

GUIA DEL CORREDOR Y ACOMPAÑANTE

2025



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

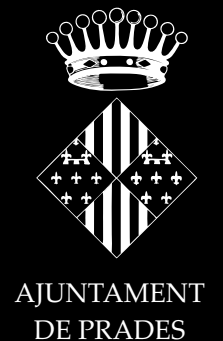
EPIC TRAIL



organize:



With the support of:



AJUNTAMENT
DE PRADES



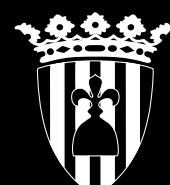
AJUNTAMENT
DE LA FEBRÒ



AJUNTAMENT DE
MONT-RAL



AJUNTAMENT DE
L'ESPLUGA DEL
FRANCOLÍ



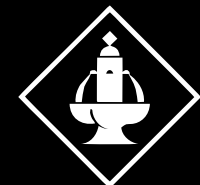
AJUNTAMENT
DE MONTBLANC



AJUNTAMENT DE
VIMBODÍ I POBLET



AJUNTAMENT
DE VILAPLANA



AJUNTAMENT
DE CAPAFONTS

Organize:



Official Supplier:



Technical partner:



Oficial mapping:



Collaborate:



BODEGAS
TOTÓ MARQUÉS



Collaborating entities:





COSTA DAURADA

ÉS EL LLOC, ÉS LA SEVA GENT

**ÉS EL SEU PAISATGE
ÉS LA SEVA GENT**



COSTA DAURADA

ÉS EL LLOC, ÉS LA SEVA GENT

**ÉS LA SEVA PLATJA
ÉS LA SEVA GENT**



@pradesepictrail está organizado por C.E Trailgat (TRAILCAT).

Por razones imprevistas, todas las especificaciones técnicas, programas y condiciones pueden variar.

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización del editor, C.E Trailgat.

Las imágenes y el contenido están protegidos por derechos de propiedad intelectual.

Fotos:

@josemiguelmunoze

@photosetsport

@rogerrecasens

@alberichfotografs

Contacto

hola@muntanyesdepradesepictrail.com

Web: muntanyesdepradesepictrail.com

Facebook: @pradesepictrail

Instagram: @pradesepictrail

Twitter: @pradesepictrail

#PRADESEPICTRAIL2025



COMO LLEGAR

TRAIN

- 1.- Estación de Reus
- 2.- Estación de Tarragona
- 3.- Estación de Camp de Tarragona
- 4.- Estación de Barcelona-Sants

AVIÓN

- 5.- Reus Aeropuerto (REU)
- 6.- Barcelona Aeropuerto (BCN)

BUS

- 7.- Estación de Reus

TREN

[Renfe](#)

AVIÓN

[Aeropuert de Reus \(REU\)](#)

[Aeroport de Barcelona \(BCN\)](#)

BUS

[Autobuses Plana](#)

COCHE

[Google Maps](#)



COMO LLEGAR



AVIÓN

Si vienes de fuera de España, el Aeropuerto Internacional de Barcelona (BCN) está a 1 hora y 30 minutos, o el Aeropuerto de Reus (REU) a 40 minutos. En ambos casos, se recomienda alquilar un coche al aterrizar para llegar a Prades.



TREN

Para llegar en tren, si posteriormente desea alquilar un coche, puede llegar a las estaciones de Reus, Tarragona o Camp de Tarragona. Si desea llegar a Prades sin coche después del tren, le recomendamos llegar en tren a la estación de Reus y luego tomar el autobús a Prades.



AUTOBÚS

Si quieres llegar sin vehículo, la única opción es en autobús desde la estación de autobuses de Reus.



COCHE

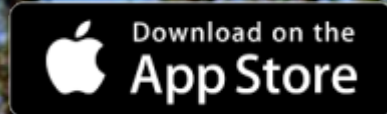
Si desea llegar en coche, puede hacerlo desde tres puntos:

Desde Valencia: Tome la autopista AP7 en dirección Tarragona-Barcelona y tome la salida 1151 VILA-SECA OESTE / REUS / SALOU. Continúe por la C-14 en dirección a Reus hasta llegar a una rotonda. Tome la salida N-420 FALSET hasta pasar Les Borges del Camp. Allí encontrará una rotonda y tome la primera salida hacia la C-242 ALFORJA. Continúe por esta carretera hasta llegar a Albarca (en este tramo, pasará por Cornudella del Montsant), donde girará a la derecha por la T-701 en dirección a Prades.

Desde Zaragoza-Lérida: Tome la autopista AP7 en dirección Barcelona y tome la salida 9 MONTBLANC. Continúe por la N-240 hasta llegar a Vimbodí y Poblet, y luego tome la TV-7004 hasta Vilanova de Prades. Desde allí, tome la TV-7005 hasta Prades.

Desde Barcelona-Girona: Tome la autopista AP7 en dirección a Zaragoza-Lérida y tome la salida 9 (Montblanc). Continúe por la N-240 hasta Vimbodí y Poblet. Tome la TV-7004 hasta Vilanova de Prades. Desde allí, tome la TV-7005 hasta Prades.

SEGUIMIENTO LIVE



etiquetanos

Y COMPARTE

TU ACTITUD TIENE PREMIO!



@pradesepictrail

@costadauradatur

@pradesturisme

#pradesepictrail

#costadaurada

#pradesturisme



EL TRATAMIENTO ANTIFRICCIÓN DEFINITIVO

SIXPRO® SPORT

es el antifricción/reparador natural
perfecto para llagas y heridas creadas
por la fricción, aportándote el máximo
de hidratación y nutrición en la piel



Código de
20% descuento:

PRADESEPICTRAIL

El programa puede sufrir cambios de última hora por causas mayores.

7 Nov | divendres / Viernes / Friday

Centre cívic de Prades (Plaça dels arbres).

17:00h a 20:00h Retirada de dorsales 80k, 50k, 25k, 13k

17:45h - Taller nutricional

18:30h - Presentación de corredores "Élite"

19:00h - Breafing Técnico Carrera

8 Nov | Dissabte / Sabado / Saturday

5:30h Entrega dorsales 80k

6:30h Apertura zona salidas 80k

7:00h Salida 80k

7:30h a 8:30h Entrega dorsales 50k

8:30h Apertura zona salida 50k

9:00h Salida 50k

13:00h Llegada primeros corredores 50k

14:00h Llegada primeros corredores 80k

 16:00h a 19:00h Entrega dorsales 25k, 13k, 7k

17:30h a 19:30h iDtardeo! @caram.band

19:30h Entrega trofeos 80k y 50k

22:00h cierre meta 50k

24:30h cierre meta 80k

9 Nov | Diumenge / Domingo / Sunday

7:30 a 10:00h Entrega dorsales 25k, 13k, 7k

9:00h Salida 25k

10:00h Salida 13k

10:30h Salida 7k

11:00h primeros corredores 25k, 13k

13:00h Cierre meta 13k

14:00h Cierre meta 25k,

14:00h Entrega trofeos 25k, 13k, 7k

PROGRAMA



#LastRanners

F E S T I V A L

“ Los últimos...serán los primeros”



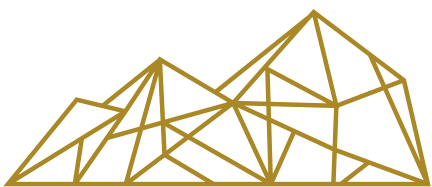
CARAM!

