955	478	473	
7	Font del Teix	47,5		5735	5,3	3778	3523	308	568	  
8	Paüls	53,2	14h	318	5,7	4038	4038	260	515	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto de abandono



Punto asistencia externa

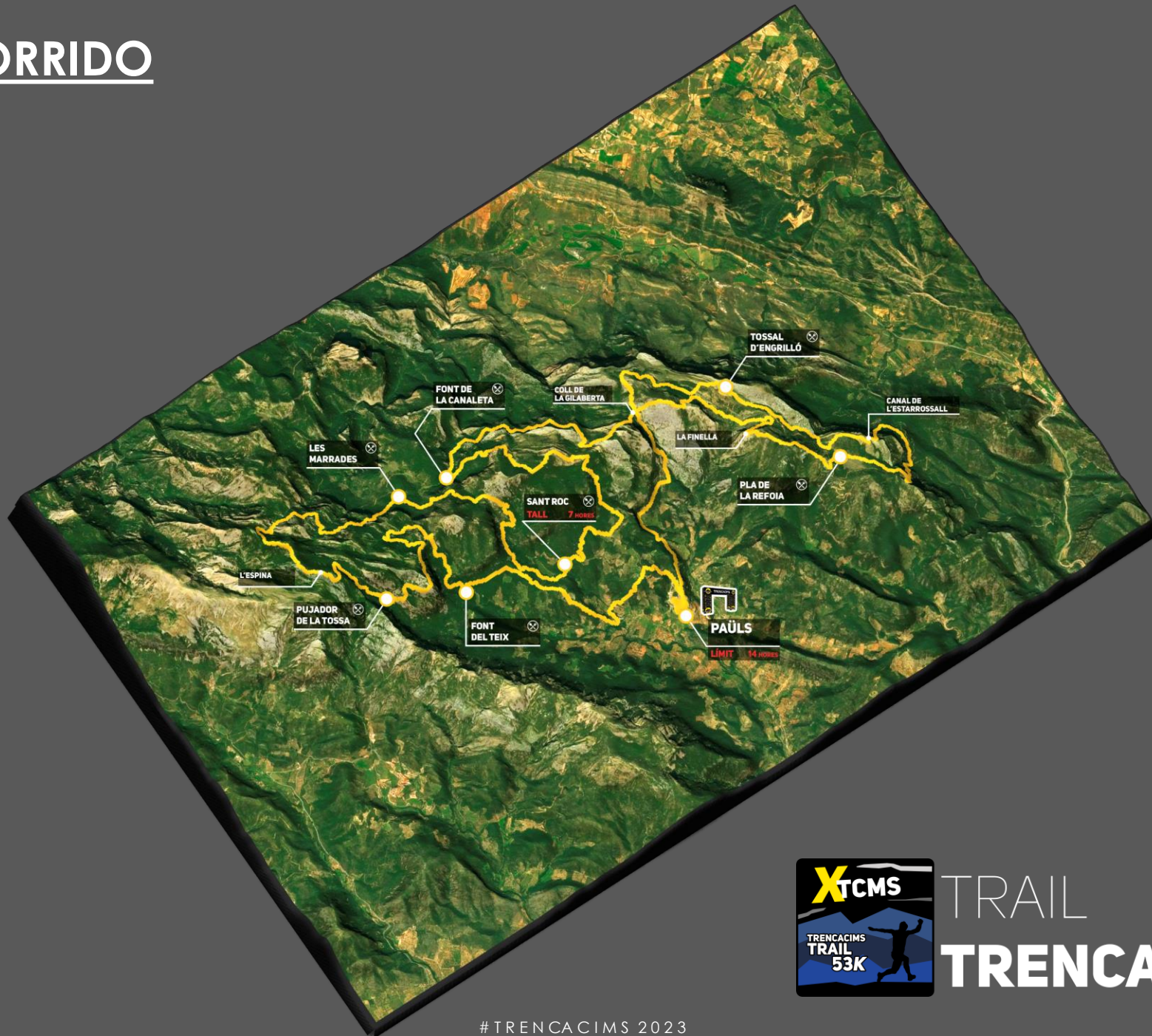
AVITUALLAMIENTOS



TRAIL
TRENCACIMS

Avituallamientos		Contenido	Distancia	Agua	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Pan con tomate	Embutido	Pasta	Frutos secos	Nocilla	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Gominolas	Barritas	
1	Pla de la Refoia	10	X	X	X	X	X	X	X							X		X	X		
2	Tossal d'Engrilló	17	X	X	X	X	X	X			X	X			X		X		X		
3	La Canaleta	23,9	X	X	X	X	X	X	X							X			X		
4	Sant Roc	30,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		
5	Les Marrades	35,2	X	X	X	X	X	X		X						X	X		X		
6	Pujador Tossa	42,2	X	X	X	X	X	X		X				X	X		X		X		
7	Font del Teix	47,5	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X		X		

