



TRENACACIMS 2025 – PAÜLS, 26 i 27 d'Abril

BRIEFING

HORARIS DEL CAP DE SETMANA

Dissabte 26 d'Abril

04:30h - 05:45h: Entrega de dorsals (Trail)

05:30h: Obertura box de sortida Trail (Control material)

06:00h: Sortida Trail Trencacims 2025

06:30h - 07:45h: Entrega de dorsals (Skyrace)

07:45h: Obertura box de sortida Skyrace

08:00h: Sortida Skyrace Trencacims 2025

10:00h - 20:30h: Fira del corredor

11:30h: Arribada aprox. 1er corredor Skyrace

12:30h: Arribada aprox. 1er corredor Trail

14:00h: Entrega trofeus Skyrace

17:00h - 19:00h: Entrega de dorsals

18:00h: Entrega trofeus Trail

19:00h: Baixada de voluntaris i Concert del grup Versió Original

20:30h: Tancament zona de meta

Diumenge 27 d'Abril

06:30h - 09:15h: Entrega de dorsals

08:30h: Sortida Mitja Marató, Campionat de Catalunya CxM FEEC

08:45h: Sortida Cursa Júnior

09:10h: Sortida Cursa Cadet

09:15h: Sortida Cursa Infantil

09:20h: Sortida Cursa Juvenil

09:30h: Sortida Marxa Trencacims 2025

09:00h - 14:00h: Fira del corredor

10:45h: Arribada aprox. 1er corredor Mitja Marató

12:00h: Entrega trofeus curses Júnior, Juvenil, Cadet i Infantil

13:00h: Entrega trofeus Marxa i Mitja Marató

14:00h: Tancament zona de meta



MATERIAL OBLIGATORI

OBLIGATORI

	Trail	SkyRace	Mitja	Marxa	Júnior	Juvenil	Cadet	Infantil
Jaqueta paravent amb caputxa i màniga llarga	X	X	X	X*	X*	X*	X*	X*
Calçat adequat per córrer per muntanya i mitjons	X	X	X	X	X	X	X	X
Got o recipient per beure als avituallaments	X	X	X	X	X	X	X	
Reserva d'aigua 1 litre mínim	X	X						
Reserva d'aigua 0,5 litres mínim			X					
Reserva alimentària	X	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	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	
Gorra, tubular o visera	X							
Pantalons o malles, mínim per sota del genoll*								
Jaqueta impermeable mínim 10.000 col. 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 d'àudio portàtil i/o que taponi alguna de les orelles.

IMPORTANT

Ús de l'aigua als avituallaments on no hi ha font natural:

No es pot desaprofitar l'aigua, s'ha pujat a mà, per la qual cosa queda prohibit llençar-la per sobre, només és per beure

TRAIL: CONTROL DE MATERIAL A ALFARA

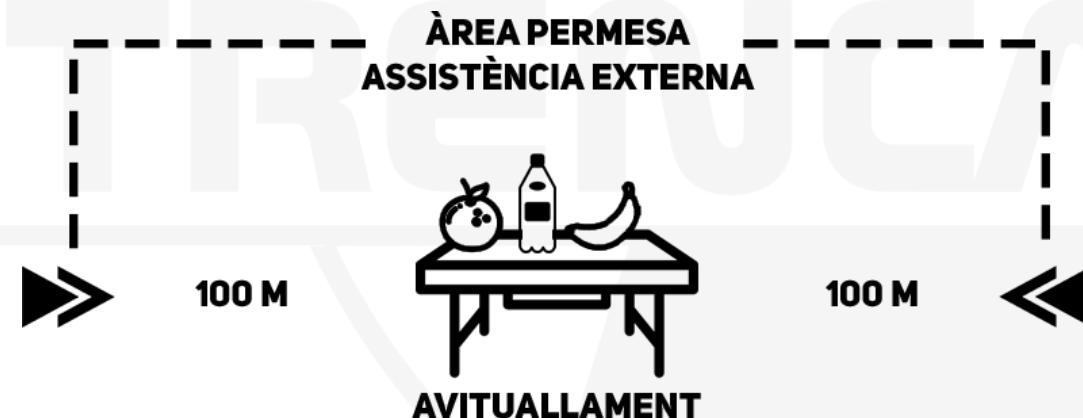
Es te que sortir de l'avituallament amb 1 litre d'aigua