@caram.band

8 de Noviembre

17:30h

Plaza Mayor de Prades



RESPÉTAME

El Espacio Natural Protegido (PEIN) de Las Montañas de Prades es un espacio biogeográficamente excepcional que incorpora en su interior Espacios Naturales de Protección Especial como las reservas naturales del Titllar y de la Trinidad y el Paraje Natural de Interès Nacional de Poblet.

Preservar su biodiversidad es responsabilidad de todos. Desde Muntanyes de Prades Epic Trail, Costa Daurada, queremos proponerte una serie de buenas prácticas.

¡Gracias por tu colaboración!

NUESTRA CASA ES LA TUYA

Cuida del medio natural y déjalo tal y como estaría si no hubieras pasado.

HIGIENE EN EL MEDIO NATURAL

No ensucies fuentes y torrentes con tus desechos biológicos. Asegúrate de que tus heces queden bien tapadas y lejos de senderos y áreas de agua.

SE MIRA, PERO NO SE TOCA

Mientras corres, no molestes a la fauna y la flora del entorno.

EL MEJOR SONIDO ES EL DE LA NATURALEZA

La contaminación acústica puede molestar tanto a personas como a especies autóctonas. Evita ruidos y alborotos innecesarios.

CRECEMOS JUNTOS

Ayuda a impulsar las economías rurales utilizando los servicios de la zona y consumiendo productos locales.

LA MONTAÑA TIENE SU LEY

Diviértete mientras corres, pero respeta siempre la normativa de la carrera. Sigue los recorridos señalizados, y no tomes atajos fuera de caminos que provoquen erosión innecesaria del terreno.

CADA GOTA CUENTA

No desperdicies agua y prescinde de los plásticos de un solo uso y de los materiales desechables.

NORMATIVA SOBRE EL PNIN DE POBLET

<https://parcsnaturals.gencat.cat/es/xarxa-de-parcs/poblet/inici/index.html>



RECUPERAT *ion*

Para los que **siempre** quieren más



Código de descuento: **Epic20**

 www.recuperat-ion.com



1 HIDRATACIÓN

Hydrasport

Bebida hipotónica vegana con vitamina B1. Garantiza una hidratación profunda y es de fácil digestión.



2 ENERGÍA

Boost Energy Gel

Gel energético vegano con tres iones esenciales: magnesio, cloruros y zinc. De textura líquida que facilita la ingesta y fácil digestión. 42,4 g de carbohidratos.

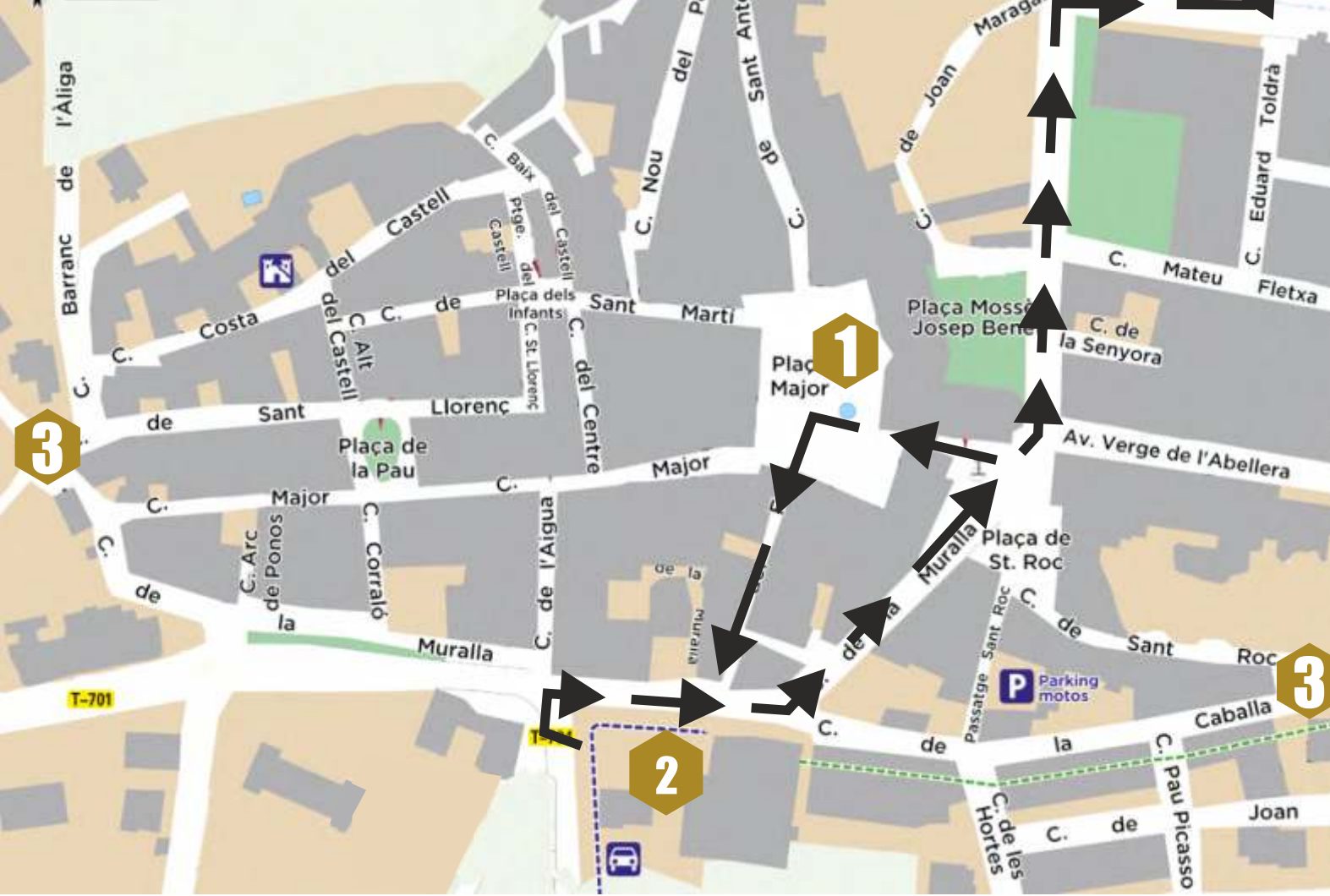


3 RECUPERACIÓN

Recovery 3-1

Bebida de recuperación muscular con proteínas, vitaminas C y D, aminoácidos, péptidos de colágeno, carbohidratos y electrolitos.

MAPA DE PRADES



- Salidas
- Llegadas
- Ceremonia de premiaciones
- Avituallamiento final **DOMINGO**

- **Recogida de dorsales**
- **Briefing y presentación de corredores**
- **Entrega bolsa de vida**
- **Guarda ropa**
- **Fisioterapia**
- **Avituallamiento final SÁBADO**

4.- ZONA CAMPER

5.- DUCHAS



<https://www.google.com/maps/d/u/6/edit?mid=1GUKIN-Ma6iYki044w3HZczhpyUBhQk&usp=sharing>

<https://www.google.com/maps/d/u/6/edit?mid=1IGUKIN-Ma6iYki044w3HZczhpyUBhQk&usp=sharing>

ABANDONOS Y SEGURIDAD

Salvo lesión o accidente, un participante no podrá abandonar la prueba si no está en un punto de avituallamiento.

En caso de abandono, se comunicará al personal de la organización lo más rápido posible al avituallamiento más cercano o, en su defecto, llamando al teléfono del Centro de Control de Carrera (CECOC) que se encuentra en el dorsal.

El participante también deberá comunicar al avituallamiento cómo volverá al lugar de origen o si necesita transporte hasta la meta.