RECORRIDO



TRAIL
TRENCACIMS



MITJA MARATÓ

24KM - 1.800+



QUALIFIER

20K



iTRA

1



#TRENCACIMS 2023



MITJA MARATÓ TRENCACIMS



Fecha
30/04/23



Hora salida
08:30



Distancia
24Km



Desnivel positivo
1.800m



Salida / Llegada
Paüls



Corredores
300



Tiempo máximo
5 horas y 30 minutos



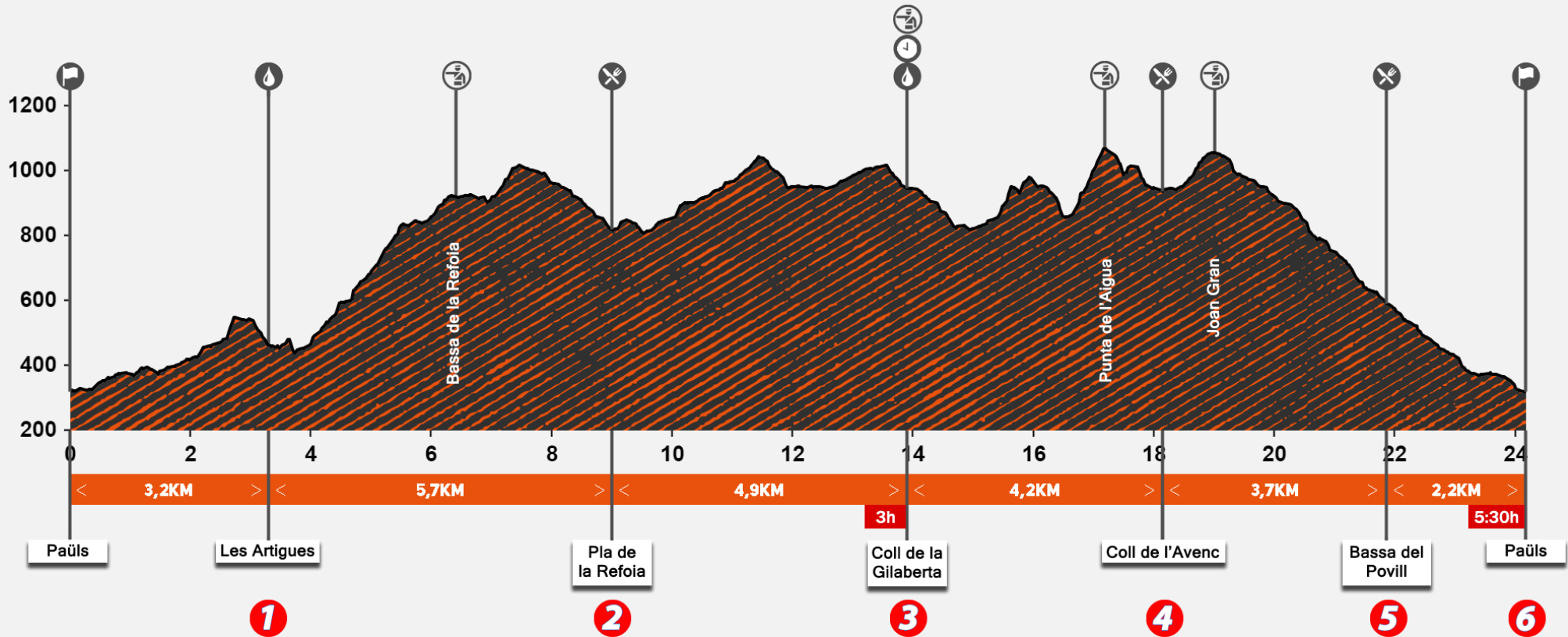
Altitud máxima
1.088m



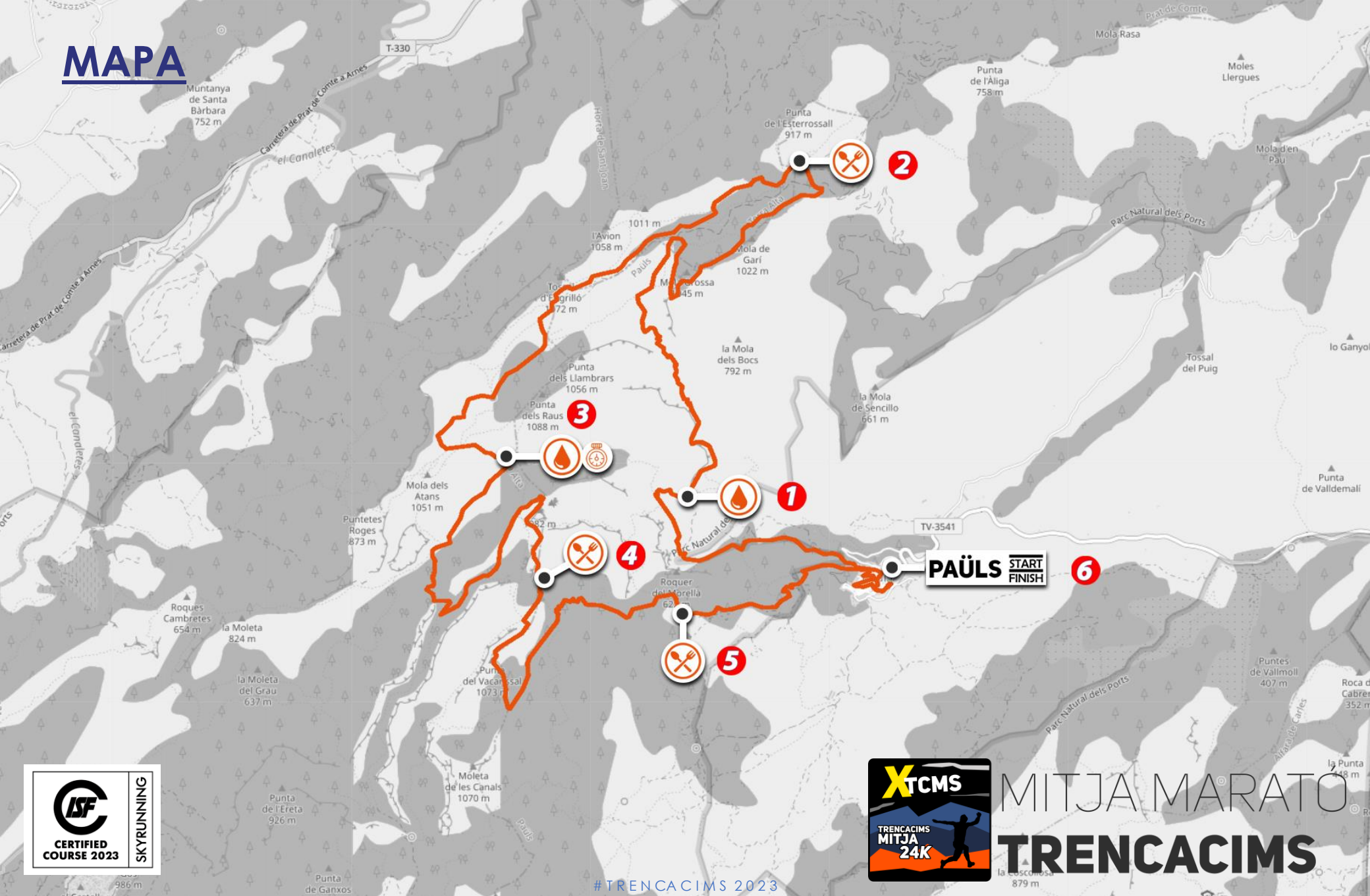
PERFIL



MITJA MARATÓ TRENCACIMS



MAPA



MITJA MARATO TRENACIMS

#TRENACIMS 2023

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		318	0	0	0	0	0	
1	Les Artigues	3,2		463	3,2	274	127	274	127	
2	Pla de la Refoia	9		818	5,7	932	432	658	305	
3	Coll Gilaberta	13,9	3h	946	4,9	1282	654	350	222	
4	Coll de l'Avenc	18,1		937	4,2	1707	1086	425	432	
5	Bassa del Povill	21,8		590	3,7	1830	1557	123	471	
6	Paüls	24,1	5:30h	318	2,2	1836	1835	6	278	



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto de abandono

AVITUALLAMIENTOS



MITJA MARATÓ
TRENCACIMS

Avituallamientos		Contenido	Distancia	Agua	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Pan con tomate	Embutido	Pasta	Frutos secos	Nocilla	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Gominolas	Barritas
1	Les Artigues	3,2	X	X		X											X		X	
2	Pla de la Refoia	9	X	X		X	X	X	X								X		X	
3	Coll Gilaberta	13,9	X	X						X									X	
4	Coll de l'Avenc	18,1	X	X		X	X			X				X		X			X	
5	Bassa del Povill	21,8	X	X		X				X							X		X	

