

GUIA DEL CORREDOR I EL ACOMPANYANT

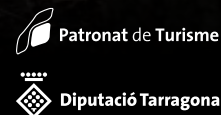
2025



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

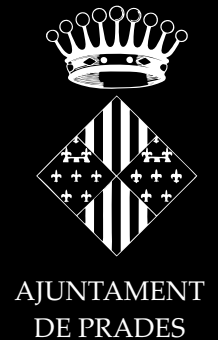
EPIC TRAIL



Organitza:



Amb el suport de:



AJUNTAMENT
DE PRADES



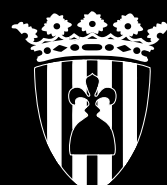
AJUNTAMENT
DE LA FEBRÒ



AJUNTAMENT DE
MONT-RAL



AJUNTAMENT DE
L'ESPLUGA DEL
FRANCOLÍ



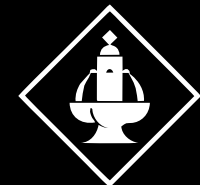
AJUNTAMENT
DE MONTBLANC



AJUNTAMENT DE
VIMBODÍ I POBLET



AJUNTAMENT
DE VILAPLANA



AJUNTAMENT
DE CAPAFONTS

Organitza:



Official Supplier:



Technical partner:



Oficial mapping:



Col.labora:



BODEGAS
TOTÓ MARQUÉS



Entitats col.laboradores:





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 està organitzada pel el C.E Trailgat (TRAILCAT)

Per motius sobrevinguts, totes les especificacions tècniques, programa i condicions poden variar.

En queda prohibida la reproducció total o parcial sense permís de l'editor C. E Trailgat.

Les imatges i el contingut disposen de protecció sobre la propietat intel·lectual.
Fotografies:

@josemiguelmunoze
@photosetsport
@rogerrecasens
@alberichfotografs

Contacto

hola@muntanyesdepradesepictrail.com
Web: depradesepictrail.com
Facebook: @pradesepictrail
Instagram: @pradesepictrail
Twitter: @pradesepictrail

#PRADESEPICTRAIL2025



COM ARRIBAR

TREN

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

AVIÓ

- 5.- Aeroport de Reus (REU)
- 6.- Aeroport de Barcelona (BCN)

BUS

- 7.- Estació de Reus

TREN

[Renfe](#)

AVIÓ

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

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

AUTOBÚS

[Autobuses Plana](#)

VEHÍCLE

[Google Maps](#)



COM ARRIBAR



AVIÓ

Si vens de fora d'Espanya, tens l'Aeroport Internacional de Barcelona (BCN) a 1h30min o l'Aeroport de Reus (REU) a 40 minuts. En ambos casos es recomana llogar un cotxe un cop aterrats, per a desplaçar-se fins Prades.



TREN

Per arribar amb tren, si després vols llogar un cotxe, pots arribar a les estacions de Reus, Tarragona o Camp de Tarragona. Si després d'agafar el tren vols arribar sense vehicle a Prades, et recomanem que arribis amb tren a l'estació de Reus i després agafeu l'autobús cap a Prades.



AUTOBÚS

Si vols arribar sense vehicle, l'única opció és amb autobús des de l'estació d'autobusos de Reus



VEHICLE

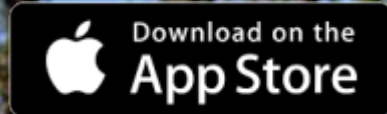
Si vols arribar amb vehicle, pots arribar des de 3 llocs:

Si veniu per València: Agafeu l'autopista AP7 direcció Tarragona-Barcelona i agafa la sortida 1151 VILA-SECA OEST / REUS / SALOU i segueix per la C-14 direcció Reus fins trobar una rotonda i agafar la sortida N-420 FALSET fins passar les Borges del Camp, on trobarem una rotonda i agafarem la primera sortida adreça C-242 ALFORJA. No deixarem aquesta carretera fins arribar a Albarca (durant aquest tram, passarem per Cornudella del Montsant), on agafarem un desviament a la dreta per agafar la T-701 direcció Prades.

Si veniu de Zaragoza-Lleida: Agafeu l'autopista AP7 direcció Barcelona i agafeu la sortida 9 MONTBLANC i seguïu per la N-240 fins a Vimbodí i Poblet i agafeu la TV-7004 fins a Vilanova de Prades; allí agafa la TV-7005 fins a Prades.

Si veniu de Barcelona-Girona: Agafeu l'autopista AP7 direcció Saragossa-Lleida i preneu la sortida 9 MONTBLANC i seguïu per la N-240 fins a Vimbodí i Poblet i agafeu la TV-7004 fins a Vilanova de Prades; allí agafa la TV-7005 fins a Prades.

SEGUIMENT ONLINE



etiqueta'ns

I COMPARTEIX

LA TEVA ACTIVITAT TE PREMI!



