



213 MAIG 2026 - PAÜLS

TRENCACIMS

TERRES DE L'EBRE

XIII



GUIA DEL CORREDOR

ORGANITZADORS



PATROCINADORS



AMB EL SUPORT



COL·LABORADORS



¡DESCUBRE PAÜLS, EL TESORO DE ELS PORTS!

En el corazón del Parque Natural de Els Ports, Paüls se presenta como un pueblo encantador que cautiva por su calma, su entorno natural privilegiado y la fuerza de sus tradiciones. Situado en un paisaje único, rodeado de majestuosas montañas y a solo unos minutos del río Ebro, combina el encanto de un auténtico pueblo de montaña con la comodidad de tener muy cerca uno de los grandes ejes fluviales del país. Es, sin duda, un destino ideal para reconectar con la naturaleza y disfrutar de experiencias genuinas.



Los amantes del aire libre descubrirán aquí un auténtico paraíso para el senderismo y el ciclismo —ya sea de carretera, gravel o BTT—. Rutas como las de la Font y la Ermita de Sant Roc o la del Montsagre transitan por espacios emblemáticos de una belleza extraordinaria, aptos tanto para familias como para deportistas que buscan retos más exigentes. Desde el Castillo o desde Sant Roc parten diversos itinerarios perfectamente señalizados. Y para los más experimentados, Paüls es el escenario de uno de los grandes referentes de las carreras de montaña: la Trencacims, admirada y reconocida en todo el país



¡DESCUBRE PAÜLS, EL TESORO DE ELS PORTS!

El Castillo de Paüls, símbolo indiscutible de la historia local, ofrece unas panorámicas inigualables sobre los valles y montañas del municipio. Recientemente, las excavaciones han aportado relevantes datos arqueológicos con el descubrimiento de restos ibéricos y preibéricos, que refuerzan su interés histórico. Este enclave emblemático será también el punto final de la Clàssica Terres de l'Ebre, consolidando aún más su papel central en la vida del municipio.



La vida cultural del pueblo también es vibrante. Paüls cuenta con una rica tradición musical que incluye banda, orquesta, coral, charanga y grupo de percusión, un motivo de orgullo y cohesión para sus habitantes.



En la mesa, el municipio seduce con productos de proximidad y de calidad excepcional: el aceite de oliva virgen extra, elaborado con dedicación por las manos campesinas, y la casqueta, el dulce típico local que enamora a todos los paladares.

Paüls es igualmente conocido por uno de sus tesoros más preciados: las cerezas, fruto de una cuidada tradición agrícola y de un clima que favorece una calidad excelente. Este protagonismo se hace especialmente visible el primer fin de semana de junio, cuando tiene lugar la Fiesta de la Cereza, una celebración popular que reúne a visitantes de todas partes para disfrutar de degustaciones, actividades y tradiciones que homenajean el inicio de la cosecha.

Con la calidez de su gente, un patrimonio natural y cultural de gran valor y una identidad marcada por la tradición, el sabor y la autenticidad, Paüls se convierte en un destino único e imprescindible dentro de las Terres de l'Ebre.



**CARTEL OFICIAL
XIII EDICIÓ
TRENCACIMS
PAÜLS
2 y 3/5/2026**

#TRENCACIMS 2026

CAMPIONAT D'ESPANYA DE CLUBS FEDME - CAMPIONAT DE CATALUNYA PER ENTITATS FECC
SKYRUNNER NATIONAL SERIES



ÍNDICE

08

PROGRAMA

13

CÓMO LLEGAR

14

COMPROMISO

15

TRAIL

22

SKYRACE

28

MEDIA MARATÓN

34

MARCHA

41

ASISTENCIA EXTERNA

42

DÓNDE COMER

44

PUNTOS SEGUIMIENTO

48

MATERIAL OBLIGATORIO

49

MARCAJE

52

CRONOMETRAJE

54

SERVICIOS

55

TRAIL ZONE PAÜLS



TODO EL TRAIL EN LA PALMA DE TU MANO



RUNNUN.APP



♥ FAVORITOS

¡Planifica tu calendario de carreras!
En un solo lugar, todo el trail que te gusta. Próximas carreras o aquellas que ya has disfrutado.

👤 PERFIL

Define quién eres, y deja que nosotros te mostremos tu próximo reto.



Encuentra las mejores carreras cerca de ti en segundos.

Navega por el mapa, localiza tu próxima carrera y planea tu estrategia.

**¡DESCARGA YA
LA NUEVA APLICACIÓN
PARA TU MÓVIL Y
DISFRUTA DE TODAS
SUS VENTAJAS!**

📅 AGENDA

Conoce cada evento del trail al momento: datos técnicos, perfil, recorrido, inscripciones, clasificaciones...

Runnun te permite explorar y filtrar por ubicación, distancia y modalidad.

🔔 ALERTAS

Relájate. Nosotros te avisamos de lo que realmente te importa.

Recibirás notificaciones sobre inscripciones, clasificaciones, retransmisiones en directo, podcasts y novedades de tus carreras favoritas.



PROGRAMA



VIERNES 1 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
18:30	Casal Municipal	Presentación de clubes y entidades participantes a los Campeonatos de España y Cataluña
19:30	Casal Municipal	Briefing

SÁBADO 2 DE MAYO

04:30 – 05:45	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales Trail
05:45	Zona de meta	Apertura box de salida Trail
06:00	Zona de meta	Salida Trail Trencacims 2026
06:30 – 08:15	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales Skyrace
08:00	Zona de meta	Apertura box de salida Skyrace
08:30	Zona de meta	Salida Skyrace Trencacims 2026 – Campeonato de España de Clubes y de Cataluña por Entidades
10:00 – 20:30	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
11:30	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Skyrace
12:30	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Trail
14:30	Zona de meta	Entrega de trofeos Skyrace, Campeonato de España de Clubes y de Catalunya por Entidades

SÁBADO 26 DE ABRIL

17:00 – 19:00

Frente Casal Municipal

Entrega de dorsales de todas las modalidades

18:00

Zona de meta

Entrega de trofeos Trail

19:00

Zona de meta

Bajada de voluntarios

19:00

Zona de meta

Concierto del grupo Versió Original

20:30

Zona de meta

Cierre zona de meta



DOMINGO 3 DE MAYO

06:30 – 09:15	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
08:30	Zona de meta	Salida Media Maratón Trencacims 2026
09:30	Zona de meta	Salida Marcha Trencacims 2026
09:00 – 14:00	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
10:40	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Marcha
10:45	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Media Maratón
13:00	Zona de meta	Entrega de premios Marcha y Media Maratón
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.



COMO LLEGAR

EN BUS (Lunes a viernes laborables)

PAÜLS -TORTOSA L-1033

De dilluns a divendres feiners

ORDRE PARADES ANADA	MINICIPI	NOVA EXPEDICIÓ	EXP.1	EXP.2
Tortosa (estació d'autobusos)	Tortosa	8:30	--	19:00
C. Sant Francesc (marquesina)	Aldover	8:45	--	19:20
Av. de les Terres de l'Ebre, 9 (marquesina)	Xerta	8:55	13:35	19:30
Ctra. Sant Roc - C. Carretera, 16	Paüls	9:08	13:48	19:43
C. del Soto - Pl. Mallada (marquesina)	Paüls	9:10	13:50	19:45

ORDRE PARADES TORNADA	MINICIPI	EXP.1	EXP.2	NOVA EXPEDICIÓ
C. del Soto . Pl. Mallada (marquesina)	Paüls	7:00	9:10	17:15
Ctra. Sant Roc - C. Carretera, 16	Paüls	7:02	9:12	17:18
Av. de les Terres de l'Ebre, 9 (marquesina)	Xerta	7:15	9:25	17:22
C. Sant Francesc (marquesina)	Aldover	7:20	--	17:30
Tortosa (estació d'autobusos)	Tortosa	7:40	--	17:50