RECORRIDO



MITJA MARATÓ
TRENCACIMS



MARXA

13KM - 700+

QUALIFIER 20K M





MARXA TRENCACIMS



Fecha
30/04/23



Hora salida
09:00



Distancia
13Km



Desnivel positivo
700m



Salida / Llegada
Paüls



Corredores
150



Tiempo máximo
5 horas



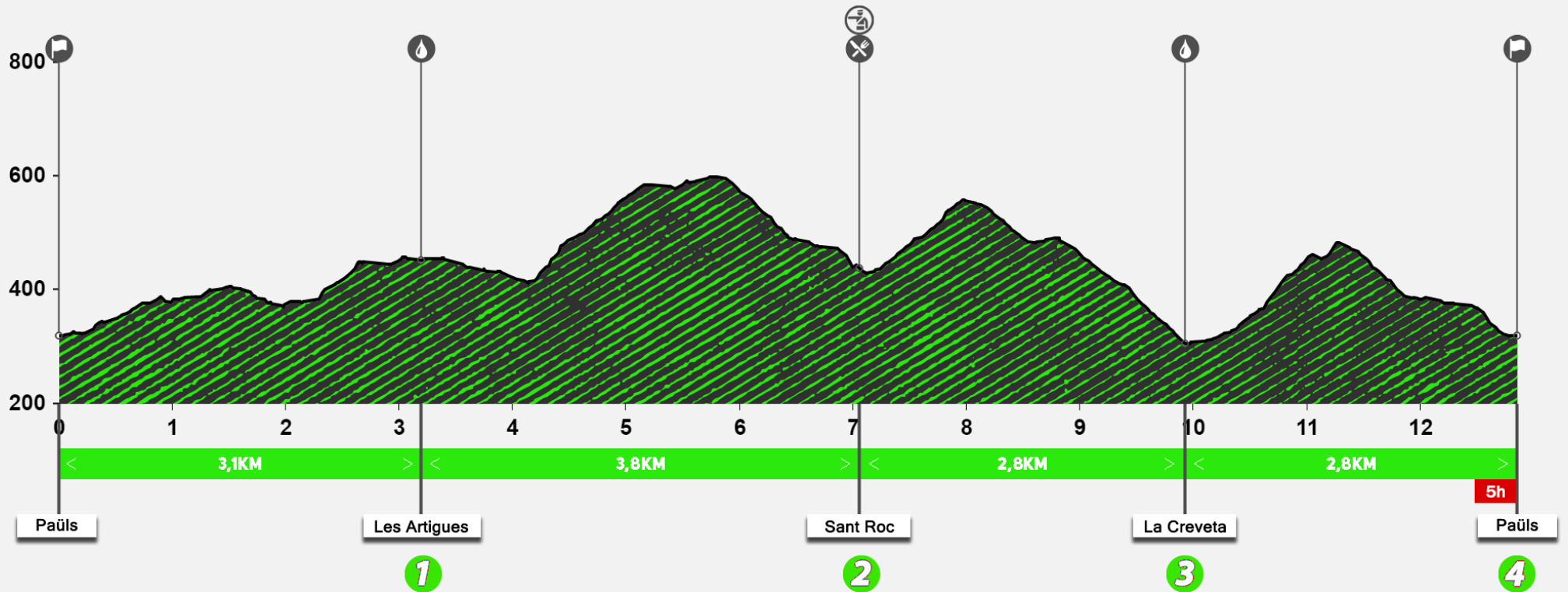
Altitud máxima
633m



PERFIL



MARXA TRENCACIMS



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		318	0	0	0	0	0	START
1	Les Artigues	3,1		452	3,1	185	52	185	52	
2	Sant Roc	7		438	3,8	392	273	207	221	
3	La Creveta	9,9		306	2,8	526	539	134	266	
6	Paüls	12,8	5h	318	2,8	707	707	181	168	FINISH

- Salida
- Llegada
- Ambulancia
- Lavabos
- Duchas
- Av. líquido
- Av. completo
- Av. sólido
- Punto seguimiento
- Punto de abandono

RECORRIDO



MARXA
TRENCACIMS

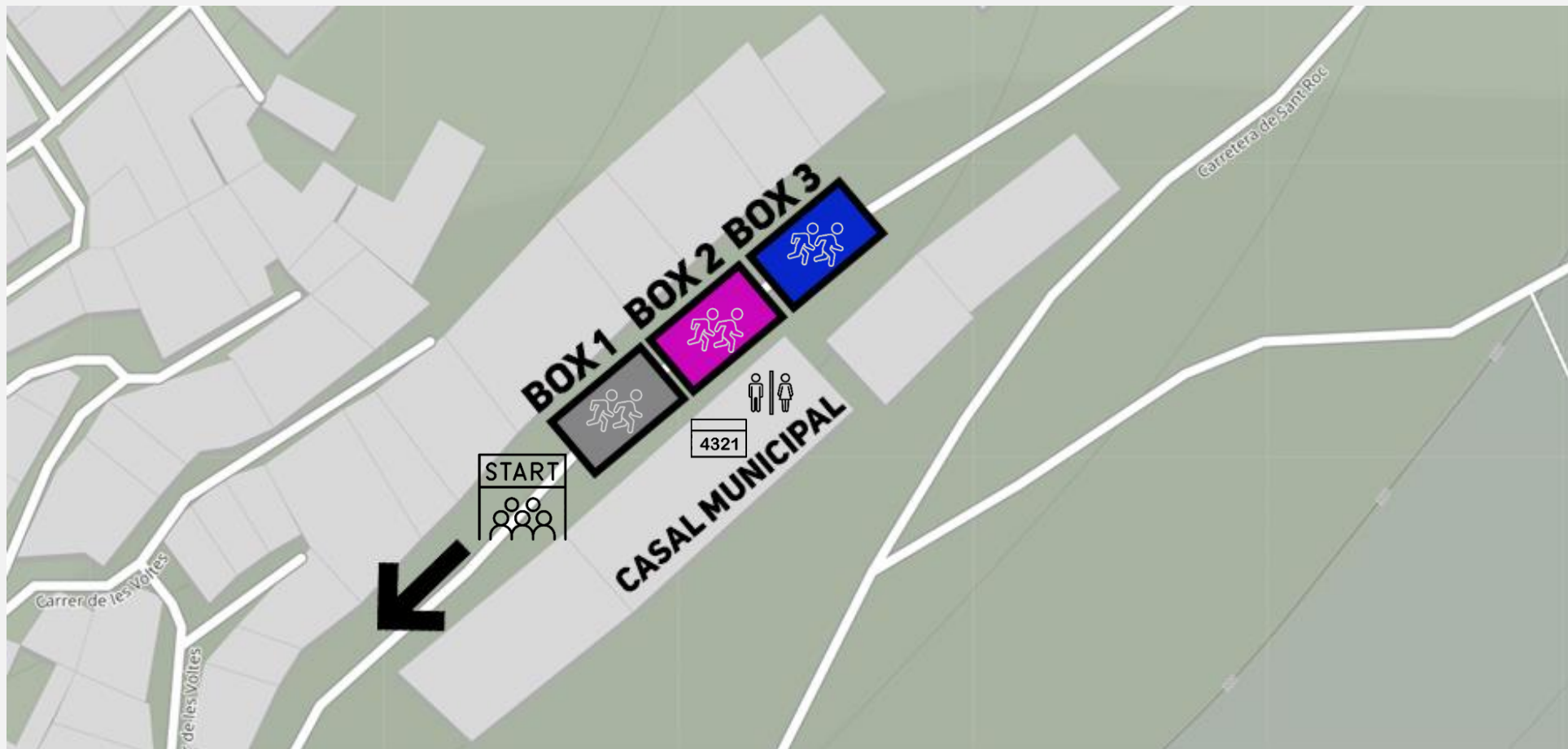
SALIDA ULTRA y TRAIL

La salida del Campeonato de España Ultra, Open Ultra y Trail será conjunta a les 6:00h`en 3 cajones distribuidos de la siguiente manera:

BOX 1: PARTICIPANTES FEDME Y SELECCIONES AUTONÓMICAS CAMPEONATO ULTRA

BOX 2: PARTICIPANTES OPEN ULTRA TRENACIMS

BOX 3: PARTICIPANTES TRAIL TRENACIMS



ASISTENCIA EXTERNA

La asistencia externa sólo está **permitida** en las modalidades de **Ultra** y **Trail**, y **prohibida** en la **Media Maratón** y **Marcha**.

Los puntos habilitados para hacer asistencia externa son el avituallamiento de **Sant Roc** para la **Ultra** y el **Trail**, y el avituallamiento de **Alfara de Carles** para los participantes de la **Ultra**. La asistencia estará permitida entre 100 metros antes y 100 metros después del avituallamiento, **fuera de ese perímetro** si un participante recibe ayuda externa será penalizado con la **descalificación**.



