

**XI**

# TRENCACIMS

CAMPIONAT ESPANYA CXM  
SKYRUNNER NATIONAL SERIES

4-5/5/24 - PAÜLS



**GUIA DEL CORREDOR**

## ORGANITZADORS



## PATROCINADORS PRINCIPALS



## PATROCINADOR TÈCNIC OFICIAL



## PATROCINADORS OFICIALS



## AMB EL SUPORT



## COL·LABORADORS





**CARTELL OFICIAL  
XI EDICIÓ  
TRENCACIMS  
PAÜLS  
4 i 5/5/2024**

#TRENCACIMS 2024



# ÍNDEX

**06**

PROGRAMA

**11**

COM ARRIBAR

**12**

COMPROMÍS

**13**

TRAIL

**20**

SKYRACE

**26**

MITJA MARATÓ

**32**

JÚNIOR

**38**

JUVENIL

**44**

CADET

**51**

SORTIDES

**52**

ASSISTÈNCIA EXTERNA

**53**

ON MENJAR

**55**

PUNTS SEGUIMENT

**58**

MATERIAL OBLIGATORI

**59**

MARCATGE

**63**

SERVEIS

**64**

TRAIL ZONE PAÜLS



# SCARPA



XI EDICIÓ  
**TRENCACIMS**  
PAÜLS



*No PLACE  
Too FAR.*

# PROGRAMA



## DIVENDRES 3 DE MAIG

<b>17:00 – 20:00</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de dorsals de totes les modalitats</b>
<b>17:00 – 20:30</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Fira del corredor</b>
<b>19:00</b>	Casal Municipal	<b>Presentació de les Seleccions Autonòmiques Categories Cadet, Juvenil i Júnior</b>
<b>19:30</b>	Casal Municipal	<b>Briefing</b>

# DISSABTE 4 DE MAIG

<b>04:30 – 05:45</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de dorsals Trail</b>
<b>06:00</b>	Zona de meta	<b>Sortida Trail Trencacims 2024</b>
<b>08:00 – 10:00</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de dorsals de totes les modalitats</b>
<b>09:30</b>	Zona de meta	<b>Sortida cursa Juvenil</b>
<b>09:45</b>	Zona de meta	<b>Sortida cursa Cadet</b>
<b>10:00</b>	Zona de meta	<b>Sortida cursa Júnior</b>
<b>10:05</b>	Zona de meta	<b>Sortida cursa CNCM FEDC (Federació Espanyola d'Esports per a Cecs)</b>
<b>10:00 – 20:30</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Fira del corredor</b>
<b>12:00</b>	Zona de meta	<b>Arribada aprox. 1r corredor Trail</b>
<b>13:30</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de trofeus Cadet, Juvenil i Júnior</b>

# DISSABTE 4 DE MAIG

**17:00 – 19:00**

Enfront Casal Municipal

**Entrega de dorsals de totes les modalitats**

**18:30**

Enfront Casal Municipal

**Presentació de les Seleccions Autonòmiques  
Categories Promesa i Absoluta**

**19:00**

Zona de meta

**Baixada de voluntaris**

**19:15**

Enfront Casal Municipal

**Entrega de trofeus Trail Trencacims 2024**

**20:00**

Zona de meta

**Tancament zona de meta**





# DIUMENGE 5 DE MAIG

<b>06:30 – 08:30</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de dorsals de totes les modalitats</b>
<b>08:00</b>	Zona de meta	<b>Sortida SkyRace Trencacims 2024</b>
<b>08:30</b>	Zona de meta	<b>Sortida Mitja i cursa Promesa Trencacims 2024</b>
<b>08:00 – 14:00</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Fira del corredor</b>
<b>10:45</b>	Zona de meta	<b>Arribada aprox. 1er corredor Mitja Marató</b>
<b>11:15</b>	Zona de meta	<b>Arribada aprox. 1er corredor SkyRace</b>
<b>13:00</b>	Enfront Casal Municipal	<b>Entrega de trofeus Mitja Marató i SkyRace</b>
<b>15:00</b>	Zona de meta	<b>Tancament zona de meta</b>

# Reserva't

## TRAVESSES DE PASSIÓ

Reserva't allò més teu per sentir allò més nostre. Gaudeix dels aromes d'una terra cuidada des de l'estima i el respecte al llarg de generacions. Una essència que ens defineix i ens fa autèntics.

RESERVA'T UN TROS DE LA BIOSFERA.



# COM ARRIBAR

## AMB BUS

Hi ha un servei de bus, de dilluns a divendres, que uneix el poble amb Xerta i Tortosa. Hi ha una sortida a les 7:00h i una altra a les 09:10 que fan el trajecte Paüls-Tortosa; i per a la tornada Tortosa-Paüls hi ha dos serveis que surten a les 13:15h i a les 19:00h.



+ info: [www.hife.es](http://www.hife.es)

## AMB COTXE

Des de Lleida / Terol: A través de la carretera C-12, fins a l'alçada de Xerta, a partir d'allí la carretera d'accés al municipi és la TV-3541.

Des de Barcelona / Castelló: A través de l'AP-7 fins l'alçada de l'Aldea, des d'allí per la carretera C-12, fins l'alçada de Xerta, a partir d'allí la carretera d'accés al municipi és la TV-3541.



# COMPROMÍS VERD

## Terres de l'Ebre: Reserva de la biosfera

Al maig del 2013 les Terres de l'Ebre van ser declarades Reserva de la Biosfera per la UNESCO gràcies a la seva riquesa paisatgística, a la representativitat dels seus ecosistemes mediterranis i al seu model de conservació de la biodiversitat.

Per tant, esteu corrent per un paratge d'un gran valor biològic, cal tenir-ne cura i respectar tots els seus elements, i com no, disfrutar de cada pas que doneu pels seus senders per sentir-ne la vida que s'hi respira.



## Parc Natural dels Ports

La prova transcorre en la seva totalitat pel Parc Natural dels Ports, espai de gran valor biològic i geogràfic, per això es responsabilitat de tots preservar el seu entorn, i és molt important que deixis el medi natural tal com si no haguessis passat per allí. També intenta evitar molestar la fauna que et puguis trobar mentre corres, intenta no fer soroll ni cridar, i no tocar els elements de la flora del llarg del recorregut, la muntanya t'ho agrairà.



**Parc Natural dels Ports**

## No contamineis l'entorn

No llencis cap embolcall d'aliment ni cap deixalla durant el recorregut, a part que està penalitzat, no li fas cap favor a la muntanya, espera't fins el proper avituallament per tirar-ho degudament als contenidors que hi haurà a tal fi. Així mateix, si veus alguna deixalla durant el recorregut, no costa res recollir-la fins el proper avituallament.

No embrutis les fonts, barrancs i torrents d'aigua quan vulguis eliminar les restes de les teves necessitats biològiques, intenta fer-ho el més lluny possible d'aquestes àrees amb aigua i senders.

## Compromís verd

Des de l'organització vetllem per deixar la muntanya tal com estava abans de realitzar la cursa.

Apreciem i estimem les nostres muntanyes, per això organitzadors i voluntaris i voluntàries repassem i netejem cada tram del recorregut perquè no quedi cap rastre del pas de la cursa.





# TRAIL

54KM - 4.000+



#TRENACIMS 2024



# TRAIL TRENACIMS



Data  
**04/05/24**



Hora sortida  
**06:00**



Distància  
**54Km**



Desnivell positiu  
**4.000m**



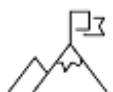
Sortida/Arribada  
**Paüls**



Corredors  
**330**



Temps màxim  
**14 hores**



Altitud màxima  
**1.197m**



# PERFIL



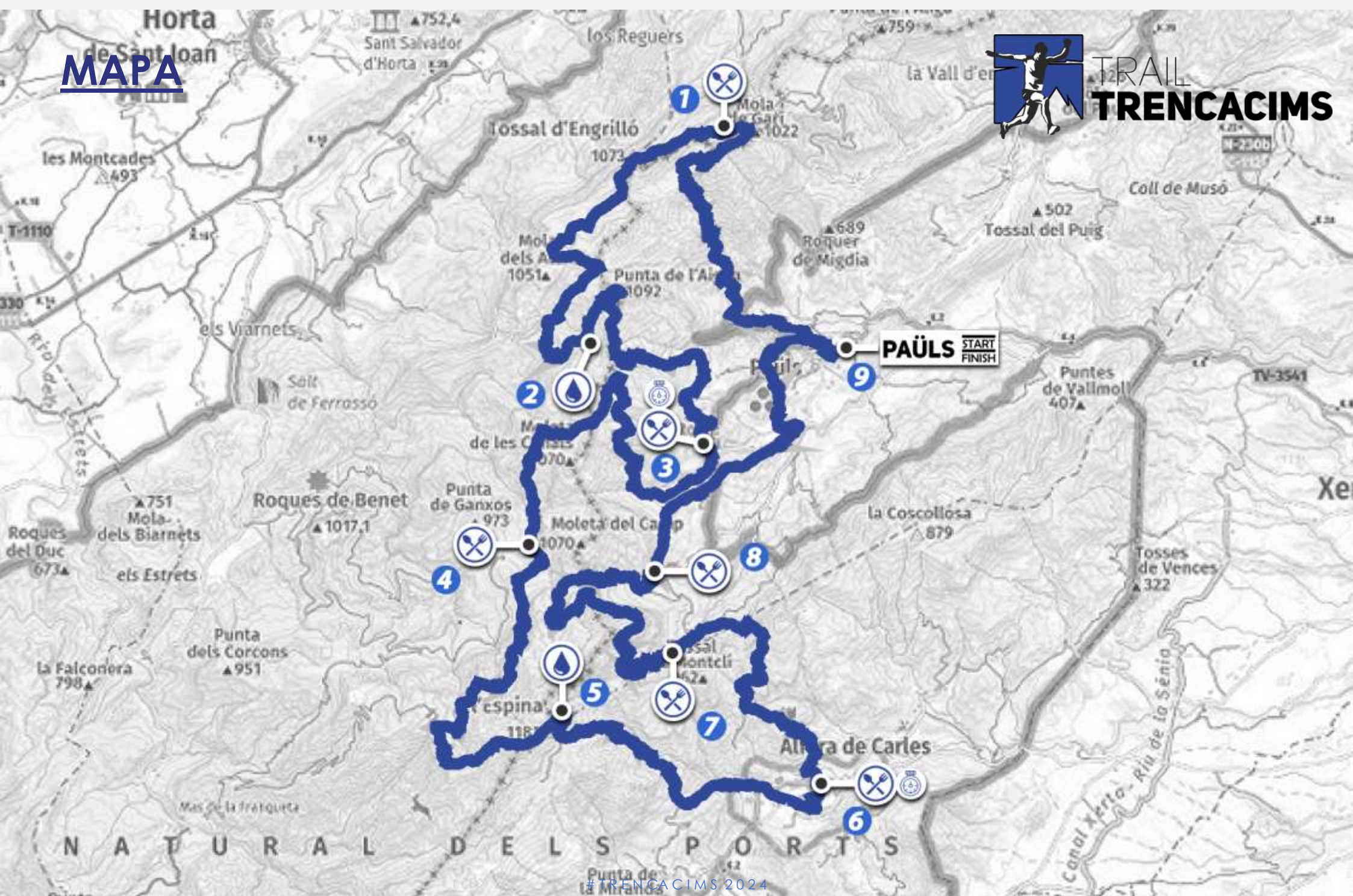
# TRAIL TRENACIMS



# MAPA



# TRAIL TRENACIMS



N A T U R A L D E L S P O R T S

#TRENACIMS 2024



# PUNTS

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		315	0	0	0	0	0	
1	Bassa Refoia	6,9		919	6,9	796	192	796	192	
2	Vacarissal	12,8		914	5,9	1153	554	357	362	
3	Sant Roc	18,3	4:30h	445	5,4	1398	1266	245	712	
4	Les Eres	25		754	6,7	2003	1566	605	300	
5	L'Espina	31,5		1149	6,5	2585	1751	582	185	
6	Alfara	36,9	9h	336	5,4	2622	2601	37	850	
7	Racó de la Vall	42,1		656	5,1	3128	2789	506	188	
8	Font del Teix	48,6		571	6,4	3627	3371	499	582	
9	Paüls	54,5	14h	315	5,8	3852	3851	225	480	