ASSISTÈNCIA EXTERNA

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

- **Trail: Sant Roc (km 20) i Alfara de Carles (km 37,5)**
- **SkyRace: Sant Roc (Km 20)**
- **Mitja: Bassa Refoia (Km 6,5)* i Sant Roc (Km 20)**
- **Júnior: Sant Roc (Km 7,3)**
- **Juvenil: Sant Roc (Km 7,3)**
- **Cadet: Sant Roc (Km 4,9)**

*Accessible amb vehicle 4x4 (40 minuts de Paüls) o 1:15 hora caminant des de Paüls



Us 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.

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

PREDICCIÓ METEOROLÒGICA

DISSABTE 26 D'ABRIL

	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h
Cel																								
Temperatura (°C)	14	14	14	13	13	13	13	13	14	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	15	14	13
Precipitació acumulada (mm)	0.1	0	0	0.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	↑ 7	↑ 8	↗ 4	→ 10	→ 23	→ 32	→ 34	→ 36	→ 34	→ 46	→ 50	→ 50	→ 49	→ 44	→ 38	↘ 39	↘ 40	↘ 43	↘ 42	↘ 39	↘ 36	↘ 31	↘ 29	↘ 31

DIUMENGE 27 D'ABRIL

	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h
Cel																								
Temperatura (°C)	13	12	11	11	11	10	10	10	11	13	15	16	18	19	20	21	21	21	20	19	17	15	14	13
Precipitació acumulada (mm)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.3	0.7	3.2
Vent (km/h)	→ 28	→ 29	→ 29	→ 32	→ 32	→ 31	→ 31	→ 29	→ 35	→ 43	→ 43	→ 40	→ 33	→ 30	→ 25	↘ 22	↘ 21	↘ 20	↘ 20	↘ 16	→ 11	↖ 8	↗ 9	↗ 8

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.

