

2026

CAT

GUIA DEL CORREDOR

I ACOMPANYANT



IV MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL



COSTA DAURADA

IV MUNTANYES DE
PRADES

EPIC TRAIL

Información esencial para correr con calma.



Diputació Tarragona



esportcat



Cada dorsal deixa una petjada

PROJECTE "MARRAMEUS DE PRADES"

Una escola de trail creada a través de la cursa.

Amb una part de les inscripcions de la Muntanyes de Prades Epic Trail Costa Daurada, i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Prades i l'Associació Excursionista Birimbins de Prades, financem un projecte que manté viu l'esport i la muntanya al nostre territori.

TRAIL GRATIS TOT L'ANY

Tots els nens i nenes escolaritzats a la ZER Prades de les poblacions de Capafonts, La Febró i Prades, tenen una activitat extraescolar gratuïta de trail durant tot el curs.

MARRAMEU

**Créixer, córrer, conèixer
i cuidar el territori.**

Gràciess per formar-ne part.



UNA CURSA, UN TERRITORI, UN REPTE.

Quatre maneres de viure l'Epic

CDF

50K

2.529m+

sábado 8:00h

EDA

25K

1.334m+

sábado 09:30h

TDB

13K

752m+

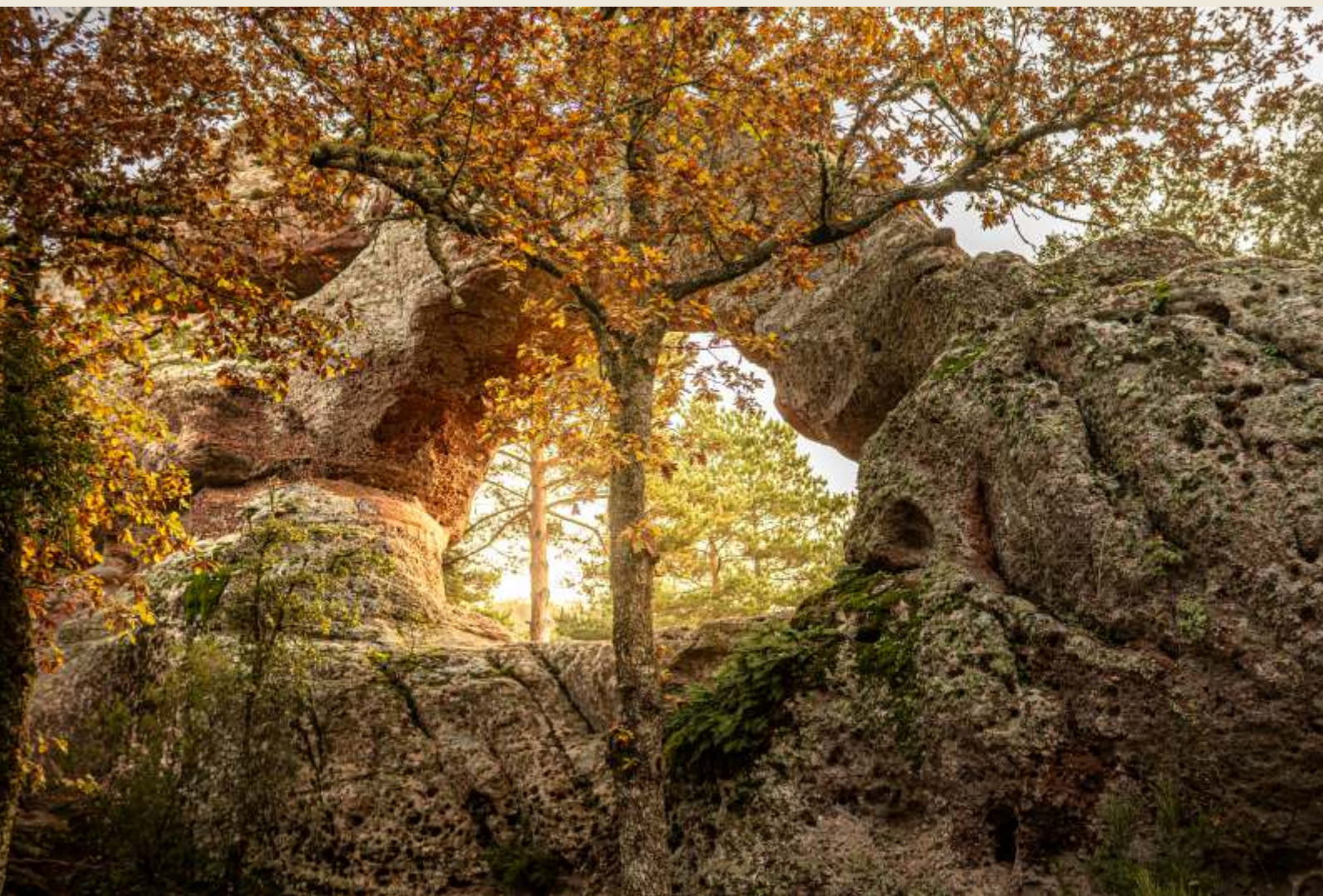
domingo 10:00h

CDB

7K kids

350m+

domingo 10:30h



El teu cap de setmana en 60 segons

DISSABTE- 10 OCTUBRE

09:30h - Entreno oficial. Test Scarpa (+info en la web)

DIVENDRES - 6 NOVEMBRE

17:00 a 20:00h - Entrega de dorsals. Totes les distàncies 50k, 25k, 13k, 7k

DISSABTE - 7 NOVEMBRE

06:00 a 07:45 h Recollida dorsals 50K, 25K
07:45 h Presentació corredors Elite 50K
