



213 MAIG 2026 - PAÜLS

TRENCACIMS

TERRES DE L'EBRE

XIII



GUIA DEL CORREDOR

ORGANITZADORS



PATROCINADORS



AMB EL SUPORT



COL·LABORADORS



DESCOBREIX PAÜLS, EL TRESOR DELS PORTS!

Al cor del Parc Natural dels Ports, Paüls es presenta com un poble encisador que captiva per la seva calma, el seu entorn natural privilegiat i la força de les seves tradicions. Situat en un paisatge únic, envoltat de muntanyes majestuoses i a només uns minuts del riu Ebre, combina l'encant d'un autèntic poble de muntanya amb la comoditat de tenir molt a prop un dels grans eixos fluvials del país. És, sens dubte, una destinació ideal per reconnectar amb la natura i gaudir d'experiències genuïnes.



Els amants de l'aire lliure hi descobriran un veritable paradís per al senderisme i el ciclisme — sigui de carretera, gravel o BTT. Rutes com les de la Font i l'Ermita de Sant Roc o la del Montsagre transiten per espais emblemàtics d'una bellesa extraordinària, aptes tant per a famílies com per a esportistes que busquen reptes més exigents. Des del Castell o des de Sant Roc surten diversos itineraris perfectament marcats. I per als més experimentats, Paüls és l'escenari d'un dels grans referents de les curses de muntanya: la Trencacims, admirada i reconeguda arreu de l'Estat.



DESCOBREIX PAÜLS, EL TRESOR DELS PORTS!

El Castell de Paüls, símbol indiscutible de la història local, ofereix unes panoràmiques inigualables sobre les valls i muntanyes del terme. Recentment, les excavacions hi han aportat dades arqueològiques rellevants amb la descoberta de restes ibèriques i preibèriques, que en reforcen l'interès històric. Aquest emplaçament emblemàtic serà també el punt final de la Clàssica Terres de l'Ebre, consolidant encara més el seu paper central en la vida del municipi.



La vida cultural del poble també és vibrant. Paüls compta amb una rica tradició musical que inclou banda, orquestra, coral, xaranga i grup de percussió, un motiu d'orgull i cohesió per als seus habitants.



A la taula, el municipi sedueix amb productes de proximitat i qualitat excepcional: l'oli d'oliva verge extra, elaborat amb dedicació per les mans pageses, i la casqueta, el dolç típic local que enamora tots els paladars.

Paüls és igualment conegut per un dels seus tresors més preuats: les cireres, fruit d'una tradició agrícola acurada i d'un clima que n'afavoreix una qualitat excel·lent. Aquest protagonisme es fa especialment visible el primer cap de setmana de juny, quan té lloc la Festa de la Cirera, una celebració popular que aplega visitants d'arreu per gaudir de tastos, activitats i tradicions que homenatgen l'inici de la collita.

Amb la calidesa de la seva gent, un patrimoni natural i cultural de gran valor i una identitat marcada per la tradició, el sabor i l'autenticitat, Paüls esdevé una destinació única i imprescindible dins de les Terres de l'Ebre.





**CARTELL OFICIAL
XIII EDICIÓ
TRENCACIMS
PAÜLS
2 i 3/5/2026**

#TRENCACIMS 2026

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



ÍNDEX

08

PROGRAMA

13

COM ARRIBAR

14

COMPROMÍS

15

TRAIL

22

SKYRACE

28

MITJA MARATÓ

34

MARXA

41

ASSISTÈNCIA EXTERNA

42

ON MENJAR

44

PUNTS SEGUIMENT

48

MATERIAL OBLIGATORI

49

MARCAJE

52

CRONOMETRATGE

54

SERVEIS

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



DIVENDRES 1 DE MAIG

17:00 – 20:00	Enfront Casal Municipal	Entrega de dorsals de totes les modalitats
17:00 – 20:30	Enfront Casal Municipal	Fira del corredor
18:30	Casal Municipal	Presentació clubs i entitats participants als Campionats d'Espanya i Catalunya
19:30	Casal Municipal	Briefing



DISSABTE 2 DE MAIG

04:30 – 05:45	Enfront Casal Municipal	Entrega de dorsals Trail
05:30	Zona de meta	Obertura box de sortida Trail
06:00	Zona de meta	Sortida Trail Trencacims 2026
06:30 – 08:15	Enfront Casal Municipal	Entrega de dorsals Skyrace
08:00	Zona de meta	Obertura box de sortida Skyrace
08:30	Zona de meta	Sortida Skyrace Trencacims 2026 Campionat d'Espanya de Clubs i de Catalunya per Entitats
10:00 – 20:30	Enfront Casal Municipal	Fira del corredor
11:30	Zona de meta	Arribada aprox. 1r corredor Skyrace
12:30	Zona de meta	Arribada aprox. 1r corredor Trail
14:30	Zona de meta	Entrega de premis Skyrace, Campionat d'Espanya de Clubs i de Catalunya per Entitats

DISSABTE 2 DE MAIG

17:00 – 19:00

Enfront Casal Municipal

Entrega de dorsals de totes les modalitats

18:00

Zona de meta

Entrega de premis Trail

19:00

Zona de meta

Baixada de voluntaris

19:00

Zona de meta

Concert del grup Versió Original

20:30

Zona de meta

Tancament zona de meta



DIUMENGE 3 DE MAIG

06:30 – 09:15	Enfront Casal Municipal	Entrega de dorsals de totes les modalitats
08:30	Zona de meta	Sortida Mitja Marató Trencacims 2026
09:30	Zona de meta	Sortida Marxa Trencacims 2026
09:00 – 14:00	Enfront Casal Municipal	Fira del corredor
10:40	Zona de meta	Arribada aprox. 1r corredor Marxa
10:45	Zona de meta	Arribada aprox. 1r corredor Mitja marató
13:00	Zona de meta	Entrega de premis Marxa i Mitja Marató
14:00	Zona de meta	Tancament zona de meta

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

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

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 netegem cada tram del recorregut perquè no quedi cap rastre del pas de la cursa.