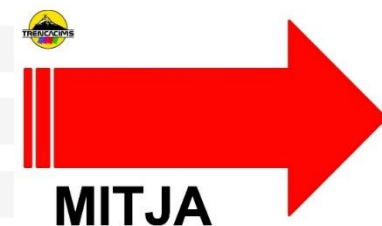


MARCATGE

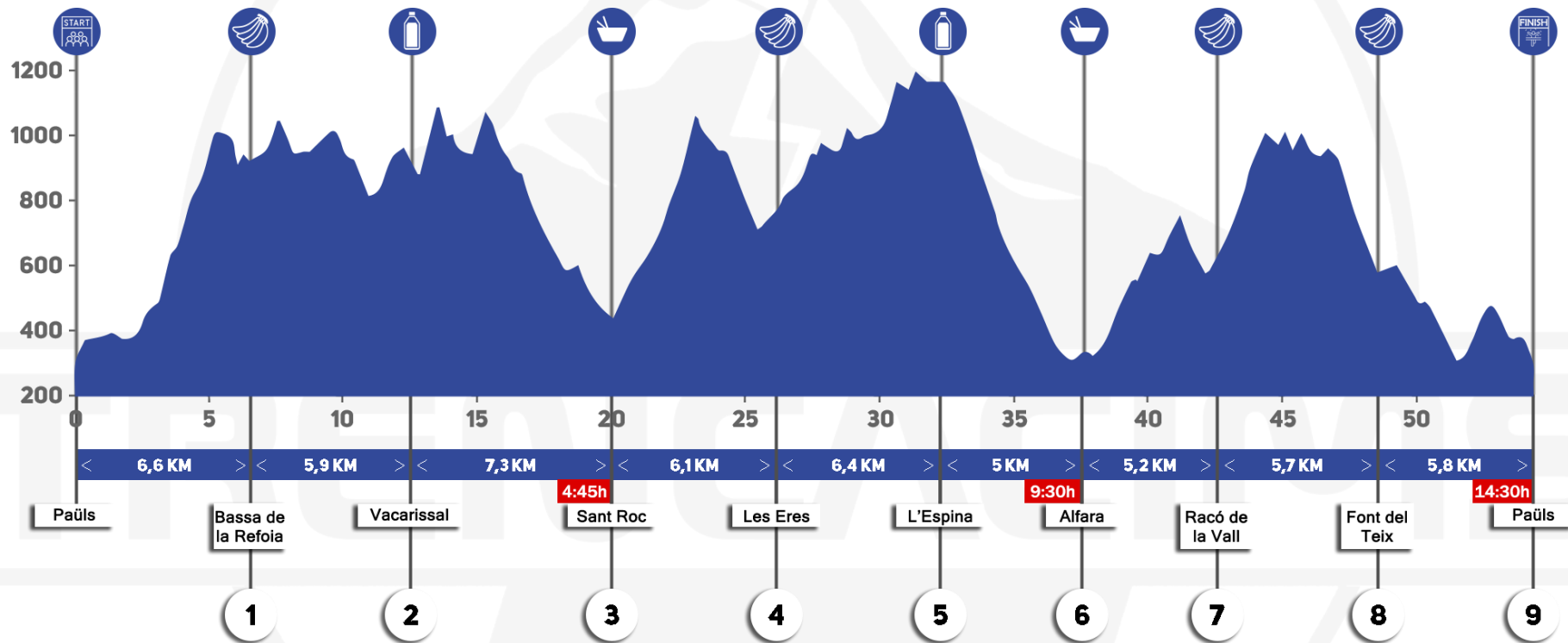


SENYALITZACIÓ ENCREUAMENTS

Recordem que quasi 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.**



