

XI

TRENCACIMS

CAMPIONAT ESPANYA CXM
SKYRUNNER NATIONAL SERIES

4-5/5/24 - PAÜLS



GUIA DEL CORREDOR

ORGANIZADORES



PATROCINADOR TÈCNIC OFICIAL

SCARPA

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



CON EL SOPORTE



COLABORADORES





**CARTEL OFICIAL
XI EDICI3N
TRENCACIMS
PAÜLS
4 y 5/5/2024**

#TRENCACIMS 2024



ÍNDICE

06

PROGRAMA

11

CÓMO LLEGAR

12

COMPROMISO

13

TRAIL

20

SKYRACE

26

MITJA MARATÓ

32

JUNIOR

38

JUVENIL

44

CADETE

51

SALIDAS

52

ASISTENCIA EXTERNA

53

DÓNDE COMER

55

PUNTOS SEGUIMIENTO

58

MATERIAL OBLIGATORIO

59

MARCAJE

63

SERVICIOS

64

TRAIL ZONE PAÜLS



SCARPA



XI EDICIÓ
TRENCACIMS
PAÜLS



*No PLACE
Too FAR.*

PROGRAMA



VIERNES 3 DE MAYO

17:00 – 20:00 Frente Casal Municipal **Entrega de dorsales de todas las modalidades**

17:00 – 20:30 Frente Casal Municipal **Feria del corredor**

19:00 Casal Municipal **Presentación Selecciones Autonómicas
Categorías Cadete, Juvenil y Junior**

19:30 Casal Municipal **Briefing**

SÁBADO 4 DE MAYO

04:30 – 05:45	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales Trail
06:00	Zona de meta	Salida Trail Trencacims 2024
08:00 – 10:00	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
09:30	Zona de meta	Solida carrera Juvenil
09:45	Zona de meta	Solida carrera Cadete
10:00	Zona de meta	Solida carrera Junior
10:05	Zona de meta	Salida carrera CNCM FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos)
10:00 – 20:30	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
12:00	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Trail
13:30	Frente Casal Municipal	Entrega de trofeos Cadete, Juvenil y Junior

SÁBADO 4 DE MAYO

17:00 – 19:00	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
18:30	Frente Casal Municipal	Presentación de las Selecciones Autonómicas Categorías Promesa y Absoluta
19:00	Zona de meta	Bajada de voluntarios
19:15	Frente Casal Municipal	Entrega de trofeos Trail Trencacims 2024
20:00	Zona de meta	Cierre zona de meta



DOMINGO 5 DE MAYO

06:30 – 08:30	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
08:00	Zona de meta	Salida SkyRace Trencacims 2024
08:30	Zona de meta	Salida Mitja y carrera Promesa Trencacims 2024
08:00 – 14:00	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
10:45	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor Mitja Marató
11:15	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor SkyRace
13:00	Frente Casal Municipal	Entrega de trofeos Mitja Marató y SkyRace
15:00	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.



CÓMO LLEGAR

EN 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.



+ info: www.hife.es

EN 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

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 como no, disfrutar de cada paso que da por sus senderos para sentir su vida allí. respira.



Parque 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 punto 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.

Compromiso verde

Desde la organización velamos por dejar la montaña tal y como estaba antes de realizar la carrera.

Apreciamos y amamos nuestras montañas, por eso organizadores y voluntarios y voluntarias repasamos y limpiamos cada tramo del recorrido para que no quede ningún rastro del paso de la carrera.





TRAIL

54KM - 4.000+



#TRENACIMS 2024



TRAIL TRENACACIMS



Fecha
04/05/24



Hora salida
06:00



Distancia
54Km



Desnivel positivo
4.000m



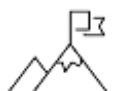
Salida/Llegada
Paüls



Corredores
330



Tiempo máximo
14 horas



Altitud máxima
1.197m



PERFIL



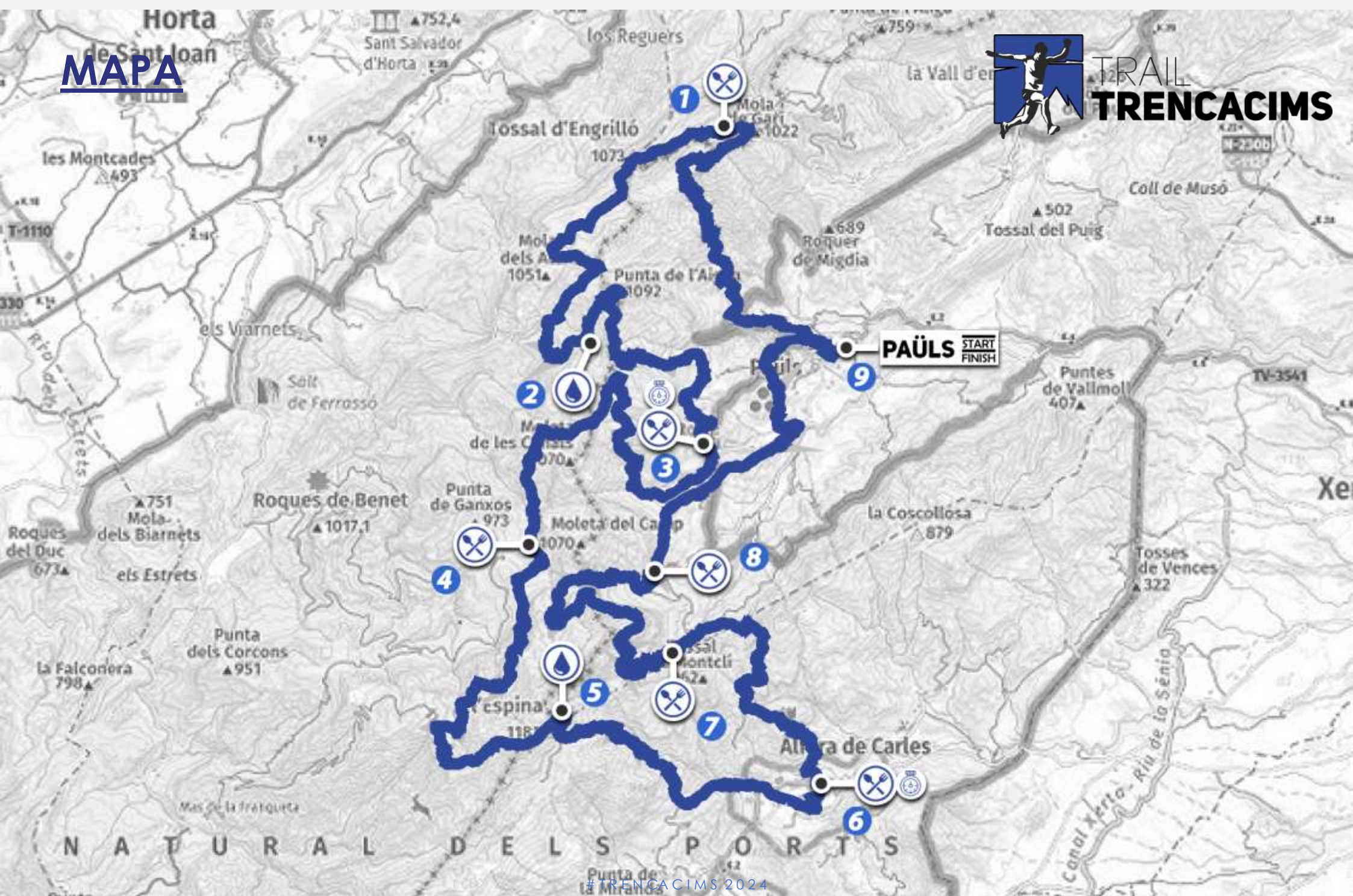
TRAIL TRENACIMS



MAPA



TRAIL TRENACIMS



PUNTOS



	Puntos	Dist.	Corte	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
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	

Salida
 Llegada
 Ambulancia
 Lavabos
 Duchas
 Av. líquido
 Av. completo
 Av. sólido

Punto seguimiento
 Punto abandono
 Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