TRAIL

54KM - 4.000+

50K/M

ITRA 3

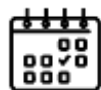


#TRENACIMS 2026



TRAIL

TRENCACIMS



Data
02/05/26



Hora sortida
06:00



Distància
54Km



Desnivell positiu
4.000m



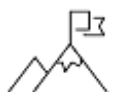
Sortida/Arribada
Paüs



Corredors
210



Temps màxim
14 hores i 30 minuts



Altitud màxima
1.197m



PERFIL



TRAIL

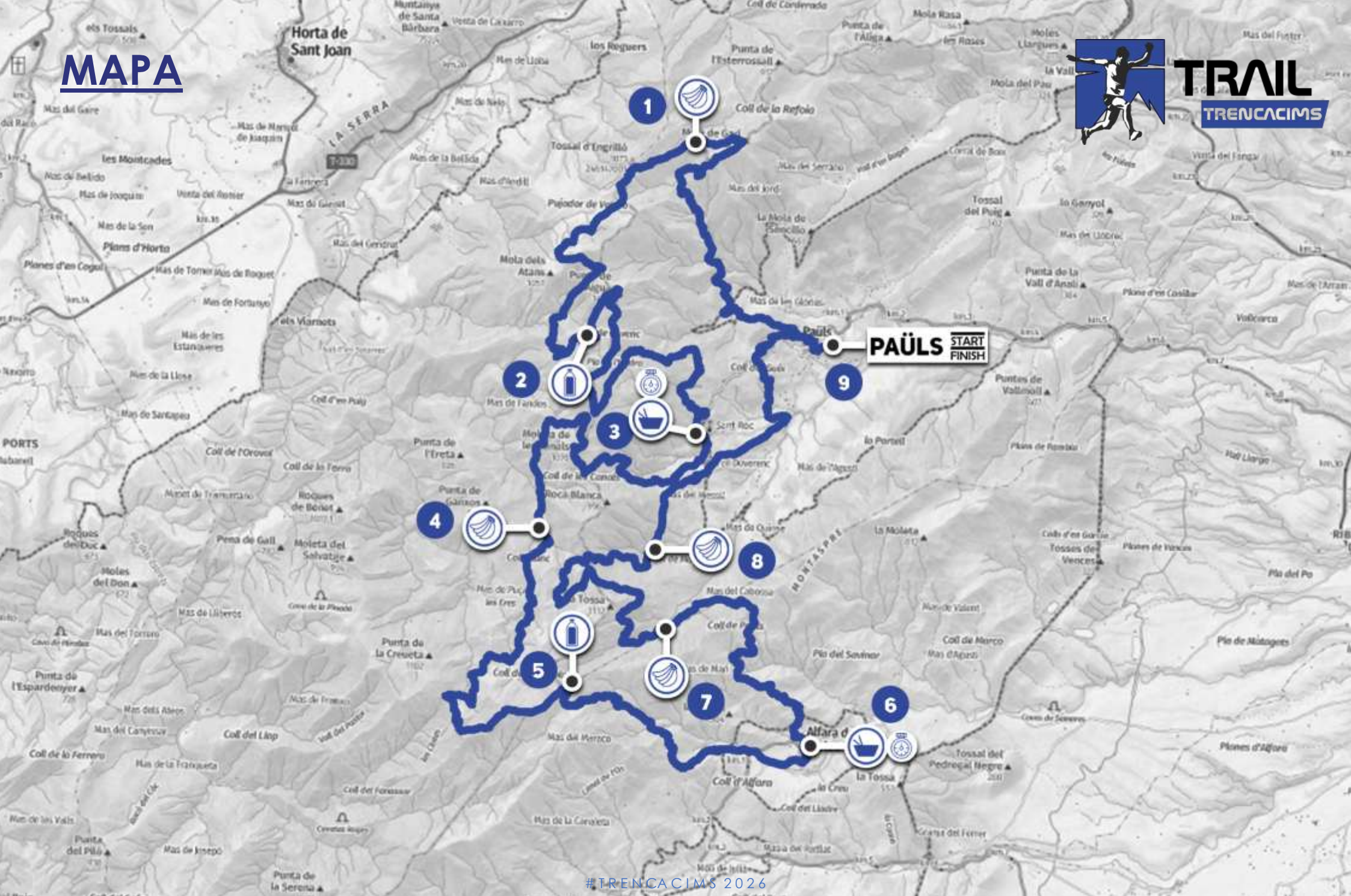
TRENCACIMS



MAPA



TRAIL
TRENACIMS



PUNTS



	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	6,6		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	

Sortida
 Arribada
 Ambulància
 Serveis
 Dutxes
 Av. líquid
 Av. complet
 Av. sòlid
 Punt seguiment
 Punt abandonament
 Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Barretes	Xocolata	Galletes	Coc	Nocilla	Pa tomàquet	Embotit	Truita patata	Pasta	Arròs
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									
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 DIRECTE



En directe per TV3 i on-line per la plataforma 3cat



SKYRACE

36KM | 2600+



fedme



Consejo Superior de Deportes



- Campionat d'**Espanya** de Curses per Muntanya de Clubs FEDME
- Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya per Entitats FEEC
- Prova de les Skyrunner National Series





SKYRACE

TRENCACIMS



Data
02/05/26



Hora sortida
08:30



Distància
36Km



Desnivell positiu
2.600m



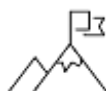
Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
350