Eso sí, debe tenerse en cuenta que la logística en estos casos es complicada y es posible que el corredor tenga que esperar antes del transporte. Te pedimos comprensión.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que justifiquen la suspensión parcial o total de la carrera, la organización asegura el retorno a meta de los corredores en el menor tiempo posible.

En caso de abandono por lesión o por accidente que impida la aproximación caminando hasta el punto de control más cercano, el participante deberá comunicar primero la situación al CECOC, cuyo teléfono encontrarás en el dorsal, y en caso de no cobertura, en el teléfono de emergencias 112.

Aconsejamos guardar estos números en tu agenda de contactos como “aaPRADES” para agilizar su localización en caso necesario.

La solidaridad entre participantes es clave para estos casos. Debe primar la colaboración antes que la competitividad. La solidaridad y el respeto entre corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.



Teléfono CECOC
Centro de Control de Carrera
+34 676 67 21 23
Teléfono de emergencias
112

CONSEJOS Y SEGURIDAD

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La hidratación y las aportaciones energéticas deben ser adaptadas al esfuerzo y condiciones meteorológicas, y enriquecidas con sales durante toda la carrera. Mantén un buen equilibrio entre los azúcares lentos y los azúcares rápidos.

SEGURO INDIVIDUAL OBLIGATORIA

Para poder tomar la salida le recordamos que todo participante debe estar obligatoriamente en posesión de un seguro individual de accidentes. El seguro puede ser suscrito desde cualquier organismo, federación, o empresa aseguradora a elección del participante.

No obstante, la organización pone a disposición de los corredores que no tengan contratado un seguro, la posibilidad de contratar uno en el momento de realizar la inscripción. Muy recomendable para todos los corredores.

En caso de tener seguro propio, en el momento de recogida del dorsal deberás entregarnos una fotocopia.

CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PASO

A través de Live Trail se realizará todo el sistema de cronometraje y seguimiento de los corredores. Los dorsales incorporarán un chip desechable pegado al dorsal (que no se debe devolver).

En los puntos de control (avituallamientos) deberá pasarse el control de chip, que realizará manualmente o automático por radiofrecuencia.

Cada participante debe asegurarse de pasar el chip en todos los controles de paso establecidos por la organización. **No pasar un control de paso de crono supondrá la DESCALIFICACIÓN del participante.**

Se podrá realizar el seguimiento online de corredores a través de la página web o de la app Live Trail

METEOROLOGÍA

Las carreras transcurren en plena naturaleza, en zonas montañosas, en zonas aisladas (lejos de las redes de carreteras principales, telecomunicaciones...), con una meteorología que puede cambiar y volver adversa.

Consignas a tener en cuenta durante el recorrido:

- No te pares en las zonas altas.
- En caso de perderte en una zona NO balizada, da media vuelta para buscar la última señal.
- Permanece en los caminos.

Consejos para afrontar una meteorología difícil:

- Anticípate al frío y calor extremos.
- No esperes a temblar para abrigarte.
- No te cambies expuesto en pleno viento: Anticípate o espera a estar a cubierto.
- Protégete del sol.

AYUDAS Y SERVICIOS MÉDICOS

Los avituallamientos son también puntos de ayuda y están comunicados por radio o teléfono con el Centro de Control de Carrera (CECOC). El teléfono +34 676 67 21 23, estará impreso en el dorsal, donde habrá un equipo médico durante toda la carrera.

Es responsabilidad de un corredor en dificultades solicitar ayuda:

- Presentarse en el avituallamiento más cercano.
- Llamando al Centro de Control (CECOC) o 112
- Pidiéndole a otro corredor que solicite ayuda.

Todo corredor debe asistir a cualquier persona en dificultades y solicitar ayuda.

Además, debe quedarse junto al corredor con problemas hasta la llegada del personal de la organización. En caso de imposibilidad de contactar con el Centro de Control de Carrera, es posible llamar directamente a los organismos de auxilio (particularmente a las zonas donde sólo son posibles las llamadas de urgencia) mediante el teléfono 112.

No hay que olvidar las dificultades de todo tipo, ligadas al entorno y la carrera, que pueden hacer esperar a la ayuda más tiempo de lo previsto. La seguridad dependerá entonces de la calidad del material que se lleve en la mochila.

CANSANCIO Y CONCENTRACIÓN

En los puntos de avituallamiento hay lugares previstos para descansar. Recomendamos que los corredores descansen en los avituallamientos habilitados al efecto.

Todo corredor debe permanecer en el camino marcado-balizado, incluso para descansar.

El cansancio y la falta de concentración pueden originar un accidente. Corre en función de tus posibilidades a fin de reservar energía para remontar una situación difícil, como un cambio meteorológico brusco.

Cualquier corredor que se aleje voluntariamente del camino de la carrera deja de estar bajo la responsabilidad de la organización.

EN CASO D'URGENCIA FUERA DE UN AVITUALLAMIENTO

RED TELEFÓNICA DISPONIBLE

1

LLAMAR A CECOC (CENTRO DE CONTROL DE CARRERA):
+34 676 67 21 23

2

ENVIAR UN WHATSAPP A CECOC: +34 676 67 21 23
COMPARTIENDO LA UBICACIÓN

3

SEGUIR LAS INDICACIONES DE CECOC
EN TODO MOMENTO

RED TELEFÓNICA NO DISPONIBLE

1

LLAMAR A EMERGENCIAS: 112

2

ALERTAR A OTROS CORREDORES QUE PASEN

MATERIAL OBLIGATORIO

Se realizará control de material obligatorio a los 10 primeros clasificados y clasificadas de cada distancia

Todo participante, sin excepción, deberá asegurarse de disponer, como mínimo, del material marcado como obligatorio en la siguiente tabla, para poder realizar la carrera.

Dos o tres días previos a la carrera, y según lo que determine el Comité de Seguridad en base al último informe meteorológico, se comunicará si finalmente alguno de los artículos de la lista no es obligatorio durante toda la carrera, o si alguno de los recomendables pasa a ser obligatorio.

Se llevarán a cabo controles de material obligatorio para acceder al recinto cerrado de salida, y en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidas), donde se revisarán los dorsales, chips y material obligatorio.

No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

RECOMENDADO

GPS (de reloj) Con la última versión de los tracks oficiales de la carrera.

Guantes. Tienen que cubrir toda la mano (incluidos los dedos). Los guantes de látex no están permitidos.

Pieza de ropa térmica. Que cubra todo el tronco, de manga larga hasta muñecas con la función de calentar y hacer frente a bajas temperaturas.

Batería externa. Para cargar el teléfono.

Crema antirozadurass SixPro.

Mochila o similar. Adecuada al volumen del material obligatorio y tu ritmo de carrera y necesidades.