TRAIL
TRENACIMS

Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Barritas	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Nocilla	Pan tomate	Embutido	Pasta	Arroz
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[®]
NATIONAL SERIES



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona

SCARPA



ACANA



CROWN[®]
SPORT NUTRITION



SKYRACE

34KM - 2.400+



#TRENACIMS 2024



SKYRACE TRENACIMS



Fecha
05/05/24



Hora salida
08:00



Distancia
34Km



Desnivel positivo
2.400m



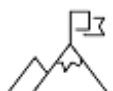
Salida/Llegada
Paüs



Participantes
300



Tiempo límite
7 hores























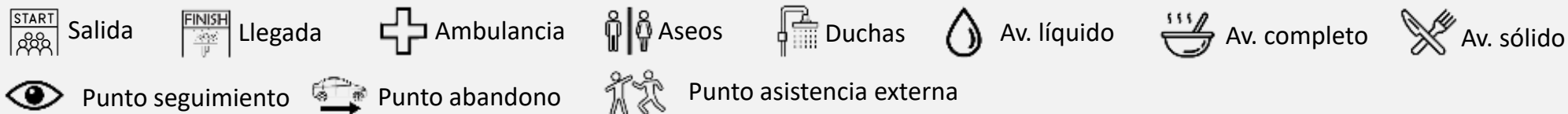
Altitud máxima
1.088m



PERFIL



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
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	    



AVITUALLAMIENTOS



Contenido																
		Avituallamiento	Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas
1	Bassa Refoia	6,8	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
2	Vacarissal	12,9	X		X		X	X	X	X	X		X	X		
3	Sant Roc	18,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Les Eres	25,1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	La Creveta	30,9	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	



PROMESAS

MITJA

23KM - 1650+



20K/M



#TRENACIMS 2024



MITJA TRENACIMS

PROMESAS



Fecha
05/05/24



Hora salida
08:30



Distancia
23Km



Desnivel positivo
1.650m



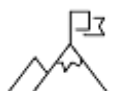
Salida/Llegada
Paüls



Participantes
200



Tiempo límite
5 hores i 30 minuts



Altitud máxima
1.088m



PERFIL



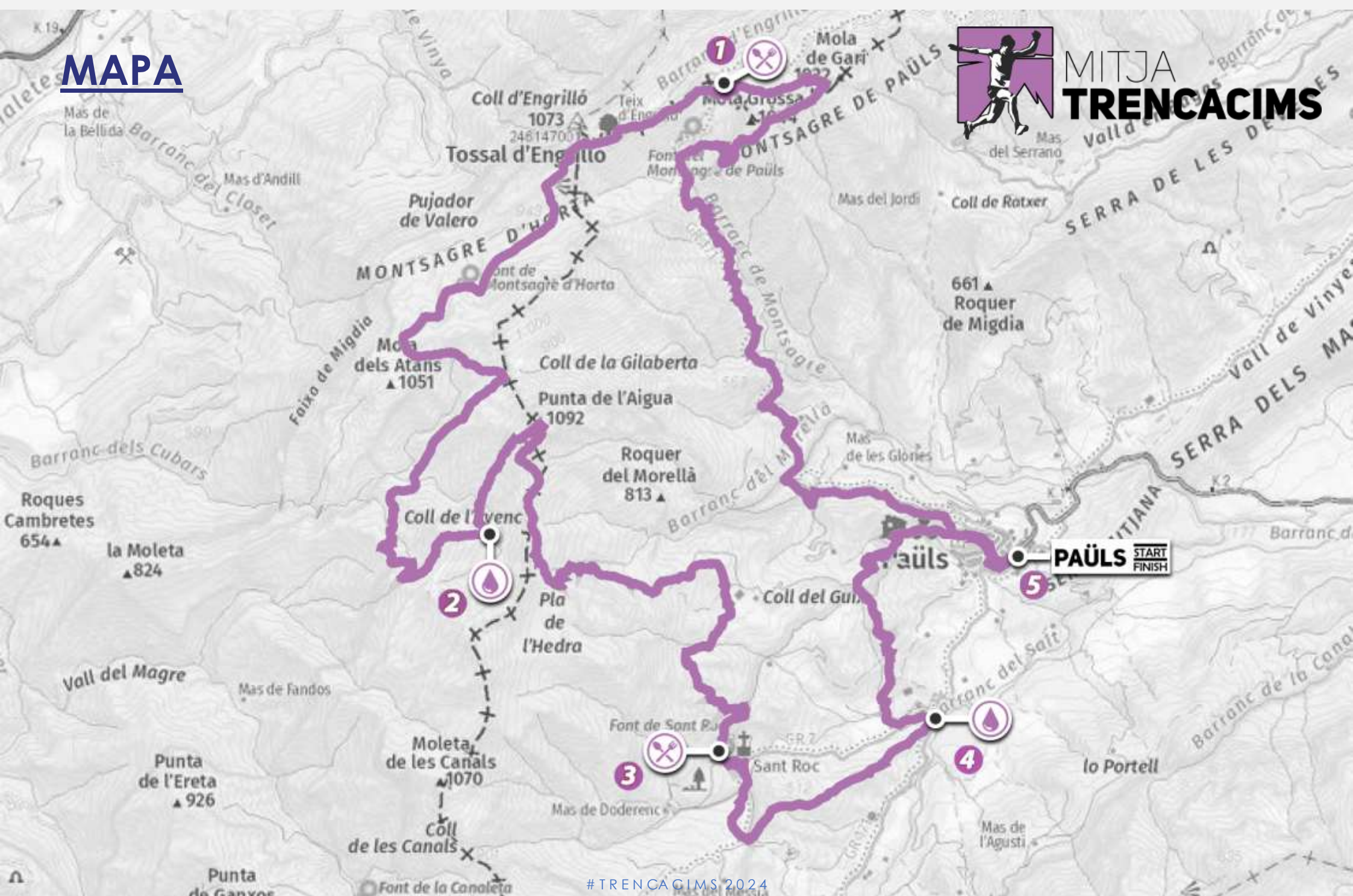
MITJA TRENACACIMS






















MAPA



MITJA TRENACIMS



#TRENACIMS 2024

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
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	4h	440	5,3	1385	1262	259	721	   
4	La Creveta	20		303	1,9	1445	1461	60	199	  
5	Paüls	22,9	5:30h	319	2,8	1635	1635	190	174	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento		Contenido	Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Bassa Refoia		6,7	X	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