Temps màxim
9 hores



Altitud màxima
1.088m

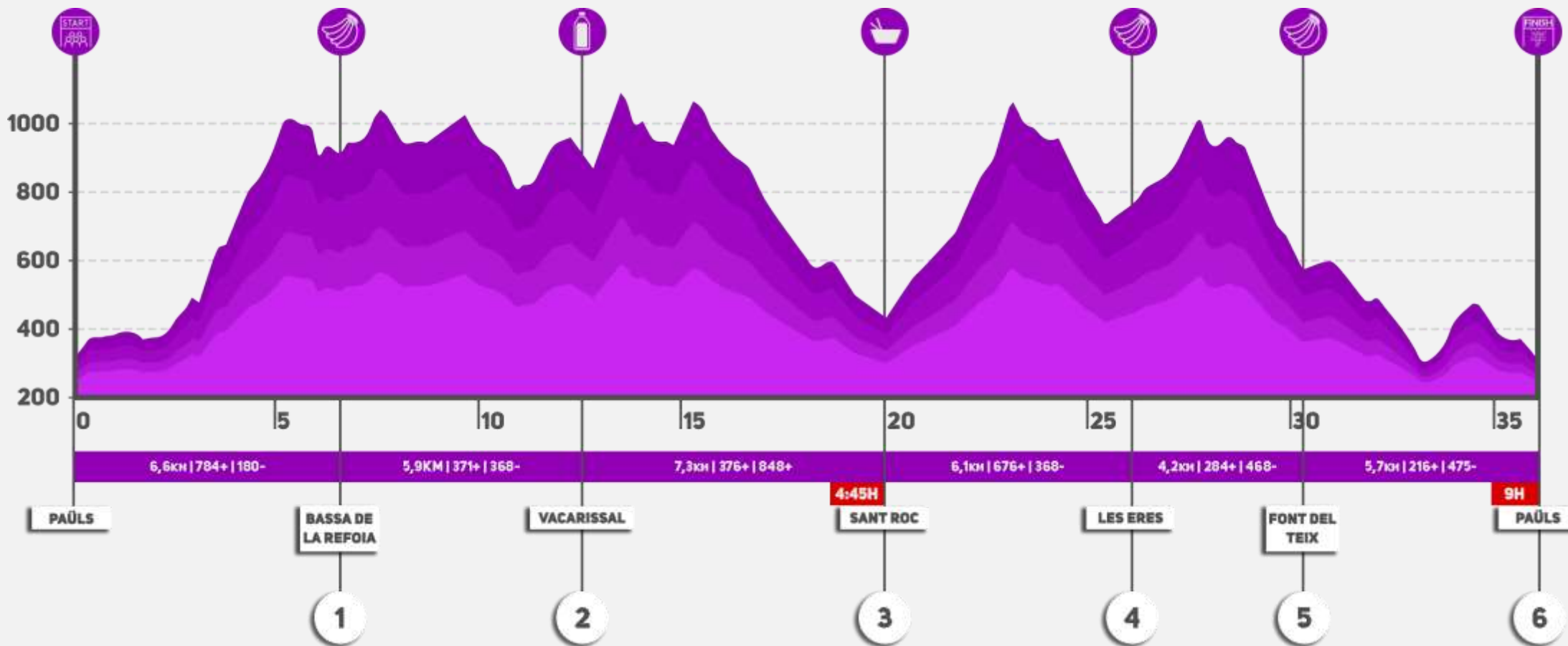


PERFIL

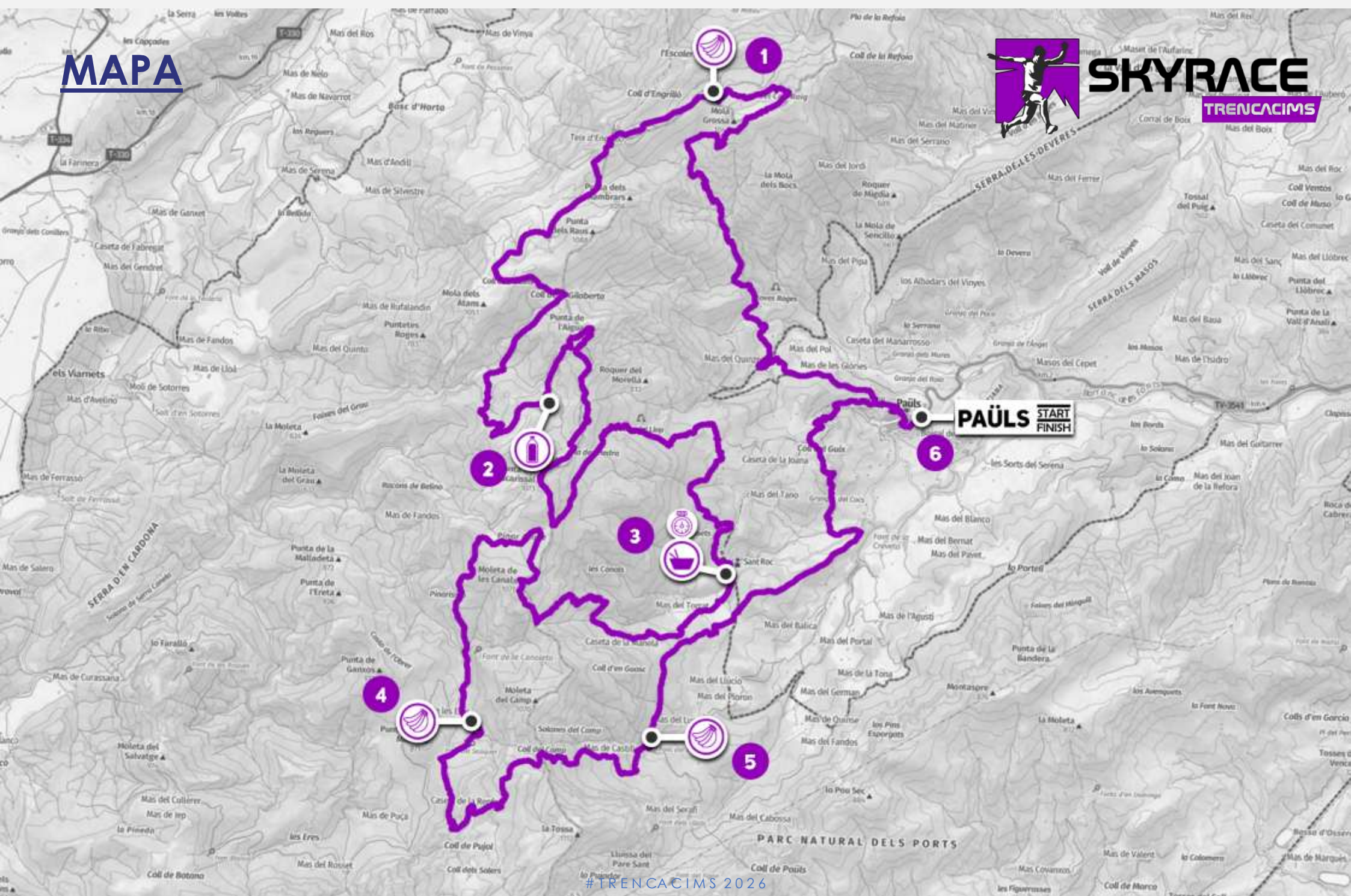
























SKYRACE

TRENCACIMS



MAPA



	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	6,6		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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



Contingut		Avituallaments																		
		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Coc	Nocilla	Pa tomàquet	Embotit	Truita 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
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



MITJA

24KM - 1.800+

20K / M

ITRA 1



#TRENACIMS 2026



MITJA

TRENCACIMS



Data
03/05/26



Hora sortida
08:30



Distància
24Km



Desnivell positiu
1.800m



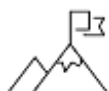
Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
200



Temps màxim
5 hores i 30 minuts



Altitud màxima
1.088m

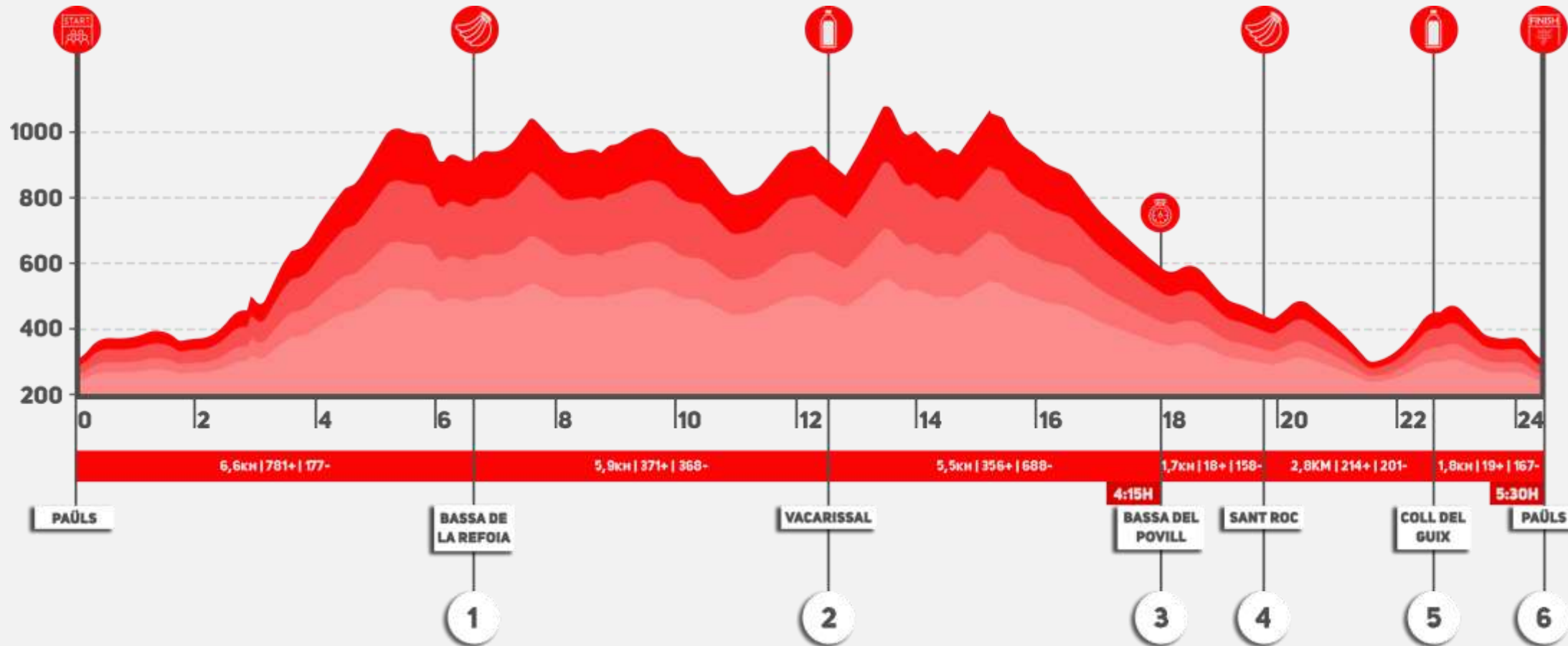






















PERFIL



MITJA

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	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	    