@pradesepictrail

@costadauradatur

@pradesturisme

#pradesepictrail

#costadaurada

#pradesturisme



EL TRACTAMENT ANTIFRICCIÓ DEFINITIU

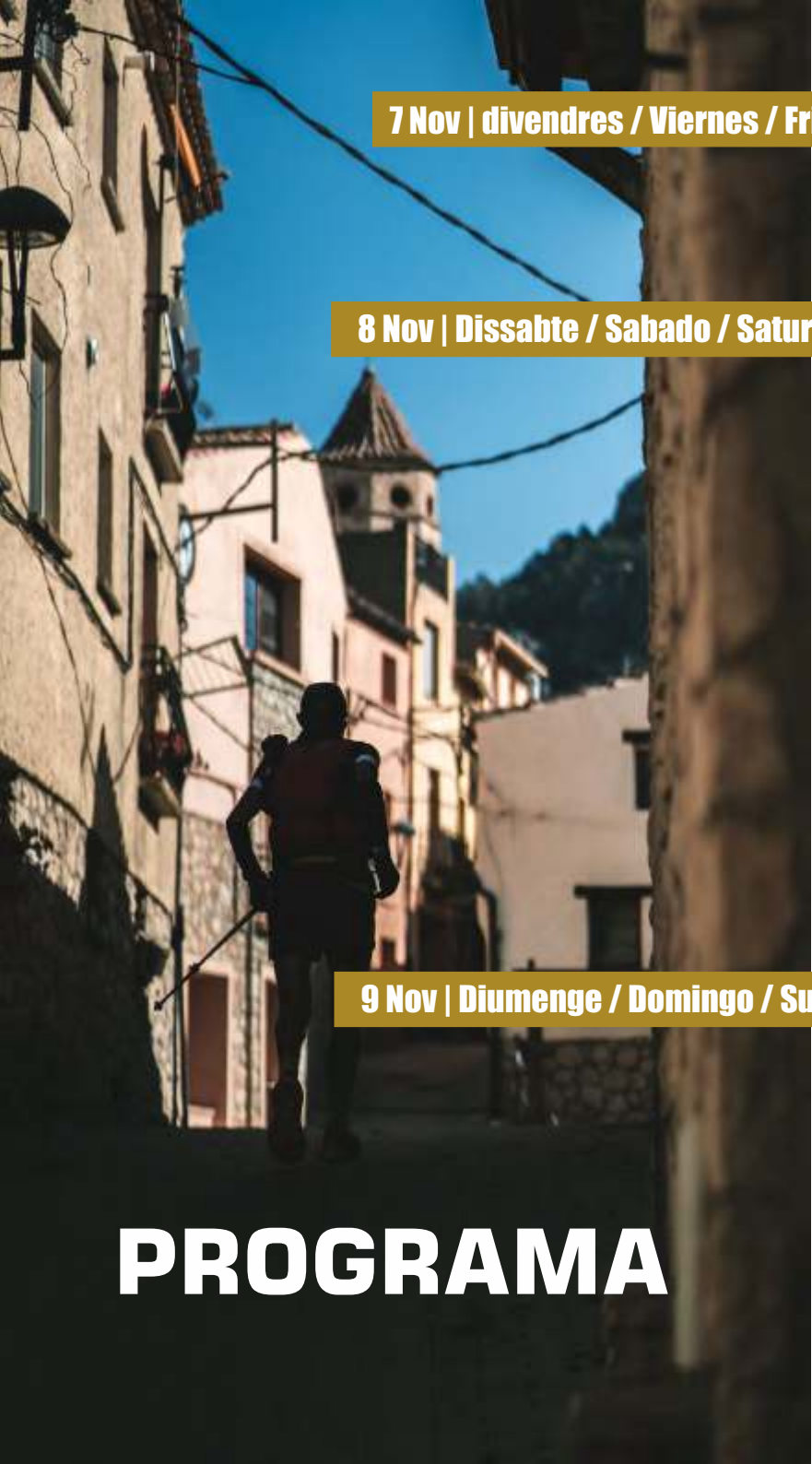
SIXPRO® SPORT

es l'antifricció/reparador natural perfecte per a llagues i ferides creades per la fricció, aportan't el màxim d'hidratació i nutrició a la pell



Codi de
20% desconte:

PRADESEPICTRAIL



El programa pot patir canvis d'última hora per causes majors.

7 Nov | divendres / Viernes / Friday

Centre cívic de Prades (Plaça dels arbres).

17:00h a 20:00h Retirada de dorsals 80k, 50k, 25k, 13k
17:45h - Taller nutricional
18:30h - Presentació de corredors "Élit"
19:00h - Breafing Tècnic Cursa

8 Nov | Dissabte / Sabado / Saturday

5:30h Entrega dorsals 80k
6:30h Obertura zona sortides 80k
7:00h Sortida 80k
7:30h a 8:30h Entrega dorsals 50k
8:30h Obertura zona sortida 50k
9:00h Sortida 50k
13:00h arribada primers corredors 50k
14:00h arribada primers corredors 80k
16:00h a 19:00h Entrega dorsals 25k, 13k, 7k
 17:30h a 19:30h Dtardeo!
19:30h Entrega trofeus 80k i 50k
22:00h tancament meta 50k
24:30h tancament meta 80k

9 Nov | Diumenge / Domingo / Sunday

7:30 a 10:00h Entrega dorsals 25k, 13k, 7k
9:00h Sortida 25k
10:00h Sortida 13k
10:30h Sortida 7k
11:00h primers corredors 25k, 13k
13:00h Tancament meta 13k
14:00h Tancament meta 25k,
14:00h Entrega trofeus 25k, 13k, 7k

PROGRAMA



#LastRanners

F E S T I V A L

“ Los últimos...serán los primeros”



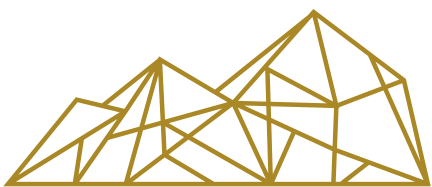
CARAM!

@caram.band

8 de Novembre

17:30h

Plaça Major 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



HIDRATACIÓN

Hydrasport

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



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.