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

# AVITUALLAMENTS



TRAIL  
TRENACIMS

Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Barretes	Xocolata	Galletes	Coc	Nocilla	Pa tomaquet	Embotit	Pasta	Arròs
1	Bassa Refoia	6,9	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	X		X				
2	Vacarissal	12,8	X		X		X	X	X	X	X		X		X							
3	Sant Roc	18,3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		
4	Les Eres	25	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X				
5	L'Espina	31,5	X		X		X	X		X	X		X	X	X							
6	Alfara	36,9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X
7	Racó de la Vall	42,1	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X				
8	Font del Teix	48,6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		



# CARRERAS POR MONTAÑA

# INDIVIDUAL Y SSAA CAMPEONATO DE ESPAÑA 2024 EN LÍNEA



# TRENCACIMS

4-5/V/2024

**PAÜLS**



SKYRUNNER<sup>®</sup>  
NATIONAL SERIES



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona

**SCARPA**





# SKYRACE

34KM - 2.400+



#TRENACIMS 2024



# SKYRACE TRENCACIMS



Data  
**05/05/24**



Hora sortida  
**08:00**



Distància  
**34Km**



Desnivell positiu  
**2.400m**



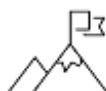
Sortida/Arribada  
**Paüs**



Corredors  
**300**



Temps màxim  
**9 hores**



Altitud màxima  
**1.088m**



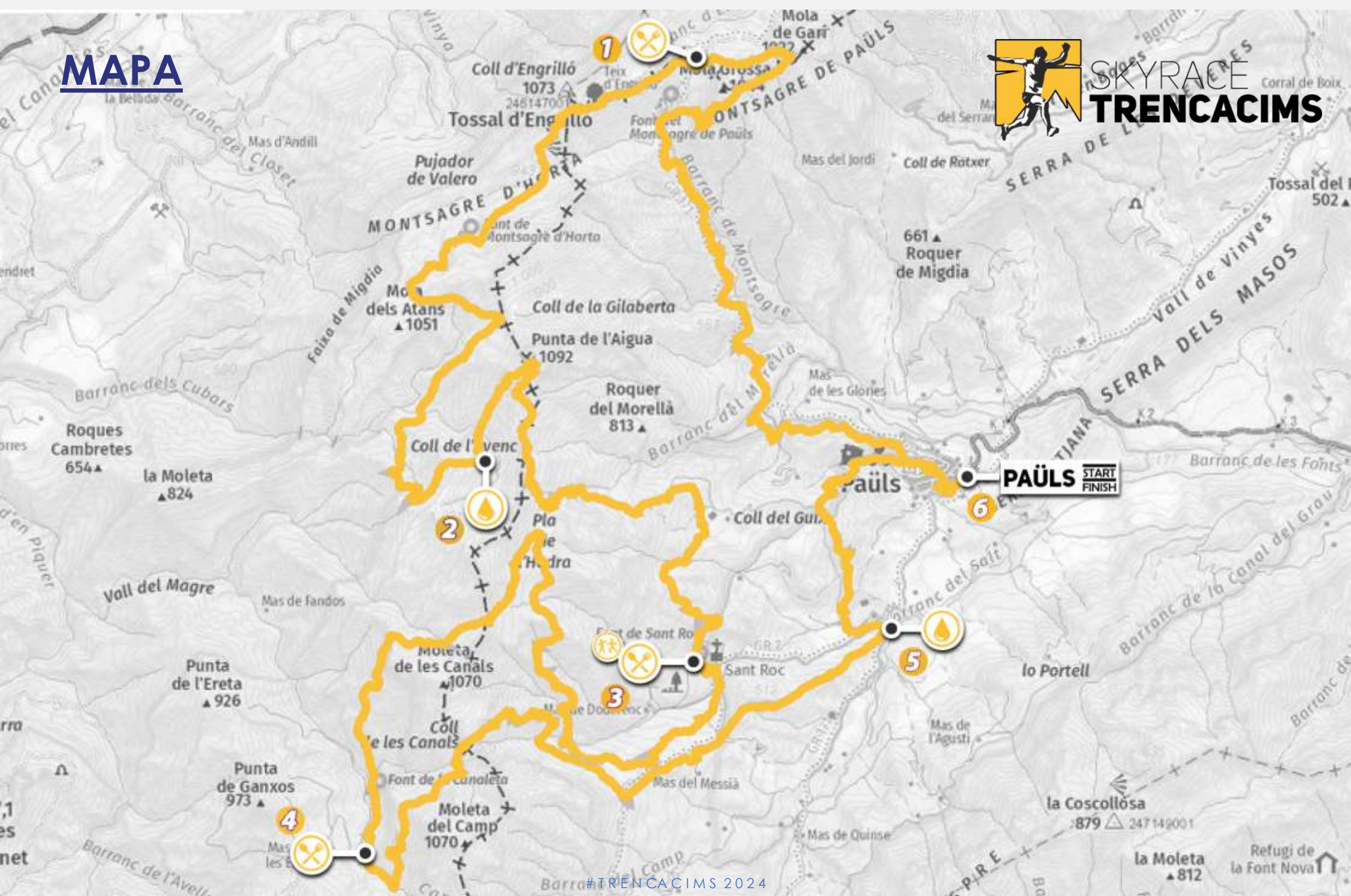
# PERFIL























# MAPA



# SKYRACE TRENACIMS



	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,8		917	6,8	882	215	882	215	  
2	Vacarissal	12,9		913	6	1180	579	358	364	
3	Sant Roc	18,4	3.30h	440	5,5	1437	1309	257	730	    
4	Les Eres	25,1		756	6,6	2042	1600	605	291	 
5	La Creveta	30,9		303	5,8	2234	2243	192	643	
6	Paüls	33,8	7h	312	2,8	2421	2421	187	178	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa



# AVITUALLAMENTS



Avituallaments \ Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
		<b>1</b>	<b>Bassa Refoia</b>	6,8	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
<b>2</b>	<b>Vacarissal</b>	12,9	X		X		X	X	X	X	X		X	X		
<b>3</b>	<b>Sant Roc</b>	18,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>4</b>	<b>Les Eres</b>	25,1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>5</b>	<b>La Creveta</b>	30,9	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	



# MITJA

23KM - 1650+



20K/M



#TRENACIMS 2024



# MITJA TRENACIMS



Data  
**05/05/24**



Hora sortida  
**08:30**



Distància  
**23Km**



Desnivell positiu  
**1.650m**



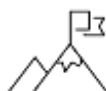
Sortida/Arribada  
**Paüs**



Corredors  
**200**



Temps màxim  
**5 hores i 30 minuts**



Altitud màxima  
**1.088m**



# PERFIL



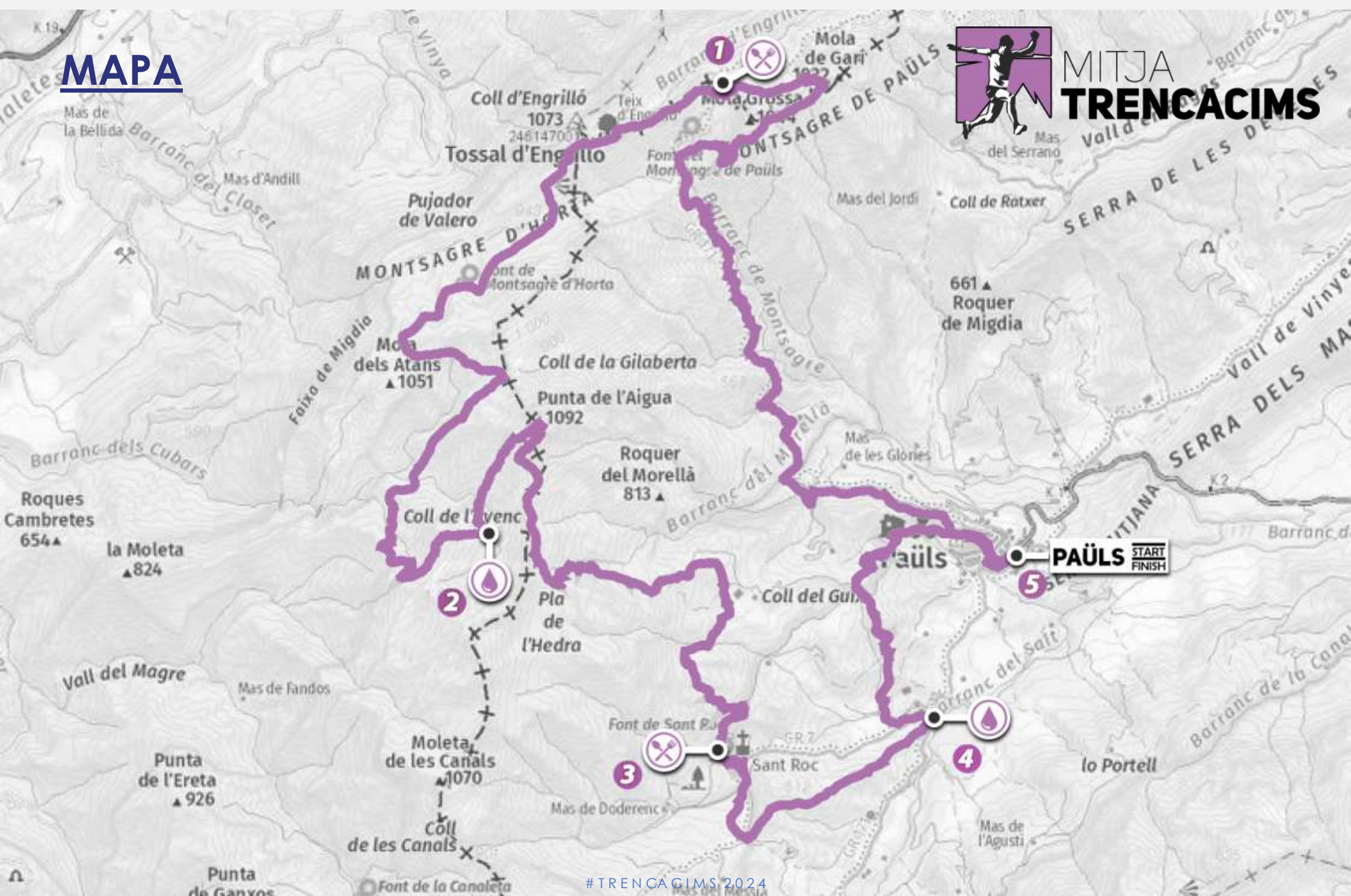
# MITJA TRENACIMS






















# MAPA



# MITJA TRENÇACIMS



#TRENÇACIMS2024

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		319	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,7		919	6,7	775	175	775	175	  
2	Vacarissal	12,7		904	5,9	1126	541	351	366	
3	Sant Roc	18	<b>4h</b>	440	5,3	1385	1262	259	721	   
4	La Creveta	20		303	1,9	1445	1461	60	199	  
5	Paüls	22,9	<b>5:30h</b>	319	2,8	1635	1635	190	174	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punto asistencia externa