Avituallamientos con asistencia externa
SANT ROC (Ultra y Trail) – Km. 31
ALFARA DE CARLES (Ultra) – Km. 58



Uso de bastones

El uso de bastones está permitido durante todo el recorrido, y sólo se podrán dejar/recoger en las zonas habilitadas de asistencia externa (avituallamientos de Sant Roc y Alfara de Carles).

JÚNIOR TRAIL



En Trencacims Paüls todo el mundo es protagonista, y cuando decimos todo el mundo, es todo el mundo, incluso los más pequeños y pequeñas tienen su Trencacims particular, la Júnior Trail, donde los jóvenes en edad escolar también podrán disfrutar sentido los ánimos de la gente y cruzando arco de meta que tanta ilusión hace

JÚNIOR TRAIL

El sábado 29 de abril, aproximadamente sobre las 11:00 horas y en la misma zona de meta de la carrera, los futuros campeones y campeonas de Trencacims podrán hacer su inscripción y posteriormente se irá dando salida a las diferentes carreras por categorías de edad y de distinta distancia que recorrerán las calles del pueblo.



#TRENACIMS 2023



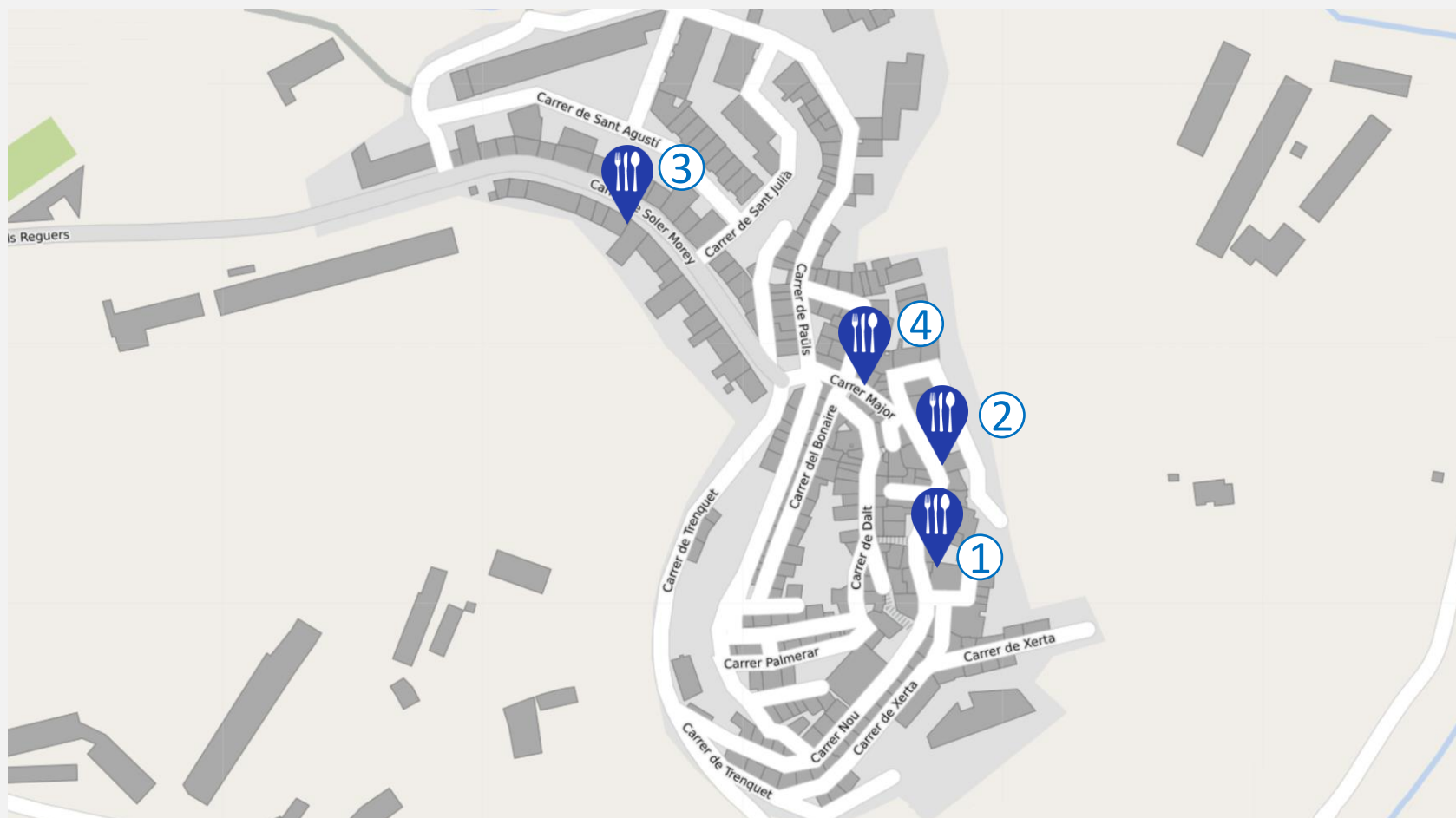
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

2 - Rest. Can Godoy
C/ Major, 3
Tel.: 977 45 50 31

3 - Braseria Ca la Pili
C/ Soler Morey, 17
Tel.: 977 45 51 27

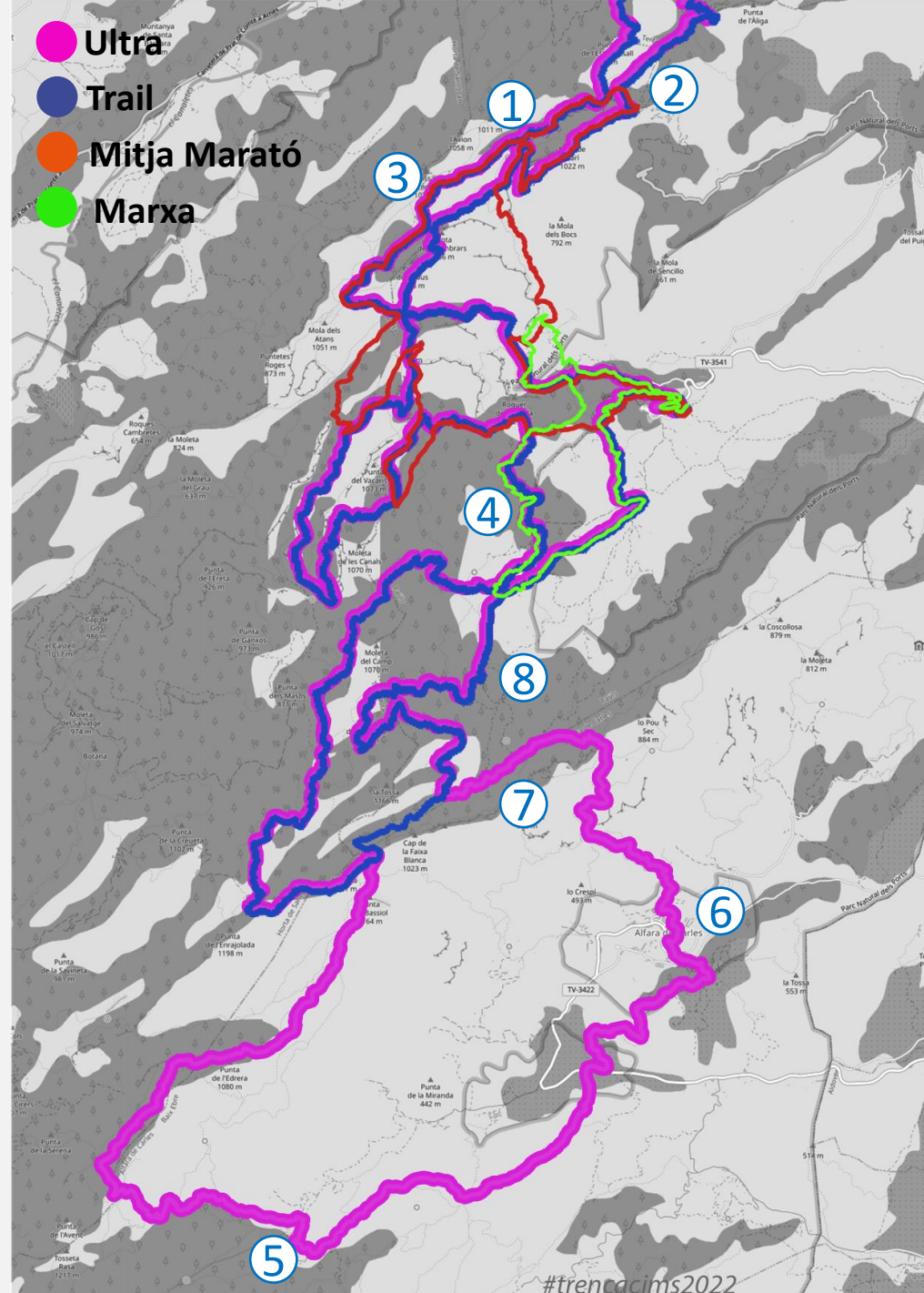
4 - Lo Cantonet
C/ Major, 34
Tel.: 633 34 17 48