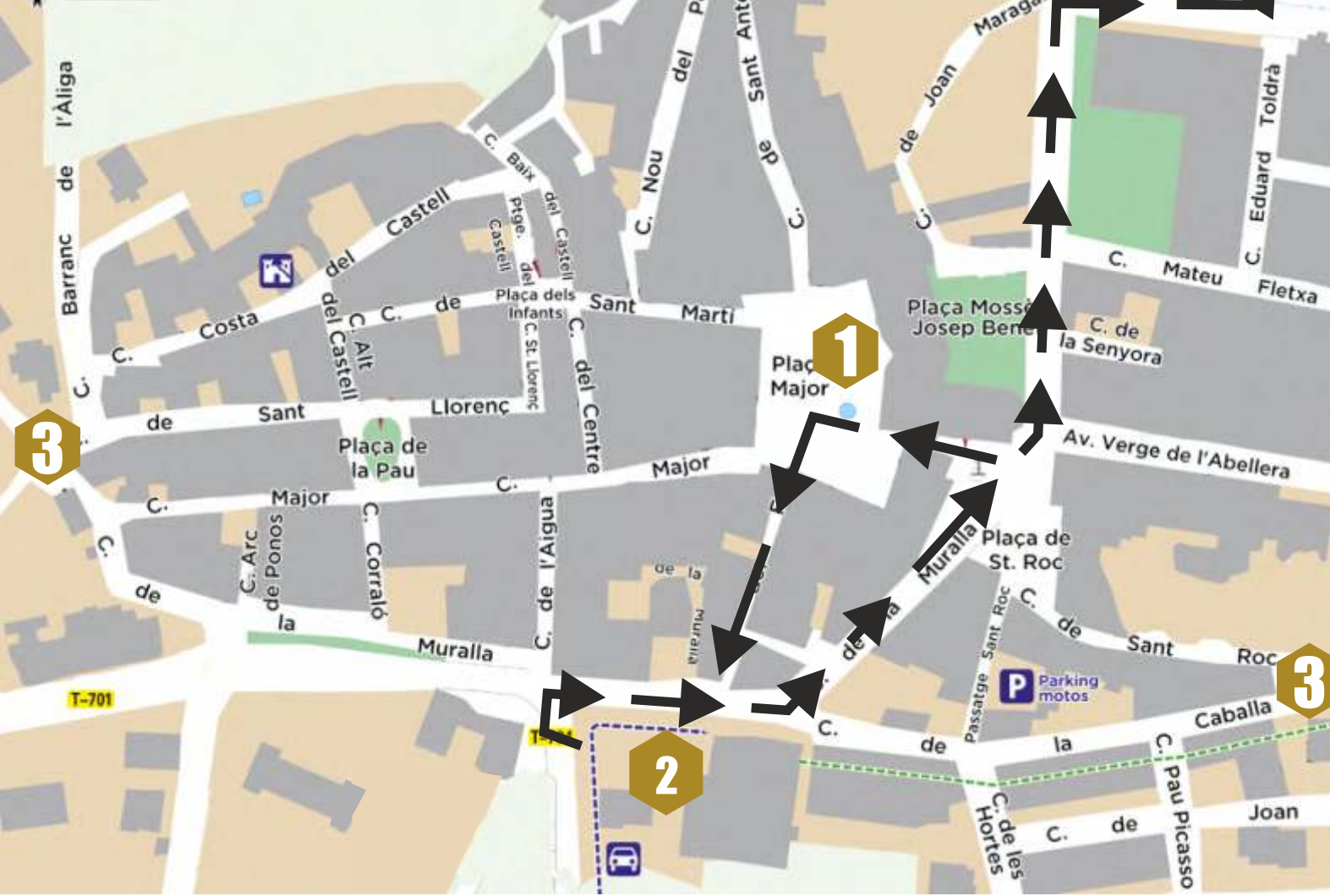


RECUPERACIÓN

Recovery 3-1

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

MAPA DE PRADES



1.- PLAÇA MAJOR

- Sortides
- Arribades
- Ceremonia de premiaciones
- Avituallament final DIUMENGE

2.- PLACA DELS ARBRES (CENTRE CÍVIC)

- Recollida de dorsals
- Briefing i presentació de corredors
- Entrega bossa de vida
- Guarda ropa
- Fisioteràpia
- Avituallament final DISSABTE

3.- PARKINGS

4.- ZONA CAMPER

5.- DUTXES



A la versió GOOGLE MAPS
Podràs visualitzar la ubicació
dels parquings dels avituallaments permesos

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

ABANDONAMENTS I SEGURETAT

Llevat de lesió o accident, un participant no podrà abandonar la prova si no és en un punt d'avituallament.

En cas d'abandonament, s'ha de comunicar al personal de l'organització el més ràpid possible a l'avituallament més proper o, si no, trucant al telèfon del Centre de Control de Carrera (CECOC) que es troba al dorsal.

El participant també haurà de comunicar a l'avituallament com tornarà al lloc d'origen o si necessita transport fins a la meta.

Això sí, cal tenir en compte que la logística en aquests casos és complicada i és possible que el corredor hagi d'esperar abans del transport. Et demanem comprensió.

En cas de condicions meteorològiques desfavorables que justifiquin la suspensió parcial o total de la cursa, l'organització assegura el retorn a meta dels corredors en el menor temps possible.

En cas d'abandó per lesió o per accident que impedeixi l'aproximació caminant fins al punt de control més proper, el participant haurà de comunicar primer la situació al CECOC, el telèfon del qual trobaràs al dorsal, i en cas de no cobertura, al telèfon d'emergències 112.

Aconsellem desar aquests números a la teva agenda de contactes com "aaPRADES" per agilitzar-ne la localització en cas necessari.

La solidaritat entre participants és clau per a aquests casos. Ha de prevaldre la col·laboració abans que la competitivitat. La solidaritat i el respecte entre corredors seran crucials en aquest tipus de situacions.



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

CONSELLS I SEGURETAT

ALIMENTACIÓ I HIDRATACIÓ

La hidratació i les aportacions energètiques han de ser adaptades a l'esforç i les condicions meteorològiques, i enriquides amb sals durant tota la carrera. Mantingues un bon equilibri entre els sucres lents i els sucres ràpids.

ASSEGURANÇA INDIVIDUAL OBLIGATORIA

Per poder prendre la sortida us recordem que tot participant ha d'estar obligatòriament en possessió d'una assegurança individual d'accidents.

L'assegurança pot ésser subscrita des de qualsevol organisme, federació, o empresa asseguradora a elecció del participant.

Això no obstant, l'organització posa a disposició dels corredors que no tinguin contractada una assegurança, la possibilitat de contractar-ne una en el moment de fer la inscripció. Molt recomanable per a tots els corredors.

En cas de tenir assegurança pròpia, al moment de recollida del dorsal ens hauràs de lliurar una fotocòpia.

CRONOMETRATGE I CONTROL DE PAS

A través de Live Trail es durà a terme tot el sistema de cronometratge i seguiment dels corredors. Els dorsals incorporaran un xip d'un sol ús enganxat al dorsal (que no s'ha de tornar).

Als punts de control (avituallaments) s'haurà de passar el control de xip, que realitzarà manualment o automàtic per radiofreqüència.

Cada participant ha d'assegurar-se de passar el xip a tots els controls de pas establerts per l'organització. No passar un control de pas de crono suposarà la DESQUALIFICACIÓ del participant.

Es podrà fer el seguiment en línia de corredors a través de la pàgina web o de l'app Live Trail

METEOROLOGIA

Les cursa transcorre en plena natura, en zones muntanyenques, en zones aïllades (lluny de les xarxes de carreteres principals, telecomunicacions...), amb una meteorologia que pot canviar i tornar adversa.