+ 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+

50K/M

ITRA 3

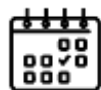


#TRENACIMS 2026



TRAIL

TRENCACIMS



Fecha
02/05/26



Hora salida
06:00



Distancia
54Km



Desnivel positivo
4.000m



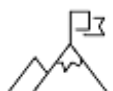
Salida/Llegada
Paüls



Corredores
210



Tiempo máximo
14 horas y 30 minutos



Altitud máxima
1.197m



PERFIL



TRAIL

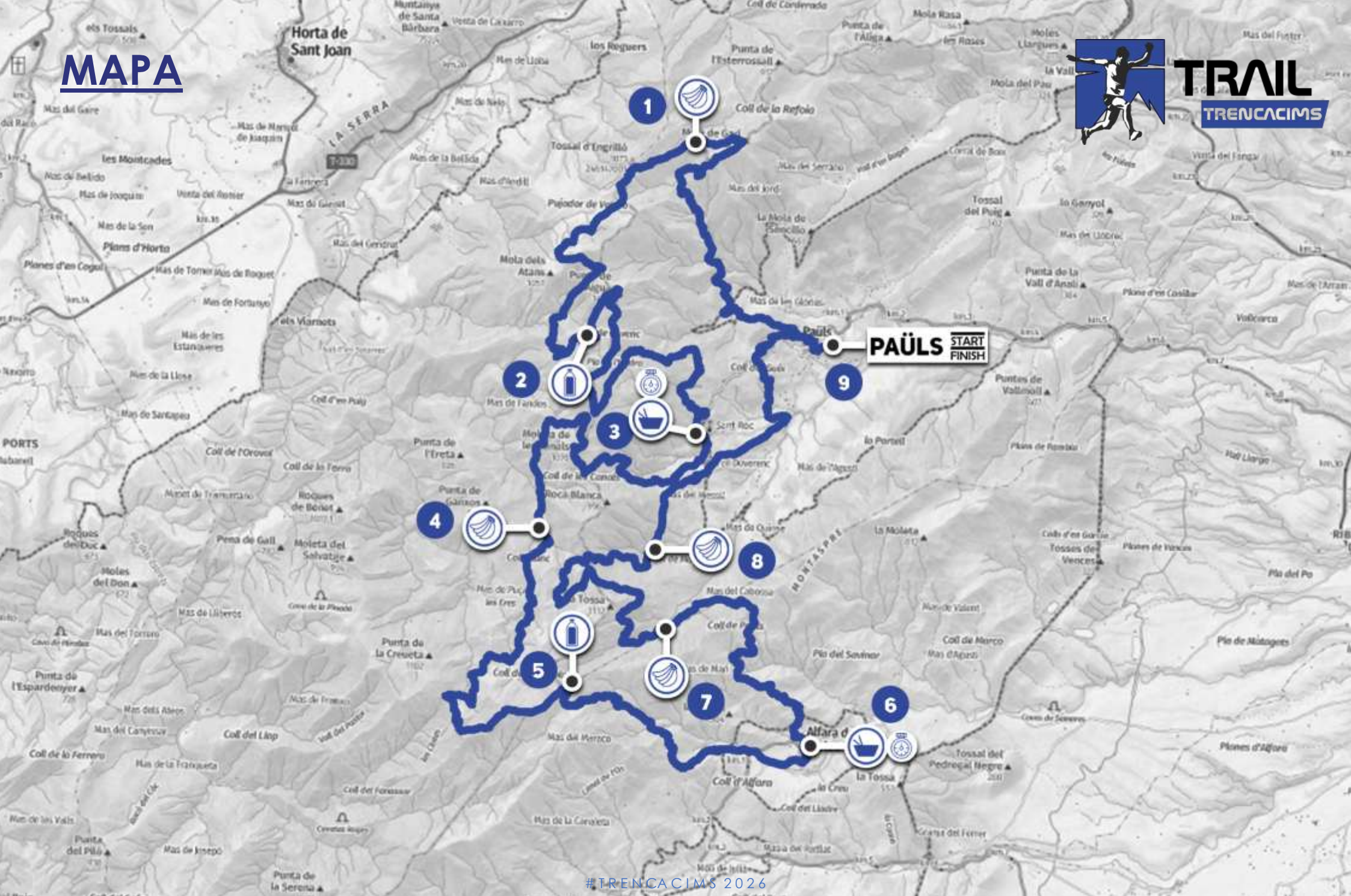
TRENCACIMS



MAPA



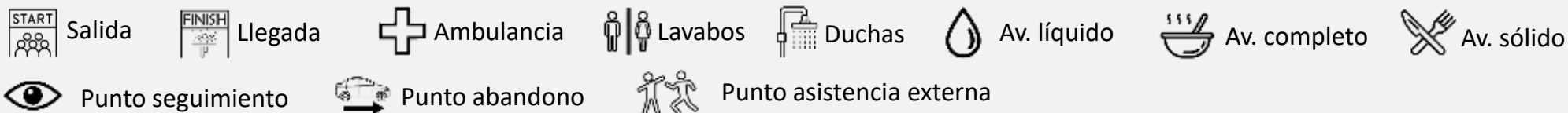
TRAIL
TRENACIMS



PUNTOS



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	781	177	781	177	
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1152	545	371	368	
3	Sant Roc	19,8	4:45h	450	7,3	1528	1393	376	848	
4	Les Eres	26		754	6,1	2224	1761	676	368	
5	L'Espina	32,4		1142	6,4	2767	1937	563	176	
6	Alfara	37,5	9:30h	338	5	2788	2767	21	830	
7	Racó de la Vall	42,7		659	5,2	3310	2968	522	201	
8	Font del Teix	48,5		571	5,7	3789	3530	479	562	
9	Paüls	54,3	14:30h	312	5,8	4005	4005	216	475	



AVITUALLAMIENTOS



Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Barritas	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Nocilla	Pan tomate	Embutido	Tortilla patata	Pasta	Arroz
1	Bassa Refoia	6,6	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	X		X					
2	Vacarissal	12,5	X		X		X	X		X	X		X		X								
3	Sant Roc	19,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		
4	Les Eres	26	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X					
5	L'Espina	32,4	X		X		X	X		X	X		X	X	X								
6	Alfara	37,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X
7	Racó de la Vall	42,7	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X					
8	Font del Teix	48,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		

PAÜLS
TRENCACIMS
TERRES DE L'EBRE

3 | 3cat

SKYRACE TRENCACIMS

EN DIRECTO



En directo por TV3 y on-line por la plataforma 3cat



SKYRACE

36KM | 2600+



fedme



- Campeonato de España de Carreras por Montaña por Clubes FEDME
- Campeonato de Cataluña de Carreras por Montaña por Entidades FEEC
- Prueba de las Skyrunner National Series