					
 Vaso o recipiente 15cl. No habrá vasos en los avituallamientos	✓	✓	✓	✓	✓
 Teléfono móvil encendido, con batería y roaming activado	✓	✓	✓	✓	✓
 Reserva de agua Capacidad para:	capacidad 1 litro	capacidad 1 litro	capacidad 0,5 litros	capacidad 0,5 litros	0,5 litros
 Reserva alimentaria	2 geles 2 barritas	2 geles 2 barritas	1 gel 1 barrita	1 gel	✗
 silbato	✓	✓	✓	✗	✗
 Manta Térmica Superficie mínima de 1,4m x 2m	✓	✓	✓	✓	✓
 Zapatillas de montaña y calcetines. Tienen que cubrir todo el pie. Sandalias de sendero excluidas	✓	✓	✓	✓	✓
 Frontal Con baterías o pilas de repuesto	✓	✓	✗	✗	✗
 farmacia Con toallitas antisépticas y tapping elástico 80x3	✓	✓	✗	✗	✗
 Cortavientos con capucha	✓	✓	✗	✗	✗
 chaqueta impermeable con capucha impermeabilidad 10.000			?		
 Piezas largas Para cubrir piernas y brazos enteros.		EXTRA CLIMA ADVERSO			
 Sombrero o tubular y guantes Tiene que tapar toda la cabeza		Se notificará el jueves anterior en función de la climatología del fin de semana			

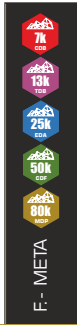
AVITUALLAMIENTOS

Todas las distancias se realizan en el régimen de autosuficiencia y, por tanto, los corredores tendrán que prever también sus propias reservas.

Proporcionamos 3 tipos de avituallamientos: Ligero, sólido y completo.

Los avituallamientos son para consumo exclusivo de corredores. En los avituallamientos con asistencia permitida, el asistente sólo podrá acceder al avituallamiento 5 minutos antes de la llegada del corredor para preparar cosas, alimentos y bebidas.



	DISSABTE - SÁBADO - SATURDAY								DIUMENGE - DOMINGO - SUNDAY					LÍQUIDO			
	 				 	 	 	 				  					
	1.- DINERAL	2.- ÀLIGA	3.- ROJALS	4.- FARENA	5.- CAPAFONTS	6.- MONT-RAL	7.- LA FEBRÒ	8.- LA GRITELLA	11.- CAPAFONTS	11A.- BASSOTS	12.- CASTELLFOLLIT	13.- COLL BOSCH					
Agua	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIGERO		
Isotónico	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Bebidas gaseosas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Plátano	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SÓLIDO	
Naranja	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Melón	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Frutos secos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	COMPLETO	
Galletas chocolate	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Gominolas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI			
Sandwich jamon dulce	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI		
Sandwich queso	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI		
Sandwich nutella	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI		
Caldo Pollo	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		
Caldo Verduras	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		
Tortilla de patatas	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO		
pasta y Arroz (boloñesa, verduras, vegana)	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO		
Pizza Margarita	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		
Pan con longaniza	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		
Café y té verde	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO		

PREMIOS | PRIZE MONEY



Ceremonia de premiaciones

Primera entrega: SABADO 8 Noviembre a las 19:30h en la meta.
Segunda entrega: DOMINGO 9 de Noviembre a las 14:00h en la meta

Todos los premiados llegados más tarde de las 19:30h del sábado, los premios se entregarán a la llegada a meta

Es obligatorio estar presente en la entrega de premios para poder recibir el premio

Trofeo, inscripción edición 2025 y premio en metálico para los 5 primeros clasificados en Absoluta 13k, 25k, 50k, 80k
Trofeo y obsequio para los 3 primeros clasificados del resto de categorías según tabla
Todos los premios son igual para categorías masculinas y femeninas

CATEGORIAS CON PREMIOS									
CATEG.	Sub8	Sub10	Sub12	Sub14					
7k KIDS	✓	✓	✓	✓					✗
CATEG.	Sub16	Sub18	Sub23	Abs	+35	+45	+55	+65	Premios€
13K TDB	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
25K EDA	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	4.800€
50K CDF	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	8.500€
80K MDP	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	12.000€

PREMIOS €			
	80k MDP	50k CDF	25k EDA
1	3.000€	2.000€	1.200€
2	1.600€	1.200€	600€
3	800€	600€	300€
4	400€	300€	150€
5	200€	150€	150€

INFORMACIÓN DE INTERÉS

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La participación implica la aceptación expresa y sin reservas del Reglamento publicado en la página web y de toda consigna dirigida por la organización.

También comporta la aceptación de las reglas básicas de compañerismo y ayuda entre corredores, y de medidas propias de eco-responsabilidad.

RECOGIDA DE DORSAL

Para evitar aglomeraciones de última hora, es MUY RECOMENDABLE retirar el dorsal el día antes de la salida. Aunque la organización entregará dorsales el mismo día de la salida de 45min antes para los casos excepcionales que por causa justificada no puedan retirarlo antes.

DORSALES

Para la recogida de dorsales, que se efectuará en la Plaza de los Árboles, será obligatorio presentar DNI, o PASAPORTE y, en caso de no haber contratado el seguro de accidentes propuesto por la organización, fotocopia del comprobante del seguro de accidentes y rescate propio. Nos quedaremos con la fotocopia.

La recogida de dorsales será personal. No se podrá recoger ningún dorsal por un tercero por motivos de seguridad. Debemos comprobar en persona la veracidad de los datos.

El dorsal debe ser llevado al pecho o al vientre y debe ser visible de forma permanente e íntegramente durante toda la carrera. En ningún caso, puede fijarse sobre la mochila o una pierna.

El dorsal es el pase necesario para acceder a los avituallamientos, enfermería, áreas de recuperación de las bolsas de vida, etc...

Excepto en caso de negarse a obedecer la decisión de un responsable de carrera, el dorsal nunca es retirado, pero en caso de abandono es desactivado y marcado.

BOLSAS DE VIDA (80K)

Cada corredor recibe una bolsa de 30 litros en la recogida de dorsales, y material para su identificación personal con su número de dorsal.

Después de haberla llenado con las necesidades de su elección y de haberla cerrado, podrá depositarla en la línea de salida hasta 15 minutos antes de la salida.

Sólo serán transportadas las bolsas facilitadas por la organización. Los bastones no se pueden llevar en el bolso. El contenido de las bolsas no será verificado y no se atenderá ninguna queja sobre éste.

Recomendamos no ponerle objetos de valor.

Las bolsas serán transportadas por la organización desde la línea de salida hasta la Av CAPAFONTS y vueltas hasta la Plaza de los Árboles (Centro cívico)

RECUPERACIÓN DE LAS BOLSAS DE VIDA

Los corredores, o sus círculos cercanos, podrán recoger las bolsas con la presentación del dorsal. Deben ser recuperadas en la Plaza de los Árboles, a más tardar hasta 30 minutos después del cierre de la carrera.

Horario de recuperación: Sábado de 14:30h a 24:30h y Domingo de 10:30h a 14:00h.

Las bolsas que no se hayan recogido serán dadas a una ONG para que el contenido sea aprovechado por terceros.

La organización realizará 2 viajes para depositar bolsas de vida del avituallamiento en meta: 14:00h y 18:00h

INFORMACIÓN DE INTERÉS

BARRERAS HORARIAS Y CONTROLES

Estas barreras horarias se calculan para permitir a los participantes llegar a la meta en el tiempo máximo impuesto, efectuando paradas eventuales (almuerzo, descanso...). Para ser autorizados a continuar la prueba, los participantes deben salir del punto de control antes de la hora límite fijada (sin importar la hora de llegada al punto de control).

VASOS, PLATOS Y CUBIERTOS

Con el fin de evitar el desperdicio de vasos, platos, y cubiertos de plástico desechables durante la carrera, cada corredor deberá llevar su VASO, de una capacidad mínima de 15 cl.

En los avituallamientos completos la organización facilitará platos y cubiertos no desechables.

RESPECTO DEL REGLAMENTO Y VOLUNTARIOS

Los voluntarios están por ayudarte, pero también por asegurar el respeto de las reglas. Entre ellos, los comisarios de carrera tendrán órdenes precisas, especialmente en lo que se refiere a la aplicación de penalizaciones en caso de no respetar el Reglamento.