# AVITUALLAMENTS



Avituallaments	Contingut	Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
	1	Bassa Refoia	6,7	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
2	Vacarissal	12,7	X		X		X	X	X	X	X		X	X		
3	Sant Roc	18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	La Creveta	20	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	



# JÚNIOR

17KM - 1250+



20K/M



#TRENACIMS 2024





# JÚNIOR TRENACIMS



Data  
**04/05/24**



Hora sortida  
**09:00**



Distància  
**17Km**



Desnivell positiu  
**1250m**



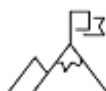
Sortida/Arribada  
**Paüls**



Corredors  
**75**



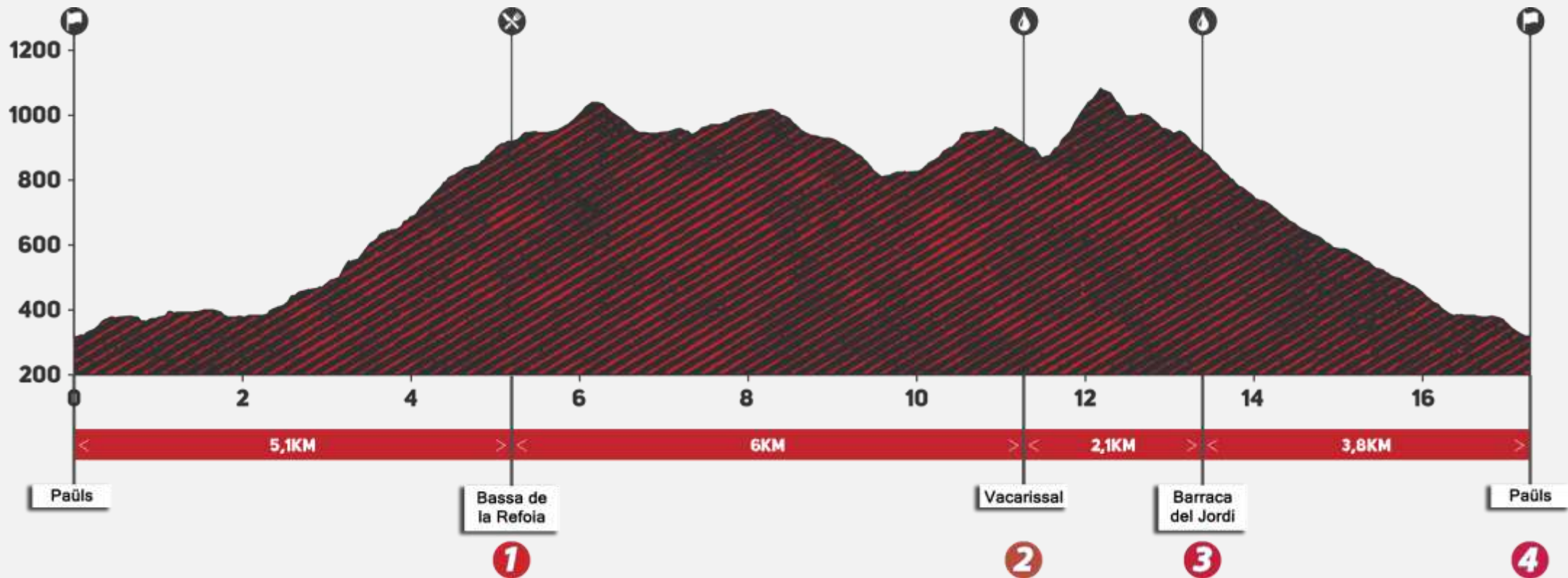
Temps màxim  
**5 hores**



Altitud màxima  
**1088m**



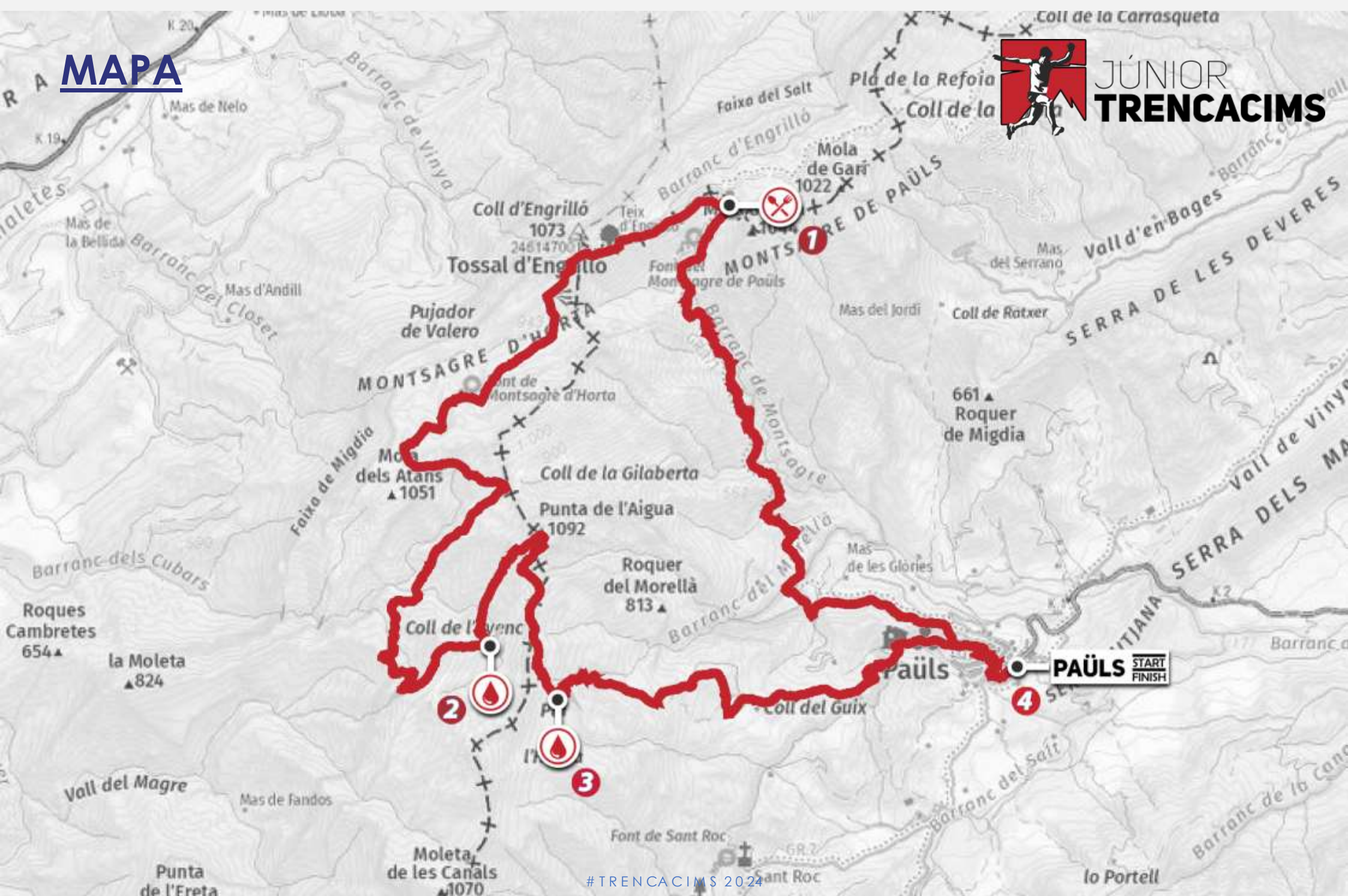
# PERFIL

















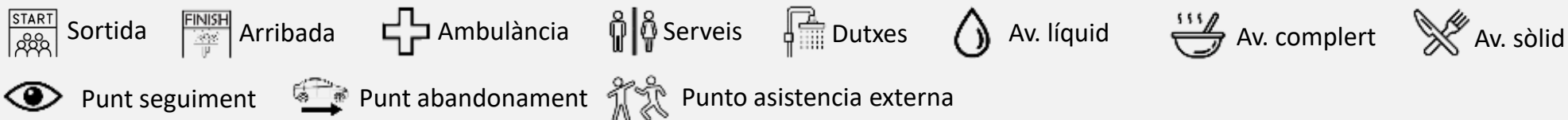
# MAPA



# JÚNIOR TRENCACIMS



	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	5,1		918	5,1	647	41	647	41	   
2	Vacarissal	11,2		913	6	1009	407	362	366	
3	Barraca Jordi	13,3		887	2,1	1234	657	225	250	
4	Paüls	17,2		312	3,8	1234	1234	0	577	    



# AVITUALLAMENTS



Avituallaments		Contingut												
		Distància	Aigua	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
<b>1</b>	<b>Bassa Refoia</b>	5,1	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
<b>2</b>	<b>Vacarissal</b>	11,2	X	X		X	X	X	X	X	X	X		
<b>3</b>	<b>Barraca Jordi</b>	13,3	X	X		X	X		X	X	X			