SKYRACE

TRENCACIMS



Fecha
02/05/26



Hora salida
08:30



Distancia
36Km



Desnivel positivo
2.600m



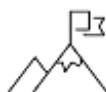
Salida/Llegada
Paüls



Corredores
350



Tiempo máximo
9 horas



Altitud máxima
1.088m

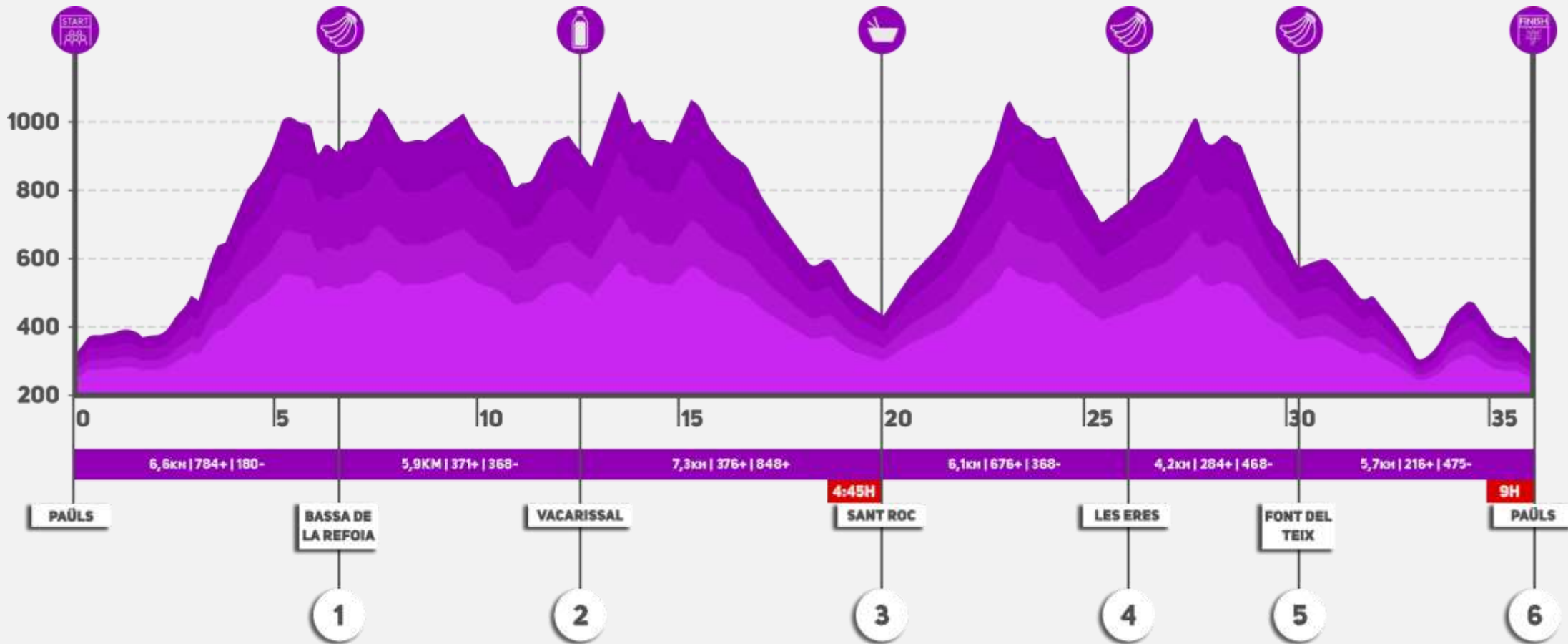


PERFIL

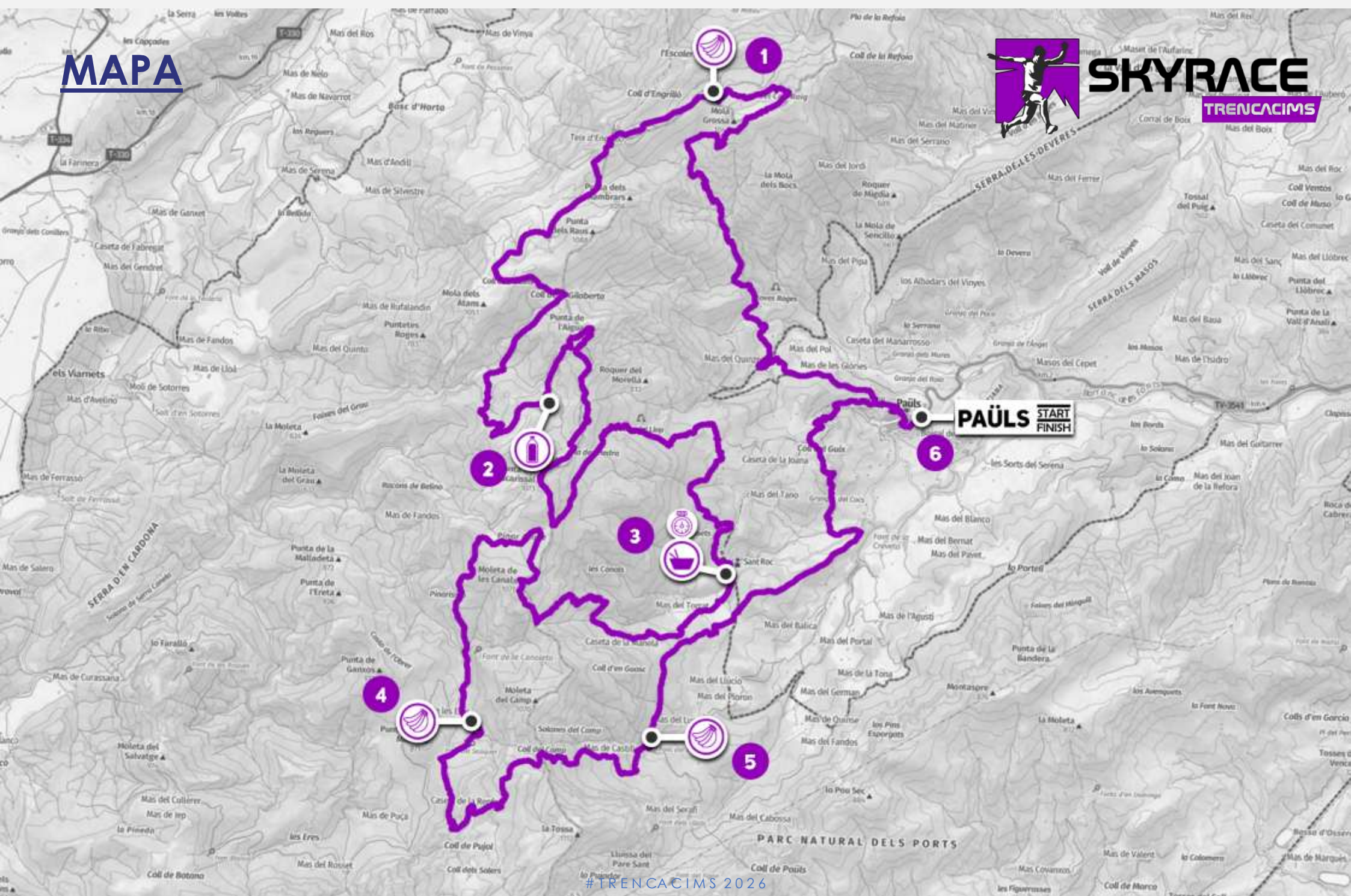
























SKYRACE

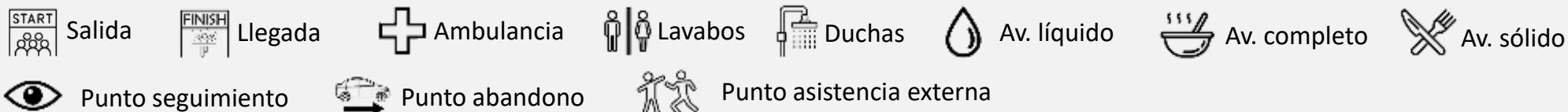
TRENCACIMS



MAPA



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	784	180	784	180	  
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1155	548	371	368	
3	Sant Roc	19,8	4.45h	450	7,3	1531	1396	376	848	    
4	Les Eres	26		754	6,1	2207	1764	676	368	 
5	Font del Teix	30,3		570	4,2	2491	2232	284	468	  
6	Paüls	36,1	9h	312	5,7	2707	2707	216	475	    



AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Nocilla	Pan tomate	Embutido	Tortilla patata	
1	Bassa Refoia	6,6	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X		X				
2	Vacarissal	12,5	X		X		X	X		X	X		X	X							
3	Sant Roc	19,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
4	Les Eres	26	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X				
5	Font del Teix	30,3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X