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
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



Data
03/05/26



Hora sortida
09:30



Distància
12Km



Desnivell positiu
740m



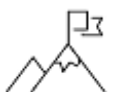
Sortida/Arribada
Paüs



Corredors
250



Temps màxim
4 hores i 30 minuts



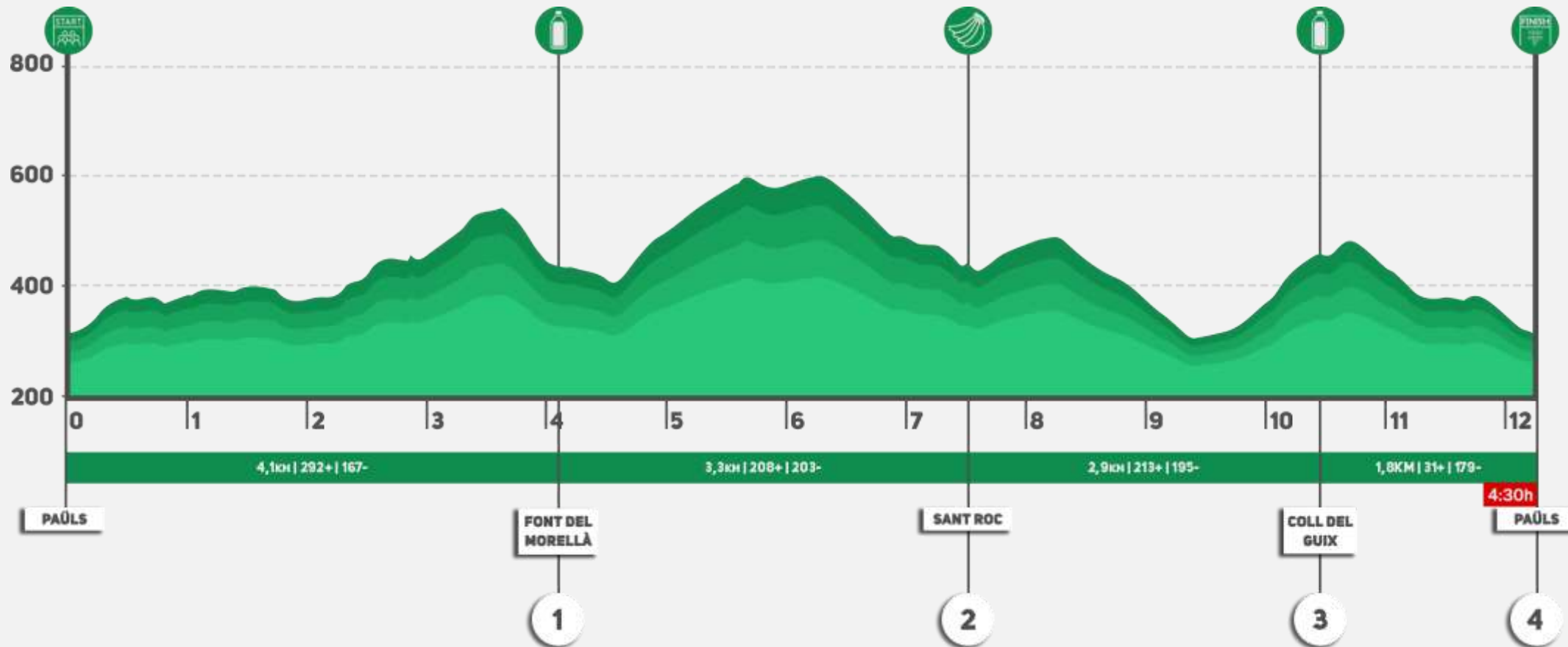
Altitud màxima
600m



PERFIL



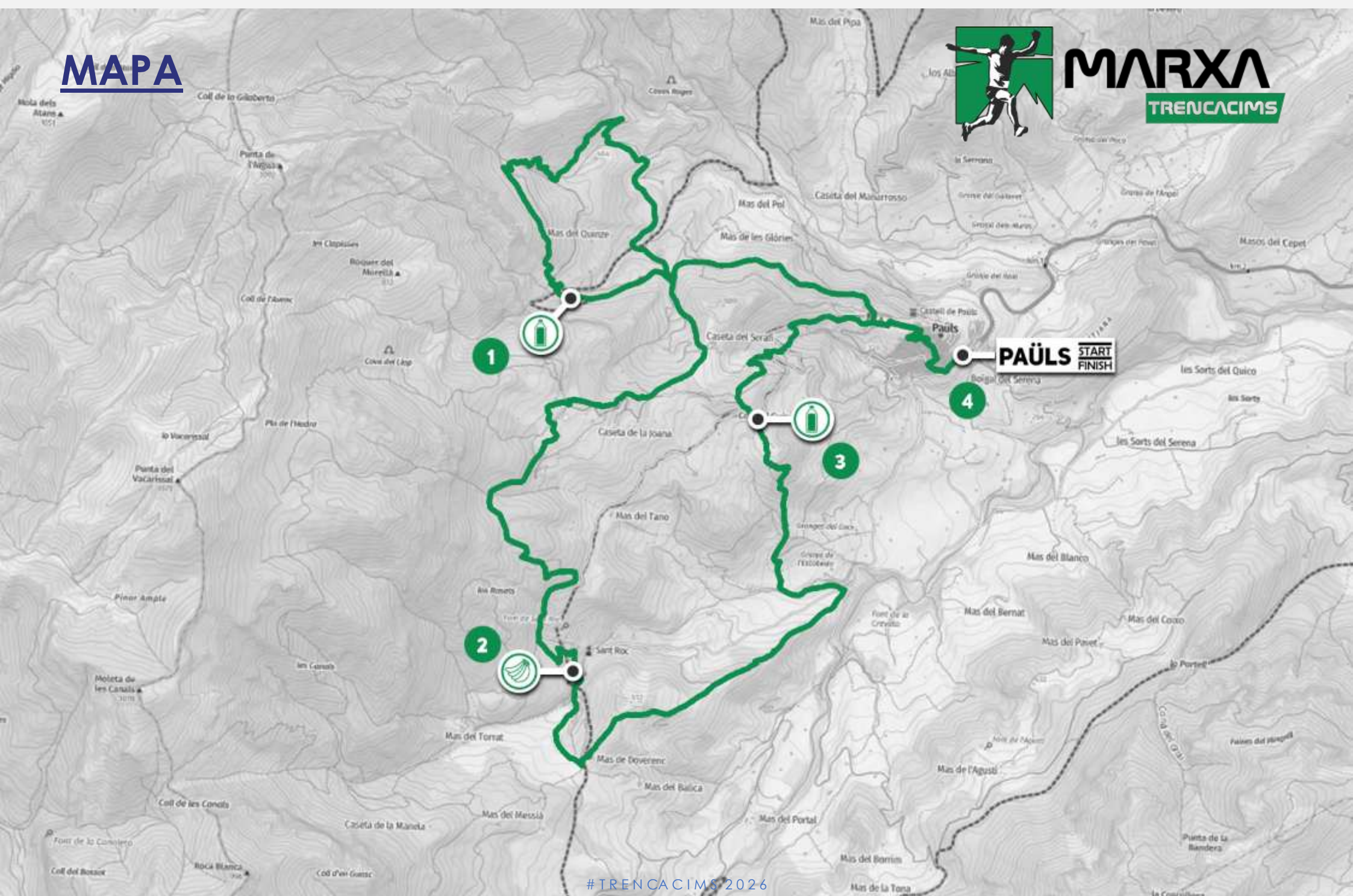
MARXA
TRENACIMS



MAPA



MARXA
TRENACIMS



PUNTS



	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	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	