# JUVENIL

13,5KM - 960+



20K/M



#TRENACIMS 2024



# JUVENIL TRENACIMS



Data  
**04/05/24**



Hora sortida  
**09:00**



Distància  
**13,5Km**



Desnivell positiu  
**960m**



Sortida/Arribada  
**Paüls**



Corredors  
**75**



Temps màxim  
**5 hores**



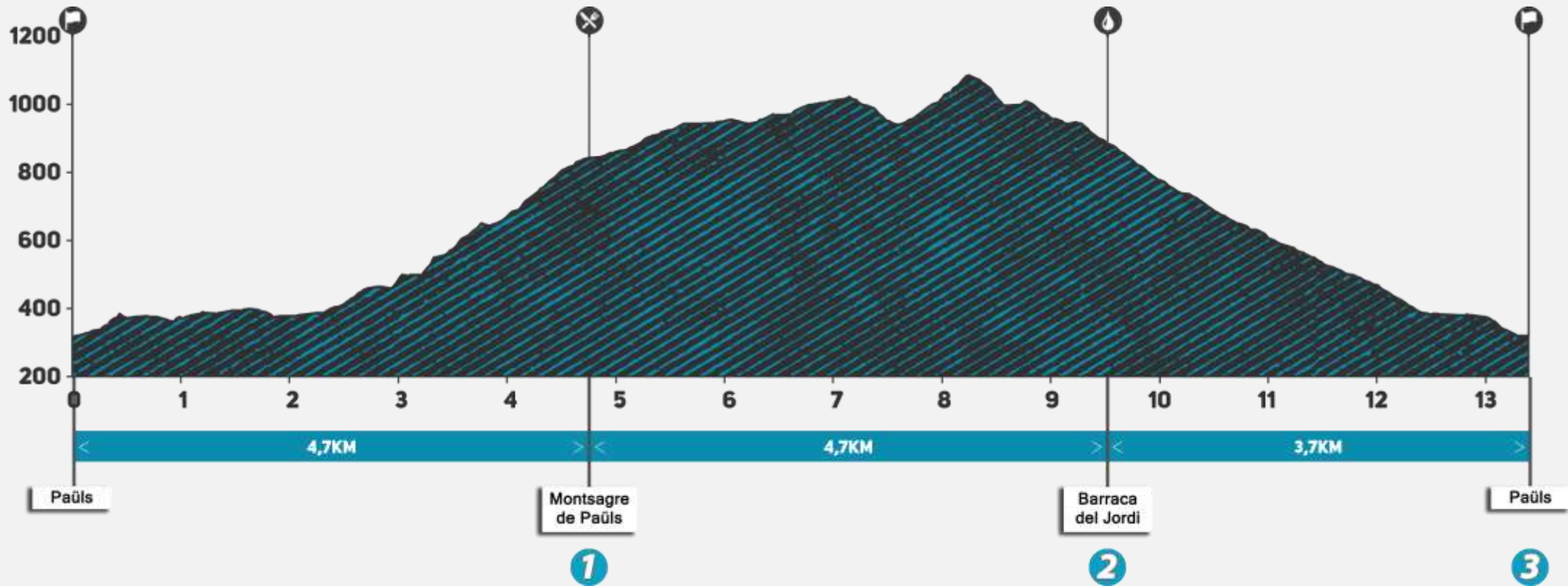
Altitud màxima  
**1088m**



# PERFIL



# JUVENIL TRENACACIMS

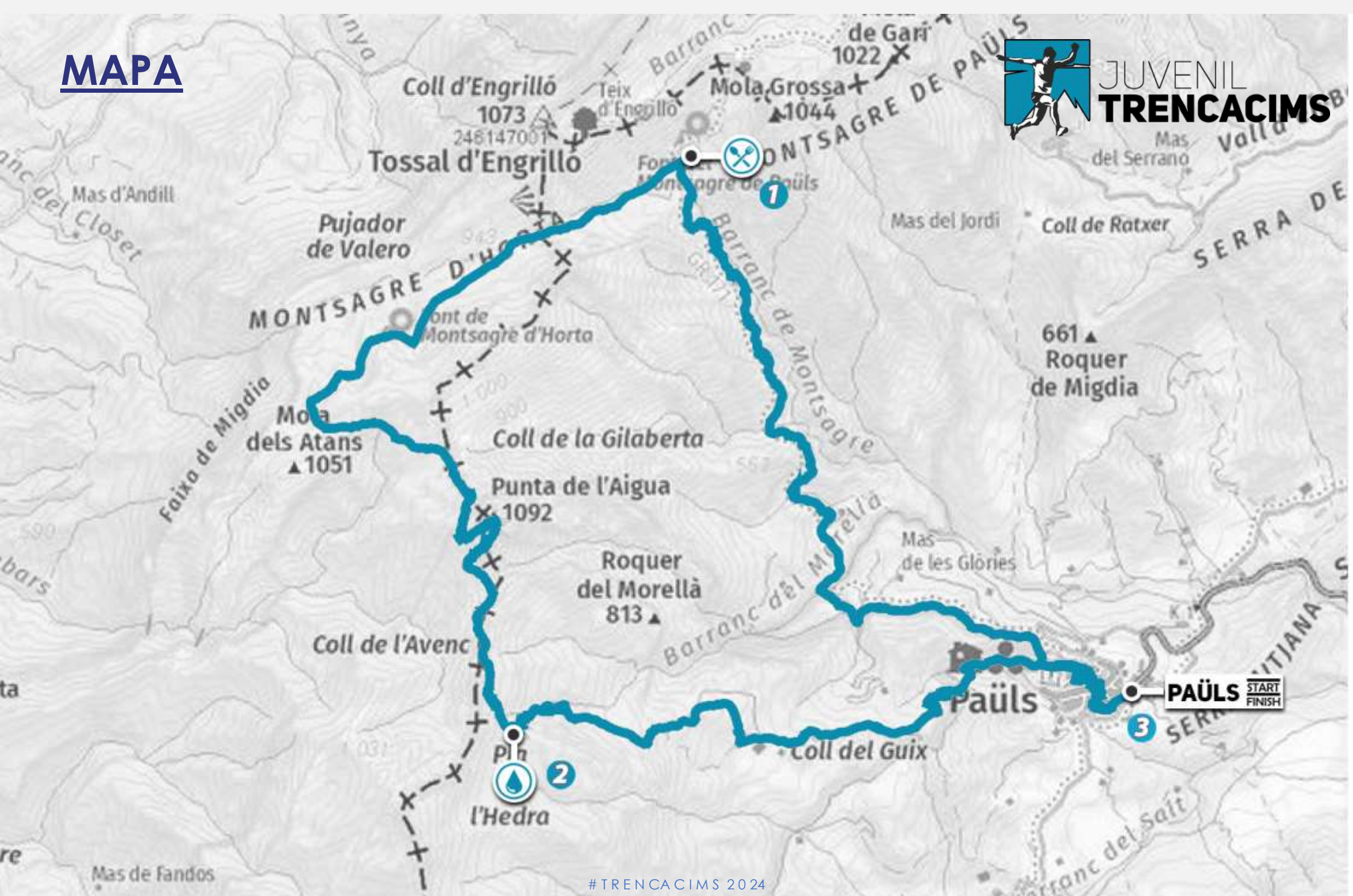

















# MAPA



JUVENIL  
**TRENCACIMS**



#TRENCACIMS 2024

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Montsagre Paüls	4,7		842	4,7	600	70	600	70	   
2	Barraca Jordi	9,5		885	4,7	955	382	355	312	
3	Paüls	13,3		312	3,7	955	955	0	573	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punto asistencia externa

# AVITUALLAMENTS



Avituallaments		Contingut	Distància	Aigua	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Codonyat	Dàtils	Gominoles	Barretes
1	Montsagre		4,7	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Barraca Jordi		9,5	X	X		X	X	X	X	X	