MITJA

24KM - 1.800+

20K / M

ITRA 1



#TRENACIMS 2026



MITJA

TRENCACIMS



Fecha
03/05/26



Hora salida
08:30



Distancia
24Km



Desnivel positivo
1.800m



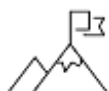
Salida/Llegada
Paüls



Corredors
200



Tiempo máximo
5 horas y 30 minutos



Altitud máxima
1.088m

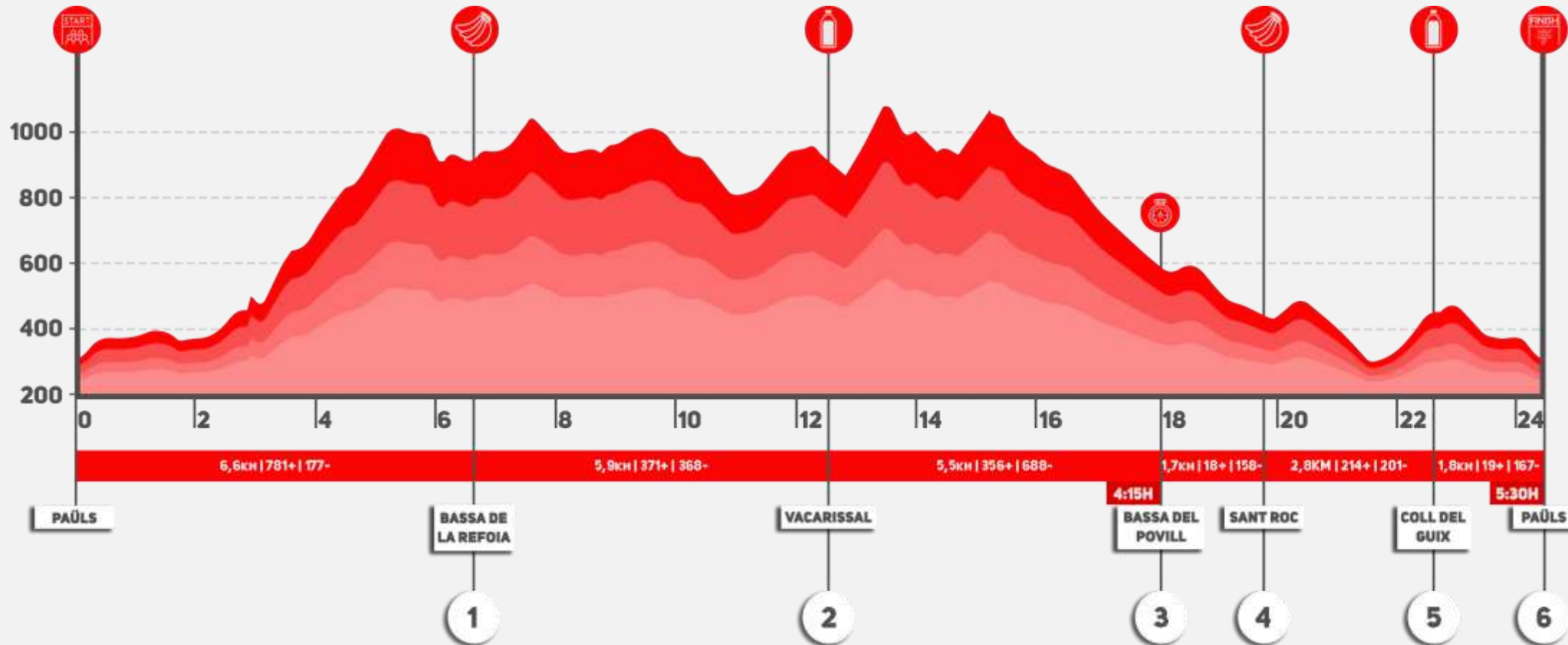


PERFIL



MITJA

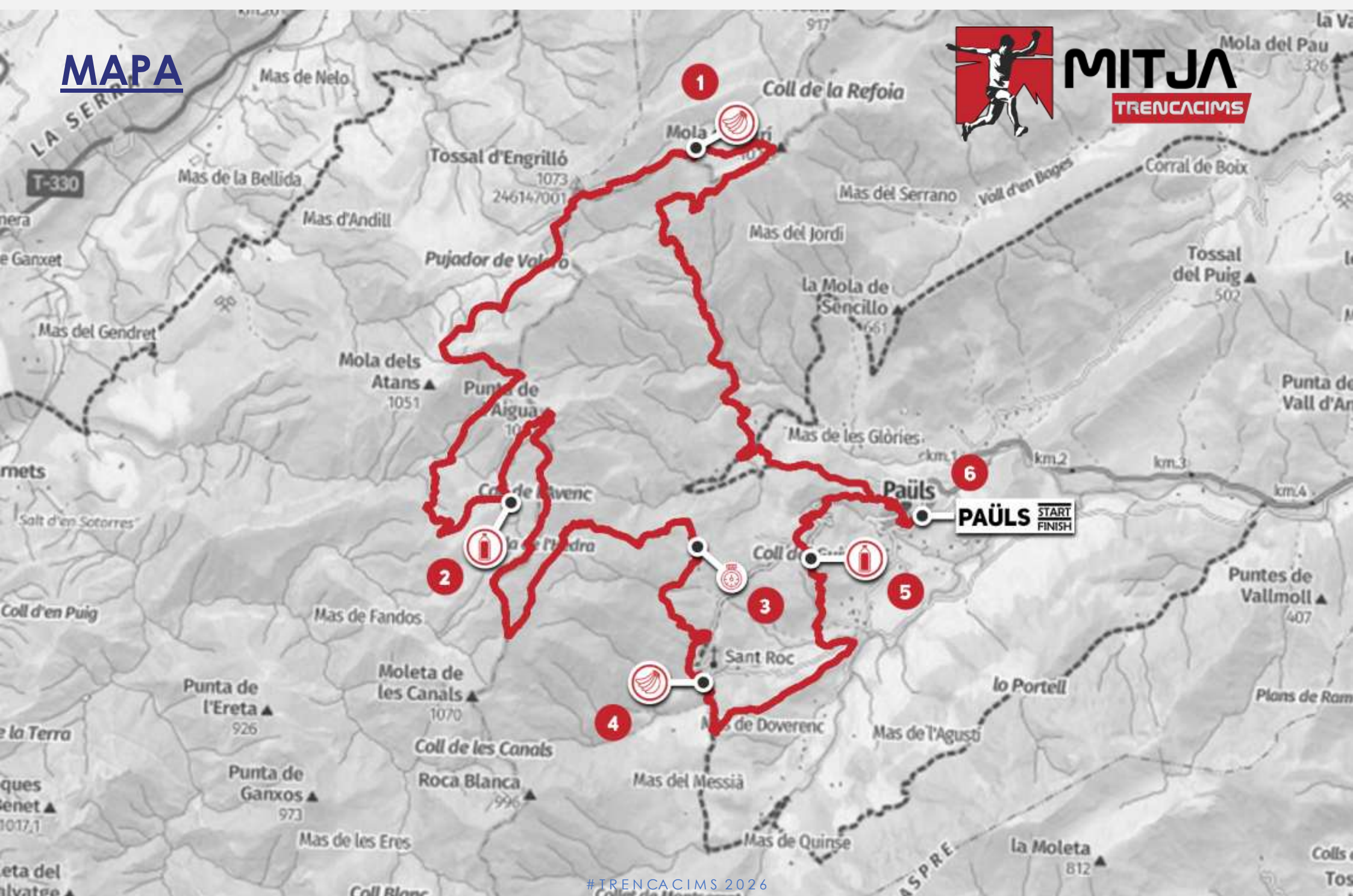
TRENCACIMS
























MAPA



MITJA
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2026

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	781	177	781	177	   
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1152	545	371	368	
3	Bassa del Povill	18	4:15h	587	5,5	1508	1233	356	688	
4	Sant Roc	19,7		450	1,7	1526	1391	18	158	   
5	Coll del Guix	22,6		461	2,8	1740	1592	214	201	  
6	Paüls	24,4	5:30h	312	1,8	1759	1759	19	167	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMENTS



Avituallamiento		Contenido	Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Bassa Refoia		6,6	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
2	Vacarissal		12,5	X		X		X	X	X	X	X		X	X		
3	Sant Roc		19,7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Coll del Guix		22,6	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	



MARXA

12KM - 740+



#TRENACIMS 2026



MARXA

TRENCACIMS



Fecha
03/05/26



Hora salida
09:30



Distancia
12Km



Desnivel positivo
740m



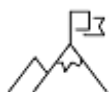
Salida/Llegada
Paüls



Corredores
250



Tiempo máximo
4 horas y 30 minutos



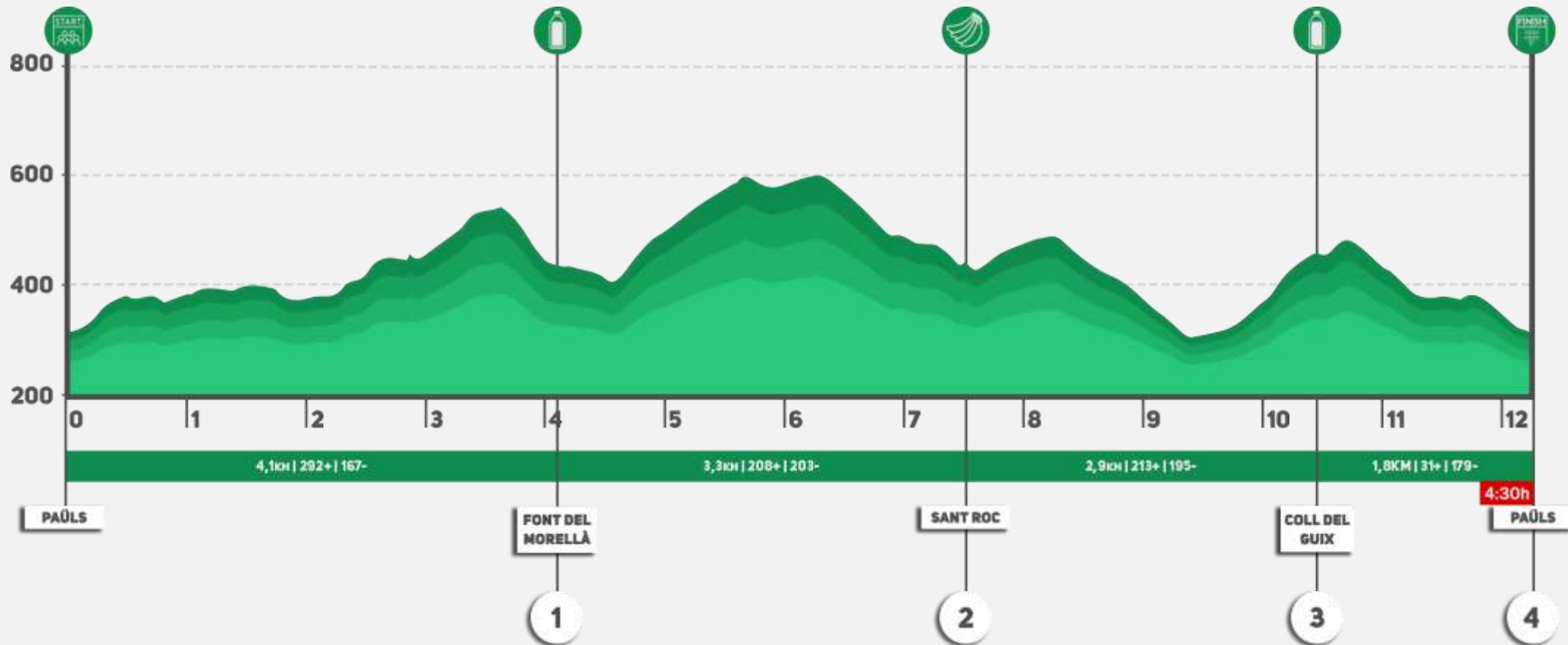
Altitud máxima
600m



PERFIL



MARXA
TRENACIMS



PUNTOS



	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	
1	Font del Morellà	4,1		437	4,1	292	167	292	167	
2	Sant Roc	7,5		444	3,3	500	370	208	203	
3	Coll del Guix	10,4		461	2,9	713	565	213	195	
4	Paüls	12,2	4:30h	312	1,8	744	744	31	179	



AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento		Contenido	Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Font Morellà		4,1	X		X		X	X		X	X		X			
2	Sant Roc		7,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Coll del Guix		10,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			



XIII EDICIÓ - 2 / 3 MAIG 2026

PAÜLS

TRENCACIMS

TERRES DE L'EBRE



LIVE TIMING

trencacims.livetrail.net



ASISTENCIA EXTERNA

La asistencia externa está permitida en las siguientes modalidades, pero **limitada** a los siguientes puntos:

- **Trail: Sant Roc (km 20) y Alfara de Carles (km 37,5)**
- **SkyRace: Sant Roc (Km 20)**
- **Mitja: Sant Roc (Km 20)**

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 - Bar Lo Merendero
C/ Carretera
Al lado del Casal

2 - Rest. Ca les Barberes
C/ Canal, 2
Tel.: 977 49 23 30

3 - Forn de Pa Cal Portal
C/ Placeta, 5

4 - El 9 Cafè Nou
C/ Diputació, 8
@lo9cafenou

PAÜLS



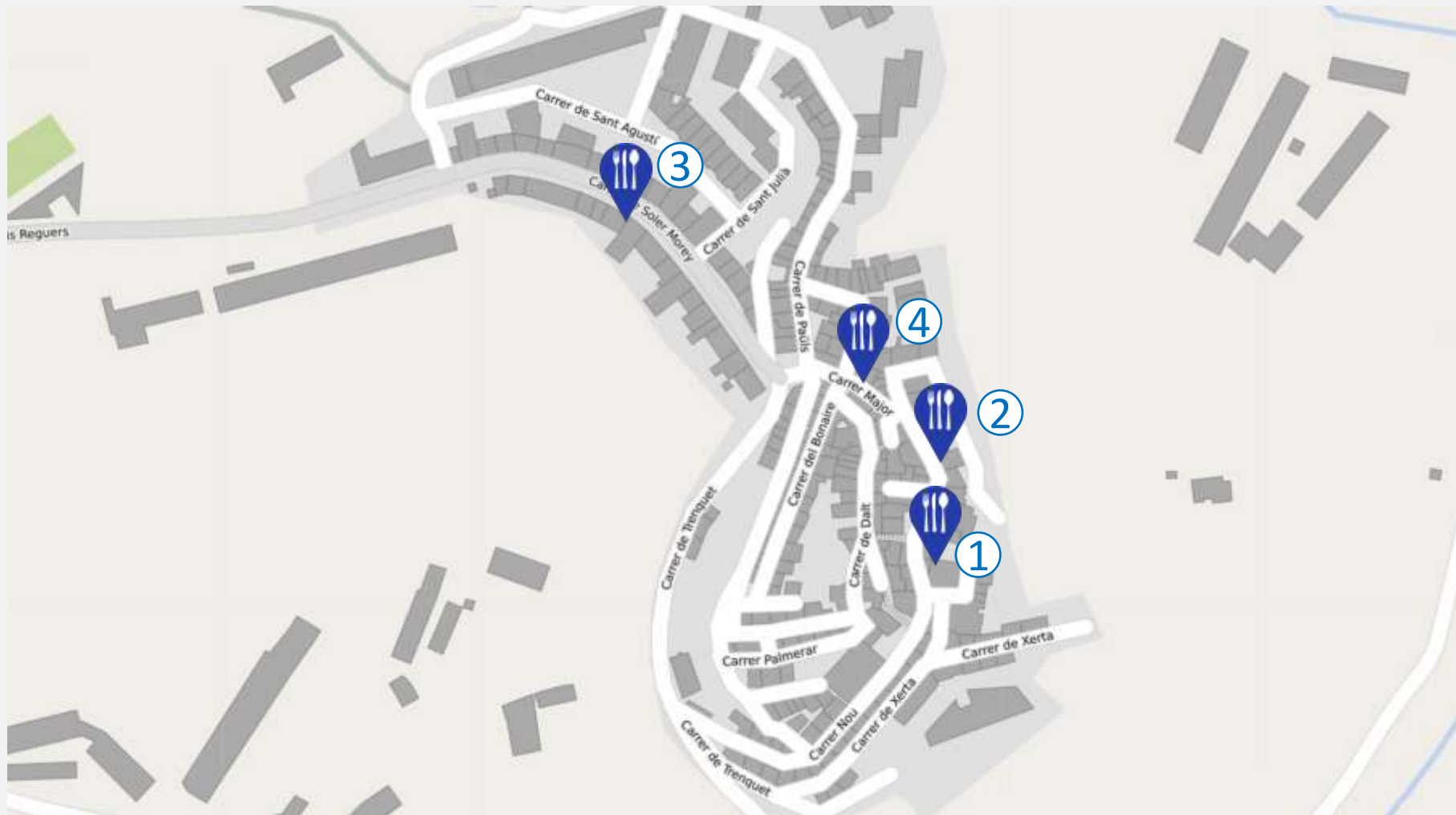
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

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

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Alfara de Carles	38	Turisme	●	37,5
4	Font del Teix	4,5	Turisme	●	48,5

Bassa Refoia

Sant Roc

Alfara

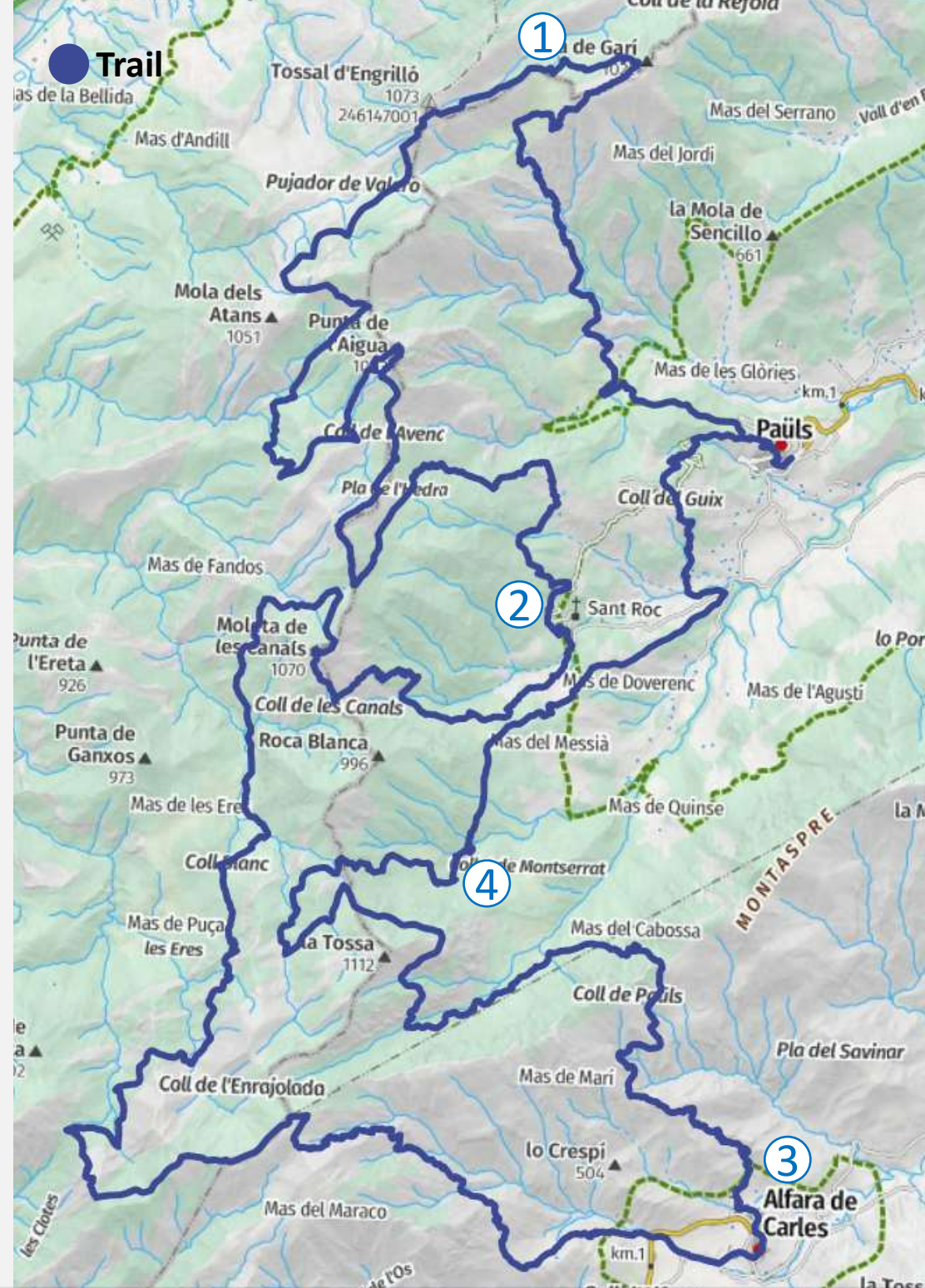
Font del Teix

VER EN
EL MAPA

VER EN
EL MAPA

VER EN
EL MAPA

VER EN
EL MAPA



PUNTOS DE SEGUIMIENTO SKYRACE

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Font del Teix	4,5	Turisme	●	30,3