Consignes a tenir en compte durant el recorregut:

- No t'aturis a les zones altes.
- En cas de perdre't en una zona NO balisada, dona mitja volta per buscar l'últim senyal.
- Roman als camins.

Consells per afrontar una meteorologia difícil:

- Anticipa't al fred i calor extrems.
- No esperis a tremolar per abrigar-te.
- No et canvis exposat en ple vent: Anticipa't o espera a estar a cobert.
- Protegeix-te del sol.

AJUDES I SERVEIS MÈDICS

Els avituallaments són també punts d'ajuda i estan comunicats per ràdio o telèfon amb el Centre de Control de Cursa (CECOC). El telèfon +34 676 67 21 23, estarà imprès al dorsal), on hi haurà un equip mèdic durant tota la cursa.

És responsabilitat d'un corredor en dificultats sol·licitar ajuda:

- Presentar-se a l'avituallament més proper.
- Trucant al Centre de Control (CECOC) o 112
- Demanant a un altre corredor que sol·liciti ajuda.

Tot corredor ha d'assistir qualsevol persona en dificultats i sol·licitar ajut.

A més, s'ha de quedar al costat del corredor amb problemes fins a l'arribada del personal de l'organització. En cas d'impossibilitat de contactar amb el Centre de Control de Carrera, és possible trucar directament als organismes d'auxili (particularment a les zones on només les trucades d'urgència són possibles) mitjançant el telèfon 112.

Cal no oblidar les dificultats de tota mena, lligades a l'entorn i la carrera, que poden fer esperar l'ajuda més temps del previst. La seguretat dependrà llavors de la qualitat del material que es porti a la motxilla.

CANSAMENT I CONCENTRACIÓ

Als punts d'avituallament hi ha llocs previstos per descansar. Recomanem que els corredors descansin als avituallaments habilitats a aquest efecte.

Tot corredor ha de romandre en el camí marcat-balitzat, fins i tot per descansar.

El cansament i la manca de concentració poden originar un accident. Corre en funció de les teves possibilitats a fi de reservar energia per remuntar una situació difícil, com un canvi meteorològic brusc.

Qualsevol corredor que s'allunyi voluntàriament del camí de la cursa deixa d'estar sota la responsabilitat de l'organització.

EN CASO D'URGENCIA FORA D'UN AVITUALLAMENT

RED TELEFÓNICA DISPONIBLE

1

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

2

ENVIAR UN WHATSAPP A CECOC: +34 676 67 21 23
COMPARTINT L'UBICACIÓ

3

SEGUIR LES INDICACIONES DE CECOC
EN TOT MOMENT

RED TELEFÓNICA NO DISPONIBLE

1

TRUCAR A EMERGENCIAS: 112

2

ALERTAR A ALTRES CORREDORS QUE PASSIN

MATERIAL OBLIGATORI

Es realitzarà control de material obligatori als 10 primers classificats i classificades de cada distància

Tot participant, sense excepció, haurà d'assegurar-se de disposar, com a mínim, del material marcat com a obligatori a la taula següent, per poder realitzar la cursa.

Dos o tres dies previs a la cursa, i segons el que determini el Comitè de Seguretat sobre la base del darrer informe meteorològic, es comunicarà si finalment algun dels articles de la llista no és obligatori durant tota la cursa, o si algun dels recomanables passa a ser obligatori.

Es duran a terme controls de material obligatori per accedir al recinte tancat de sortida, i en qualsevol punt del recorregut entre la sortida i l'arribada (inclosos), on es revisaran els dorsals, els xips i el material obligatori.

No portar-ho implica la desqualificació immediata de la cursa.

RECOMANAT

GPS (de rellotge) Amb la darrera versió dels tracks oficials de la cursa.

Guants. Han de cobrir tota la mà (inclosos els dits). Els guants de làtex no estan permesos.

Peça de roba tèrmica. Que cobreixi tot el tronc, de màniga llarga fins als canells amb la funció d'escalfar i fer front a baixes temperatures.

Bateria externa. Per carregar el telèfon.

Crema antirozades SixPro.

Motxilla o similar. Adequada al volum del material obligatori i el teu ritme de carrera i necessitats.

					
 Got o recipient 15cl. No hi haurà gots als avituallaments					
 Telèfon mòbil encès, amb bateria i roaming activat					
 Reserva de agua Capacitat per a:	capacitat 1 litre	capacitat 1 litre	capacitat 0,5 litres	capacitat 0,5 litres	0,5 litres
 Reserva alimentaria	2 gels 2 barretes	2 gels 2 barretes	1 gel 1 barreta	1 gel	
 xiulet					
 Manta Tèrmica Superfície mínima de 1,4m x 2m					
 Sabatlles de muntanya i mitjons. Han de cobrir tot el peu sandàlies de sender exclosos					
 Frontal Amb bateries o piles de recanvi					
 farmàcia Amb tovalloletes antisèptiques i tapping elàstic 80x3					
 Paravents amb caputxa					
 jaqueta impermeable amb caputxa impermeabilitat 10.000					
 Peces llargues Per cobrir cames i braços sencers.		EXTRA CLIMA ADVERS			
 Barret o tubular i guants Ha de tapar tot el cap		Es notificarà el dijous anterior en funció de la climatologia del cap de setmana			

AVITUALLAMENTS

Totes les distàncies es realitzen en el règim d'autosuficiència i, per tant, els corredors haureu de preveure també les vostres pròpies reserves.

Proporcionem 3 tipus d'avituellaments: Lleuger, sòlid i complet.

Els avituallaments són per a consum exclusiu de corredors. Als avituallaments amb assistència permesa, l'assistent només podrà accedir a l'avituallament 5 minuts abans de l'arribada del corredor per preparar coses, aliments i begudes.