ALFARA DE CARLES



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	● Ultra ● Trail	7,6
				● Mitja Marató	6,5
2	Pla de la Refoia	12	4x4	● Ultra ● Trail	10,2
				● Mitja Marató	9
3	Tossal d'Engrilló	14	4x4	● Ultra ● Trail	17,2
				● Mitja Marató	11,3
4	Sant Roc	4	Turismo	● Ultra ● Trail	31
				● Marxa	7
5	Fonts del Toscar	40	Turismo	● Ultra	50,5
6	Alfara de Carles	38	Turismo	● Ultra	58
7	Racó de la Vall	7	4x4	● Ultra	63,5
8	Font del Teix	4,5	4x4	● Ultra	70,5
				● Trail	48



MATERIAL

OBLIGATORIO

	Ultra	Trail	Mitja	Marxa
Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga	X	X		
Zapatillas adecuadas para correr por montaña y calcetines	X	X	X	X
Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos	X	X	X	X
Reserva de agua 1 litro mínimo	X	X		
Reserva de agua 0,5 litros mínimo			X	
Reserva alimentaria	X	X		
Manta térmica mínimo 120 x 200	X	X		
Teléfono móvil encendido y con batería	X	X		
Luz frontal y pilas de reserva	X	X		
Luz roja de posición posterior encendida por la noche	X	X		
Mochila o equivalente	X	X		
Silbato	X	X		
Pantalones o mallas, mínimo por debajo de la rodilla	X	X		
Gorra, tubular o visera	X	X		
Chaqueta impermeable mínimo 10.000 columnas de agua*				
Camiseta térmica manga larga (no algodón)*				
Guantes*				

El material obligatorio podrá ser revisado en la salida, llegada o en cualquier punto del recorrido

* Según condiciones meteorológicas, se comunicará al briefing anterior a la carrera





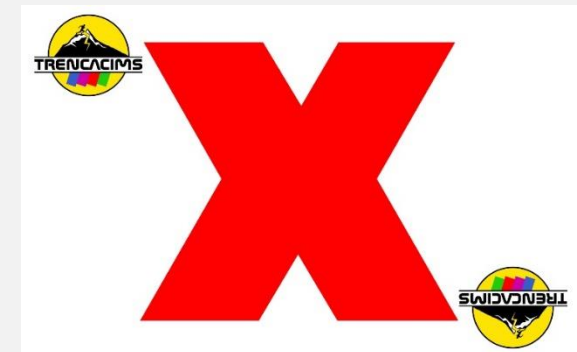
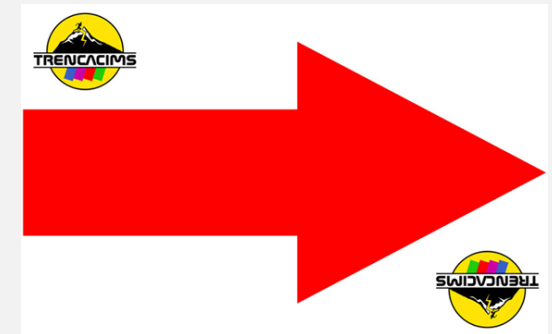
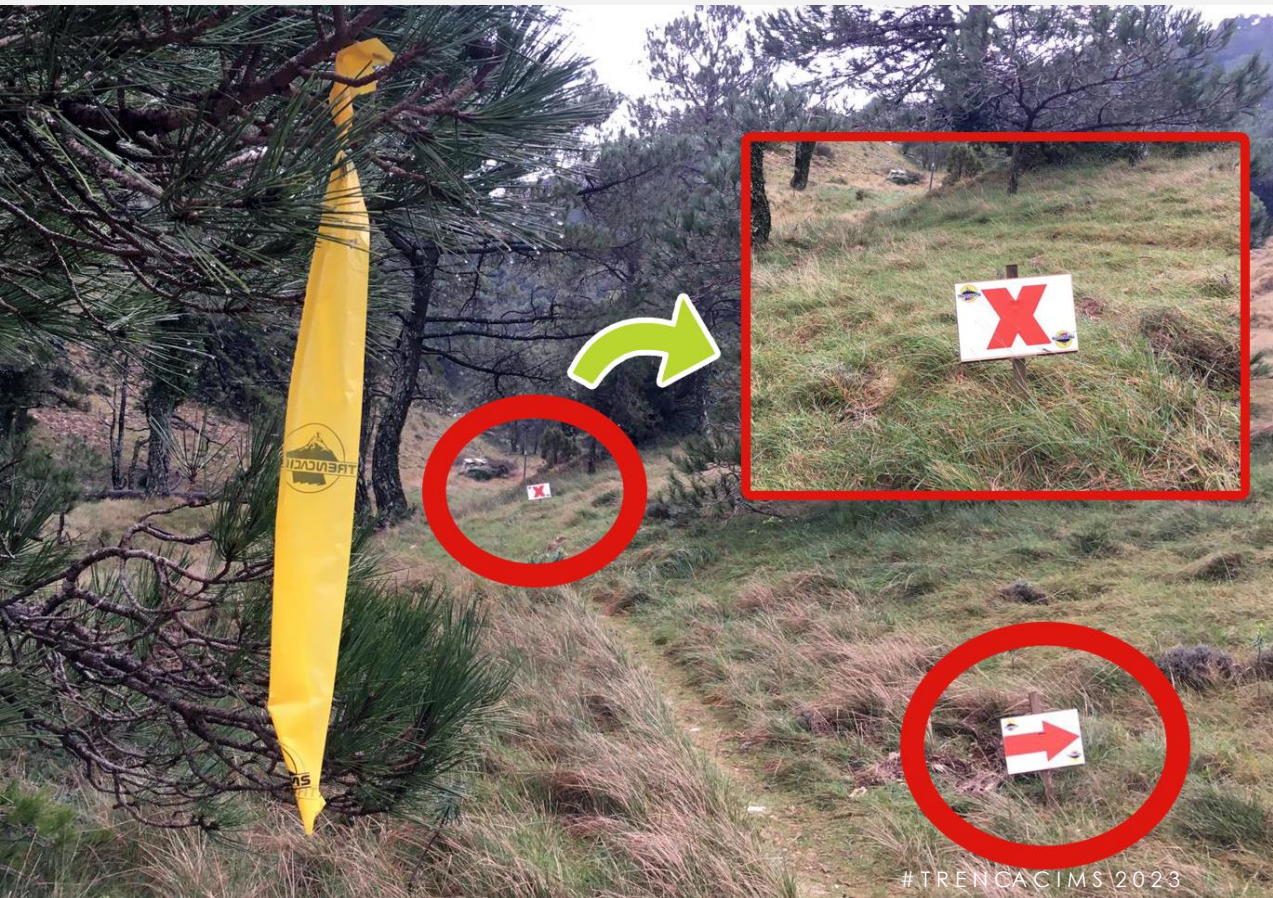
RECOMENDABLE