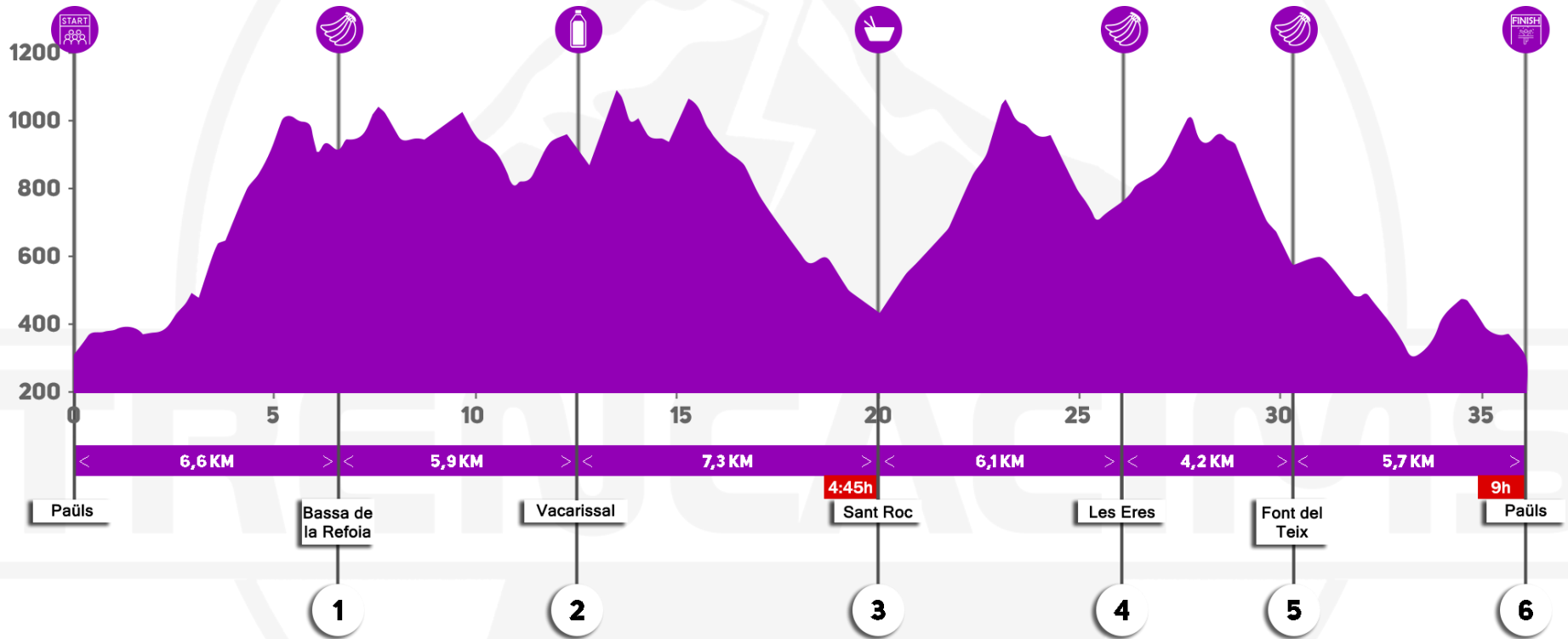
PERFIL TRAIL



54km / 4000+



PERFIL SKYRACE

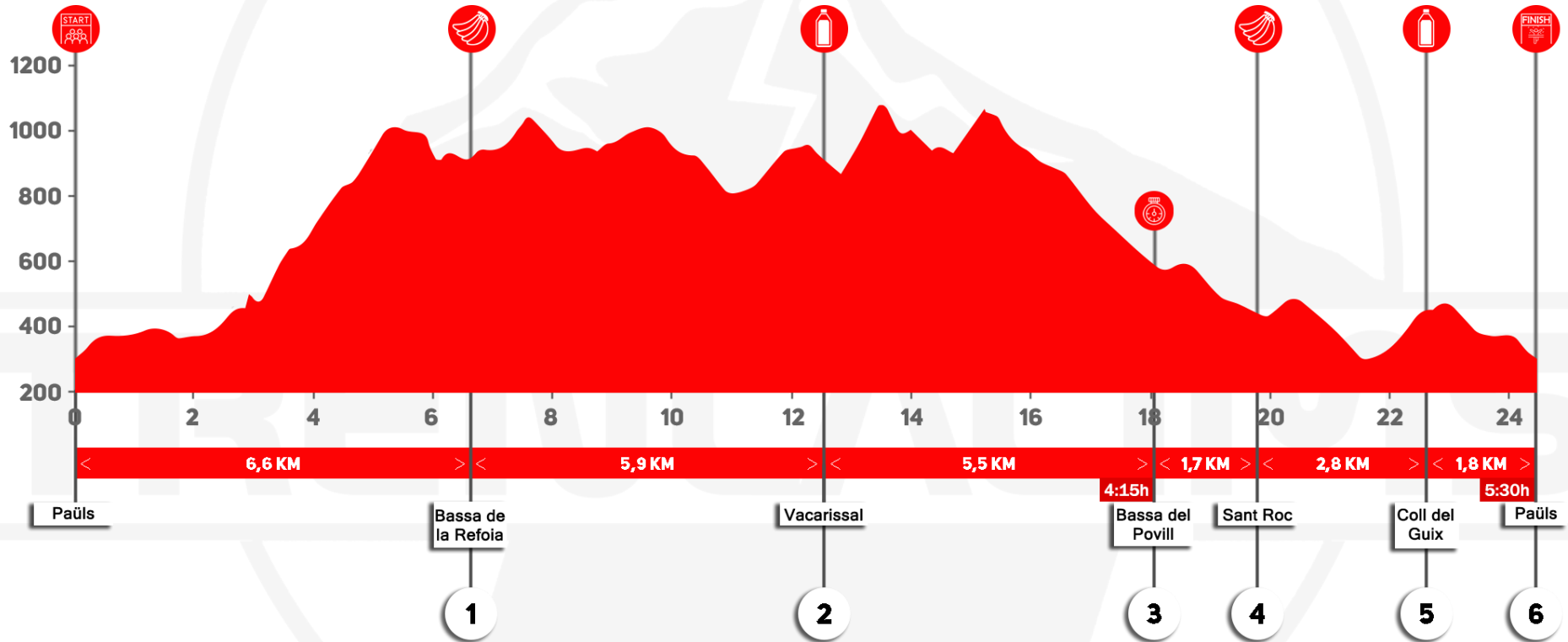


36km / 2600+



PERFIL MITJA MARATÓ