Fecha
04/05/24



Hora salida
10:00



Distancia
17Km



Desnivel positivo
1250m



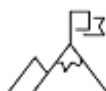
Salida/Llegada
Paüls



Participantes
75



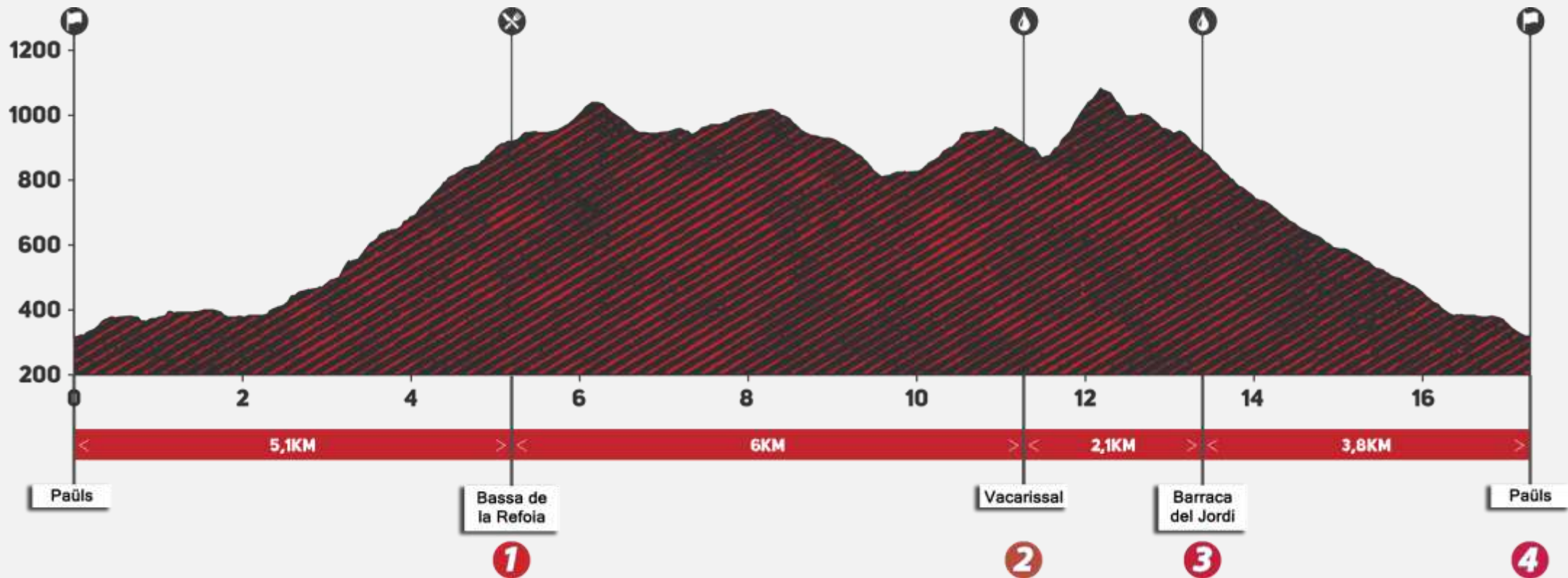
Tiempo límite
5 hores



Altitud máxima
1088m



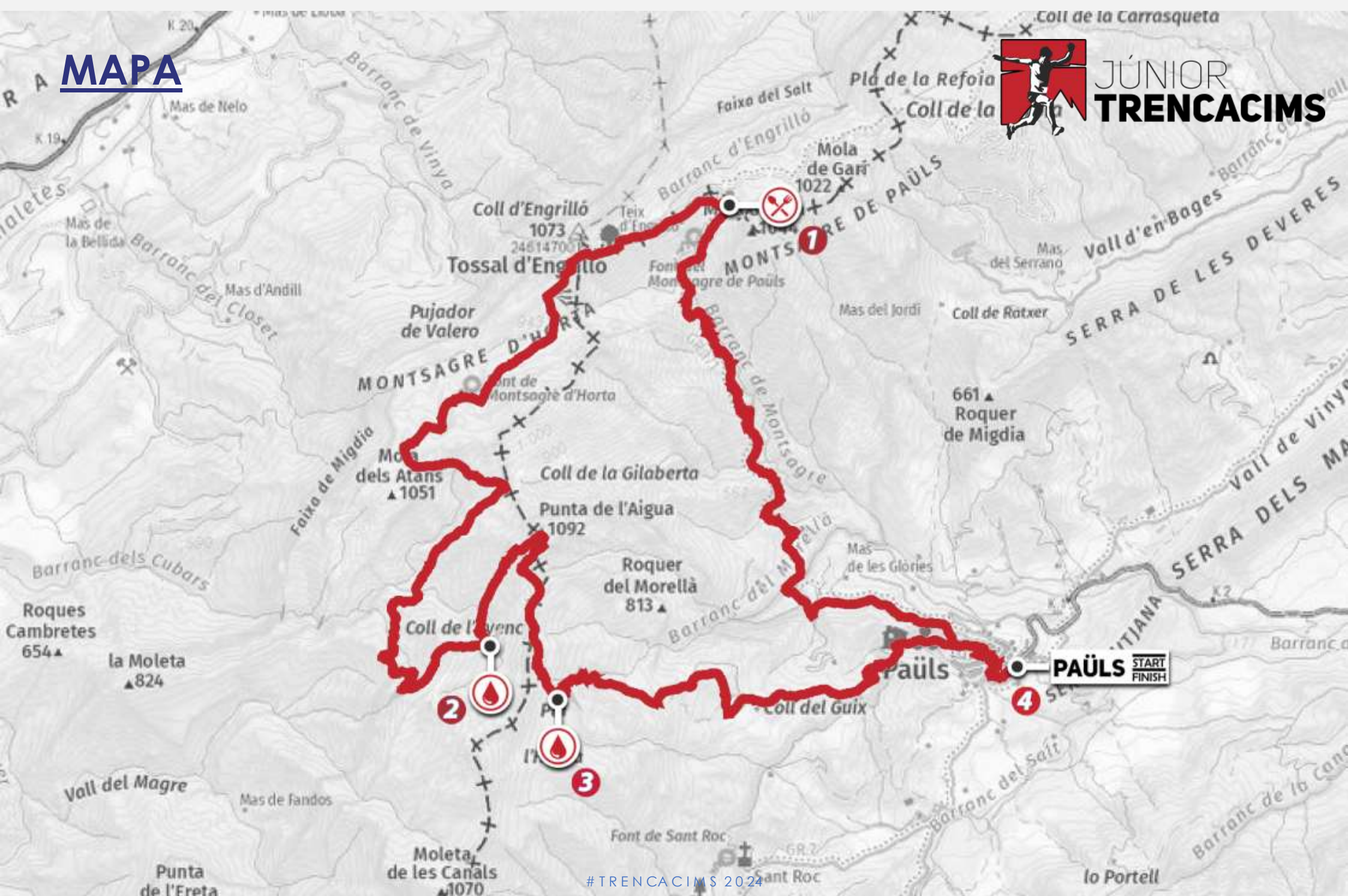
PERFIL

















MAPA



JÚNIOR TRENACIMS



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
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	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento		Contenido	Distancia	Agua	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Chucherias	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Bassa Refoia		5,1	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
2	Vacarissal		11,2	X	X		X	X	X	X	X	X	X		
3	Barraca Jordi		13,3	X	X		X	X		X	X	X			