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament

AVITUALLAMENTS



Avituallaments		Contingut	Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
1	Font del 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



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: Sant Roc (Km 20)**

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**.



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.

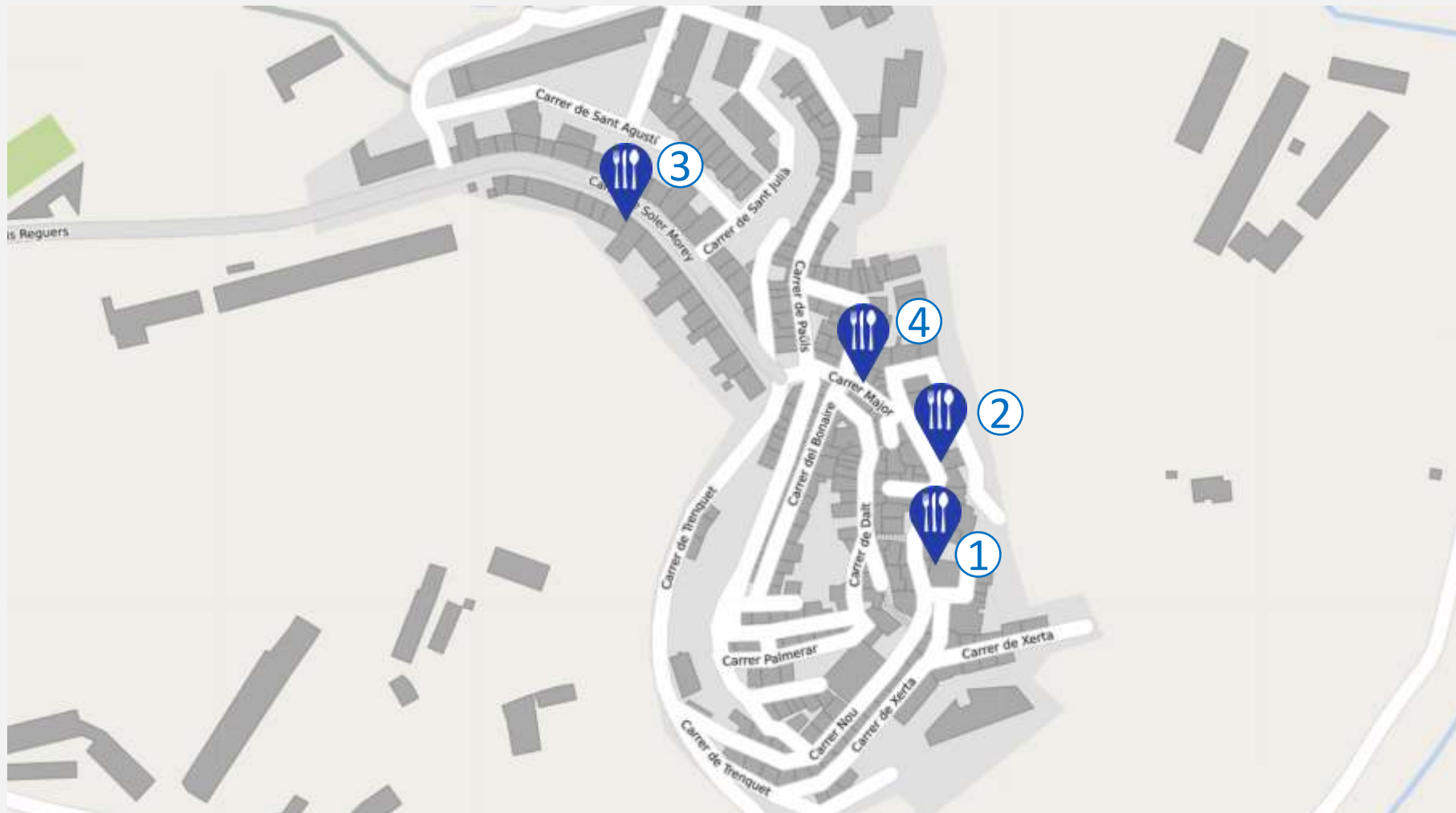
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

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	●	6,6
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

VEURE AL MAPA

VEURE AL MAPA

VEURE AL MAPA

VEURE AL MAPA

PUNTS DE SEGUIMENT - SKYRACE

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Font del Teix	4,5	Turisme	●	30,3