08:00 h Sortida 50K
08:10 a 09:15 h Recollida dorsals 25K
09:15 h Presentació corredors Elite 25K
09:30 h Sortida 25K
11:15 h Arribada primers corredors 25K
11:45 h Arribada primers corredors 50K
14:30 h Tancament meta 25K
16:00 h Lliurament de premis 50K i 25K
16:00 a 19:00 h Recollida dorsals 13K i 7K
17:30 a 20:00 h @canram.band
20:00 h Tancament meta 50K
21:00 h Sopar de voluntariat

DIUMENGE - 8 NOVEMBRE

07:30 a 10:15 h Recollida dorsals 13K, 7K
10:00 h Sortida 13K
10:30 h Sortida 7K
11:00 h Primers corredors 13K, 7K
13:00 h Tancament meta 13K
13:00 h Lliurament de trofeus 13K, 7K

Tots els actes es realitzaran a la Plaça Major de Prades

1

Plaza Major

1

Plaza Major

1

Plaza Major

2

Entrada per T700

3

Entrada per c/ Colomers

4

Consulta mapa oficial

[illegible]**GUIA DEL CORREDOR I ACOMPANYANT 2026**

Si passa alguna cosa, això és el primer.

CECOC - CONTROL DE CARRERA

+34 676 67 21 23

Guardam als contactes com “**aaPRADES**”. Ajudar a un altre corredor es prioritari.

Emergències - 112

1

Fora d'un avituallament.

Truca al CECOC. Si no hi ha cobertura, truca al 112.

2

Sense xarxa telefònica

Avisa a altres corredores, truca al 112 i envia WhatsApp amb la ubicació quan puguís.

3

Si abandones

Fes-ho a un avituallament i informa sempre l'organització.

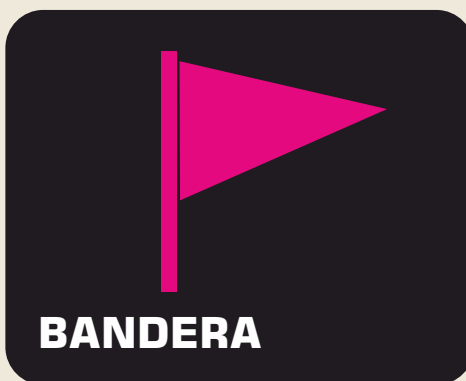
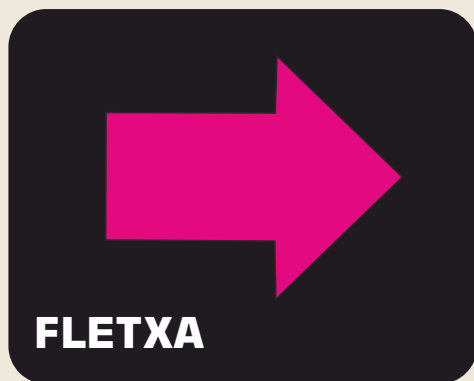
Ruta carregada. Sempre.

Porta el track oficial descarregat al rellotge o al telèfon abans de prendre la sortida.