# CADET

9,5KM - 550+



#TRENACIMS 2024



# CADET TRENCACIMS



Data  
**04/05/24**



Hora sortida  
**09:00**



Distància  
**9,5Km**



Desnivell positiu  
**550m**



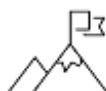
Sortida/Arribada  
**Paüls**



Corredors  
**30**



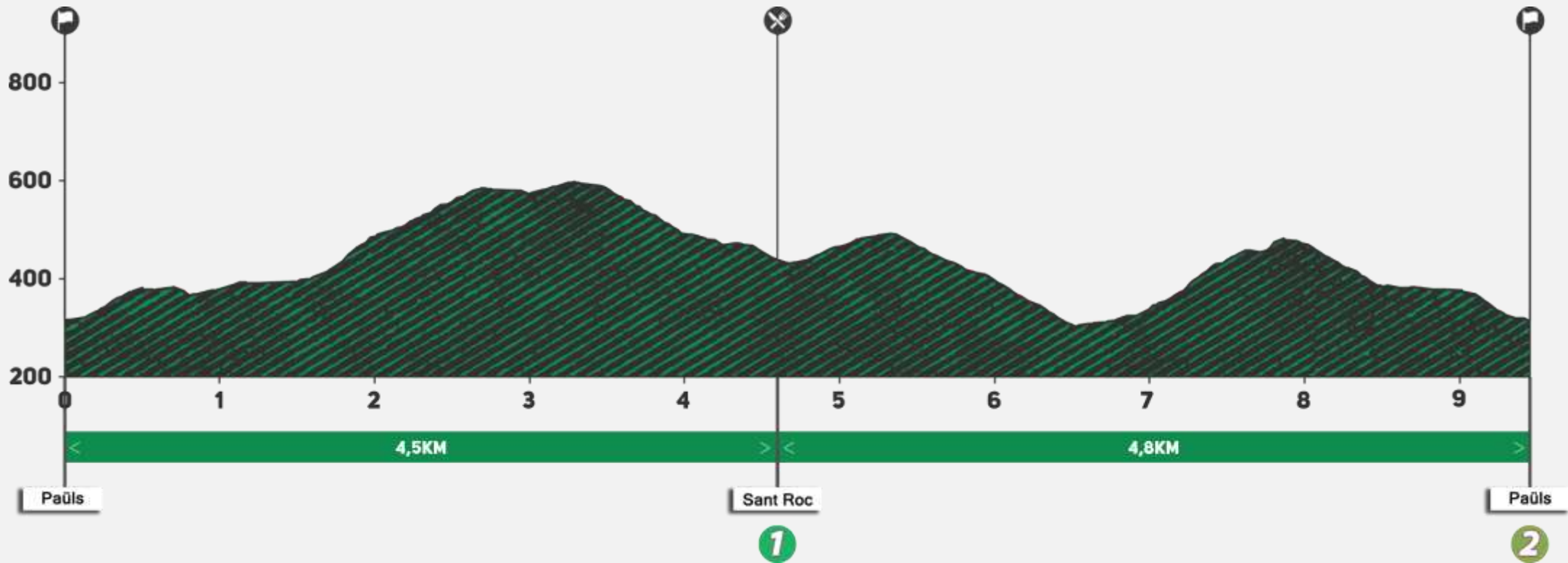
Temps màxim  
**5 hores**



Altitud màxima  
**600m**



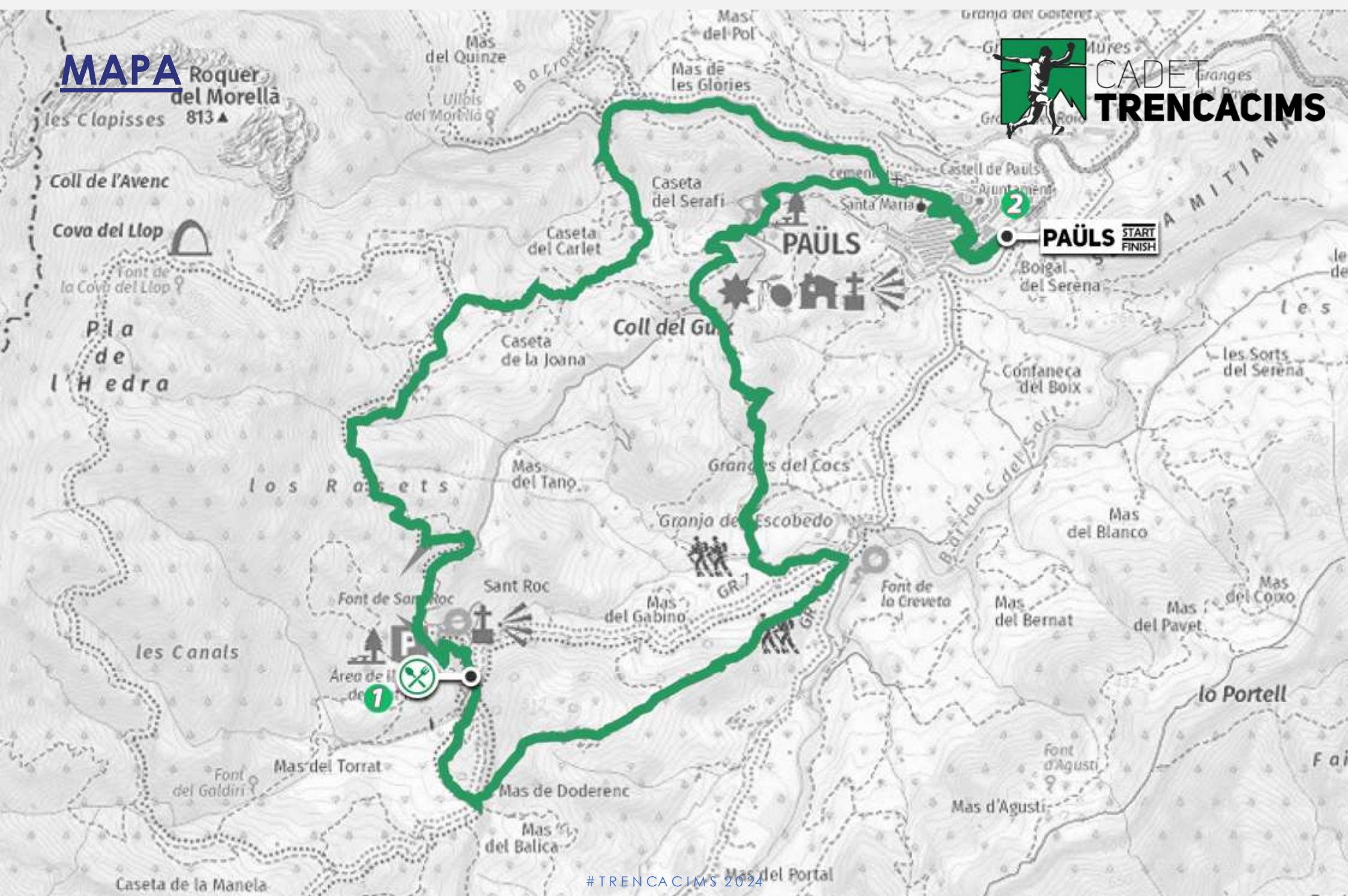
# PERFIL



# MAPA



CADET  
**TRENCACIMS**



#TRENCACIMS 2024

# PUNTS



	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		315	0	0	0	0	0	
1	Sant Roc	4,5		438	4,5	310	187	310	187	
2	Paüls	9,4		315	4,8	548	548	238	361	



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punto asistencia externa



# AVITUALLAMENTS



Avituallaments		Contingut	Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Coc	Nocilla
1	Sant Roc		4,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

# TRENCACIMS

4-5/V/2024

PAÜLS



# LIVE TIMING

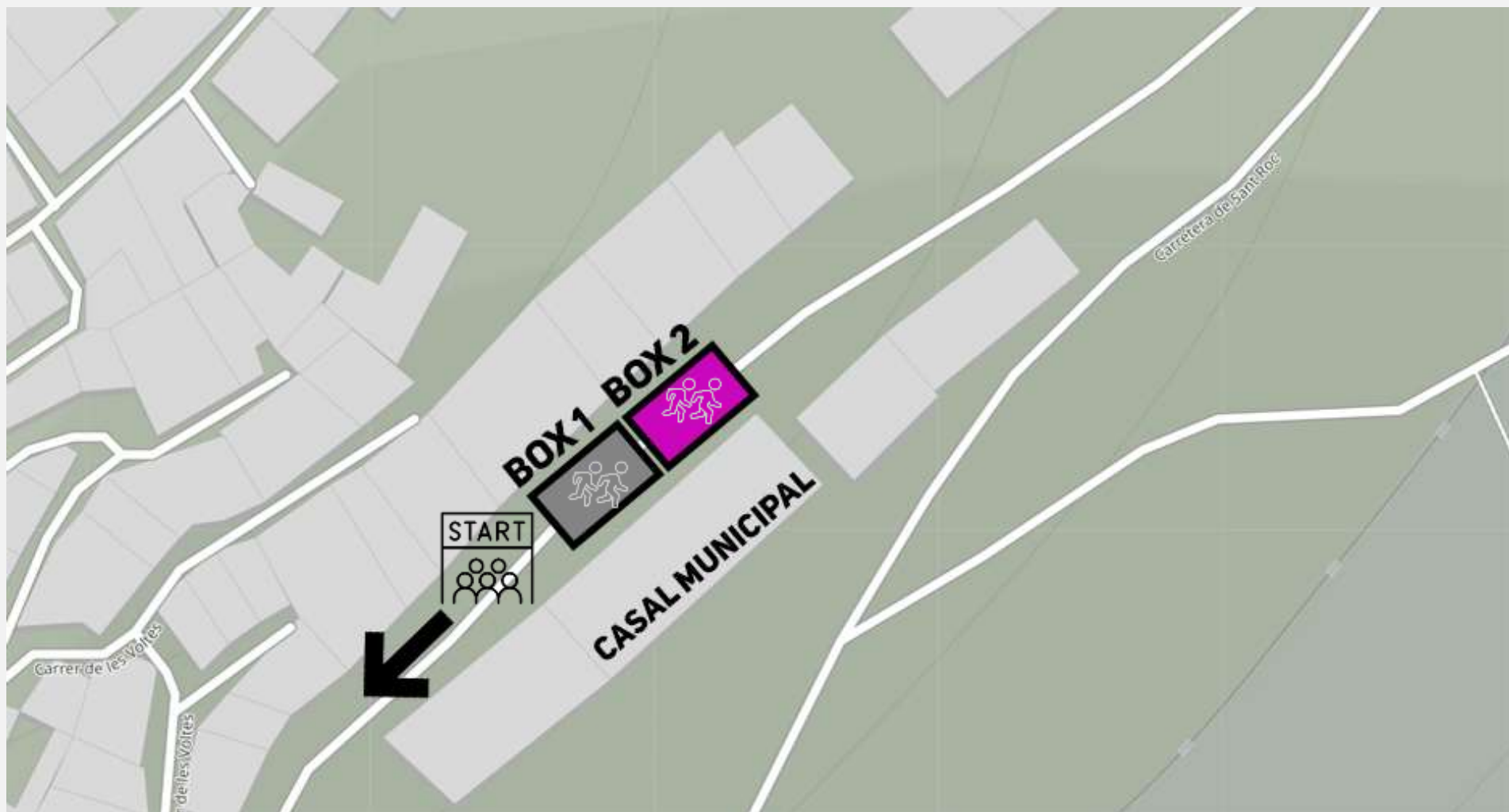
*[trencacims.livetrail.run](https://trencacims.livetrail.run)*

# SORTIDA CURSES CAMPIONAT i OPEN

La sortida de les curses que son Campionat d'Espanya i alhora tenen modalitat OPEN serà conjunta, però amb calaixos de sortida diferenciats.

**BOX 1: PARTICIPANTS FEDME I SELECCIONS AUTONÒMIQUES**

**BOX 2: PARTICIPANTS OPEN**



# ASSISTÈNCIA EXTERNA

L'assistència externa està **permesa** a **totes** modalitats, però **limitada** als següents avituallaments:

- **Trail: Sant Roc (km 18) i Alfara de Carles (km 37)**
- **SkyRace/Absoluta i Mitja/Promesa: Sant Roc (Km 18)**
- **Júnior: Bassa Montsagre (Km 4,7)\***
- **Juvenil: Font Montsagre (Km 4,5)\***
- **Cadet: Sant Roc (Km 4,5)**

\*Accessible amb vehicle 4x4 (40 minuts de Paüls) o 45 minuts caminant des de Paüls

L'assistència estarà permesa entre 100 metres abans i 100 metres després de l'avituallament, **fora d'aquest perímetre** si un participant rep ajuda externa serà penalitzat amb la **desqualificació**.



#TRENACIMS 2024



## Ús de bastons

L'ús de bastons està permès durant tot el recorregut. El participant que surti amb bastons ha d'arribar a meta amb ells i no els pot deixar ni recollir en cap punt del recorregut.



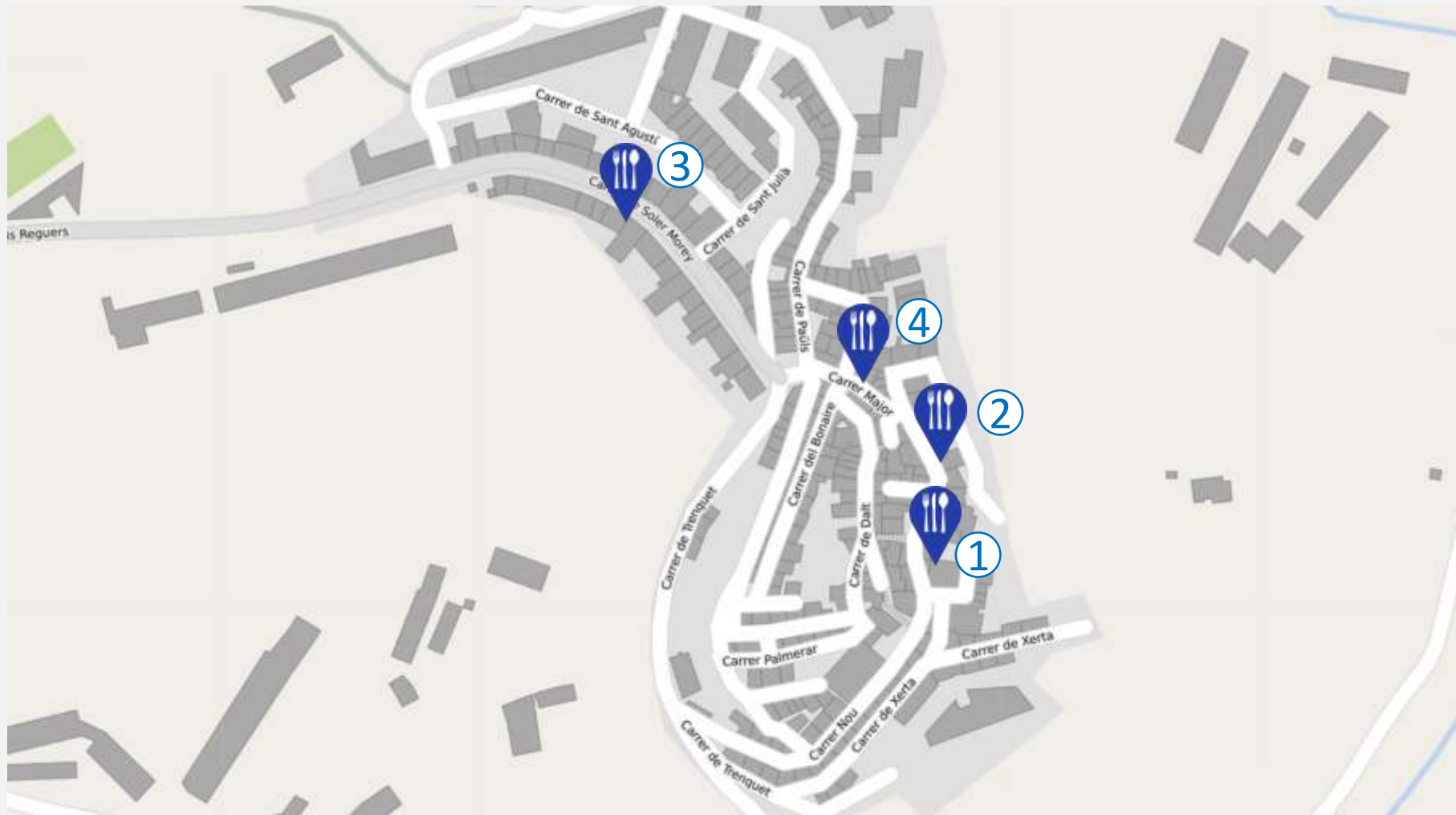
**1 - Bar César**  
Plaça Major, 2  
Tel.: 977 45 50 14