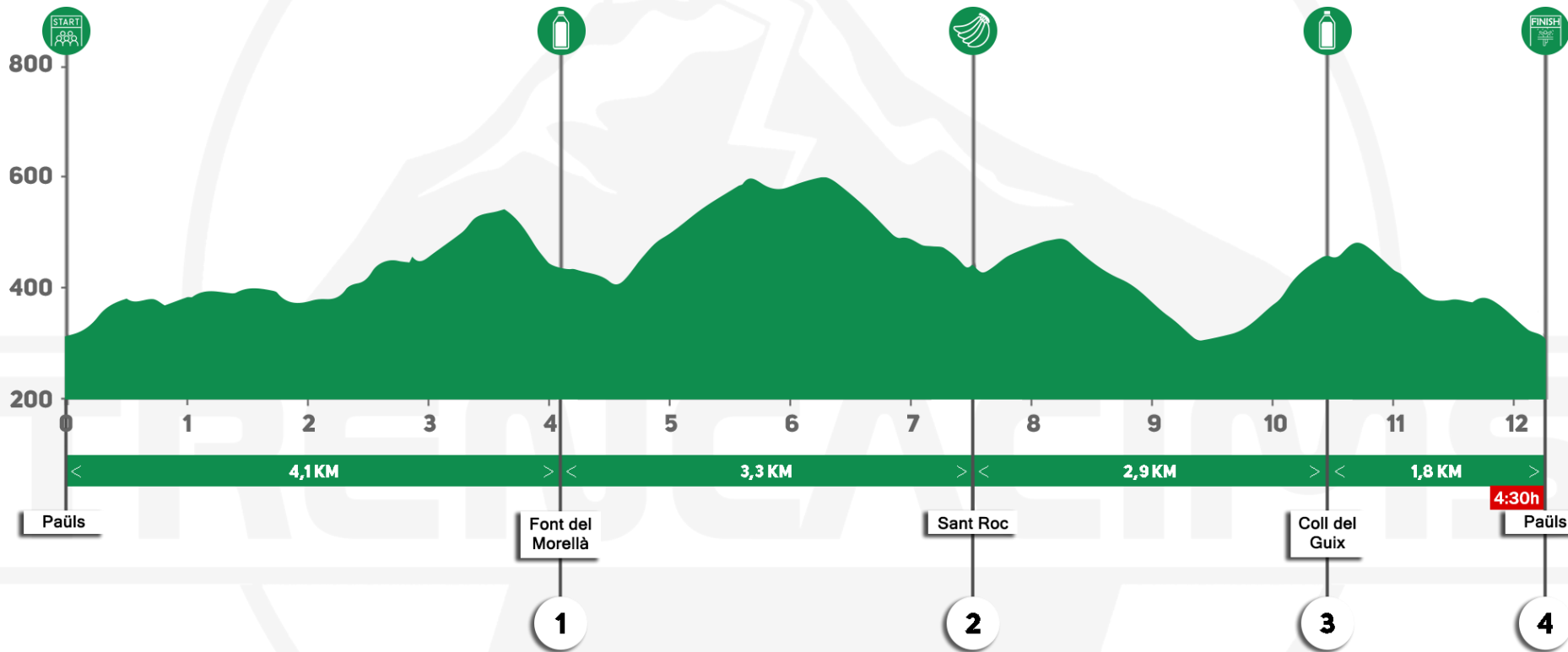
CAMPIONAT DE CATALUNYA CxM FEEC 2025



24km / 1800+



PERFIL MARXA

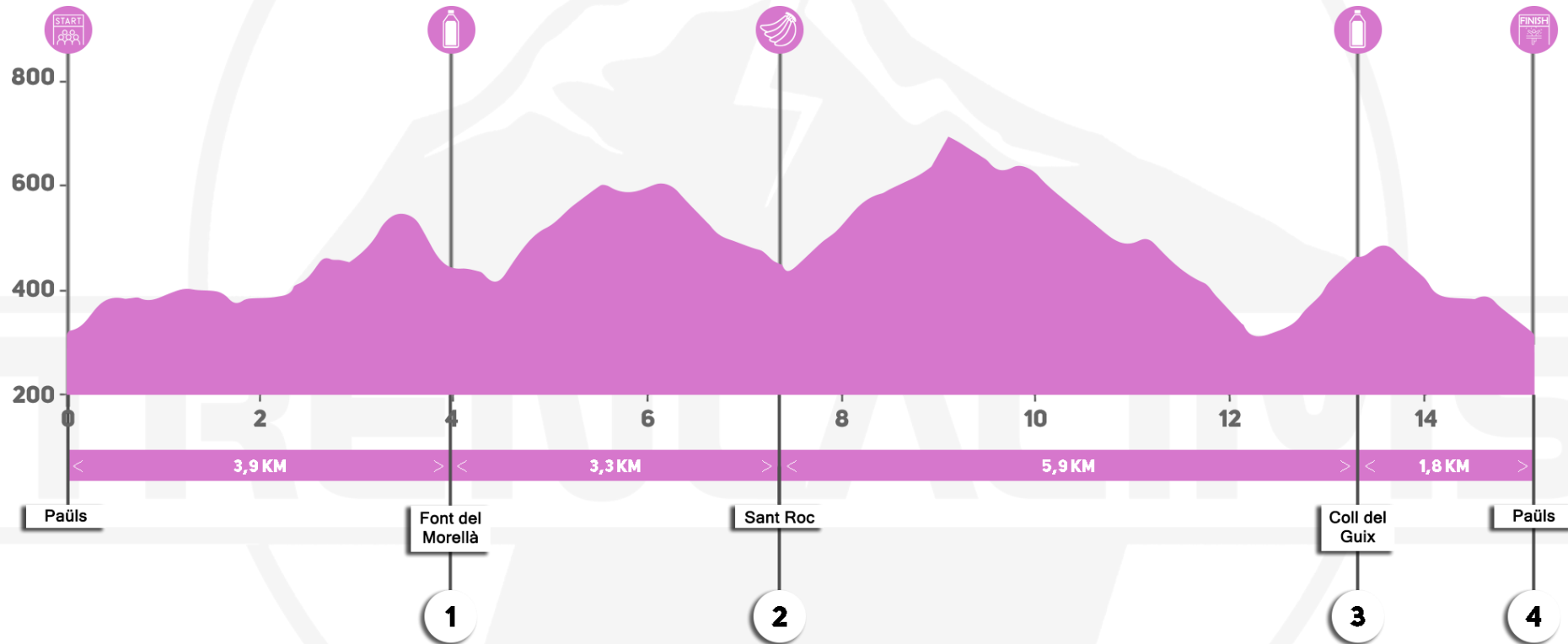


12km / 740+



PERFIL CURSA JÚNIOR