ATENCIÓ

Per retirada de material per tercers o per meteorologia, pot haver-hi trams amb la senyalització afectada.

Busca sempre el marcatge fúcsia



Si perds les marques, torna a l'últim punt senyalitzat i comprova el track..

Tot el que hi trobaràs

LLEUGER

RECUPERATIGN · aigua · refresc · plàtan, taronja i meló

SÒLID

LLEUGER + fruits secs, galetes de xocolata, laminadures i entrepans

COMPLET

LLEUGER + SÒLID +

DISSABTE

Av.3 La Febró: brou de pollastre o verdures amb pasta o arròs.

Av.4 Capafonts: pizza margarita o pernil + truita de patates.

Meta: pa amb llonganissa + brou en cas de clima extrem.

DIUMENGE

Av. Coll del Bosc: truita de patates

Meta: pa amb llonganissa

Autosuficiència

Totes les distàncies es disputen en règim d'autosuficiència: porta sempre aigua i aliment propi en funció dels teus ritmes i capacitats físiques.

A la fitxa de cada distància veureu el tipus d'avituellament de cada punt.

MATERIAL OBLIGATORI

Porta allò que et manté segur



Got / recipient de 15 cl

7K 13K 25K 50K

No hi haurà gots



Calçat esportiu

7K 13K 25K 50K

Ha de cobrir tot el peu



Telèfon + roaming

7K 13K 25K 50K

Encès, en mode NO AVIÓ



Manta tèrmica i xiulet

7K 13K 25K 50K

manta 1,4 x 2 m



Reserva d'aigua

7K 13K 25K 50K

0,5L 7k i 13k, 0,75L 25k, 1L 50k



Reserva alimentària

25K 50K

1 gel i 1 barreta



Paravent

50K

Amb caputxa



Frontal

50K

A partir de les 13:00h Av. Capafonts



Farmaciola

50K

Que permeti curar petites ferides

MOLT RECOMANABLE



Rellotje o dispositiu GPS

7K 13K 25K 50K

Amb els tracks oficials de la cursa



Bateria externa

25K 50K

Per assegurar l'autonomia del telèfon

CLIMA EXTREM El dijous anterior es comunicarà el material extra per climatologia.



Impermeable 10.000mm, roba tèrmica, guants i tubular

Pot activar-se per clima

Només on està permesa.

25K - EDA - Ermita de l'abellera

Av1.- ABELLERA

50K - CDF - Cingleres de La Febró

Av1.- ABELLERA

Av3.- LA FEBRÓ

Av4.- CAPAFONTS

1 PERSONA

Una sola persona pot fer l'assistència.

SENSE LLEBRES

Acompanyament sense dorsal, només permès dins de les poblacions de La Febró o Capafonts.

ZONA RESERVADA

L'assistència es fa exclusivament a l'espai senyalitzat.

CONSUM EXCLUSIU

Els aliments i líquids de l'avituellament són només per a corredors.

PREMIS

La teva categoria també compta.

ENTREGUES

Dissabte 16:00 (50K / 25K)
Diumenge 13:00 (13K / 7K)

Premis iguals en categoria femenina i masculina

7k Kids Coll del bosc

Sub8 · Sub10 · Sub12 · Sub14

13k Tossal de la Baltassana

Sub16 · Sub18 · Sub21 · absoluta · +35 · +45 · +55 · +65

25k Ermita de l'Abellera

Sub23 · Sub25 · absoluta* · +35 · +45 · +55 · +65

50k Cingleres de La Febró

absoluta* · +35 · +45 · +55 · +65

A totes les categories es comptarà l'edat que es tingui el dia 31 de desembre de l'any de la cursa.

Trofeu i obsequi als 3 primers de cada categoria.

Per a tots els premiats de categoria passada l'hora de lliurament, es farà insitu a l'arribada a meta.

Si obtens premi en absoluta i pertanys a una altra categoria, no computes en aquesta categoria: la teva plaça passa a següent classificat/da

Categories absolutes 25k y 50k

PODI TOP-5

Els 5 primers classificats absoluts pugen al podi i tenen premi econòmic.

50K - CDF

1º - 2.000€ + Trofeu
2º - 1.000€ + Trofeu
3º - 600€ + Trofeu
4º - 300€
5º - 100€

25K - EDA

1º - 1.200€ + Trofeu
2º - 600€ + Trofeu
3º - 400€ + Trofeu
4º - 200€
5º - 100€

La muntanya també corre amb tu.