Bassa Refoia

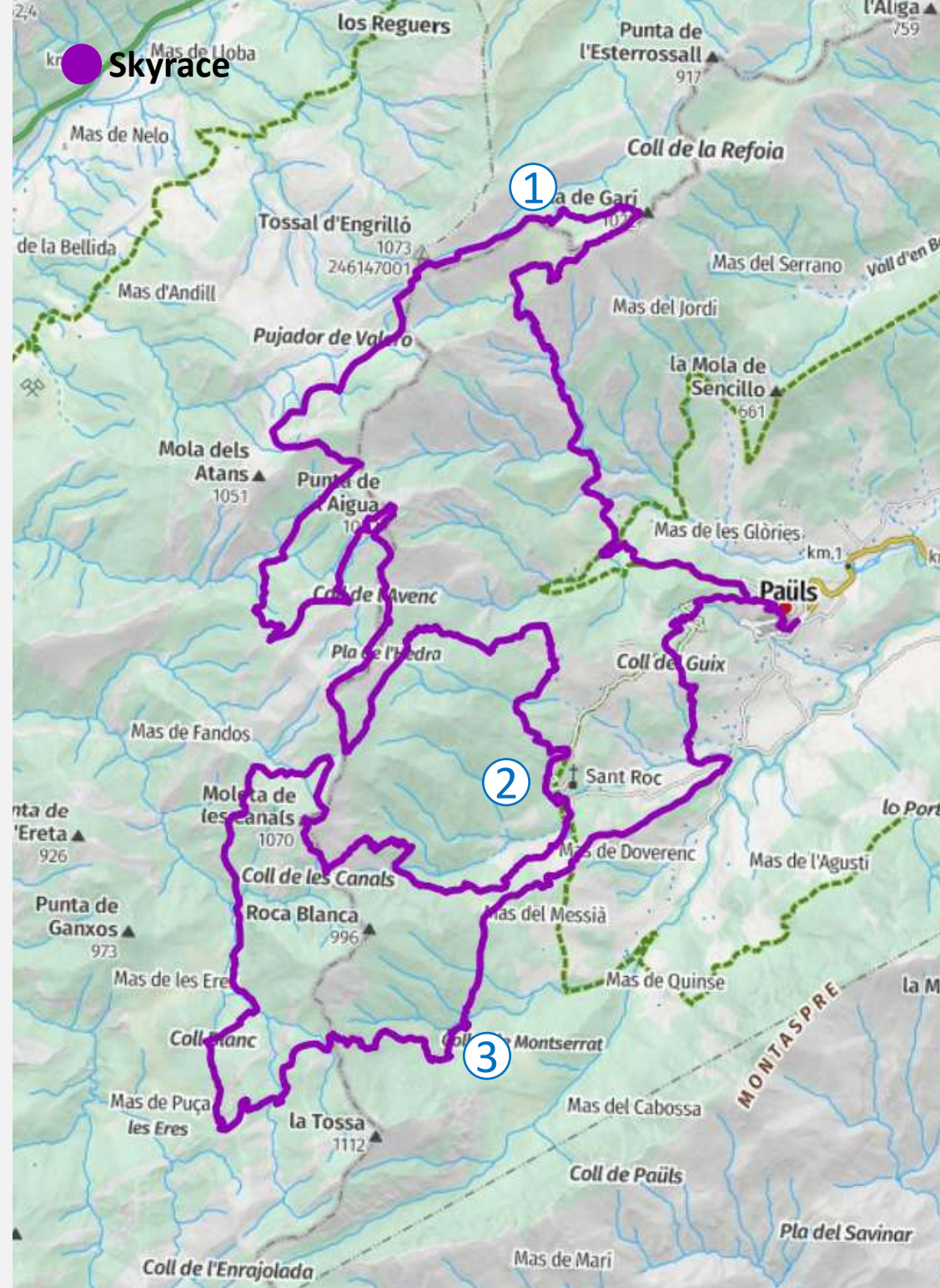
VER EN EL MAPA

Sant Roc

VER EN EL MAPA

Font del Teix

VER EN EL MAPA



PUNTOS DE SEGUIMIENTO MEDIA MARATÓN

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Coll del Guix	2	Turisme	●	22,5

Bassa Refoia

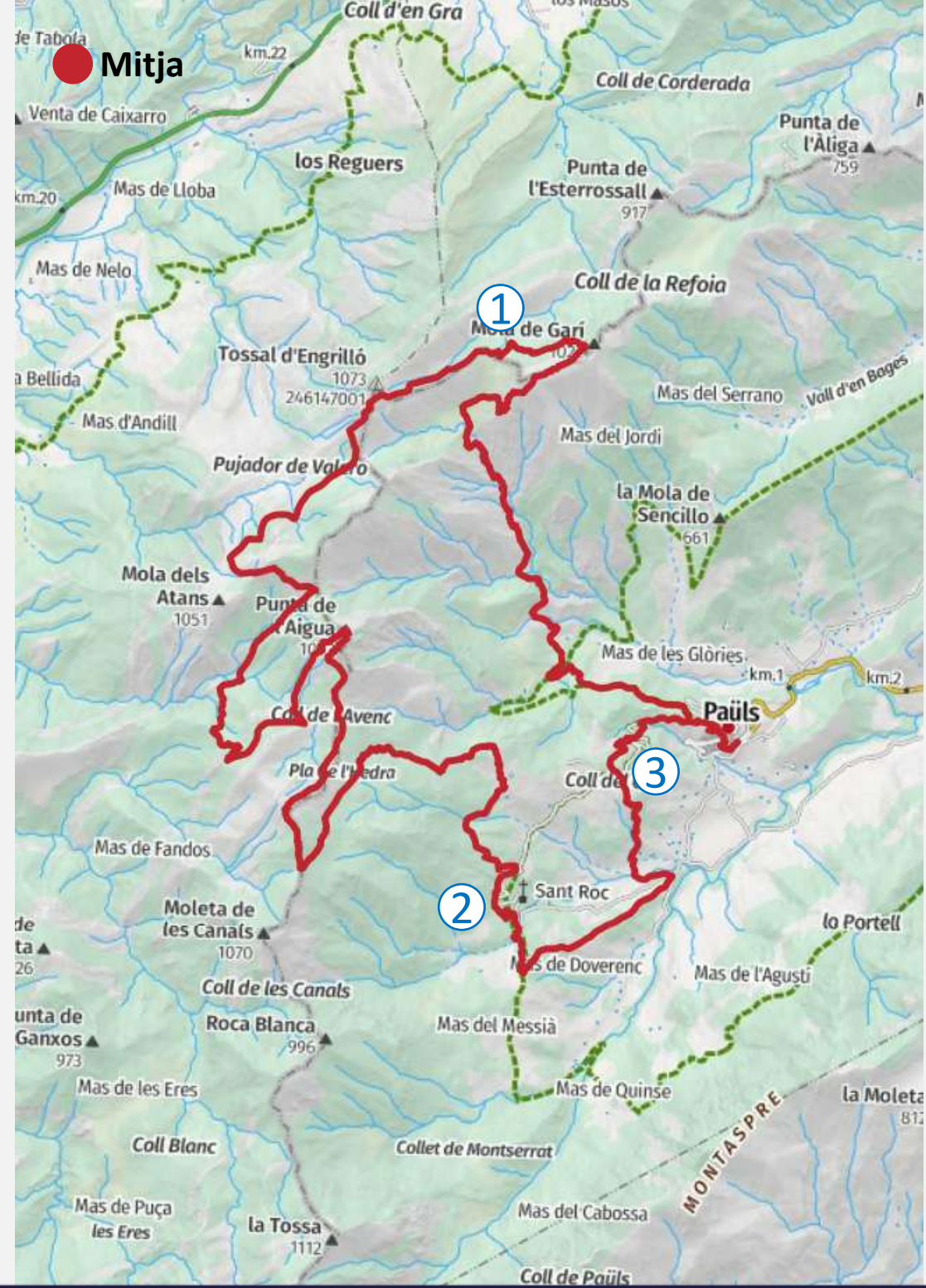
VER EN EL
MAPA

Sant Roc

VER EN EL
MAPA

Coll del Guix

VER EN EL
MAPA



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

MARCHA

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Font del Morellà	2	4x4	●	4,4
2	Sant Roc	4	Turisme	●	7,5
3	Coll del Guix	2	Turisme	●	10,4