Bassa Refoia

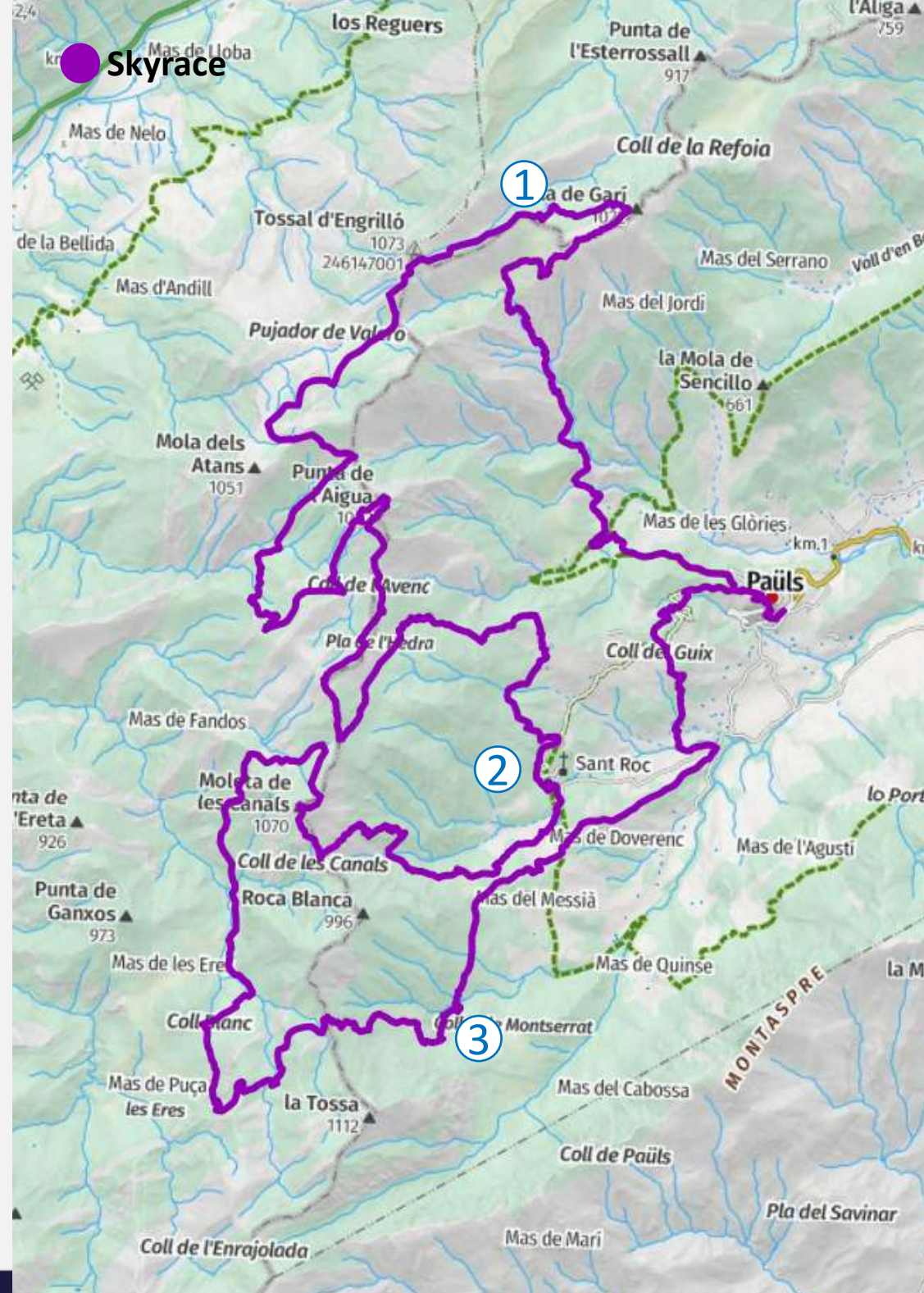
VEURE AL MAPA

Sant Roc

VEURE AL MAPA

Font del Teix

VEURE AL MAPA



PUNTS DE SEGUIMENT - MITJA

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
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

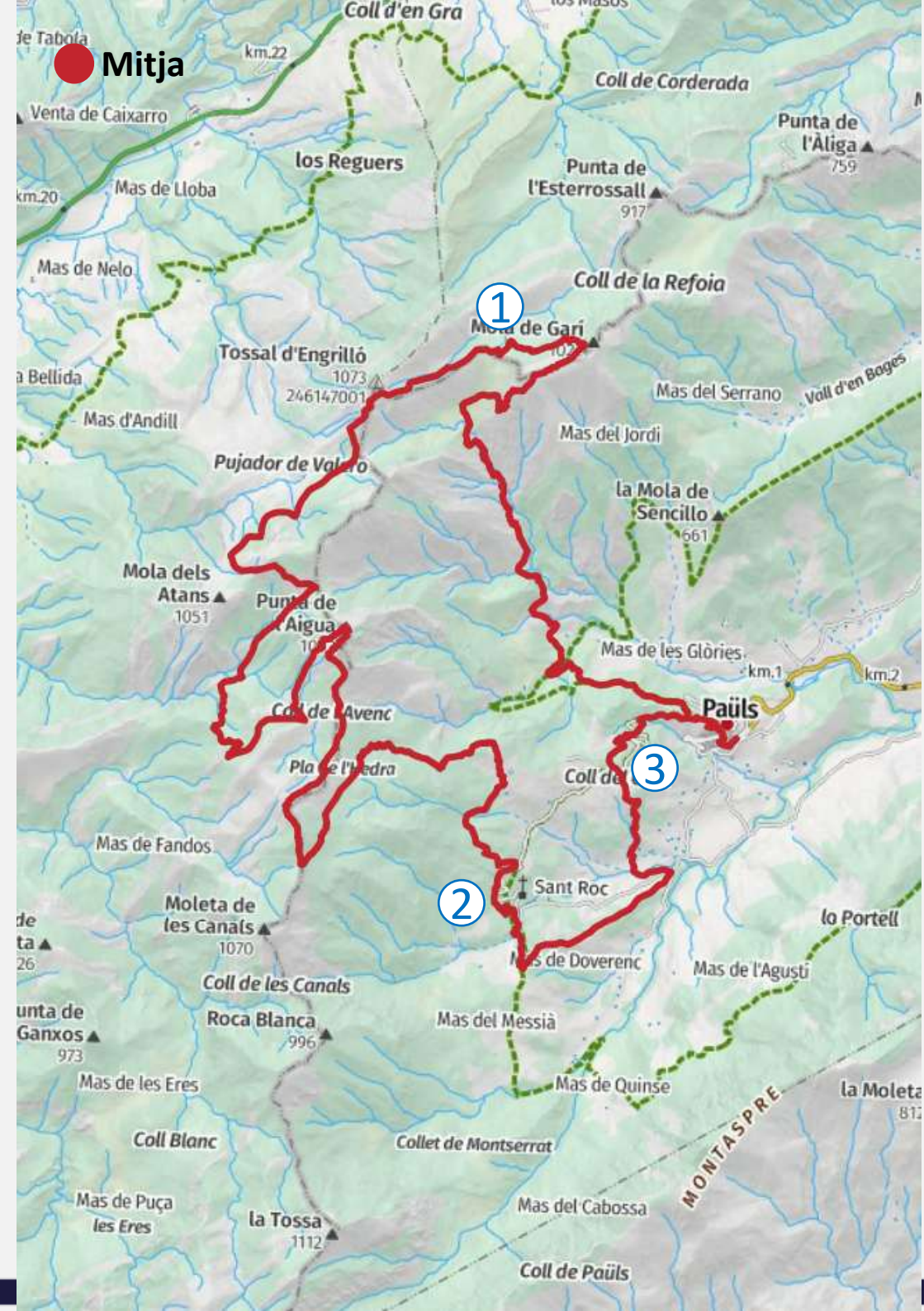
VEURE AL MAPA

Sant Roc

VEURE AL MAPA

Coll del Guix

VEURE AL MAPA



PUNTS DE SEGUIMENT - MARXA

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
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

VEURE AL MAPA

Sant Roc

VEURE AL MAPA

Coll del Guix

VEURE AL MAPA



MATERIAL

OBLIGATORI	Trail	SkyRace	Mitja	Marxa
Jaqueta paravent amb caputxa i màniga llarga	X	X	X	X*
Calçat adequat per córrer per muntanya i mitjons	X	X	X	X
Got o recipient per beure als avituallaments	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	
Telèfon mòbil encès i amb bateria	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	
Xiulet	X	X	X	
Gorra, tubular o visera	X			
Pantalons o malles, mínim per sota del genoll*				
Jaqueta impermeable mínim 10.000 columnes d'aigua*				
Camiseta tèrmica màniga llarga (no cotó)*				
Guants*				

El material obligatori serà el d'aquí indicat. No obstant, atenent a la previsió meteorològica, podrà ser modificat al briefing previ a la prova, activant el material marcat amb un asterisc.