	DISSABTE - SÁBADO - SATURDAY								DIJUMENGE - DOMINGO - SUNDAY				
	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	LIQUIDO
Isotónico	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Bebidas gaseosas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Plátano	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Naranja	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Melón	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Frutos secos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Galletas chocolate	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Gominolas	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	LIQUIDO
Sandwich jamon dulce	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SOLIDO
Sandwich queso	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SOLIDO
Sandwich nutella	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SOLIDO
Caldo Pollo	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	COMPLETO
Caldo Verduras	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	COMPLETO
Tortilla de patatas	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	COMPLETO
pasta y Arroz (boloñesa, verduras, vegana)	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	COMPLETO
Pizza Margarita	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	COMPLETO
Pan con longaniza	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	COMPLETO
Café y té verde	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	COMPLETO

PREMIS | PRIZE MONEY



Ceremonia de premiacions

Primera entrega: DISSABTE 8 Novembre a las 19:30h a la meta.
Segona entrega: DIUMENGE 9 de Novembre a las 14:00h a la meta

Tots els premiats arribats més tard de les 19:30h del dissabte, els premis s'entregaran a l'arribada a meta

És obligatori ser present al lliurament de premis per poder rebre el premi

Trofeu, inscripció edició 2025 i premi en metàl·lic per als 5 primers classificats a Absoluta 13k, 25k, 50k, 80k
Trofeu i obsequi per als 3 primers classificats de la resta de categories segons taula
Tots els premis són igual per a categories masculines i femenines

CATEGORIES AMB PREMIS

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€

PREMIS €

	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€

INFORMACIÓ D'INTERÈS

ACCEPTACIÓ DEL REGLAMENT

La participació implica l'acceptació expressa i sense reserves del Reglament publicat a la pàgina web i de tota consigna dirigida per l'organització.

També comporta l'acceptació de les regles bàsiques de companyonia i ajuda entre corredors, i de mesures pròpies d'ecoresponsabilitat.

RECOLLIDA DE DORSAL

Per evitar aglomeracions de darrera hora, és MOLT RECOMANABLE retirar el dorsal el dia abans de la sortida. Tot i que l'organització lliurarà dorsals el mateix dia de la sortida de 45min abans per als casos excepcionals que per causa justificada no el puguin retirar abans.

DORSALS

Per a la recollida de dorsals, que sefctuarà a la Plaça dels Arbres, serà obligatori presentar DNI, o PASSAPORT i, en cas de no haver contractat lassegurança daccidents proposada per l'organització, fotocòpia del comprovant de lassegurança daccidents i rescat propi. Ens quedarem amb la fotocòpia.

La recollida de dorsals serà personal. No es podrà arreplegar cap dorsal per un tercer per motius de seguretat. Hem de comprovar en persona la veracitat de les dades.

El dorsal ha de ser portat al pit o al ventre i ha de ser visible de forma permanent i íntegrament durant tota la cursa. En cap cas, pot fixar-se sobre la motxilla o una cama.

El dorsal és el passí necessari per accedir als avituallaments, infermeria, àrees de recuperació de les borses de vida, etc...

Excepte en cas de negar-se a obeir la decisió d'un responsable de carrera, el dorsal mai no és retirat, però en cas d'abandonament és desactivat i marcat.

BOSES DE VIDA (80K)

Cada corredor rep una bossa de 30 litres a la recollida de dorsals, i material per a la seva identificació personal amb el seu número de dorsal. Després d'haver-la omplert amb les necessitats de la vostra elecció i d'haver-la tancat, podreu dipositar-la a la línia de sortida fins a 15 minuts abans de la sortida.

Només seran transportades les borses facilitades per l'organització. Els bastons no es poden portar a la bossa. El contingut de les bosses no serà verificat i no s'atendrà cap queixa sobre aquest.

Recomanem no posar-hi objectes de valor.

Les borses seran transportades per l'organització des de la línia de sortida fins a l'Av CAPAFONTS i tornades fins a la Plaça dels Arbres (Centre cívic)

RECUPERACIÓ DE LES BORES DE VIDA

Els corredors, o els seus cercles pròxims, podran recollir les borses amb la presentació del dorsal. Han de ser recuperades a la Plaça dels Arbres, com a molt tard fins a 30 minuts després del tancament de la cursa.

Horari de recuperació: Dissabte de 14:30 ha 24:00 hi Diumenge de 10:30 ha 14:00 h.

Les bosses que no s'hagin recollit seran donades a una ONG perquè el contingut sigui aprofitat per tercers.

L'organització farà 2 viatges per dipositar borses de vida de l'avituallament a meta: 14:00h i 18:00h

INFORMACIÓ D'INTERÈS



BARRERES HORÀRIES I CONTROLS

Aquestes barreres horàries es calculen per permetre als participants arribar a la meta en el temps màxim imposat, efectuant parades eventuais (dinar, descans...). Per ser autoritzats a continuar la prova, els participants han de sortir del punt de control abans de l'hora límit fijada (sense importar l'hora d'arribada al punt de control).

GOTS, PLATS I COBERTS

Amb l'fi d'evitar el malbaratament de gots, plats, i coberts de plàstic d'un sol ús durant la cursa, cada corredor haurà de portar el seu GOT, d'una capacitat mínima de 15 cl.

Als avituallaments complets l'organització facilitarà plats i coberts no d'un sol ús.

RESPECTE DEL REGLAMENT I VOLUNTARIS

Els voluntaris estan per ajudar-te, però també per assegurar el respecte de les regles. Entre ells, els comissaris de carrera tindran ordres precises, especialment pel que fa a l'aplicació de penalitzacions en cas de no respectar el Reglament.

Per conèixer les penalitzacions aplicades podeu llegir el Reglament complet

en: <https://www.muntanyesdepradesepictrail.com/reglament>

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



**FI TRAM
NEUTRALITZAT**

SORTIDA NEUTRALIZADA

ABANDÓ DE SENDERS

Les carreres transiten per espais d'alt valor ecològic i de fràgil existència, amb regulacions administratives molt específiques. Per això, és obligatori seguir els senders tal com han estat marcats/balisats i estan acotats, sense tallar. Sortir d'un corriol provoca una erosió perjudicial del lloc.

Estan prohibits els avançaments per fora dels camins. Abandonar el sender, aturar o avançar per fora, és motiu de desqualificació immediata.

Tots els corredors hem de garantir que el nostre impacte al terreny és mínim per, així, poder gaudir en un futur de més edicions.

Inscriuint-se a la cursa, els participants es comprometen a respectar el medi ambient i els espais naturals travessats. En particular:

- Està estrictament prohibit abandonar residus (envasos de gels, papers, deixalles orgàniques, embalatges plàstics...) al recorregut.
- Hi ha recipients d'escombraries a cada avituallament i han de ser utilitzats de forma obligatòria. Els comissaris de carrera fan controls en el recorregut.
- Tots els participants han de conservar els seus residus i embalatges en espera de poder llençar-los als recipients posats a la seva disposició als avituallaments.