JUVENIL

13,5KM - 960+



20K/M



#TRENACIMS 2024



JUVENIL TRENACIMS



Fecha
04/05/24



Hora salida
09:30



Distancia
13,5Km



Desnivel positivo
960m



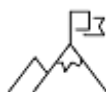
Salida/llegada
Paüls



Participantes
75



Tiempo límite
5 hores



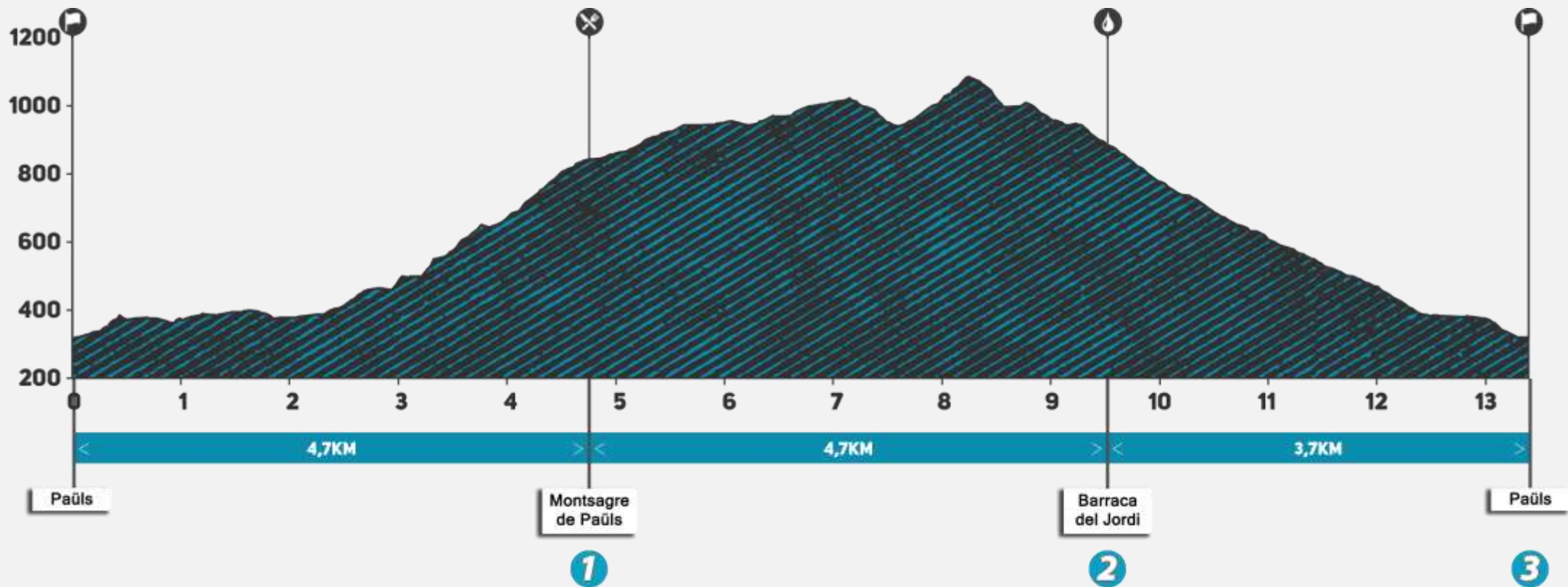
Altitud máxima
1088m



PERFIL



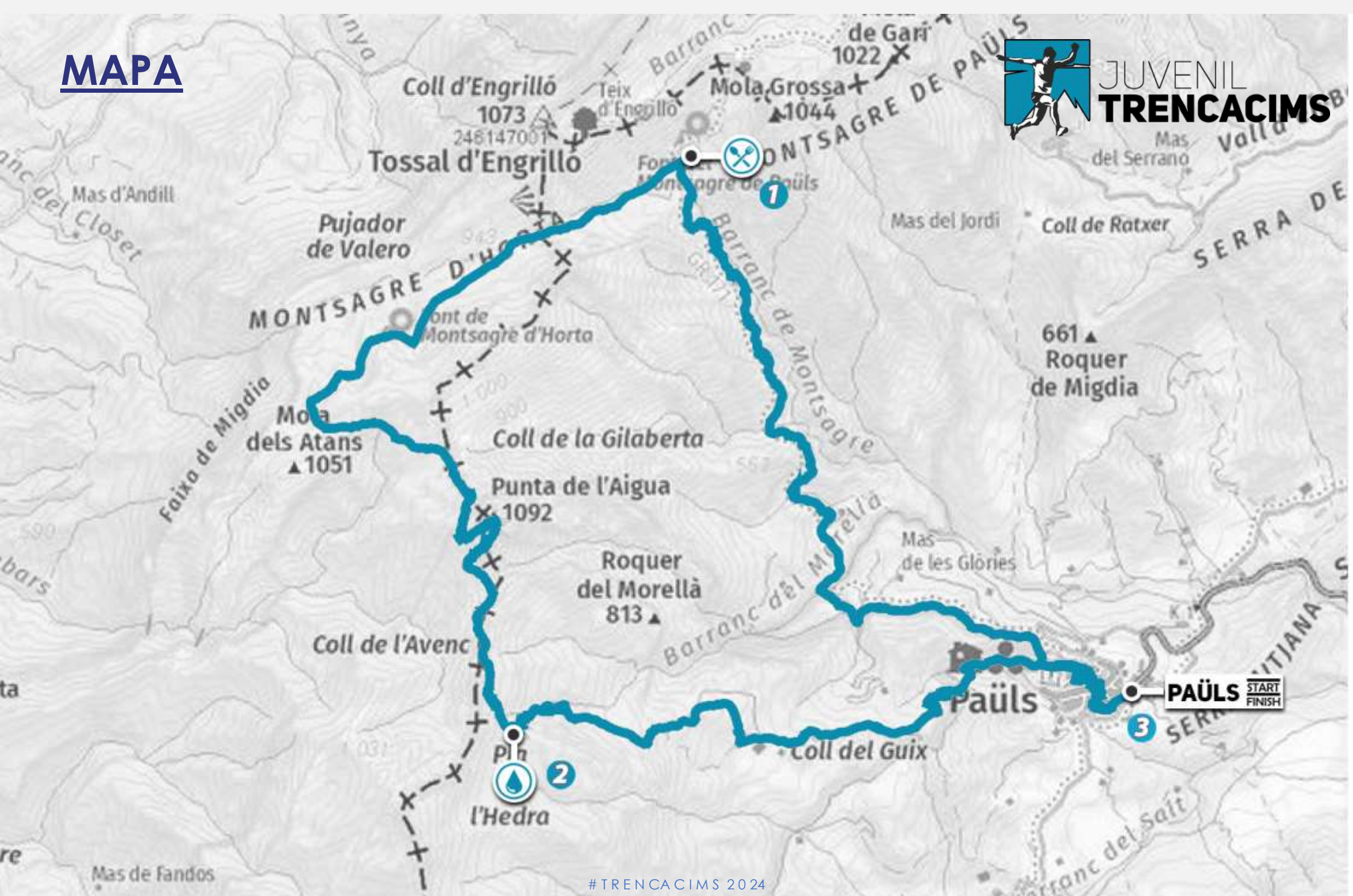
JUVENIL TRENACACIMS
















MAPA



JUVENIL
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2024

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Montserrat 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	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento	Contenido	Distancia	Agua	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Membrillo	Dátiles	Chucherias	Barritas
	1	Montsagre	4,7	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



Fecha
04/05/24



Hora salida
09:45



Distancia
9,5Km



Desnivel positivo
550m



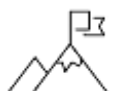
Salida/Llegada
Paüls



Participantes
30



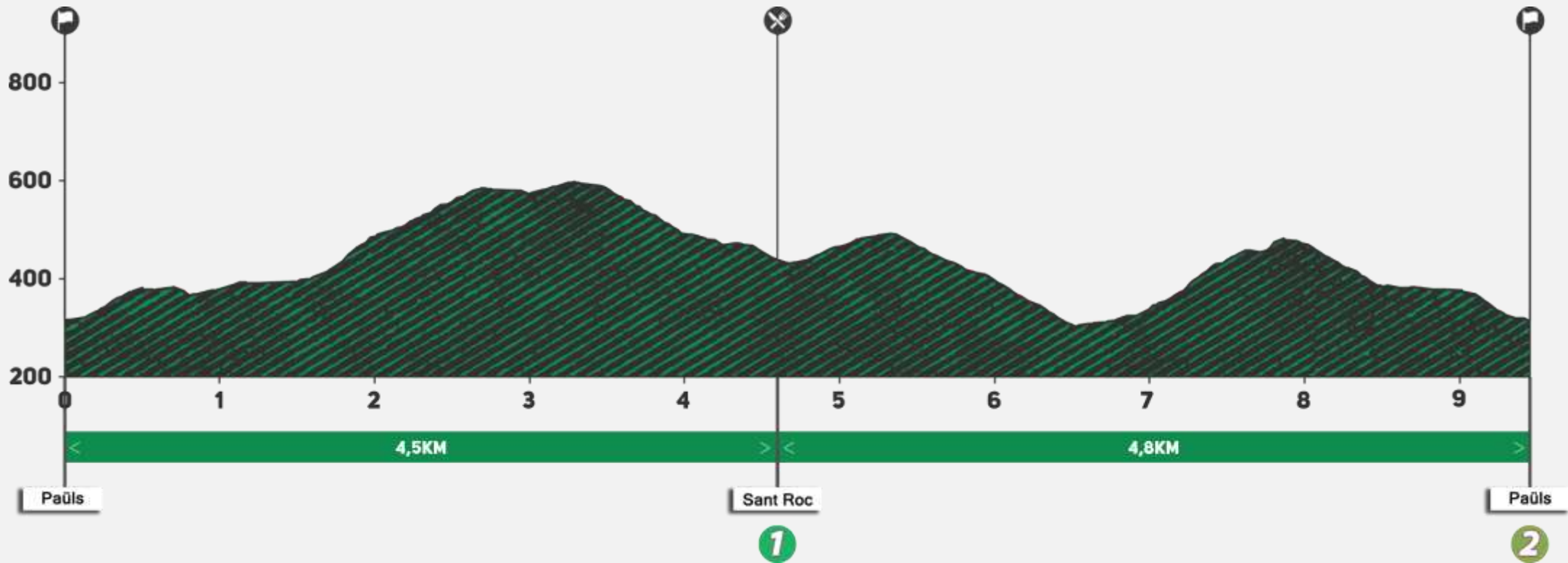
Tiempo límite
5 hores















Altitud máxima
600m



PERFIL



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
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	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento		Contenido	Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Bizcocho	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