Font Morellà

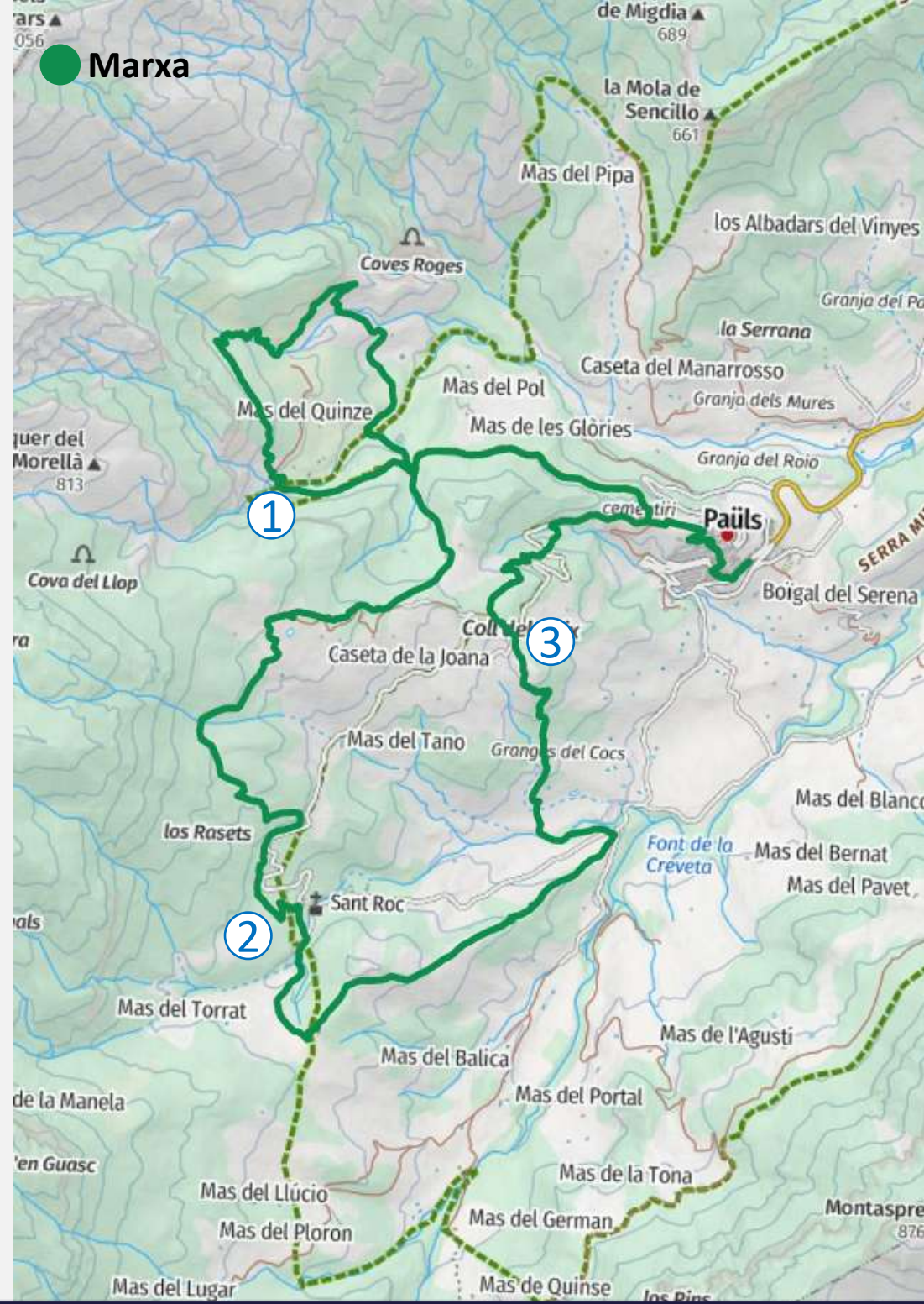
VER EN EL MAPA

Sant Roc

VER EN EL MAPA

Coll del Guix

VER EN EL MAPA



MATERIAL

OBLIGATORIO

	Trail	SkyRace	Media	Marcha
Chaqueta cortavientos con capucha y de manga larga	X	X	X	X*
Zapatillas 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	X	
Teléfono móvil encendido y con batería	X	X	X	X
Luz frontal y pilas de reserva	X			
Luz roja posición posterior encendida durante la noche	X			
Mochila o equivalente	X	X	X	
Silbato	X	X	X	
Gorra, tubular o visera	X			
Pantalones o mallas, mínimo por debajo de la rodilla*				
Chaqueta impermeable mínimo 10.000 columnas de agua*				
Camiseta térmica manga larga (no algodón)*				
Guantes*				

El material obligatorio será el de aquí indicado. Sin embargo, según la previsión meteorológica, podrá ser modificado en el briefing previo a la prueba, activando el material marcado con un asterisco.

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

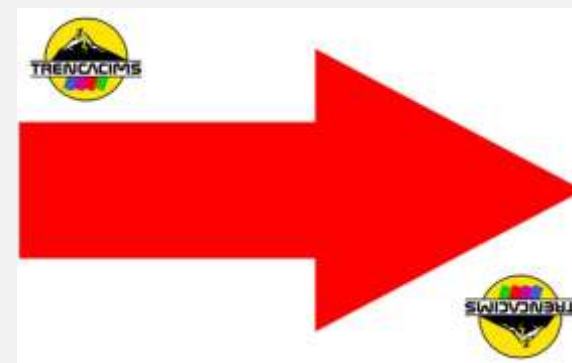


Por motivos de seguridad, no se podrá usar ningún elemento de audio portátil y/o que tapone ninguno de los oídos.

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.**

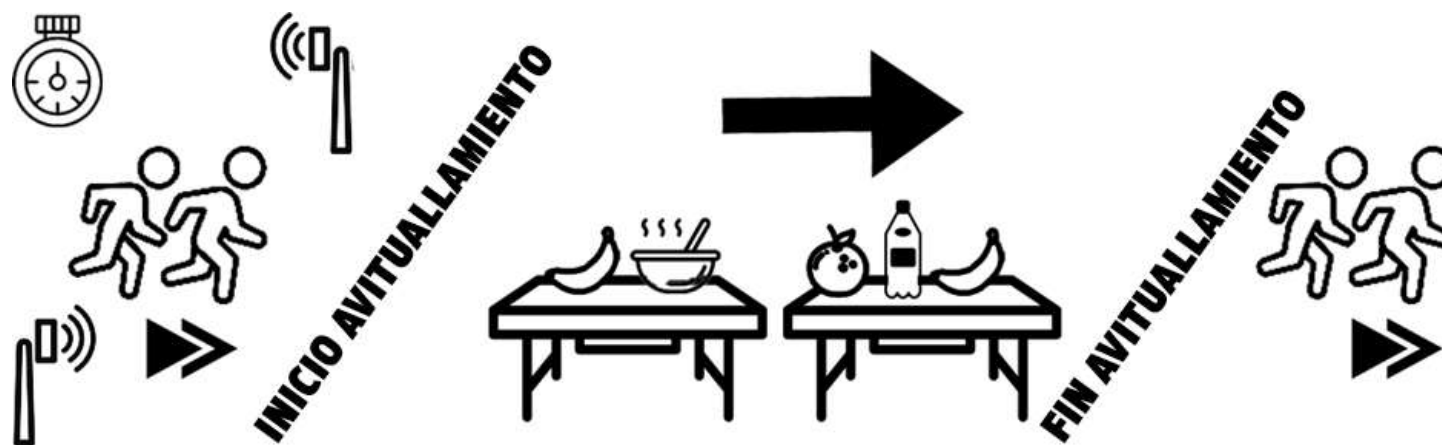


CRONOMETRAJE: Controles de paso y corte horario

La organización dispondrá de varios puntos de control a lo largo de todo el recorrido, que podrán ser anunciados o sorpresa. Todo aquel deportista que se salte un punto de control será automáticamente descalificado.

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.



CRONOMETRAJE: Dorsal

Los corredores/as tienen la obligación de llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste deberá estar en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado, recortado o despegar el chip adherido al mismo.

INSTRUCCIONES PARA LA COLOCACIÓN DEL DORSAL

*Cada participante debe llevar su dorsal.
¡ATENCIÓN! Comprueba el número.*



Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.

INSTRUCCIONES PARA LA COLOCACIÓN DE LA TARJETA

*Cada participante debe llevar su tarjeta.
¡ATENCIÓN! Comprueba el número.*



Sujétala con la brida en la parte exterior de tu mochila o riñonera.