	Ultra	Trail	Mitja	Marxa
Bastones	X	X	X	X
Gafas de sol	X	X	X	X
Gorra			X	X
Tubular			X	X
Chaqueta cortavientos con capucha			X	
Reserva alimentaria			X	
Teléfono móvil			X	X
Silbato			X	
Crema solar	X	X	X	X
Botiquín pequeño	X	X		
Crema / vaselina anti-fricciones	X	X	X	X
Reserva de agua				X
Aplicación LiveRun	X	X	X	X

MARCAJE

Todo el recorrido estará señalizado en cinta amarilla cada pocos metros. En las zonas más pedregosas habrá balizas clavadas en el suelo con una cinta amarilla atada. Si hace más de 300 metros sin ver ninguna cinta, vuelva por donde ha ido hasta encontrar una.

En cada cruce habrá flechas como la de la imagen que le indicarán la dirección correcta y una cruz en el sendero o camino por el que no transcurre la carrera.



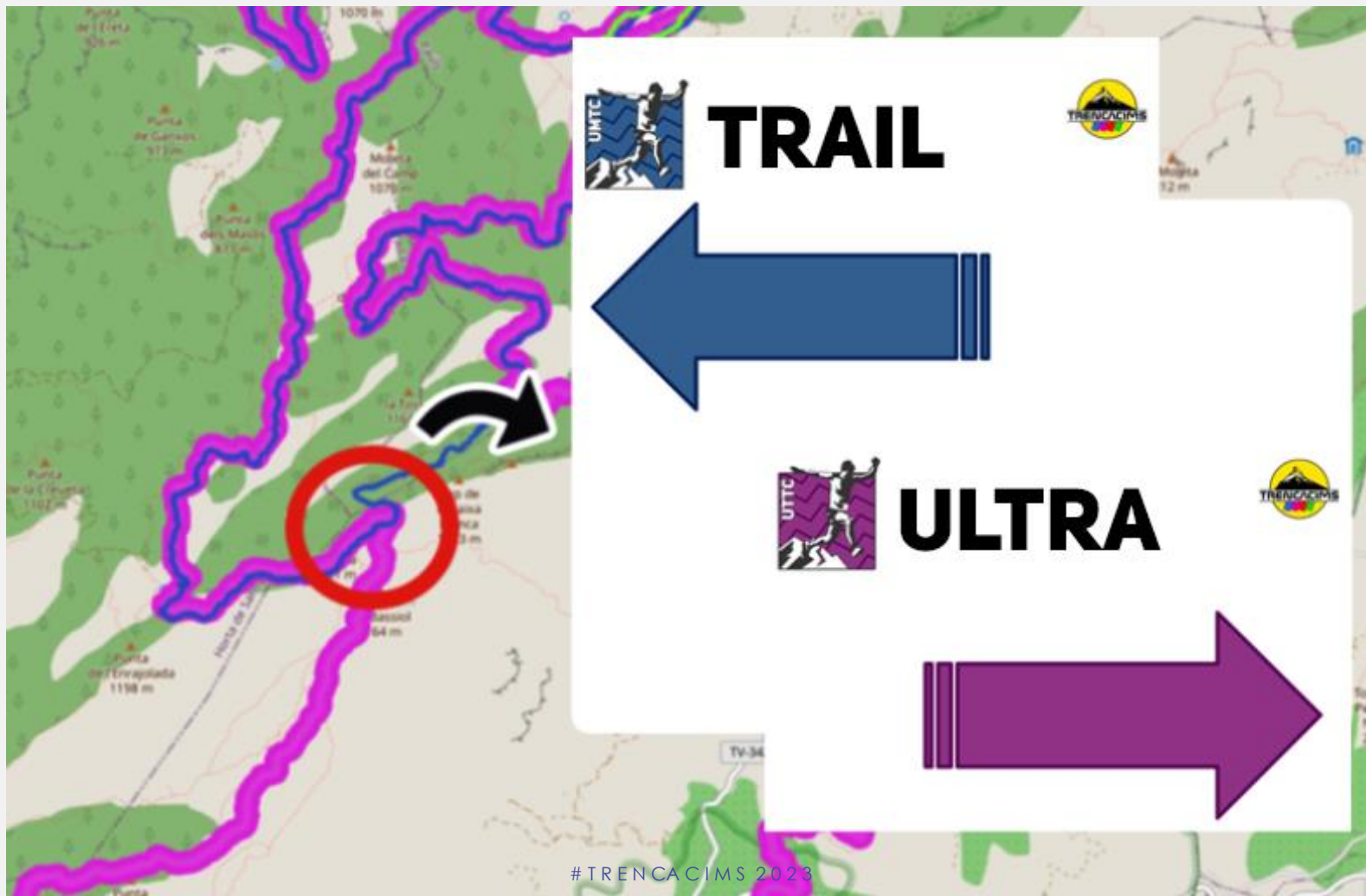
MARCAJE

En las zonas donde se pasa sin luz solar habrá cinta amarilla con material reflectante y pilotos de luz led.



MARCAJE

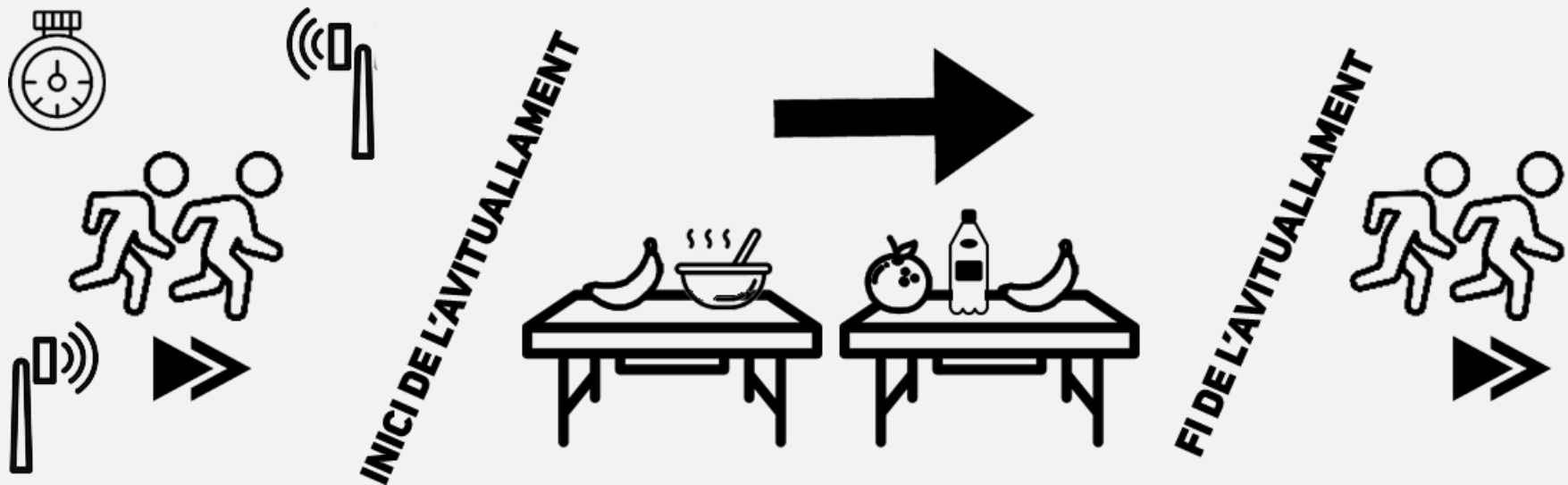
Recordemos que los participantes del Ultra y el Trail comparten los primeros 40km de carrera hasta la cima de la Espina, allí habrá un cartel como éste para indicaros qué trazado debéis seguir y personal de la organización realizando el control de paso.