Para conocer las penalizaciones aplicadas puede leer el Reglamento completo en: <https://www.muntanyesdepradesepictrail.com/reglamento>

Los casos más importantes se analizarán en coordinación con la dirección de carrera.



SORTIDA NEUTRALIZADA

ABANDONO DE SENDEROS

Las carreras transitan por espacios de alto valor ecológico y de frágil existencia, con regulaciones administrativas muy específicas. Por eso, es obligatorio seguir los senderos tal y como han sido marcados/balizados y están acotados, sin cortar. Salir de un sendero provoca una erosión perjudicial del sitio.

Están prohibidos los adelantamientos por fuera de los caminos. Abandonar el sendero, detener o avanzar por fuera, es motivo de descalificación inmediata.

Todos los corredores debemos garantizar que nuestro impacto en el terreno es mínimo para así poder disfrutar en un futuro de más ediciones.

Inscribiéndose en la carrera, los participantes se comprometen a respetar el medio ambiente y los espacios naturales atravesados. En particular:

Está estrictamente prohibido abandonar residuos (envases de hielos, papeles, desechos orgánicos, embalajes plásticos...) en el recorrido.

Hay recipientes de basura en cada avituallamiento y deben ser utilizados de forma obligatoria. Los comisarios de carrera realizan controles en el recorrido.

Todos los participantes deben conservar sus residuos y embalajes a la espera de poder tirarlos a los recipientes puestos a su disposición en los avituallamientos.

La organización aconseja a los corredores abastecerse de una bolsa para transportar los residuos hasta el siguiente avituallamiento.

MÚSICA

se permite escuchar música únicamente con 1 auricular en las distancias 80k y 50k, siempre que sea seguro hacerlo. Los auriculares se deben quitar al cruzar carreteras, así como al acercarse a los puntos de control y al acercarse a cualquier miembro del equipo de seguridad.

ESTA TOTALMENTE PROHIBIDO QUE LA MÚSICA SE ESCUCHA MÁS ALLÁ DE NUESTRA PROPIA OREJA

ASISTENCIA EXTERNA

COMPAÑÍA AL RECORRIDO

Siempre con el fin de asegurar la igualdad entre los competidores, al nivel que estén, queda prohibido que te acompañe en algún sitio o en la totalidad de la carrera una persona no inscrita, fuera de las zonas de tolerancia claramente identificadas cercanas a los avituallamientos.

Esto autoriza a los pequeños acompañamientos a los lugares de concurrencia, pero prohíbe las "liebres".

Habrà comisarios de carrera en varios puntos del recorrido y podrán imponer penalizaciones en tiempo real en caso de no respetar el Reglamento.

Sólo se podrá acompañar a los corredores dentro de las poblaciones.

En los avituallamientos con derecho a asistencia, los acompañantes pueden entrar en el avituallamiento, pero no tomar alimentos sólidos, esta tarea recae exclusivamente en el corredor.

ASISTENCIA EXTERNA (DISTANCIAS 80k y 50k)

La asistencia externa está permitida únicamente en los siguientes puntos:



Av4.- FARENA
Av5.- CAPAFONTS
Av7.- LA FEBRÒ



Av2.- CAPAFONTS
Av4.- LA FEBRÒ

Se realizará la asistencia, en la zona reservada específicamente a este uso, por motivos de espacio y para poder dar cabida a todos los asistentes y corredores, sólo podrá realizar la asistencia 1 sola persona.

Tu asistencia sólo tiene derecho a acceder con un bolso (máximo 30 litros) para transportar los productos (comida, ropa...) necesarios.

Esto no impide a tu familia y amigos apoyarte durante todo el recorrido. Simplemente, y con el fin de que todo se desarrolle en buen ambiente y armonía, pídeles que respeten las normas.



A close-up, low-angle shot of a runner's leg in mid-stride. The runner is wearing a white and orange Scarpa Spin Ultra 2 trail running shoe. The background is a blurred natural landscape with dry grass and shrubs under a clear sky. The shoe features a white upper with orange accents and a prominent orange sole. The Scarpa logo is visible on the side of the shoe.