L'organització aconsella als corredors proveir-se d'una bossa per transportar els residus fins al següent avituallament.

MÚSICA

es permet escoltar música únicament amb 1 auricular a les distàncies 80k i 50k, sempre que sigui segur fer-ho. Els auriculars s'han de treure en creuar carreteres, així com en apropar-se als punts de control i en apropar-se a qualsevol membre de l'equip de seguretat.

ESTA TOTALMENT PROHIBIT QUE LA MÚSICA S'ESCOLTI MÉS ENLLÀ DE LA NOSTRA PRÒPIA ORELLA

ASISTENCIA EXTERNA

COMPANYIA AL RECORREGUT

Sempre amb l'fi d'assegurar la igualtat entre els competidors, al nivell que estiguin, queda prohibit que t'acompanyi en algun lloc o en la totalitat de la cursa una persona no inscrita, fora de les zones de tolerància clarament identificades properes als avituallaments.

Això autoritza els petits acompanyaments als llocs de confluència, però prohibeix les "llebres".

Hi haurà comissaris de carrera a diversos punts del recorregut i podran imposar penalitzacions en temps real en cas de no respectar el Reglament.

Només es podrà acompanyar als corredors dins de les poblacions.

En els avituallaments amb dret a assistència, els acompanyants poden entrar a l'avituallament, però no agafar aliments sòlids, aquesta tasca recau exclusivament al corredor.

ASISTENCIA EXTERNA (DISTANCIES 80k y 50k)

L'assistència externa està permesa únicament als punts següents:



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

Av2.- CAPAFONTS
Av4.- LA FEBRÒ

Es realitzarà l'assistència, a la zona reservada específicament a aquest ús, per motius d'espai i per poder donar cabuda a tots els assistents i corredors, només podrà realitzar l'assistència 1 sola persona.

La teva assistència només té dret a accedir amb una bossa de mà (màxim 30 litres) per transportar els productes (menjar, roba...) necessaris.

Això no impedeix a la teva família i amics donar-te suport durant tot el recorregut. Simplement, i amb el fi que tot es desenvolupi en bon ambient i harmonia, demana'ls que respectin les normes.



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

 **SCARPA®**
SPIN ULTRA 2

ALTRES CURSES DEL NOSTRE TERRITORI



29 GENER - 1 FEBRER 2026
@TRAVERSATRIL



OCTUBRE



1-2 MAIG





80k

Muntanyes de Prades

MDP

100K M

iTRA 4

PODIUMS I PREMIS

Absoluta ♂ ♀ Categories

1	3.000€	✓ +35	1 2 3
2	1.600€	✓ +45	1 2 3
3	800€	✓ +55	1 2 3
4	400€	✓ +65	1 2 3
5	200€		



COSTA DAURADA

MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

TEMPS DE PAS



ASISTENCIA PERMESA



Avituallament lleuger



Avituallament sòlid



Avituallament complet



Ajuda externa permesa



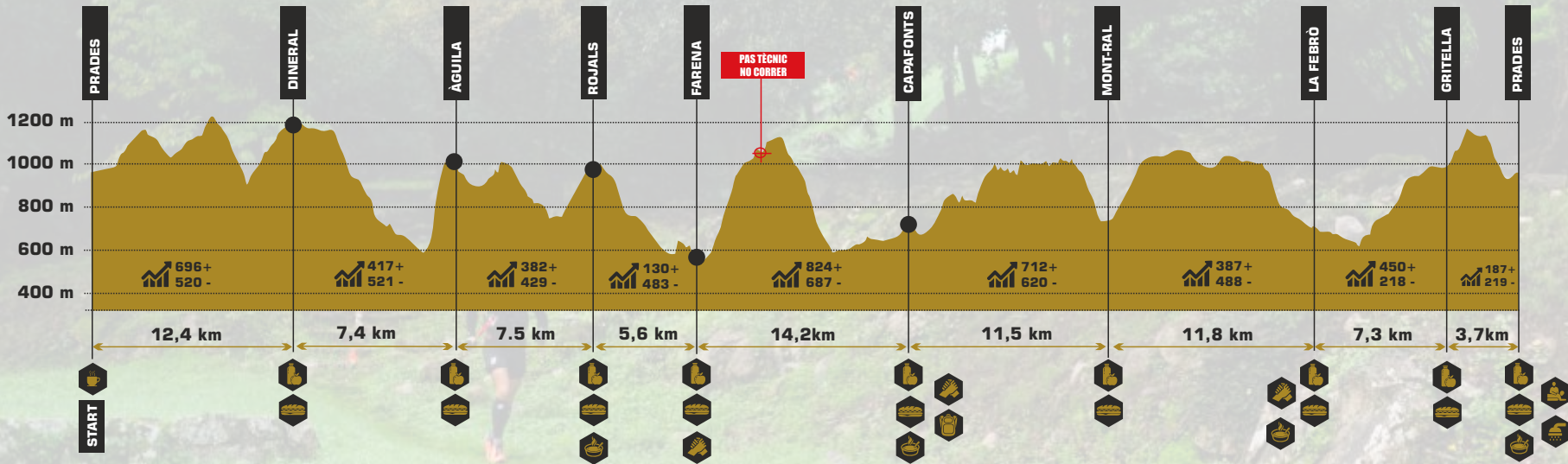
Bossa de vida



Hora límit de pas



NOM	DADES TÉCNIQUES											ESTIMACIÓ DE TEMPS									TALL CUT TIME
	AVITUALLAMENTS			ACUMULATS			PER TRAMS					1er CORREDOR 5:55 min/km			CORREDOR MIG 10:29 min/km			ÚLTIMS CORREDORS 13:13 min/km			
	ASSISTÈNCIA EXTERNA	TIPUS AVITUALLAMENT	ALÇADA	DISTÀNCIA KM ACUMULADA	DESNIVELL + ACUMULAT	DESNIVELL - ACUMULAT	DISTÀNCIA 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	
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	09:15
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	11:15
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	12:30
🏠 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	13:40
🏠 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	16:25
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	18:55
🏠 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	21:25
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	23:25
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	00:30H (+1)
				81,4	4185	4185				5,14%	5,14%	5:55		8:03:02	10:34		14:20:20	12:56		17:33:21	