CAMPIONAT DE CATALUNYA CxM FEEC 2025



15km / 950+



PERFIL CURSA JUVENIL

CAMPIONAT DE CATALUNYA CxM FEEC 2025

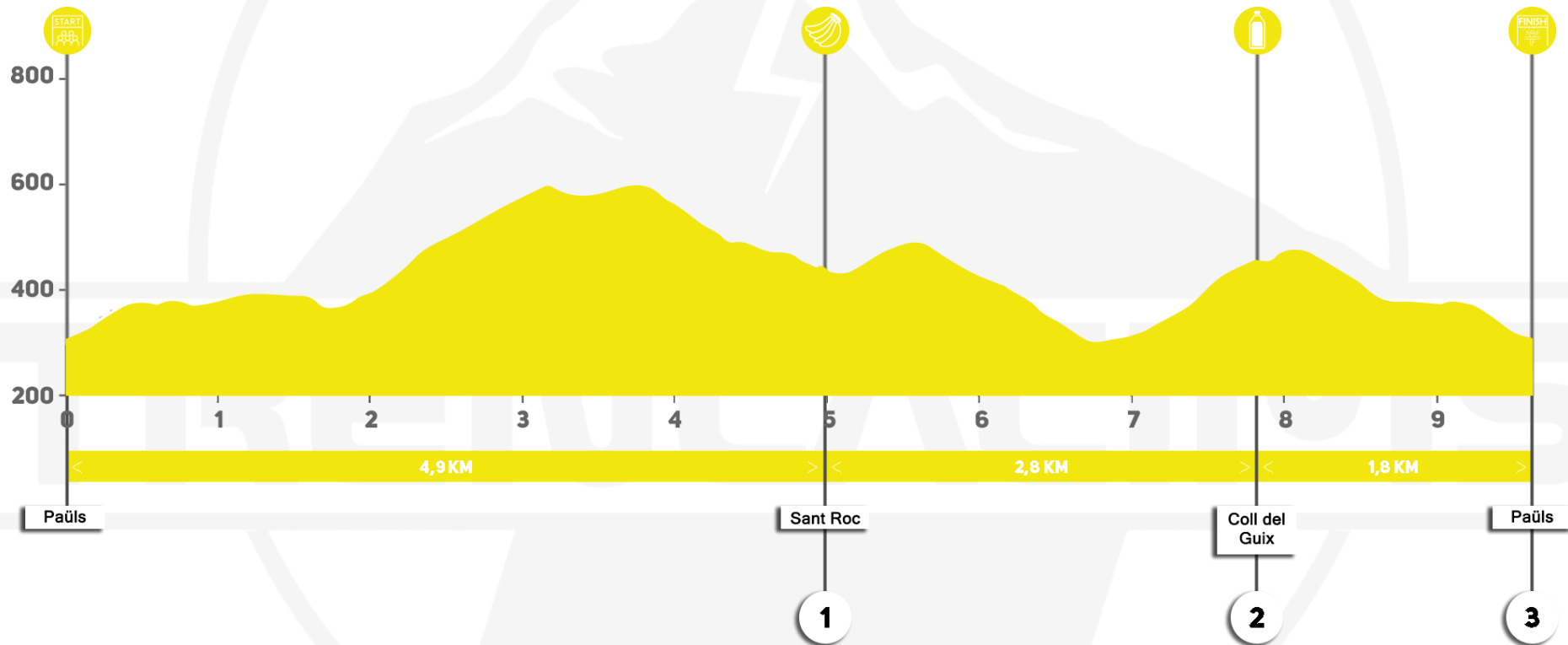


12km / 740+