**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

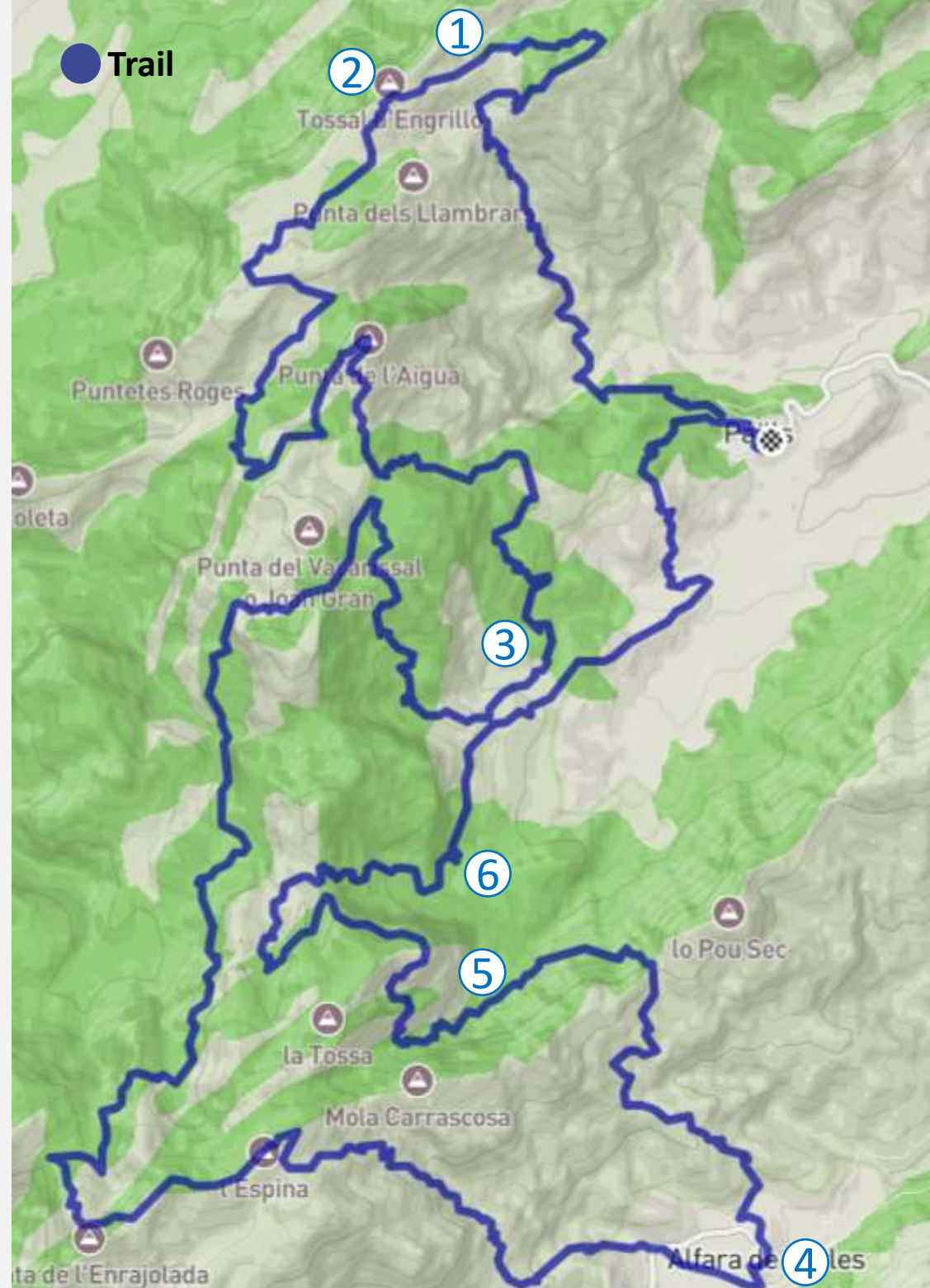
**4 - Lo Cantonet**  
C/ Major, 34  
Tel.: 633 34 17 48

## ALFARA DE CARLES



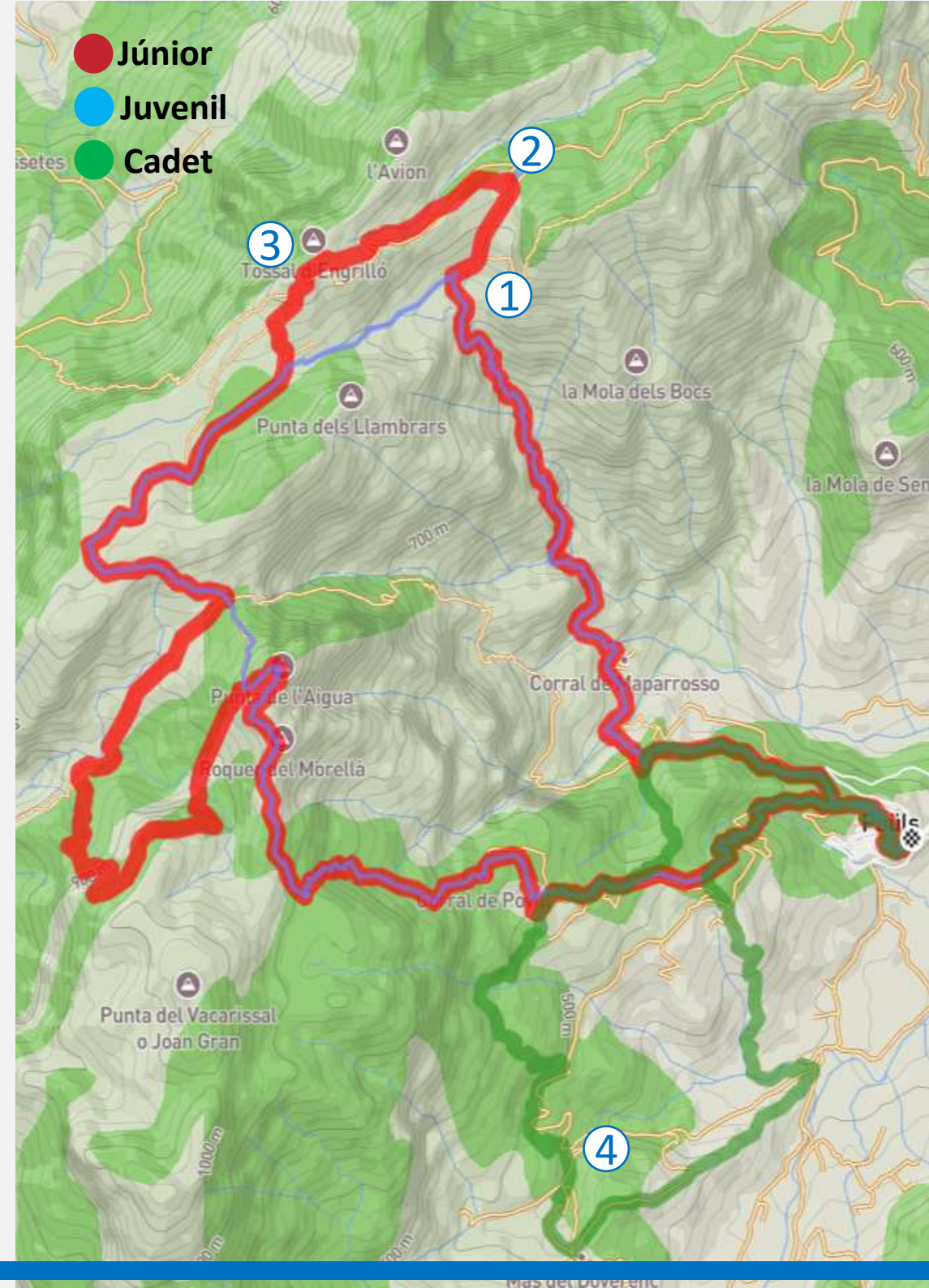
# PUNTS DE SEGUIMENT - TRAIL

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,9
2	Tossal d'Engrilló	14	4x4	●	7,5
3	Sant Roc	4	Turisme	●	18,3
4	Alfara de Carles	38	Turisme	●	36,9
5	Racó de la Vall	7	4x4	●	42,1
6	Font del Teix	4,5	Turisme	●	48,6



# PUNTS DE SEGUIMENT CADET, JUVENIL, JÚNIOR

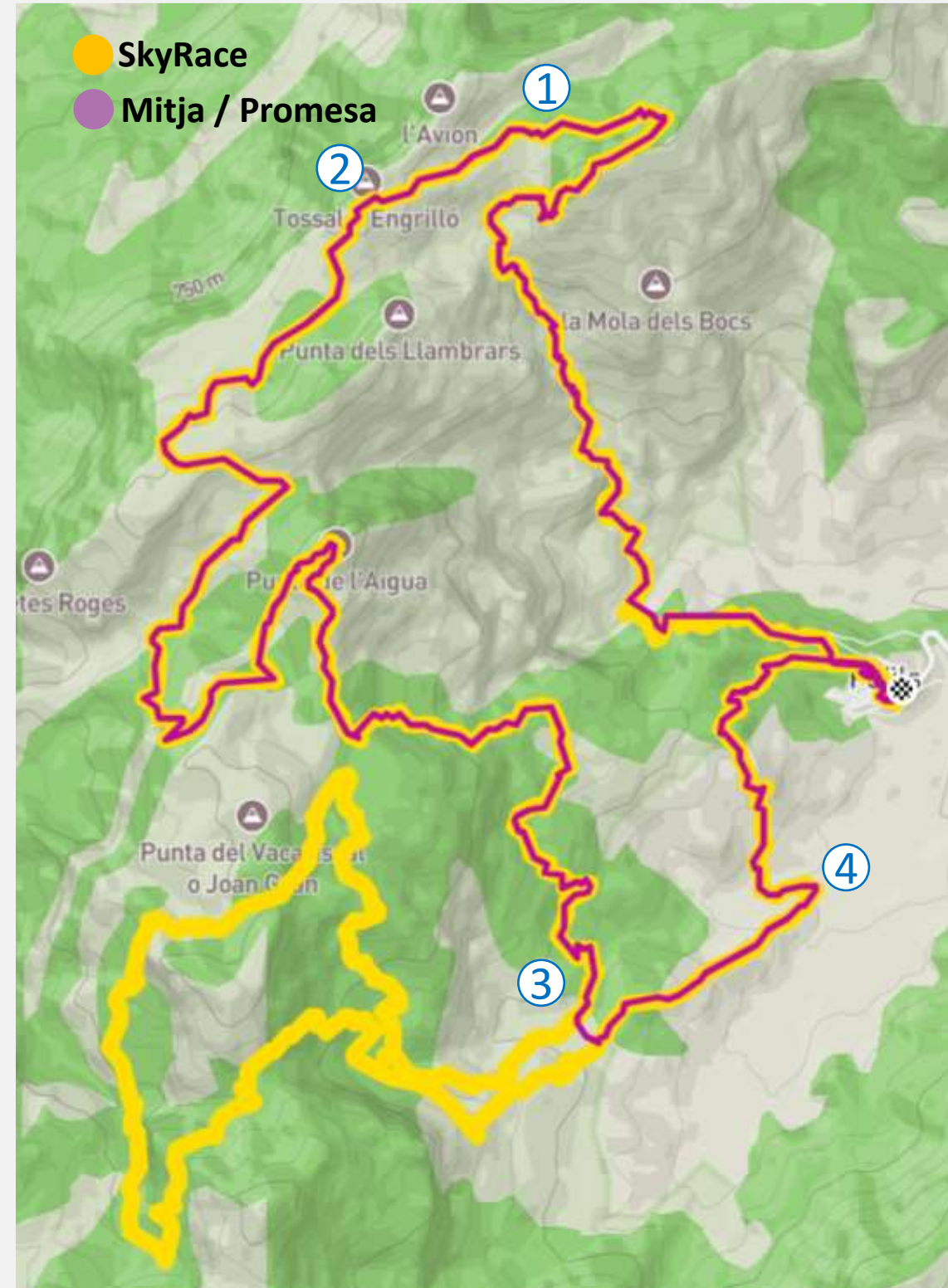
		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Font Montsagre (400m a peu)	13	4x4	●	4,7
				●	4,7
2	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	5,1
3	Tossal d'Engrilló	14	4x4	●	6
4	Sant Roc	4	Turisme	●	4,5