MAPA

SORTIDA NEUTRALITZADA ELS 200 PRIMERS METRES



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 Prades

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

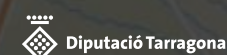


SCARPA®

Cornudella de Montsant

Alcover

T-702





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

TEMPS DE PAS



ASISTENCIA PERMESA



Avituallament lleuger



Avituallament sòlid



Avituallament complet



Ajuda externa permesa



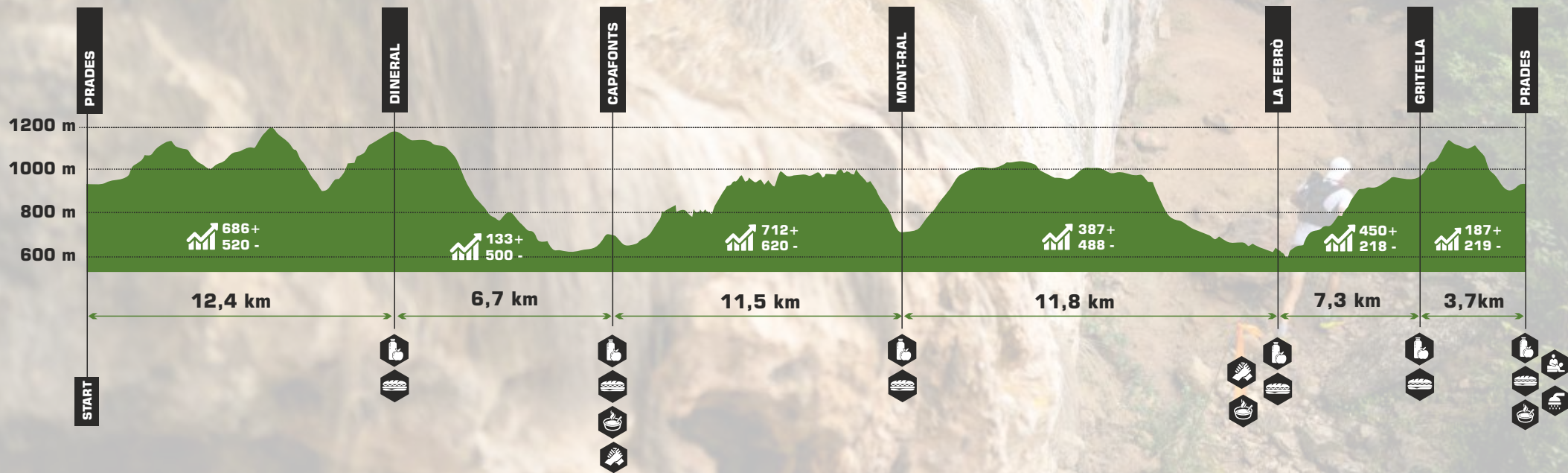
Bossa de vida



Hora límit de pas



NOM	DADES TÈCNIQUES											ESTIMACIÓ DE TEMPS									TALL CUT TIME
	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	DISTÀNCIA KM ACUMULADA	DESNIVELL + ACUMULAT	DESNIVELL - ACUMULAT	DISTÀNCIA 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	
Av1 DINERAL	✖	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	11:30H
Av2 CAPAFONTS	✔	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	13:00H
Av3 MONT-RAL	✖	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	15:45H
Av4 LA FEBRÒ	✔	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	19:00H
Av5 GRITELLA	✖	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	20:45H
META - PRADES		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	22:00H
				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

SORTIDA NEUTRALITZADA ELS 200 PRIMERS METRES



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



l'Albiol



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

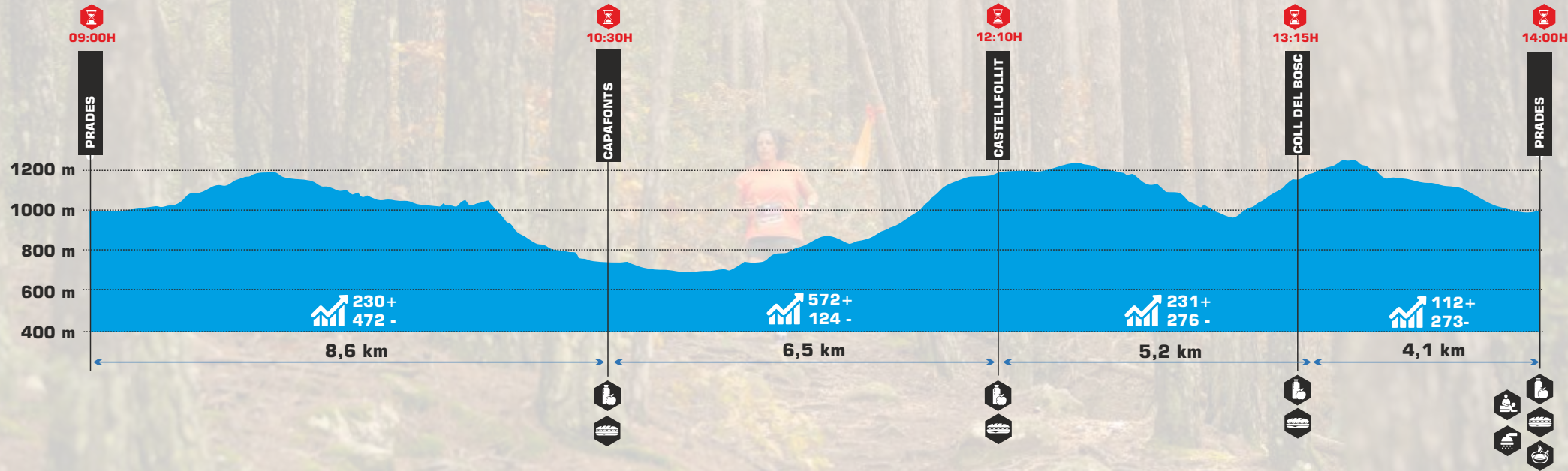


NOMBRE	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS								
	AVITUALLAMIENTOS		ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 4:16 min/km			CORREDOR MEDIO 8:09 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 12:15 min/km		
	TIPO AVITUALLAMIENTO	ALTURA	DISTANCIA KM ACUMULADA	DESNIVEL + ACUMULADO	DESNIVEL - ACUMULADO	DISTANCIA 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 BOSCH	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