El material obligatori podrà ser revisat a la sortida, arribada o en qualsevol punt del recorregut

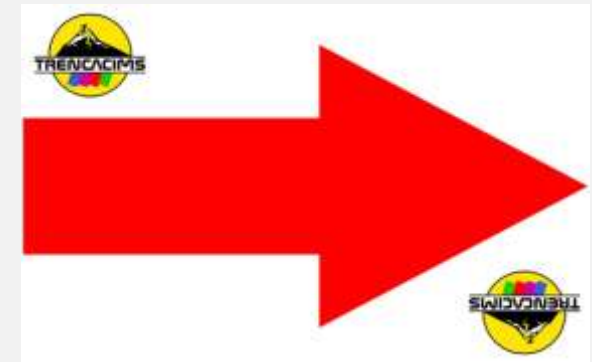
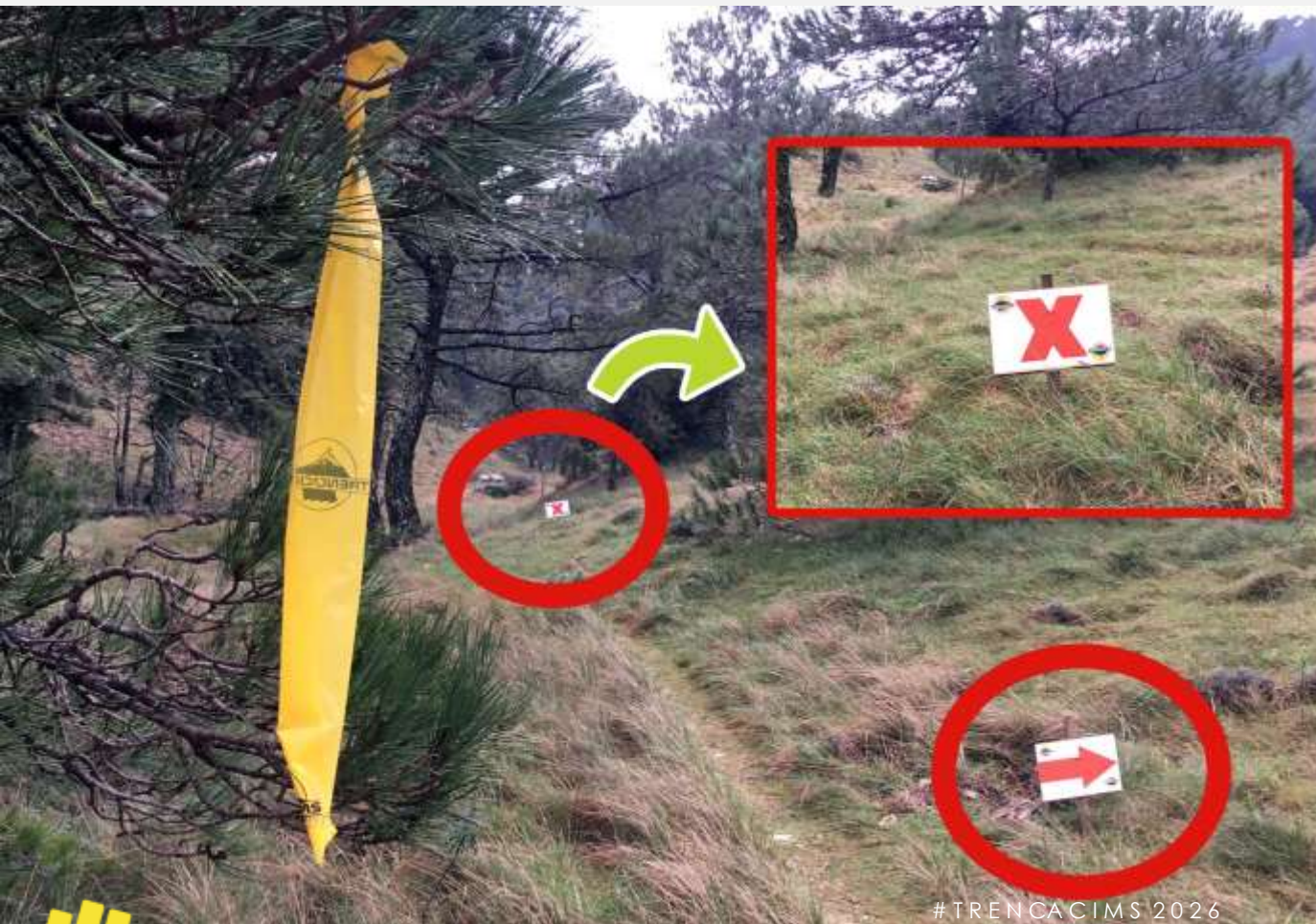


Per motius de seguretat, no es permet l'ús d'equips de reproducció acústica (auriculars de cap tipus, altaveus...) i tampoco es podran poratr taps a les orelles.

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 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.**

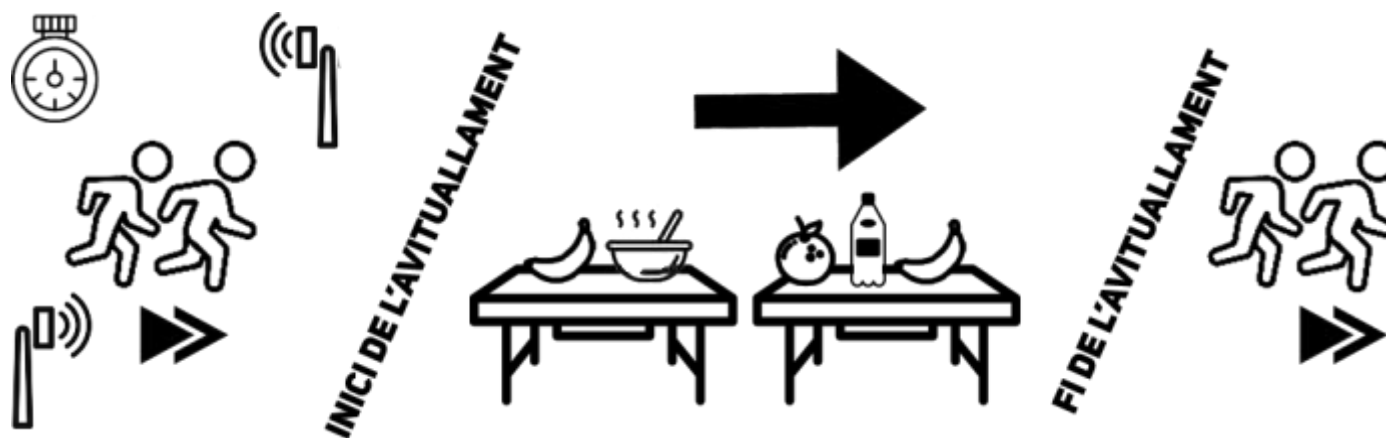


CRONOMETRATGE: Controls de pas i tall horari

L'organització disposarà de diversos punts de control durant tot el recorregut, que podran ser anunciats o sorpresa. Tot aquell esportista que es salti un punt de control serà automàticament desqualificat.

Els controls de pas estaran situats sempre a l'entrada de l'avituellament, informació rellevant en aquelles curses on hi ha talls horaris. Volem posar en èmfasi que cada minut de més en un avituallament, és un minut menys de cursa, pren forces i menja el que creguis necessari, però no perdis temps, ja que el marge fins al proper tall o meta es va escurçant.

Pensem que els temps de tall i total de les curses són raonables i assumibles, però recorda que estem en una cursa, i són una eina de seguretat que ens assegura que els participants poden assumir el tram següent amb garanties.