# PUNTS DE SEGUIMENT MITJA i SKYRACE

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,8
				●	6,8
2	Tossal d'Engrilló	12	4x4	●	7,8
				●	7,8
3	Sant Roc	4	Turisme	●	18,4
				●	18,4
4	La Creveta	2	Turisme	●	30,9
				●	20



# MATERIAL

## OBLIGATORI

	Trail	SkyRace	Mitja	Júnior	Juvenil	Cadet
Jaqueta paravent amb caputxa i màniga llarga	X	X	X	X	X	X
Calçat adequat per córrer per muntanya i mitjons	X	X	X	X	X	X
Got o recipient per beure als avituallaments	X	X	X	X	X	X
Reserva d'aigua 1 litre mínim	X	X	X			
Reserva d'aigua 0,5 litres mínim				X	X	X
Reserva alimentària	X					
Manta tèrmica mínim 120 x 200	X	X	X	X	X	X
Telèfon mòbil encès i amb bateria	X	X	X	X	X	X
Llum frontal i piles de reserva	X					
Llum vermella de posició posterior encesa durant la nit	X					
Motxilla o equivalent	X	X	X	X	X	X
Xiulet	X	X	X	X	X	X
Pantalons o malles, mínim per sota del genoll*						
Gorra, tubular o visera	X					
Jaqueta impermeable mínim 10.000 columnes d'aigua*						
Camiseta tèrmica màniga llarga (no cotó)*						
Guants*						

El material obligatori podrà ser revisat a la sortida, arribada o en qualsevol punt del recorregut  
\* Segons condicions meteorològiques, es comunicarà al briefing anterior a la cursa

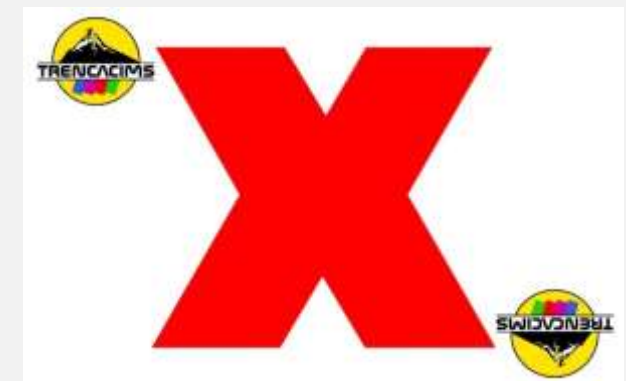
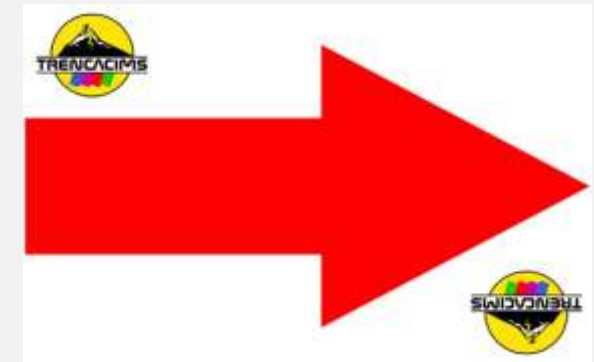
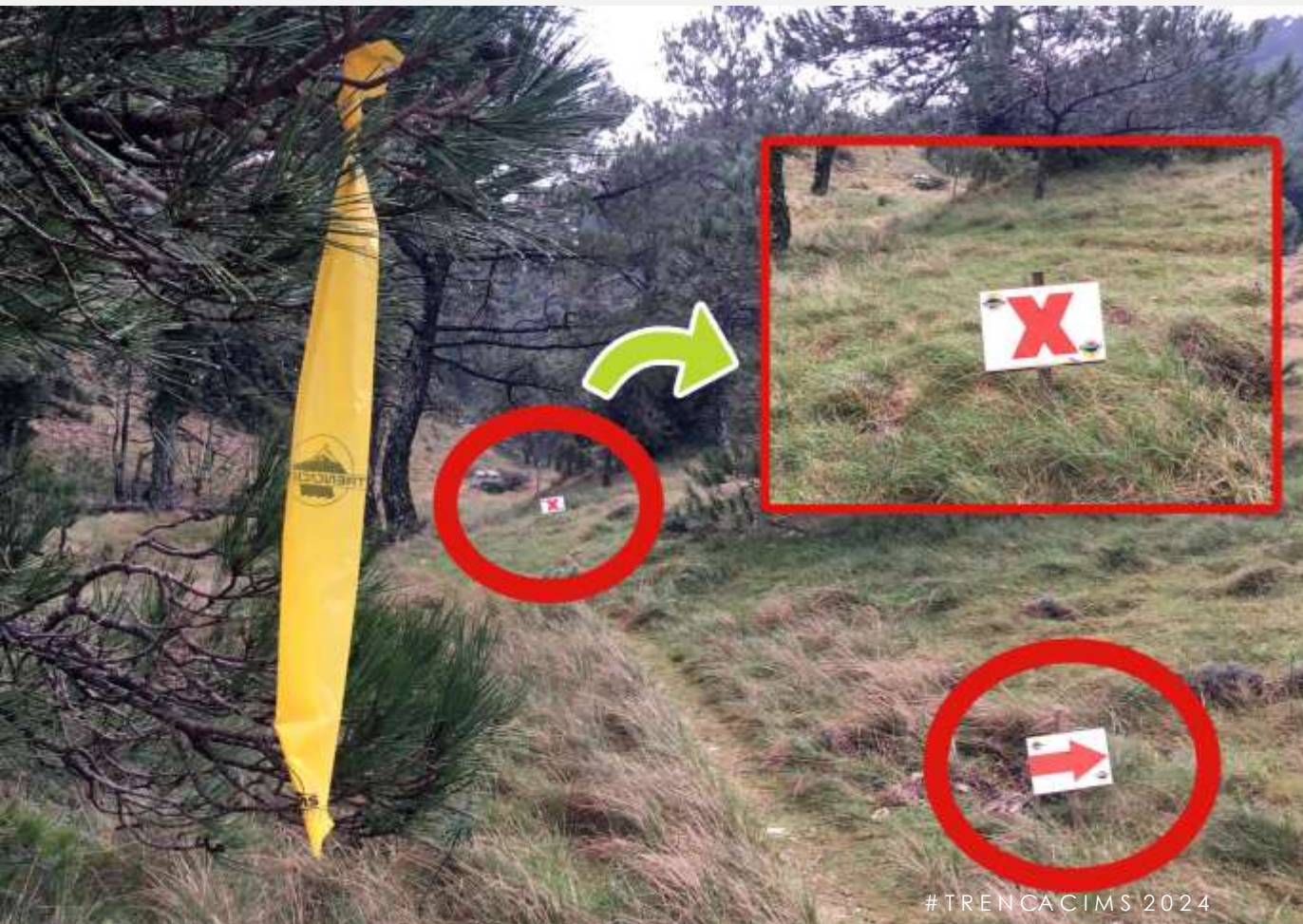


**Per motius de seguretat, no es podrà utilitzar cap element de àudio portàtil i/o que taponi alguna de les orelles.**

# MARCATGE

Tot el recorregut estarà senyalitzat amb cinta groga cada pocs metres. A les zones més pedregoses hi haurà balises clavades al terra amb una cinta groga lligada. Si feu més de 300 metres sense veure cap cinta, torneu per on heu anat fins trobar-ne una.

A cada encreuament hi haurà fletxes com la de la imatge que us indicaran la direcció correcta i una creu a la sendera o camí pel qual no transcorre la cursa.



# MARCATGE

A les zones on s'hi passa sense llum solar hi haurà cinta groga amb material reflectant i pilots de llum led.



# MARCATGE

Recordem que casi totes les curses comparteixen trams de recorregut, en els encreuaments que es separen trobareu senyals amb fletxes com les que us mostrem a continuació amb el nom i color de cada cursa perquè no hi hagi confusió, sempre heu de seguir la direcció que marca la fletxa amb el nom de la vostra cursa.