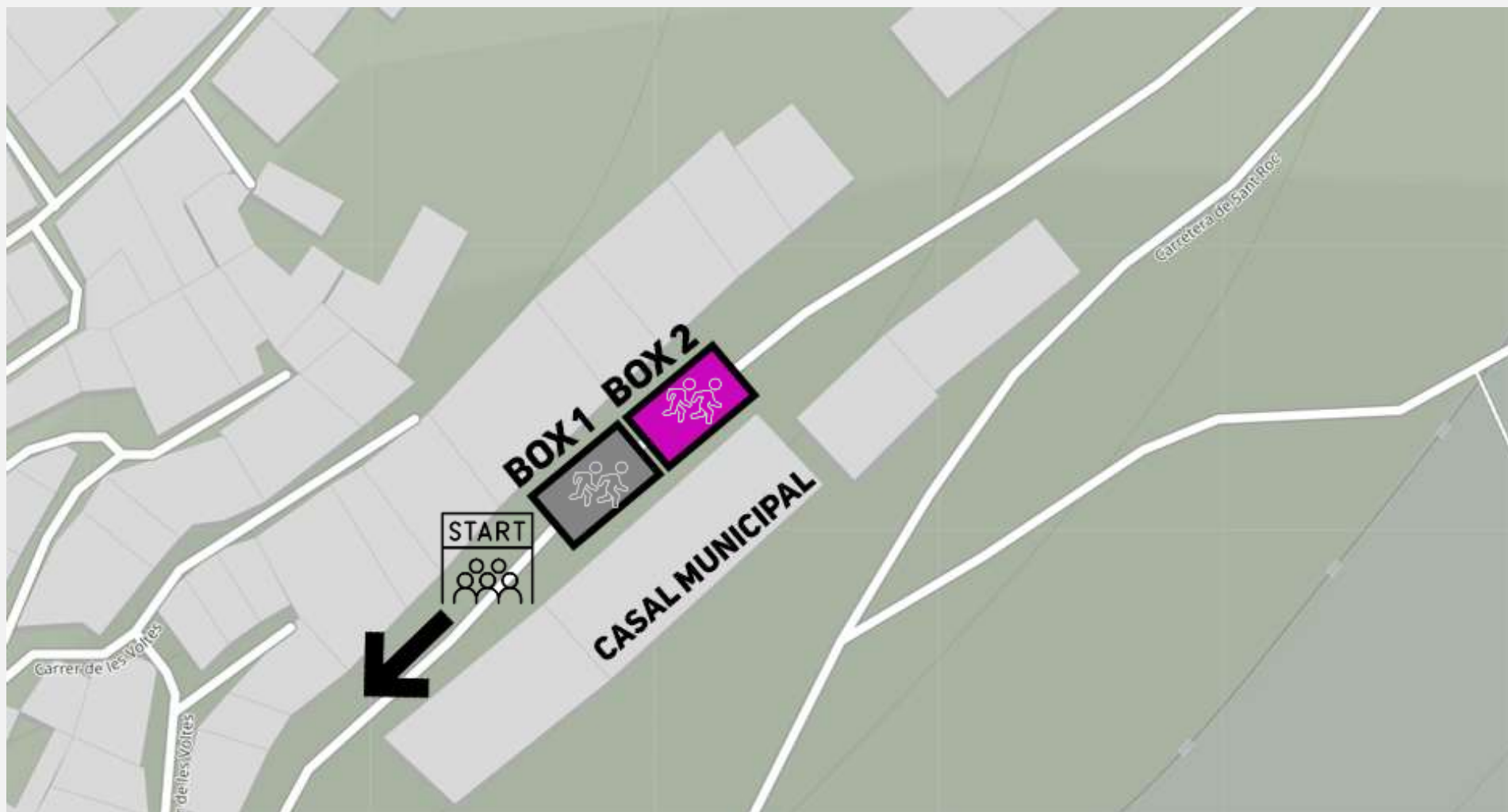
trencacims.livetrail.run

SALIDA CARRERAS CAMEONATO y OPEN

La salida de las carreras que son Campeonato de España y al mismo tiempo tienen modalidad OPEN será conjunta, pero con cajones de salida diferenciados.

BOX 1: PARTICIPANTES FEDME Y SELECCIONES AUTONÓMICAS

BOX 2: PARTICIPANTES OPEN



ASISTENCIA EXTERNA

La asistencia externa está **permitida** en **todas** modalidades, pero **limitada** a los siguientes avituallamientos:

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

*Accesible en vehículo 4x4 (40 minutos de Paüls) o 45 minutos caminando desde Paüls

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**.



Uso de bastones

El uso de bastones está permitido en todo el recorrido. El participante que salga con bastones, tiene que llegar a meta con ellos, y no los puede dejar ni coger en ningún punto.

DÓNDE COMER

1 - Alberg dels Ports

C/ Carretera, 12
Tel.: 609 83 67 88

2 - Bar Lo Merendero

C/ Carretera
Al costat del Casal

3 - Rest. Ca les Barberes

C/ Canal, 2
Tel.: 977 49 23 30

4 - Forn de Pa Cal Portal

C/ Placeta, 5

PAÜLS



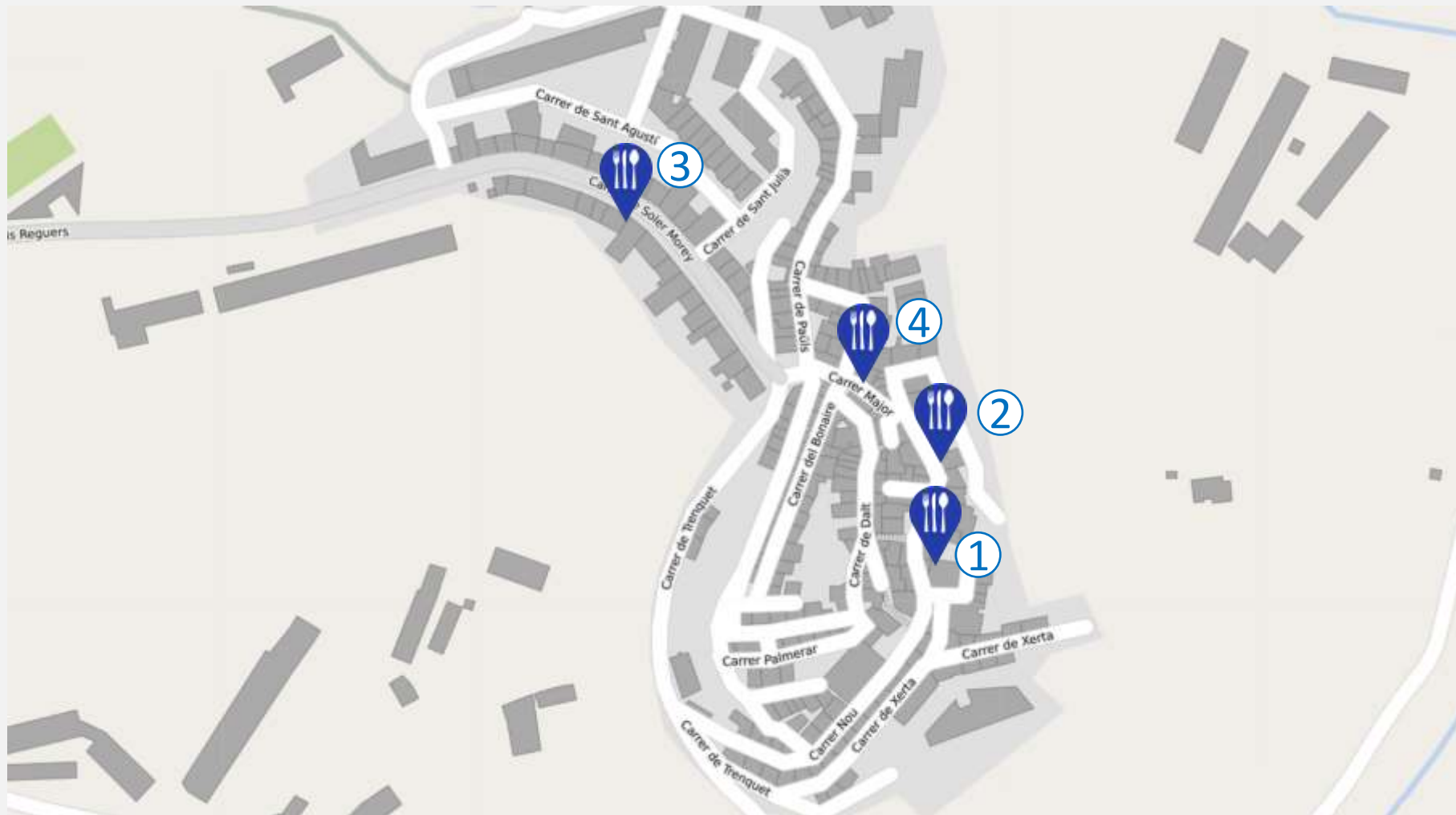
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