 **SCARPA®**
SPIN ULTRA 2

OTRAS CARRERAS DE NUESTRO TERRITORIO



29 GENER - 1 FEBRER 2026
@TRAVERSATRIL





80k

Muntanyes de Prades

MDP

100K M

iTRA 4

PODIUMS Y PREMIOS

Absoluta   Categorías

	3.000€	✓ +35 
	1.600€	✓ +45 
	800€	✓ +55 
	400€	✓ +65 
	200€	



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TEMPOS DE PASO



ASISTENCIA PERMITIDA



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Avituallamiento completo



Ayuda externa permitida



Bolsa de vida



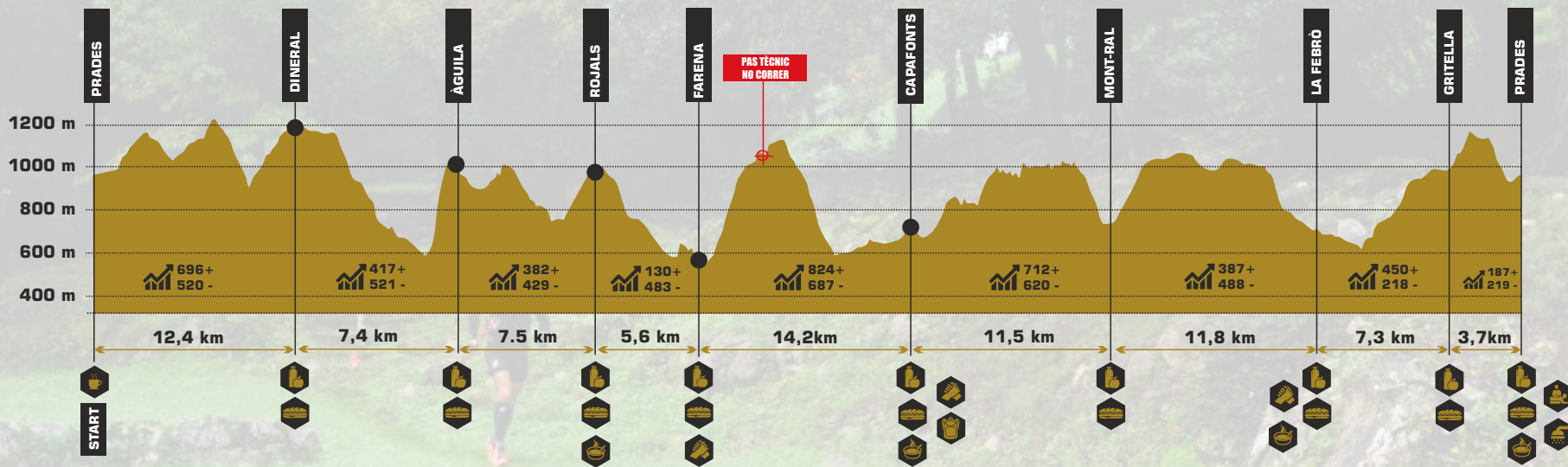
Hora límite de paso



AVITUALLAMIENTO	DATOS TÉCNICOS											ESTIMACIÓN DE TIEMPOS								
	AVITUALLAMIENTOS			ACUMULADOS			POR TRAMOS					1er CORREDOR 5:55 min/km			CORREDOR MEDIO 10:29 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 13:13 min/km		
	ASISTENCIA EXTERNA	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVELL + ACUMULAT	DESNIVELL - ACUMULAT	DISTANCIA KM TRAM	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCITAT min/km	TIEMPO TRAMO	TIEMPO ACUMULADO	VELOCITAT min/km	TIEMPO TRAMO	TEMPS ACUMULAT	VELOCITAT min/km	TEMPS TRAM	TEMPS ACUMULAT
Av1 DINERAL	✗	SOLIDO	1130	12,4	696	520	12,4	696	520	5,61%	4,19%	5:30	1:08:12	1:08:12	8:10	1:41:16	1:41:16	12:00	2:16:24	2:16:24
Av2 ÀGUILA	✗	SOLIDO	1009	19,8	1113	1041	7,4	417	521	5,64%	7,04%	6:00	0:44:24	1:52:36	9:10	1:07:50	2:49:06	13:15	1:38:03	3:54:27
Av3 ROJALS	✗	SOLIDO	972	27,3	1495	1470	7,5	382	429	5,09%	5,72%	6:00	0:45:00	2:37:36	13:30	1:41:15	4:30:21	12:00	1:30:00	5:24:27
Av4 FARENA	✓	SOLIDO	614	32,9	1625	1953	5,6	130	483	2,32%	8,63%	6:00	0:33:36	3:11:12	8:00	0:44:48	5:15:09	11:30	1:04:24	6:28:51
Av5 CAPAFONTS	✓	COMPLETO	747	47,1	2449	2640	14,2	824	687	5,80%	4,84%	6:45	1:35:51	4:47:03	13:45	3:15:15	8:30:24	12:00	2:50:24	9:19:15
Av6 MONT-RAL	✗	SOLIDO	768	58,6	3161	3260	11,5	712	620	6,19%	5,39%	6:20	1:12:50	5:59:53	9:45	1:52:07	10:22:32	14:00	2:41:00	12:00:15
Av7 LA FEBRÒ	✓	COMPLETO	747	70,4	3548	3748	11,8	387	488	3,28%	4,14%	5:00	0:59:00	6:58:53	10:00	1:58:00	12:20:32	13:00	2:33:24	14:33:39
Av8 GRITELLA	✗	SOLIDO	982	77,7	3998	3966	7,3	450	218	6,16%	2,99%	6:00	0:43:48	7:42:41	10:40	1:17:52	13:38:24	16:00	1:56:48	16:30:27
META - PRADES		COMPLETO	952	81,4	4185	4185	3,7	187	219	5,05%	5,92%	5:30	0:20:21	8:03:02	11:20	0:41:56	14:20:20	17:00	1:02:54	17:33:21
				81,4	4185	4185				5,14%	5,14%	5:55		8:03:02	10:34		14:20:20	12:56		17:33:21

CORTE CUT TIME

09:15
11:15
12:30
13:40
16:25
18:55
21:25
23:25
00:30H (+1)



MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA EN LOS 200 PRIMEROS METROS



la Pobla de Cérvoles



Av1 DINERAL

9:15H



Av2. ÀLIGA

11:15H



Av3 ROJALS

12:30H



SALIDA / LLEGADA - PRADES

7:00H 24:30H (+1)



Tossal de Baltasana

PASO TÈCNIC NO CORRER



Av4 FARENA

13:40H



Av8 LA GRITELLA

23:25H



Roca Corbatera

Av5 CAPAFONTS

16:25H



Av6 MONT-RAL

18:55H



Av7 LA FEBRÒ

21:25H



SCARPA®

Cornudella de Montsant

Alcover

T-702



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona



Vienes a correr o entrenar por las Montañas de Prades?

Tu corre... 
¡Nosotros nos encargamos del resto!