CRONOMETRATGE: Dorsal

Els corredors/res tenen l'obligació de portar el dorsal facilitat per l'organització. Aquest haurà d'estar en un lloc visible i a la part davantera durant tota la prova i no podrà ser doblegat, retallat o desenganxar el xip adherit al mateix.

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.



2025 TRAIL
54KM / 4000+



ALSO CASALS
Your favorite partner



2026 MITJA
24KM / 1800+



ALSO CASALS
Your favorite partner



Campeonato de España
CARRERAS de CLUBES
per montanya



ALSO CASALS
Your favorite partner



2026 MARXA
12KM / 740+



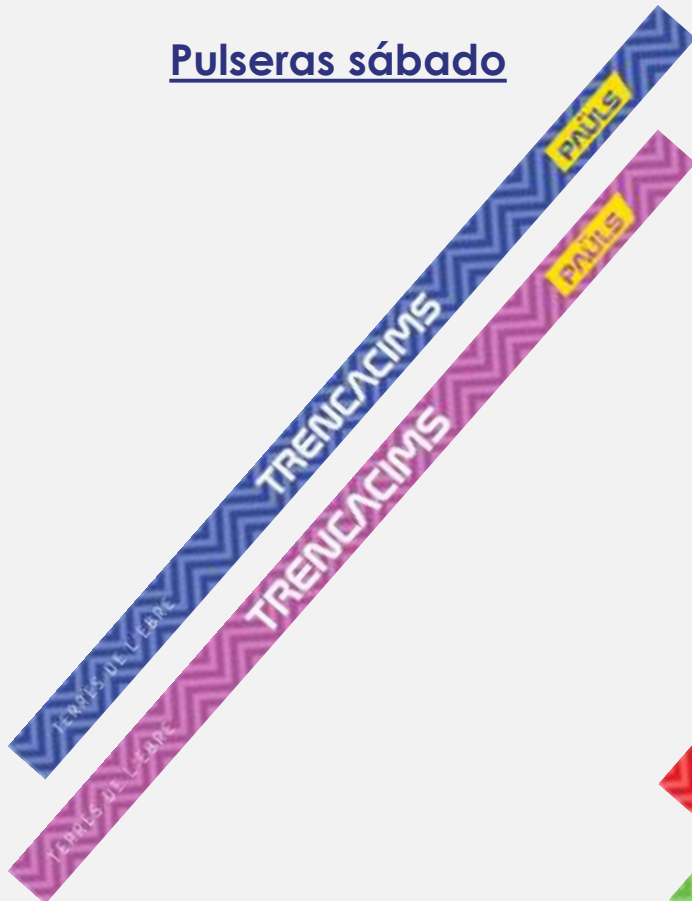
ALSO CASALS
Your favorite partner



IMPRESINDIBLE

En el momento de recoger el dorsal se hará entrega a todas y todos los corredores de una pulsera que se tendrán que poner desde el primer momento y que será imprescindible para poder disfrutar de la comida después de la carrera en el Casal Municipal, así como también tendrán que llevar el vaso reutilizable que se entregará en el mismo momento de recoger el dorsal para poder beber durante la comida. Recordamos que no habrá vasos en la barra.

Pulseras sábado



Pulseras domingo

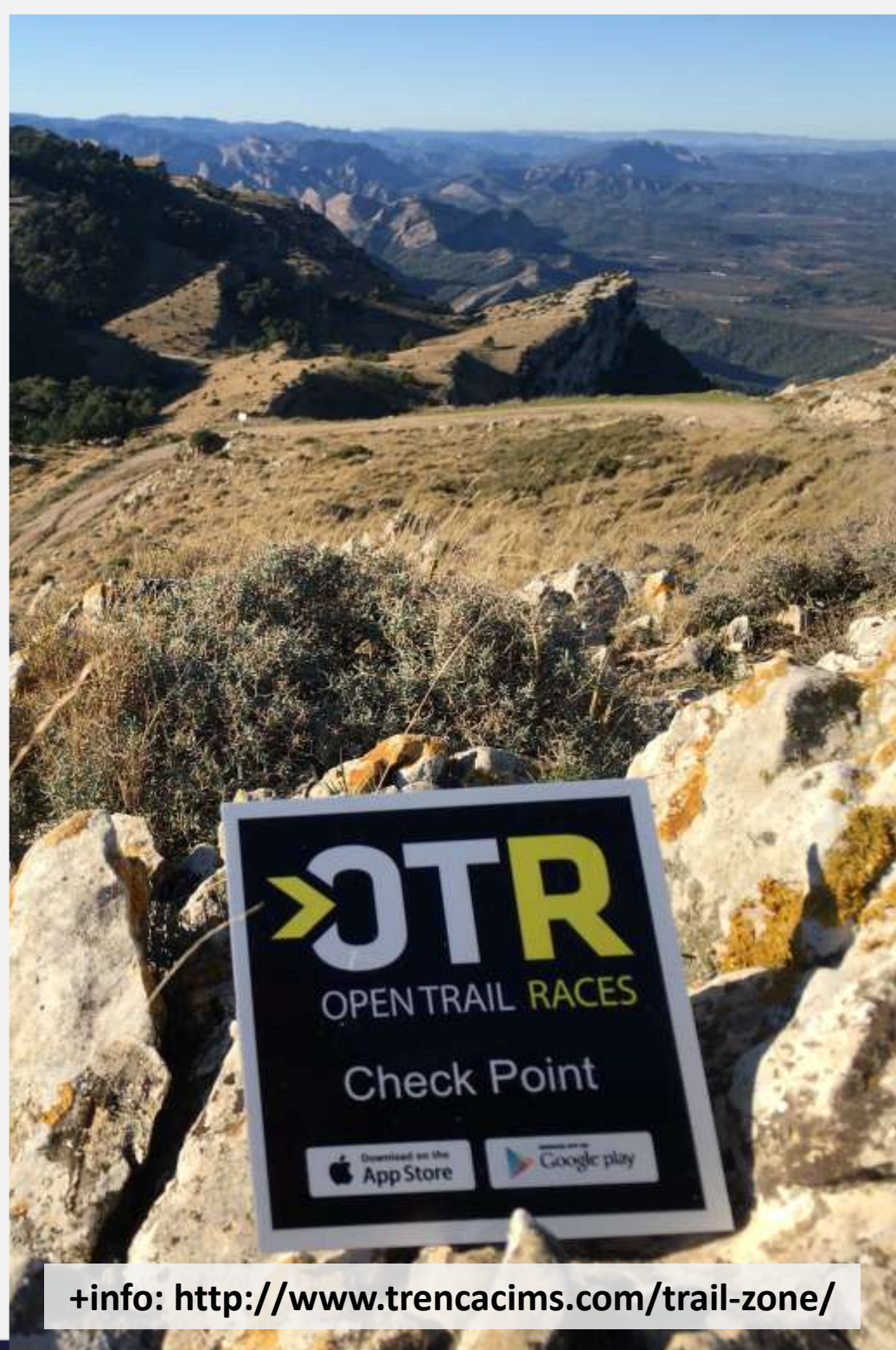


TRAIL ZONE PAÜLS

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.





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

Web www.trencacims.com

Mail info@trencacims.com

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

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

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

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

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



Viu la màgia de Trencacims



#TRENACIMS 2026