PERFIL CURSA CADET

CAMPIONAT DE CATALUNYA CxM FEEC 2025

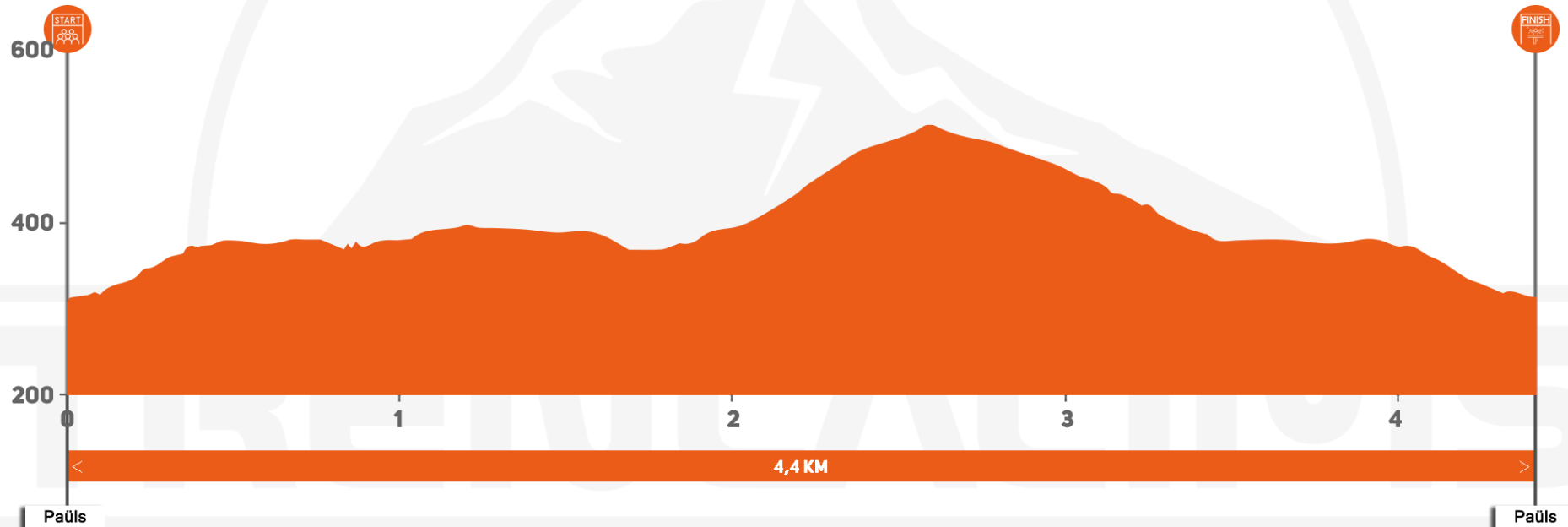


9,5km / 580+



PERFIL CURSA INFANTIL

CAMPIONAT DE CATALUNYA CxM FEEC 2025



4,5km / 240+