CONTROLES DE PASO / CORTES HORARIOS

Los controles de paso estarán situados siempre en la entrada del avituallamiento, información relevante en aquellas carreras en las que hay cortes horarios. Queremos poner en énfasis que cada minuto de más en un avituallamiento, es un minuto menos de carrera, toma fuerzas y come lo que creas necesario, pero no pierdas tiempo, ya que el margen hasta el próximo corte o meta se va acortando.

Pensamos que los tiempos de corte y total de las carreras son razonables y asumibles, pero recuerda que estamos en una carrera, y son una herramienta de seguridad que nos asegura que los participantes pueden asumir el siguiente tramo con garantías.



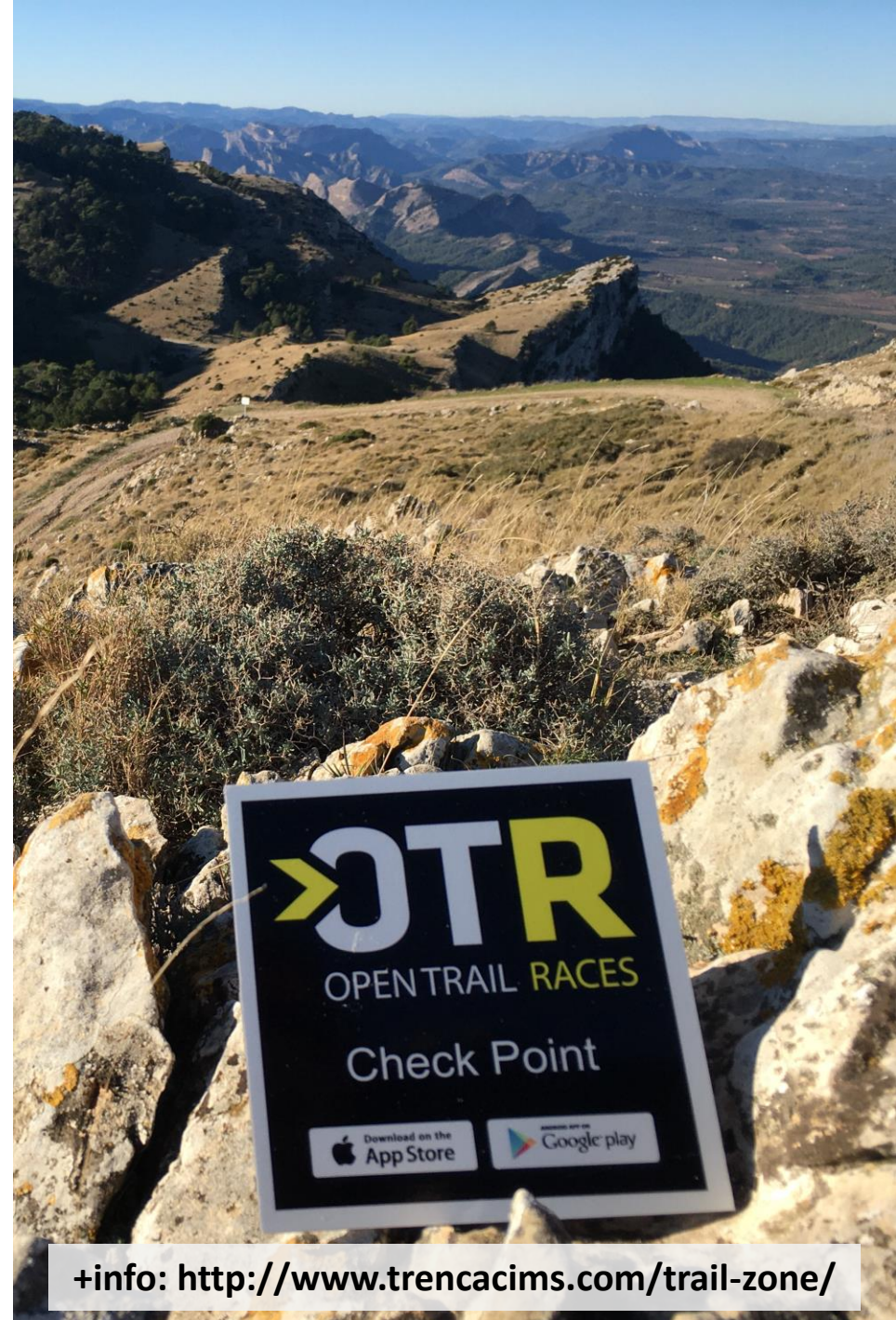
TRAIL ZONE PAÜLS

Con el esfuerzo conjunto del C.C.E. Trencacims y el Ayuntamiento de Paüls, contamos con una de las redes de recorridos OTR (Open Trail Races) más extenso del territorio, con un total de 10 recorridos diferentes, lo convierte en un paraíso para los amantes de las carreras de montaña.

Con este sistema puedes entrenar por territorio Trencacims durante todo el año, compitiendo contra ti mismo o con los amigos, con una clasificación actualizada todo el año, sabrás a qué tiempo estás del primer clasificado del recorrido o del sector que acabas de hacer, gracias a todos los puntos de control situados a lo largo de cada recorrido.

Ya no tienes excusa para conocer y entrenar nuestros recorridos prácticamente en su totalidad, con la app OTR podrás descargar el track del recorrido que quieras hacer, situarte en el punto de salida y empezar a correr, tú pon las piernas y toda la energía, la app va a hacer el resto.