ARRÒS

**MONTSIÀ**

LA MILLOR  
ARRÒS,  
MILLORS  
PLATS



El nostre arròs compta amb el segell de la DOP Delta de l'Ebre



Fem controls exhaustius per garantir la Qualitat Extra, la més alta en arrossos

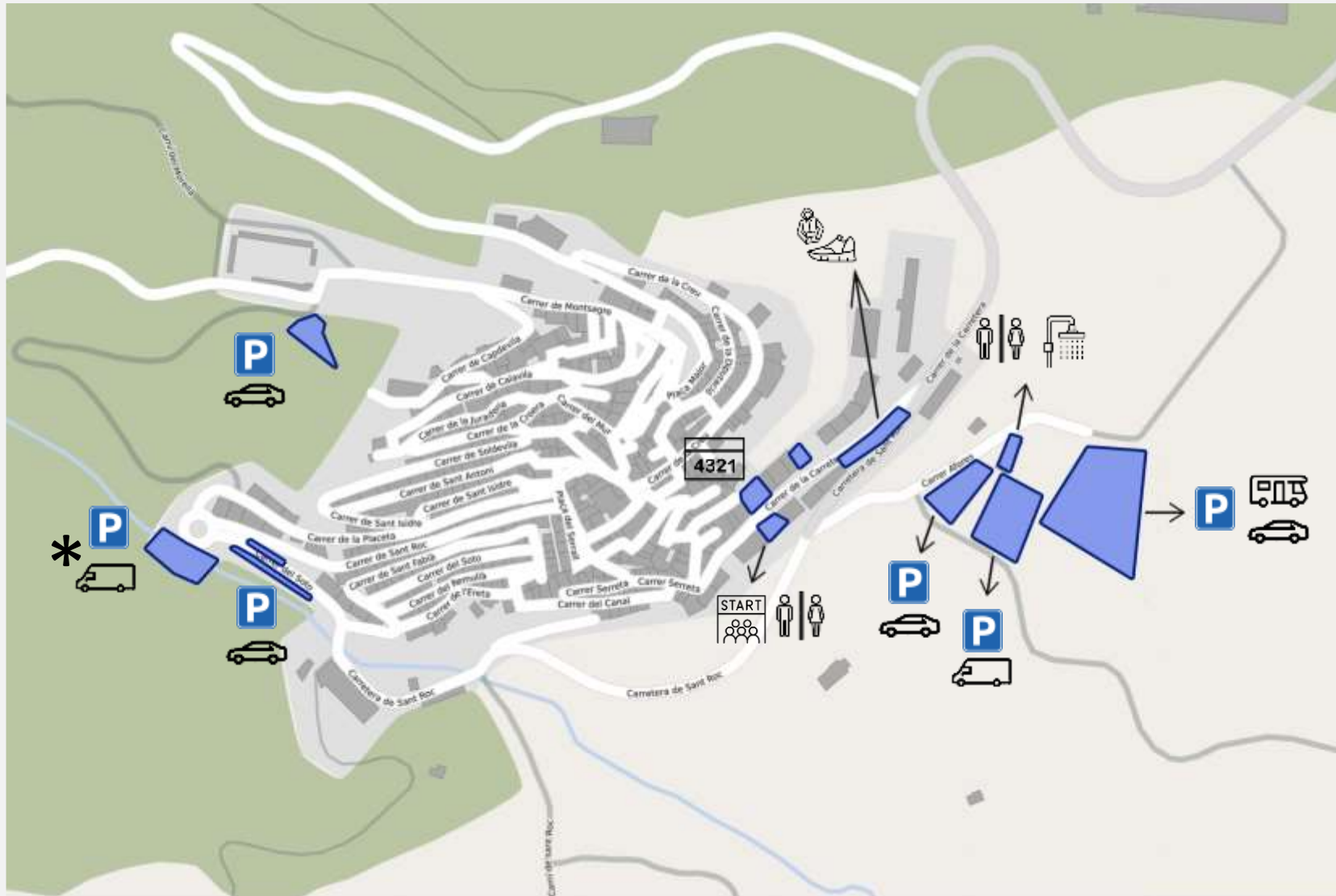


Som producte de cooperativa i utilitzem tècniques d'agricultura controlada



Innovem constantment per assegurar la màxima qualitat a la cuina

# APARCAMENTS I SERVEIS



\* Pàrquing exclusiu seleccions autonòmiques



Sortida / Arribada



Recollida dorsals



Fira del corredor



Serveis



Dutxes



Pàrquing autocaravanes



Pàrquing campers



Pàrquing turismes

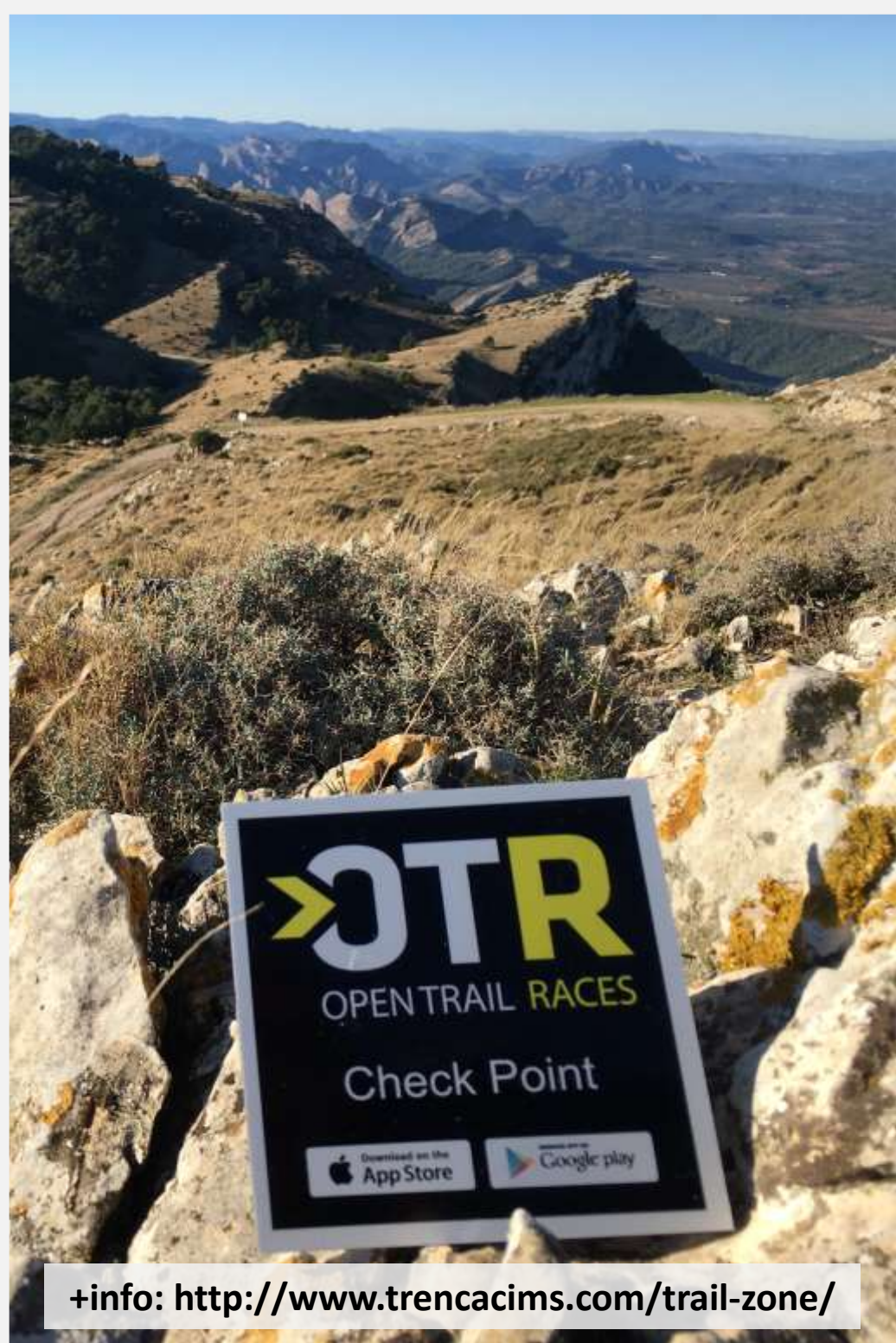
# TRAIL ZONE PAÜLS

Amb l'esforç conjunt del C.C.E. Trencacims i l'Ajuntament de Paüls, comptem amb una de les xarxes de recorreguts OTR (Open Trail Races) més extens del territori, amb un total de 10 recorreguts diferents, el converteix en un paradís pels amants de les curses de muntanya.

Amb aquest sistema pots entrenar per territori Trencacims durant tot l'any, competint contra tu mateix o amb els amics, amb una classificació actualitzada tot l'any, sabràs a quin temps estàs del primer classificat del recorregut o del sector que acabes de fer, gràcies a tots els punts de control situat al llarg de cada recorregut.

Ja no tens excusa per conèixer i entrenar els nostres recorreguts pràcticament en la seva totalitat, amb l'app OTR podràs descarregar-te el track del recorregut que vulguis fer, situar-te al punt de sortida i començar a córrer, tu posa-hi les cames i tota l'energia, l'app farà la resta.

#TRENACIMS 2024



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



# TRAIL ZONE PAÜLS: RECORREGUTS

## Recorregut

### ULTRAMARATÓ



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 51km  
**Desnivell positiu:** 4.000m  
**Dificultat:** Alta

## Recorregut

### MITJA MARATÓ



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 21km  
**Desnivell positiu:** 1.800m  
**Dificultat:** Alta

## Recorregut

### MARXA



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 13km  
**Desnivell positiu:** 700m  
**Dificultat:** Baixa

## Recorregut

### MARXA 2013



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 13km  
**Desnivell positiu:** 950m  
**Dificultat:** Mitja

# TRAIL ZONE PAÜLS: RECORREGUTS

## Recorregut

### MAS DE LLOÀ .. PUNTA DE L'AIGUA



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 15km  
**Desnivell positiu:** 1.200m  
**Dificultat:** Mitja

## Recorregut

### PAÜLS .. PLA D'EN PELLISSER



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 9km  
**Desnivell positiu:** 530m  
**Dificultat:** Baixa

## Recorregut

### UP & DOWN



**Punt inici i fi:** Casal Municipal  
**Distància:** 10km  
**Desnivell positiu:** 850m  
**Dificultat:** Mitja



## Recorregut

# SANT ROC .. PLA DE L'HEDRA



**Punt inici i fi:**  
Sant Roc

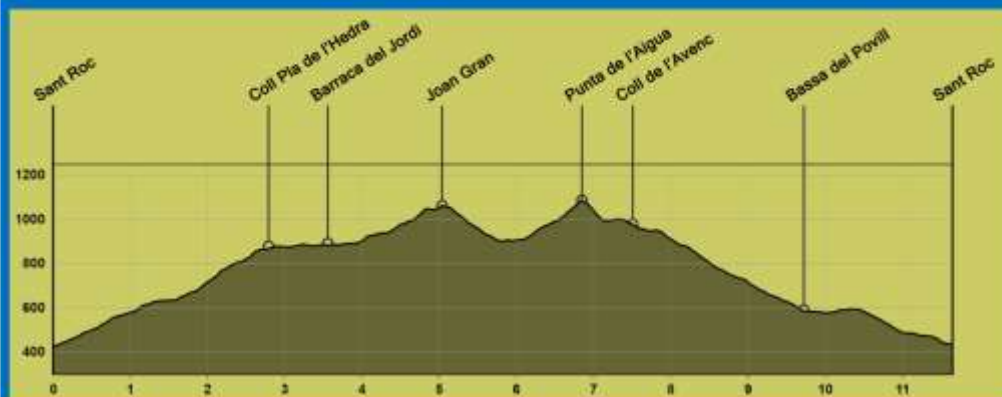
**Distància:**  
7,20km

**Desnivell positiu:**  
520m

**Dificultat:**  
Baixa

## Recorregut

# SANT ROC .. PUNTA DE L'AIGUA



**Punt inici i fi:**  
Sant Roc

**Distància:**  
11,60km

**Desnivell positiu:**  
860m

**Dificultat:**  
Mitja

## Recorregut

# L'ESPINA



**Punt inici i fi:**  
Sant Roc

**Distància:**  
18km

**Desnivell positiu:**  
1.200m

**Dificultat:**  
Mitja





Trencacims Paüls està organitzat pel Club Centre Excursionista Trencacims i l'Ajuntament de Paüls

Web [www.trencacims.com](http://www.trencacims.com)

Mail [info@trencacims.com](mailto: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)

Totes les imatges tenen copyright i està prohibida la seva reproducció sense permís previ.

Fotògrafs: Jose Miguel Muñoz, Liliam Gómez, Albert Casanova, Jordi Santacana



# Viu la màgia de Trencacims



#TRENCA CIMS 2024