Deja la tarjeta visible y colgante, no la atrapes con ningún bolsillo, cinta o similar.



ALSO CASALS
Your favourite partner



ALSO CASALS
Your favourite partner



ALSO CASALS
Your favourite partner

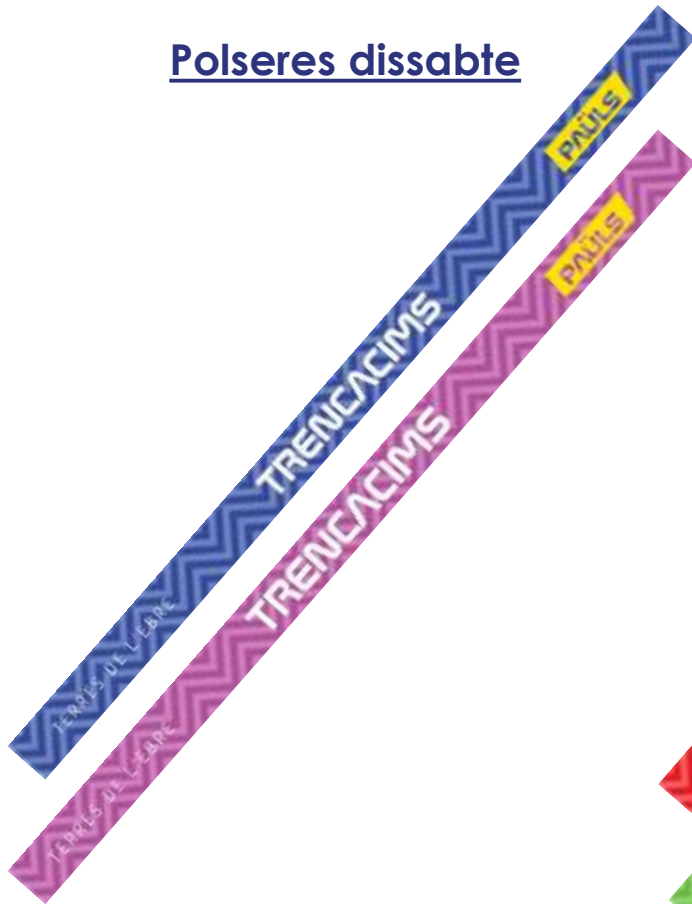


ALSO CASALS
Your favourite partner

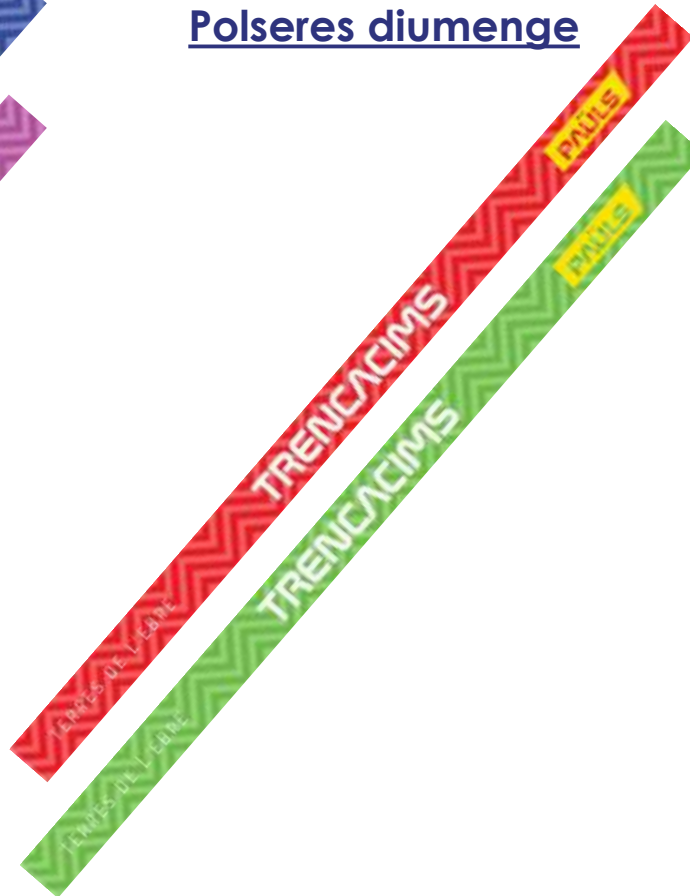
IMPRESINDIBLE

Al moment de recollir el dorsal es farà entrega a totes i tots els corredors d'una polsera que s'hauran de ficar-se des del primer moment i que serà imprescindible per poder gaudir del dinar i menjar després de la cursa al Casal Municipal, així com també tindran que portar el got reutilitzable que s'entregarà en el mateix moment de recollir el dorsal per poder beure durant el post-cursa i dinar, ja que ni hi haurà gots a barra.

Polseres dissabte



Polseres diumenge



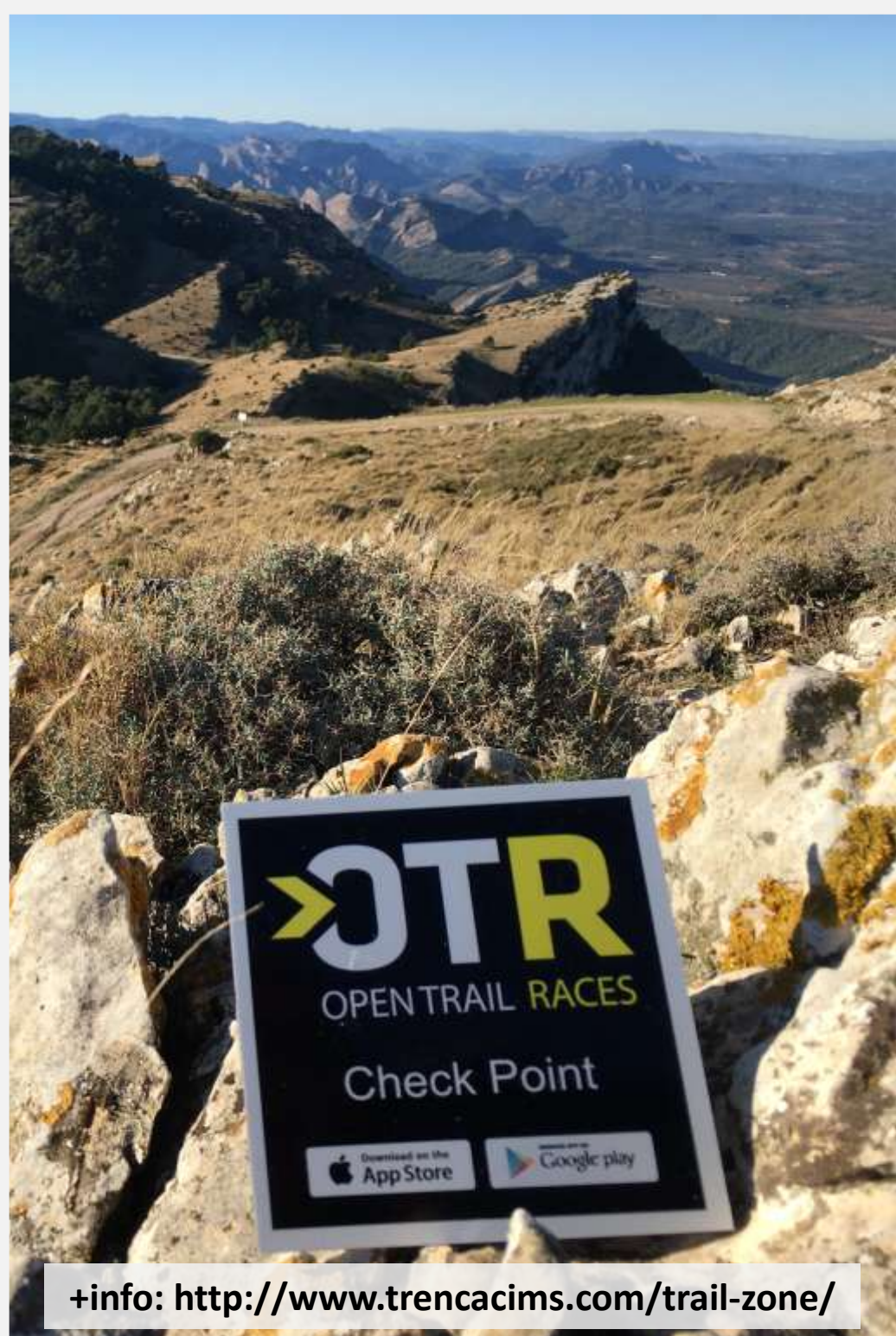
TRAIL ZONE PAÜLS

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 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 hará el resto.

#TRENACIMS 2025



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



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 [@trencacimpauls](https://twitter.com/trencacimpauls)

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

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

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



Vive la magia de Trencacims



#TRENACIMS 2026