#TRENCAIMS 2023



+info: <http://www.trencacims.com/trail-zone/>

TRAIL ZONE PAÜLS: RECORRIDOS

Recorrido

ULTRAMARATÓ



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 51km
Desnivel positivo: 4.000m
Dificultad: Alta

Recorrido

MITJA MARATÓ



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 21km
Desnivel positivo: 1.800m
Dificultad: Alta

Recorrido

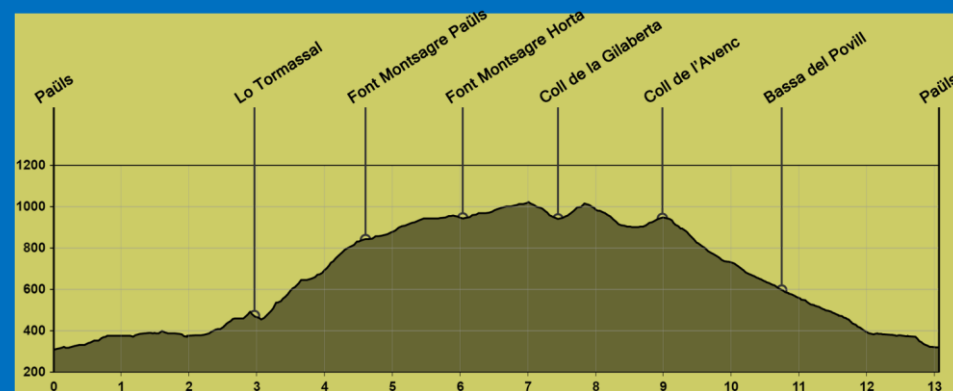
MARXA



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 13km
Desnivel positivo: 700m
Dificultad: Baja

Recorrido

MARXA 2013

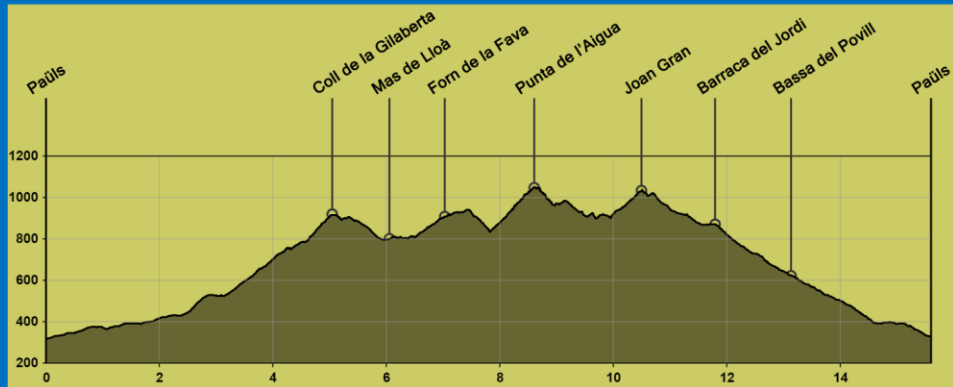


Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 13km
Desnivel positivo: 950m
Dificultad: Media

TRAIL ZONE PAÜLS: RECORRIDOS

Recorrido

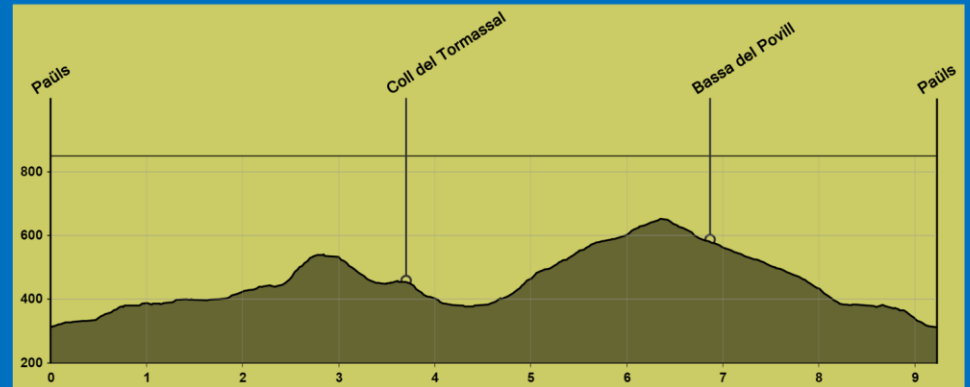
MAS DE LLOÀ .. PUNTA DE L'AIGUA



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 15km
Desnivel positivo: 1.200m
Dificultad: Media

Recorrido

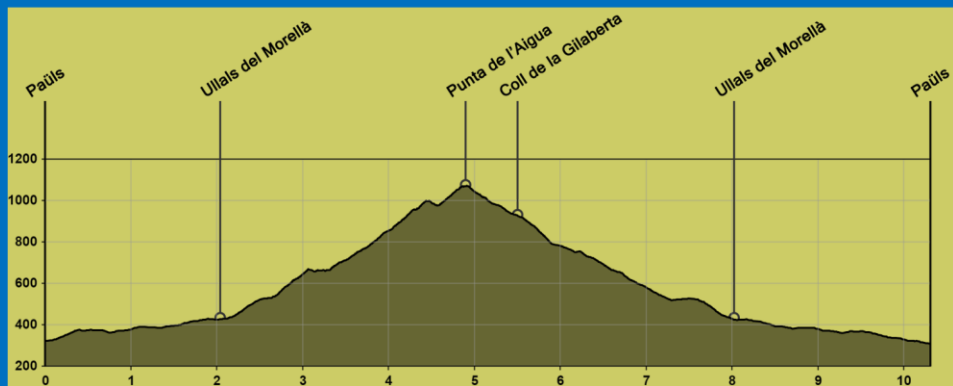
PAÜLS .. PLA D'EN PELLISSER



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 9km
Desnivel positivo: 530m
Dificultad: Baja

Recorrido

UP & DOWN



Inicio y fin: Casal Municipal
Distancia: 10km
Desnivel positivo: 850m
Dificultad: Media



Recorrido

L'ESPINA



Inicio y fin:
Sant Roc

Distancia:
18km

Desnivel positivo:
1.200m

Dificultad:
Media

Recorrido

SANT ROC .. PUNTA DE L'AIGUA



Inicio y fin:
Sant Roc

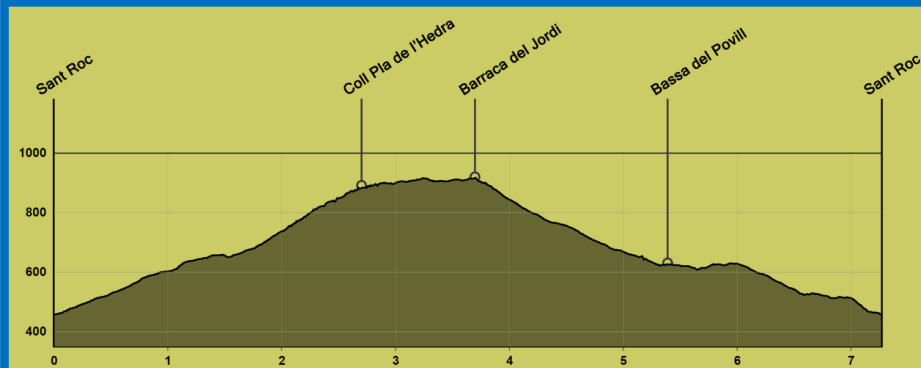
Distancia:
11,60km

Desnivel positivo:
860m

Dificultad:
Media

Recorrido

SANT ROC .. PLA DE L'HEDRA



Inicio y fin:
Sant Roc

Distancia:
7,20km

Desnivel positivo:
520m

Dificultad:
Baja





Trencacims Paüls está organizado por el Club Centre Excursionista Trencacims y el Ayuntamiento de Paüls

Web www.trencacims.com

Mail info@trencacims.com

Instagram [@trencacims](https://www.instagram.com/trencacims)

Twitter [@trencacimspauls](https://twitter.com/trencacimspauls)

Facebook [@trencacims](https://www.facebook.com/trencacims)

Youtube [Trenca Cims Paüls](https://www.youtube.com/TrencaCimsPaüls)

Todas las imágenes tienen copyright y está prohibida su reproducción sin permiso previo.

Fotógrafos: **Jose Miguel Muñoz, Olga Bergua, Liliam Gómez, Francesc Josep Garcia**



Viu la màgia de Trencacims



#Trencacims 2023