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

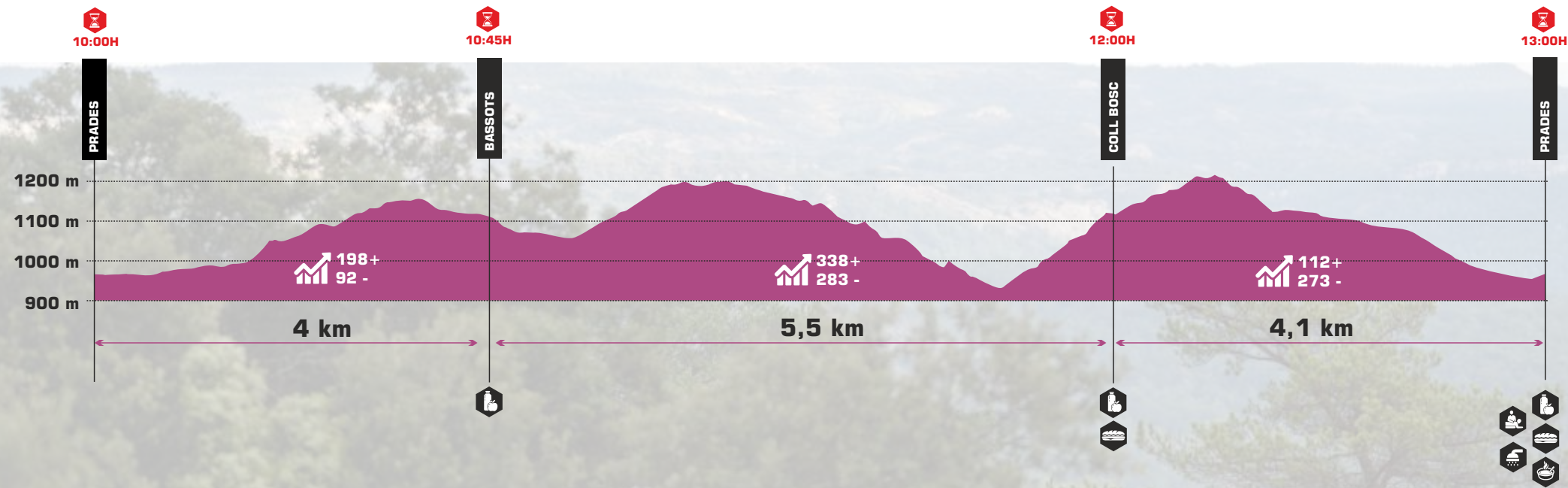


Avituallamiento completo



	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS									CORTE CUT TIME
	AVITUALLAMIENTOS		ACUMULADO			POR TRAMOS					1er CORREDOR 4:35 min/km			CORREDOR MEDIO 7:47 min/km			ÚLTIMOS CORREDORES 11:59 min/km			
NOMBRE	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	10:45H
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	12:00H
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	13:00H
			13,6	648	648				4,76%	4,76%	4:35	1:02:24		7:47	1:45:45		11:59	2:43:05		

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


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

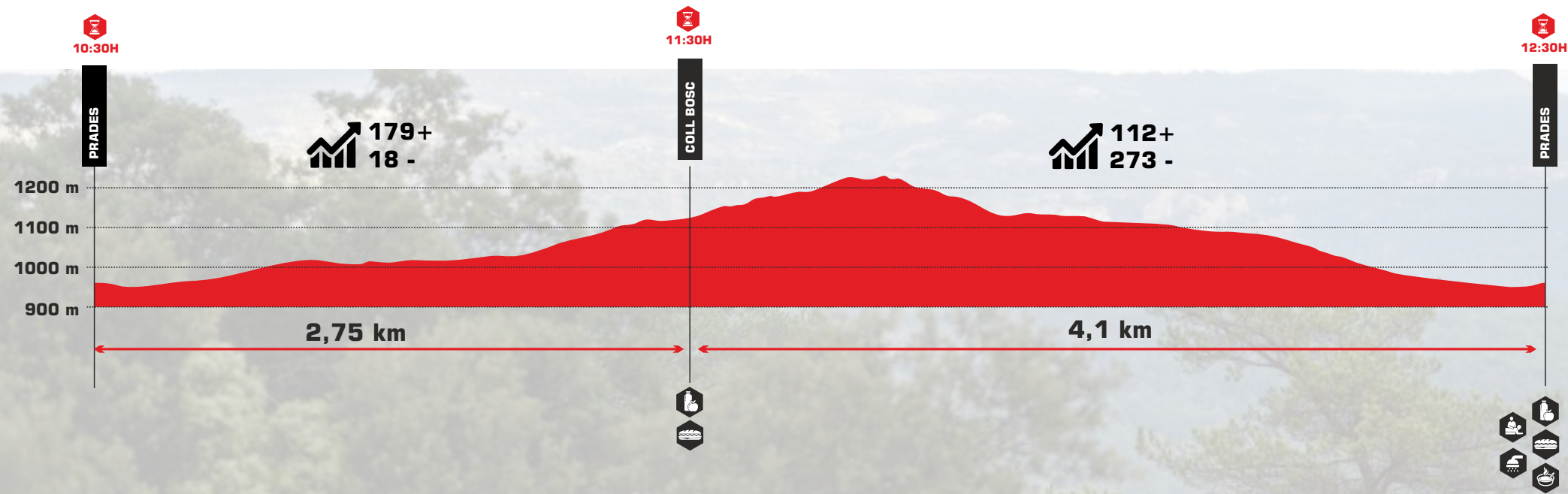


Avituallamiento completo



NOMBRE	DATOS TÉCNICOS										ESTIMACIÓN DE TIEMPOS									 CORTE CUT TIME
	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	11:30H
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	12:30H
			6,86	291	291				4,25%	4,25%	5:15	0:35:58		8:02	0:55:01		18:20	2:05:35		

PERFIL



MAPA

SALIDA NEUTRALIZADA LOS 200 PRIMEROS METROS



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




COSTA DAURADA

 Patronat de Turisme

 Diputació Tarragona



MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