Alojamiento
Gastrobar
Duchas y vestuarios
Taxi 4x4
Actividades Enoturísticas



LO
REFUGI
GASTRO BAR




montsant
NATURA





50K 

iTRA 

PODIUMS Y PREMIOS

Absoluta   Categorías

	2.000€	 +35			
	1.200€	 +45			
	600€	 +55			
	300€	 +65			
	150€				



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA PERMITIDA



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Avituallamiento completo



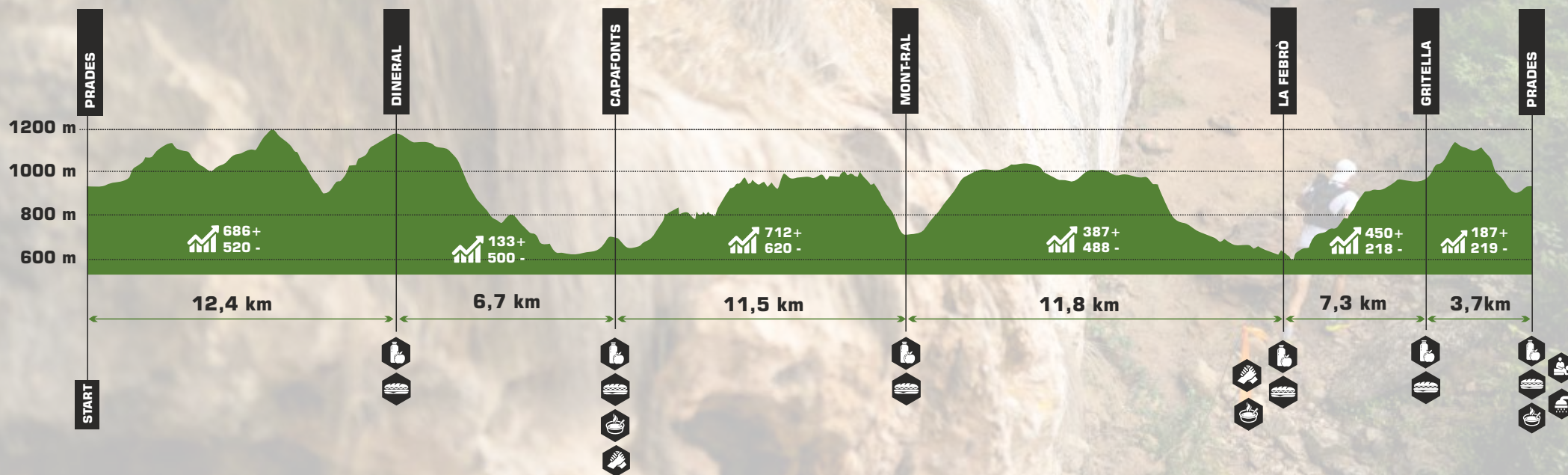
Ayuda externa permitida



Hora límite de paso



DADES TÈCNIQUES											ESTIMACIÓ DE TEMPS								
AVITUALLAMENTS			ACUMULAT			PER TRAMS					1er CORREDOR 4:39 min/km			CORREDOR MIG 9:08 min/km			ÚLTIMS CORREDORS 14:41 min/km		
ASSISTÈNCIA EXTERNA	TIPUS AVITUALLAMENT	ALÇADA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVELL + ACUMULAT	DESNIVELL - ACUMULAT	DISTANCIA KM TRAM	DESNIVELL + TRAM	DESNIVELL - TRAM	% DESNIVELL + TRAM	% DESNIVELL - TRAM	VELOCITAT min/km	TEMPS TRAM	TEMPS ACUMULAT	VELOCITAT min/km	TEMPS TRAM	TEMPS ACUMULAT	VELOCITAT min/km	TEMPS TRAM	TEMPS ACUMULAT
✖	SOLIDO	1130	12,4	696	520	12,4	696	520	5,61%	4,19%	4:20	0:53:44	0:53:44	7:20	1:30:56	1:30:56	12:30	2:35:00	2:35:00
✔	COMPLETO	747	19,1	829	1.020	6,7	133	500	1,99%	7,46%	4:00	0:26:48	1:20:32	6:30	0:43:33	2:14:29	12:30	1:23:45	3:58:45
✖	SOLIDO	768	30,6	1.541	1.640	11,5	712	620	6,19%	9,25%	4:45	0:54:37	2:15:09	8:45	1:40:37	3:55:07	14:00	2:41:00	6:39:45
✔	COMPLETO	747	42,4	1.928	2.128	11,8	387	488	3,28%	7,28%	4:30	0:53:06	3:08:16	11:30	2:15:42	6:10:49	17:00	3:20:36	10:00:21
✖	SOLIDO	982	49,7	2.378	2.346	7,3	450	218	6,16%	3,25%	5:40	0:41:22	3:49:37	11:40	1:25:10	7:35:59	16:00	1:56:48	11:57:09
	COMPLETO	952	53,4	2.565	2.565	3,7	187	219	5,05%	3,27%	5:00	0:18:30	4:08:07	8:30	0:31:27	8:07:25	18:00	1:06:36	13:03:45
			53,4	2.565	2.565				4,80%	4,80%	4:39		4:08:07	9:08		8:07:25	14:41		13:03:45



MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA EN LOS 200 PRIMEROS METROS



SALIDA / LLEGADA - PRADES

09:00H

22:00H



Av1 DINERAL

11:30H



Av2 CAPAFONTS

13:00H



Av5 LA GRITELLA

20:45H



Patronat de Turisme



Diputació Tarragona

Siurana

Av4 LA FEBRÓ

19:00H



SCARPA®

Av3 MONT-RAL

15:45H





20K 

ITRA 

PODIUMS Y PREMIOS

Absoluta   Categorías

 1.200€

 600€

 300€

 150€

 150€

✓ Sub23   

✓ +35   

✓ +45   

✓ +55   

✓ +65   



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA **NO** PERMITIDA



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Avituallamiento completo



Hora límite de paso



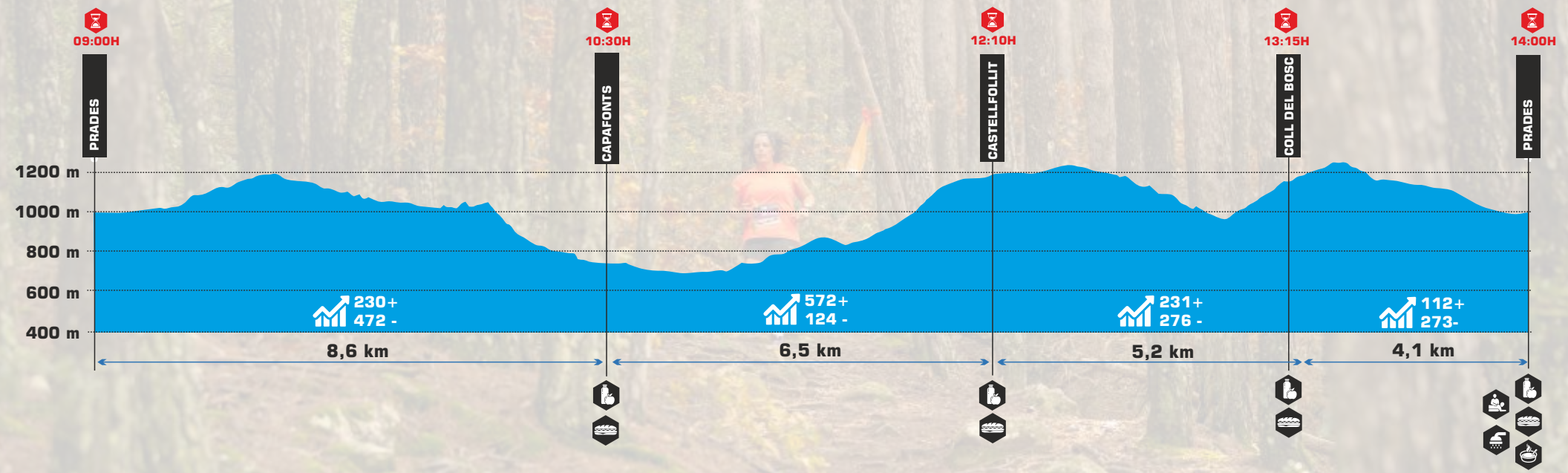
NOMBRE	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS								
	AVITUALLAMIENTOS		ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 4:16 min/km			CORREDOR MEDIO 8:09 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 12:15 min/km		
	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO
Av1 CAPAFONTS	SÓLIDO	726	8,6	230	472	8,6	230	472	2,67%	5,49%	4:06	0:35:16	9:35	6:40	57:20	9:57	10:30	1:30:18	10:30
Av2 CASTELLFOLLIT	SÓLIDO	1122	15,1	802	596	6,5	572	124	8,80%	1,91%	4:35	1:05:03	10:05	10:00	2:02:20	11:02	14:45	3:06:11	12:06
Av3 COLL DEL BOSC	SÓLIDO	1094	20,3	1.033	872	5,2	231	276	4,44%	5,31%	4:14	1:27:04	10:27	8:45	2:47:50	11:47	14:00	4:18:59	13:18
META	COMPLETO	952	24,4	1.145	1.145	4,1	112	273	2,73%	6,66%	4:12	1:44:17	10:44	7:33	3:18:47	12:18	9:45	4:58:57	13:58
			24,4	1.145	1.145				4,69%	4,69%	4:16	1:44:17	10:44	8:09	3:18:47	12:18	12:15	4:58:57	13:58

CORTE CUT TIME



CORTE CUT TIME

PERFIL



MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



SALIDA / LLEGADA - PRADES

09:00H

14:00H

Av3 COLL DEL BOSC

13:15H



Av2 CASTELLFOLLIT

12:10H



NATURAL

Av1 CAPAFONTS

10:30H



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona



20K **M**

iTRA **0**

PODIUMS Y PREMIOS

♂ ♀ Categorías

- | | |
|-------------|------------|
| ✓ Sub16 🏆🥈🥉 | ✓ Abs. 🏆🥈🥉 |
| ✓ Sub18 🏆🥈🥉 | ✓ +35 🏆🥈🥉 |
| ✓ Sub23 🏆🥈🥉 | ✓ +45 🏆🥈🥉 |
| | ✓ +55 🏆🥈🥉 |
| | ✓ +65 🏆🥈🥉 |