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

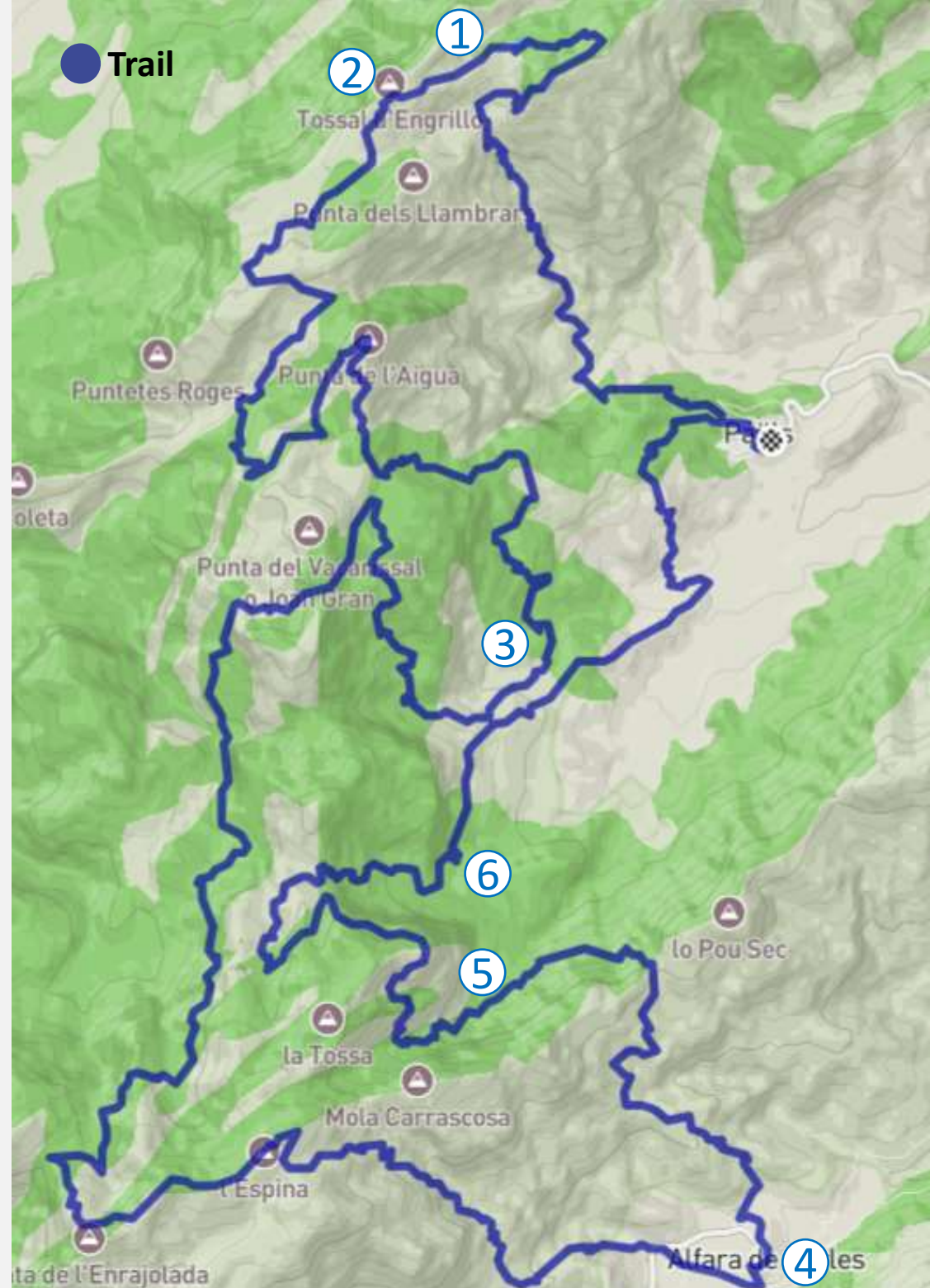
ALFARA DE CARLES



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

TRAIL

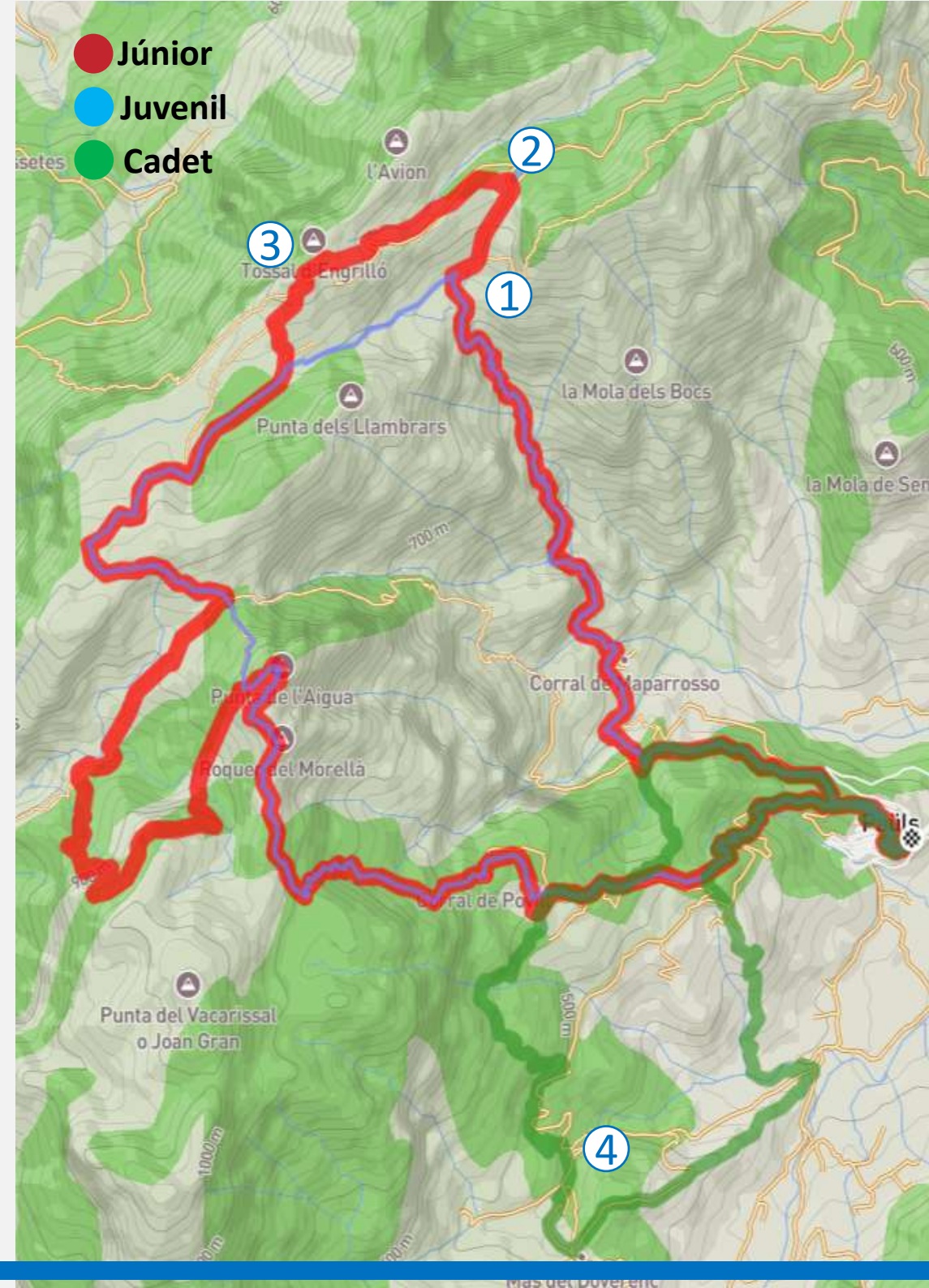
		Distància de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,9
2	Tossal d'Engrilló	14	4x4	●	7,5
3	Sant Roc	4	Turismo	●	18,3
4	Alfara de Carles	38	Turismo	●	36,9
5	Racó de la Vall	7	4x4	●	42,1
6	Font del Teix	4,5	Turismo	●	48,6