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA NO PERMITIDA



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Hora límite de paso

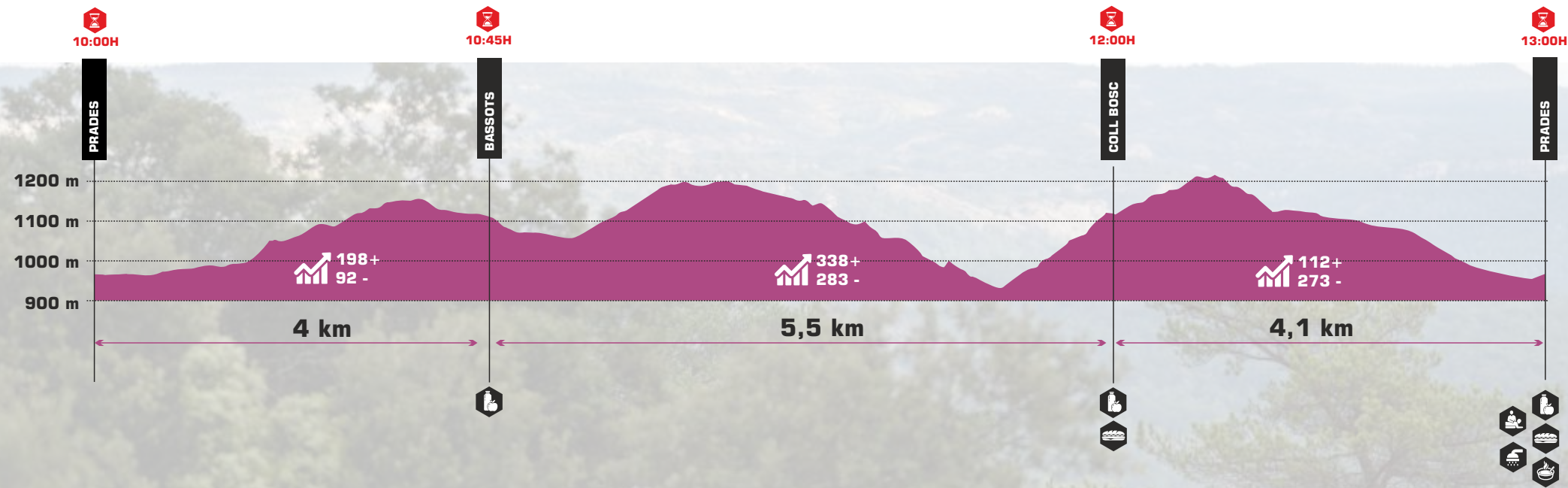


NOMBRE	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS								
	AVITUALLAMIENTOS		ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 4:35 min/km			CORREDOR MEDIO 7:47 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 11:59 min/km		
	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO
Av1 BASSOTS	LIGERO	1035	4	198	92	4	198	92	4,95%	2,30%	4:06	0:16:24	10:16	6:40	0:26:40	10:26	10:30	0:42:00	10:42
Av2 COLL DEL BOSC	SÓLIDO	1094	9,5	536	375	9,5	338	283	6,15%	5,15%	5:14	0:45:11	10:45	8:45	1:124:47	11:24	14:00	1:59:00	11:59
META - PRADES	COMPLETO	952	13,6	648	648	4,1	112	273	2,73%	6,66%	4:12	1:02:24	11:02	7:33	1:45:45	11:45	10:45	2:43:05	12:43
			13,6	648	648				4,76%	4,76%	4:35	1:02:24		7:47	1:45:45		11:59	2:43:05	



CORTE CUT TIME

PERFIL



MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



Av2 COLL DEL BOSC

12:00H



BIRIBIN
ASSOCIACIÓ EXCURSIONISTA BIRIBINS DE PRADES



SALIDA / LLEGADA - PRADES

10:00H

13:00H

Av1 BASSOTS

10:45H

TEAM BLAVITZ
GOZALBO



T-704

1000 m

la Gritella

Tossal del Toniet

Tossal del Bani

Tossal de la Balatassana

la Boleta

Tossal Gros

els Picons

Tossal Galliner


COSTA DAURADA

 Patronat de Turisme
 Diputació Tarragona



COSTA DAURADA
TRAIL

PODIUMS Y PREMIOS



Categorías

● Sub 8 🏆🥈🥉

● Sub10 🏆🥈🥉

● Sub12 🏆🥈🥉

● Sub14 🏆🥈🥉



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TIEMPOS DE PASO



ASISTENCIA NO PERMITIDA



Avituallamiento ligero



Avituallamiento sólido



Hora límite de paso



Avituallamiento completo

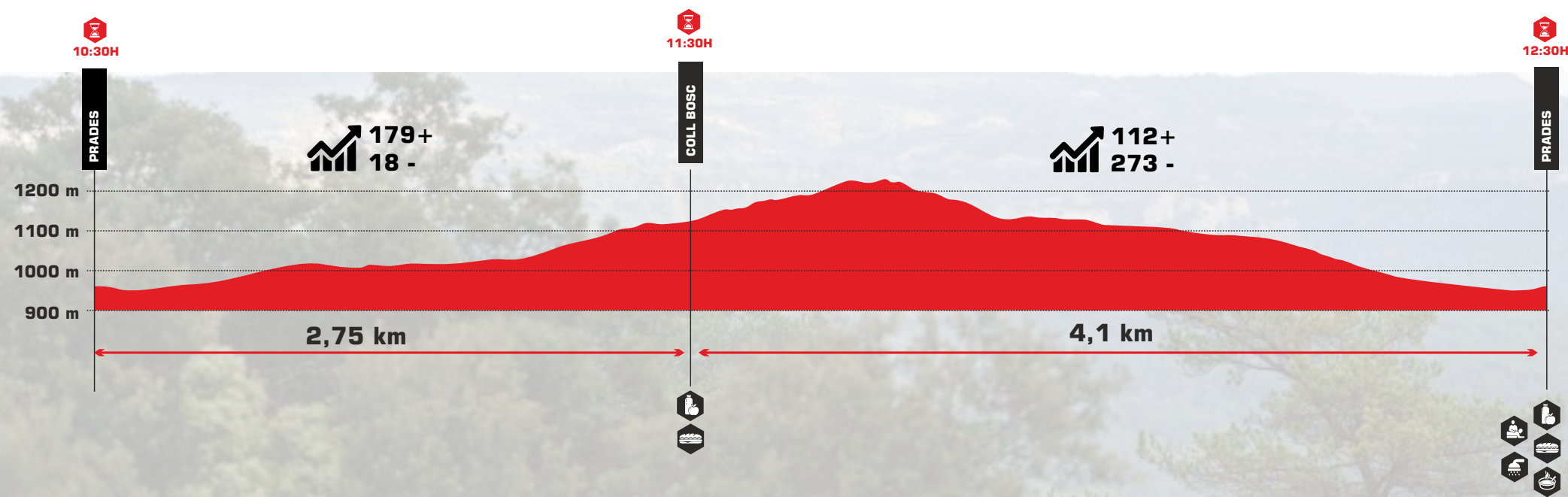


NOMBRE	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS								
	AVITUALLAMIENTOS		ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 5:15 min/km			CORREDOR MEDIO 8:02 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 18:20 min/km		
	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA KM TRAMO	DESNIVEL + TRAMO	DESNIVEL - TRAMO	% DESNIVEL + TRAMO	% DESNIVEL - TRAMO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO	VELOCIDAD min/km	TIEMPO ACUMULADO	HORA DE PASO
Av1 COLL DEL BOSC	SÓLIDO	1094	2,75	179	18	2,75	179	18	6,51%	0,65%	6:00	0:16:30	10:46	8:45	0:24:04	10:54	18:20	0:50:25	11:20
META - PRADES	COMPLETO	952	6,86	291	291	4,1	112	273	2,73%	6,66%	4:45	0:35:58	11:05	7:33	0:55:01	11:25	18:20	2:05:35	12:35
			6,86	291	291				4,25%	4,25%	5:15	0:35:58		8:02	0:55:01		18:20	2:05:35	



CORTE CUT TIME

PERFIL



MAPA



7k kids
Coll del Bosc
CDB

BIRIBIN
ASSOCIACIÓ ESCURONNETA BIRIBIN DE PRADES



Av1 COLL DEL BOSC

11:30H



SALIDA / LLEGADA - PRADES

10:30H

12:30H



T-701


COSTA DAURADA

 Patronat de Turisme

 Diputació Tarragona



MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