PUNTOS DE SEGUIMIENTO CADETE, JUVENIL, JUNIOR

- Júnior
- Juvenil
- Cadet

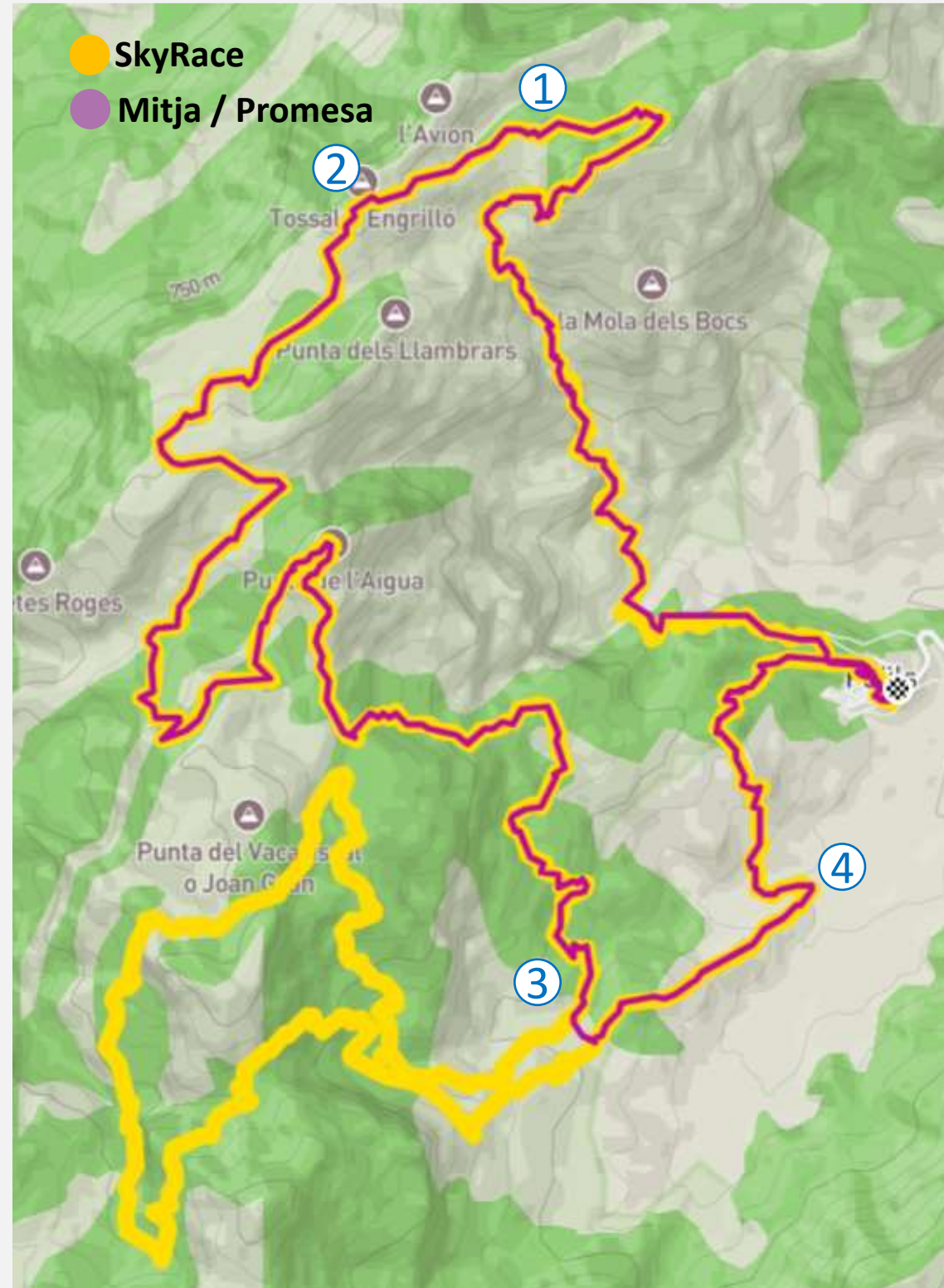
		Distància de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Font Montsagre (400m a pie)	13	4x4	●	4,7
				●	4,7
2	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	5,1
3	Tossal d'Engrilló	14	4x4	●	6
4	Sant Roc	4	Turismo	●	4,5



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

MITJA y SKYRACE

		Distància de Paüls (km)	Tipo de vehícolo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
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	Turismo	●	18,4
				●	18,4
4	La Creveta	2	Turismo	●	30,9
				●	20



MATERIAL

OBLIGATORIO

	Trail	SkyRace	Mitja	Júnior	Juvenil	Cadet
Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga (talla correspondiente al participante)	X	X	X	X	X	X
Zapatillas adecuadas para correr por montaña y calcetines	X	X	X	X	X	X
Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos	X	X	X	X	X	X
Reserva de agua 1 litro mínimo	X	X	X			
Reserva de agua 0,5 litros mínimo				X	X	X
Reserva alimentaria	X					
Manta térmica mínimo 120 x 200	X	X	X	X	X	X
Teléfono móvil encendido y con batería	X	X	X	X	X	X
Luz frontal y pilas de reserva	X					
Luz roja de posición posterior encendida durante la noche	X					
Mochila o equivalente	X	X	X	X	X	X
Silbato	X	X	X	X	X	X
Pantalones o mallas, mínimo por debajo de la rodilla*						
Gorra, tubular o visera	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

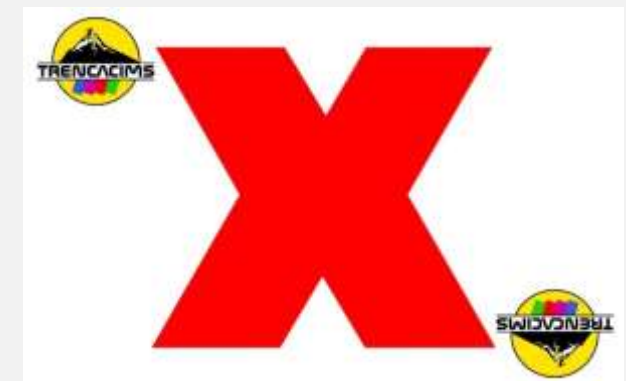
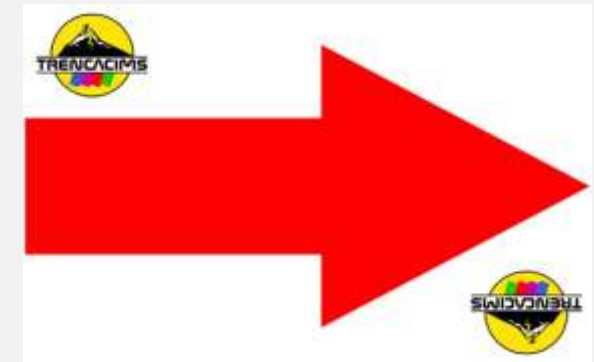


Por motivos de seguridad, no se podrá usar ningún elemento de audio portátil y/o que tapone ninguno de los oídos.

MARCAJE

Todo el recorrido estará balizado con cinta amarilla cada pocos metros. En las zonas más rocosas habrá balizas clavadas al suelo con una cinta amarilla atada o banderolas. Si hacéis más de 300 metros sin ver ningún tipo de señalización, volved por donde habéis avanzado hasta encontrar una.

En cada cruce habrá flechas que os indicarán la dirección correcta y una cruz en la senda o camino por el cual 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

Recordamos que casi todas las carreras comparten tramos de recorrido, en los cruces que se separan encontrareis señales con flechas como las que os mostramos a continuación con el nombre y color de cada carrera para que no haya confusión, siempre debéis seguir la dirección que marca la flecha con el nombre de vuestra carrera.



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

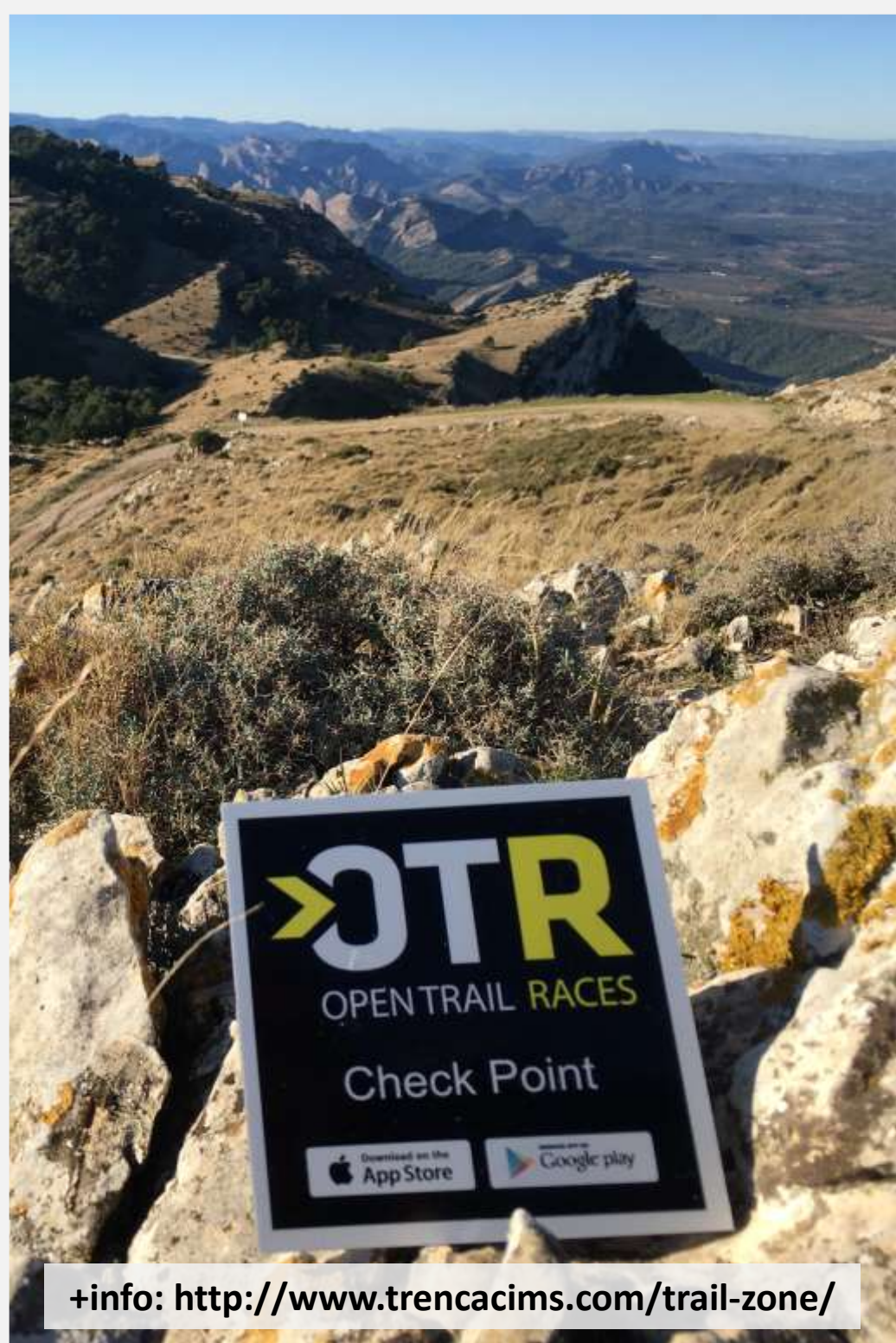
TRAIL ZONE PAÜLS

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 situado 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 descargarte 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 hará el resto.

#TRENACIMS 2024



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

TRAIL ZONE PAÜLS: RECORRIDOS

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

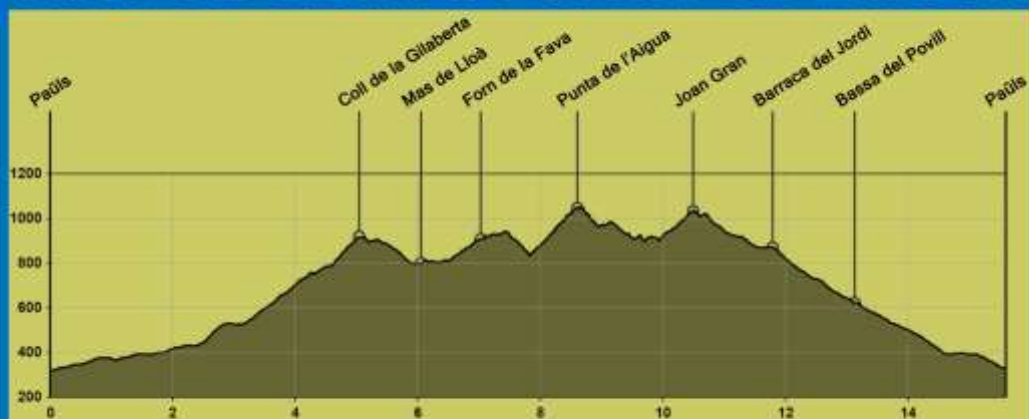


Punt inici i fi: Casal Municipal
Distància: 13km
Desnivell positiu: 950m
Dificultat: Mitja

TRAIL ZONE PAÜLS: RECORRIDOS

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

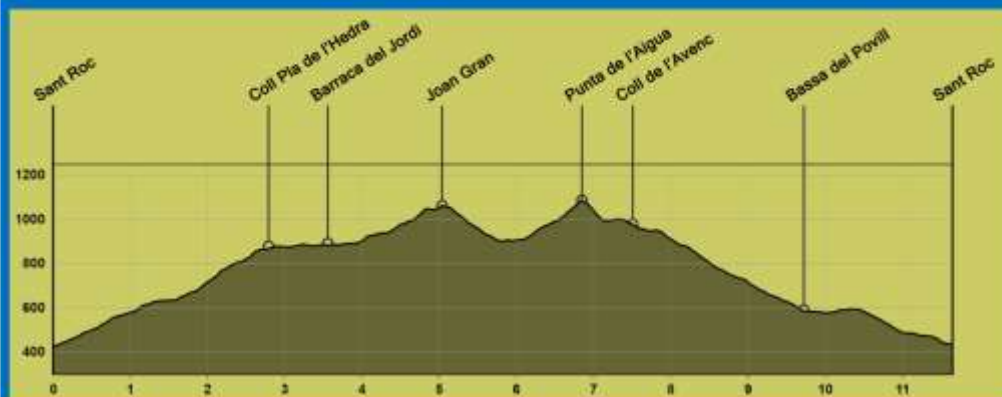
Distància:
7,20km

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

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



Vive la magia de Trencacims



#Trencacims 2024