NO RETALLIS

No facis dreces fora de camins: provoquen erosió innecessària.

ES MIRA, PERÒ NO ES TOCA

Mentre corres, no molestis la fauna ni la flora de l'entorn.

FAUNA I SILENCI

La contaminació acústica molesta a espècies autòctones. Evita sorolles i aldarulls.

RESIDUS ZERO

Guarda envoltorios y desechos hasta el siguiente avituallamiento.

HIGIENE

Assegureu-vos que els excrements quedin ben tapats i lluny de senders i àrees d'aigua.

L'Espai Natural Protegit (PEIN) de les Muntanyes de Prades és un espai biogeogràficament excepcional que incorpora al seu interior Espais Naturals de Protecció Especial com les reserves naturals del Titllar i de la Trinitat i el Paratge Natural d'Interès Nacional de Poblet.

Preservar-ne la biodiversitat és responsabilitat de tots.

El dissabte, vine a animar caminant.

Surt caminant des de la Plaça de Prades i viu la cursa des de punts propers i accessibles.

1

ERMITA DE L'ABELLERA

Km aproximat 7 de cursa - 50K

Km aproximat 7 de cursa - 25K

Pas corredors: 8:30 a 9:25

Pas corredors: 10:00 a 10:45

1,75 km caminant des de la Plaça de Prades

2

ERMITA DE SANT ROC

Km aproximat 7,30 de cursa - 50K

Pas corredors: 8:35 a 9:30

1,50 km caminant des de la Plaça de Prades

3

MIRADOR DE LA GUARDIA

Km aproximat 11,90 de cursa - 50K

Pas corredors: 8:55 a 11:00

1,75 km caminant des de la Plaça de Prades

RUTES DISPONIBLES A WIKILOC

Accedir ➡

Ves-hi a peu, segueix la senyalització i respecta els corredors, el veïnat i l'entorn natural.

Cingleres de La Febró

DISTÀNCIA

48,5 kms

2.529 m+ | 2.529 m-

SORTIDA

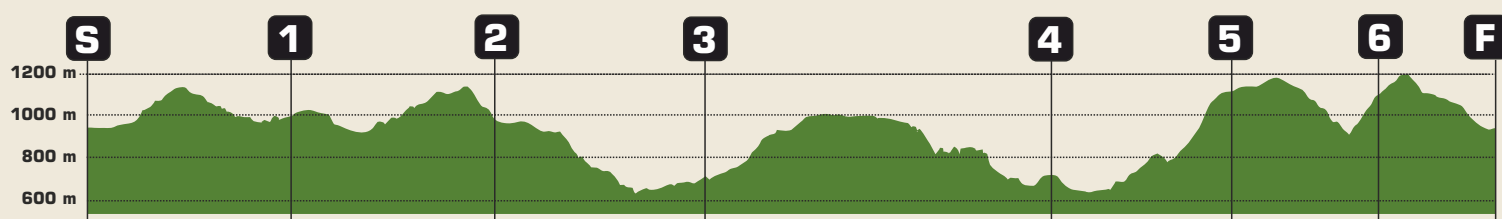
dissabte 08:00 h

Plaça Major - Prades

TEMPS LÍMIT

12 hores

20:00h tancament meta



Avituallaments

NOM	TIPUS	KM	TRAM	TALL
Av1. Abellera	SÒLID	6,99 km	6,99 km 359 m+ 310 m-	09:30 h
Av2. Gritella	SÒLID	13.85 km	6,86 km 285 m+ 301 m-	11:20 h
Av3.- La Febró	COMPLET	21.11 km	7,27 km 226 m+ 469 m-	13:00 h
Av4. Capafonts	COMPLET	32.92 km	11,81 km 702 m+ 691 m-	16:00 h
Av5.- Dinerall	SÒLID	39.69 km	6,76 km 543 m+ 170 m-	17:50 h
Av6.- Coll del Bosc	SÒLID	44.56 km	4,87 km 268 m+ 303 m-	19:00 h
Meta	COMPLET	48.54 km	3,99 km 147 m+ 285 m-	20:00 h

Assistència externa: 1.Abellera - 3. La Febró - 4.Capafonts

Ermita de l'Abellera

DISTÀNCIA**24,5 kms**

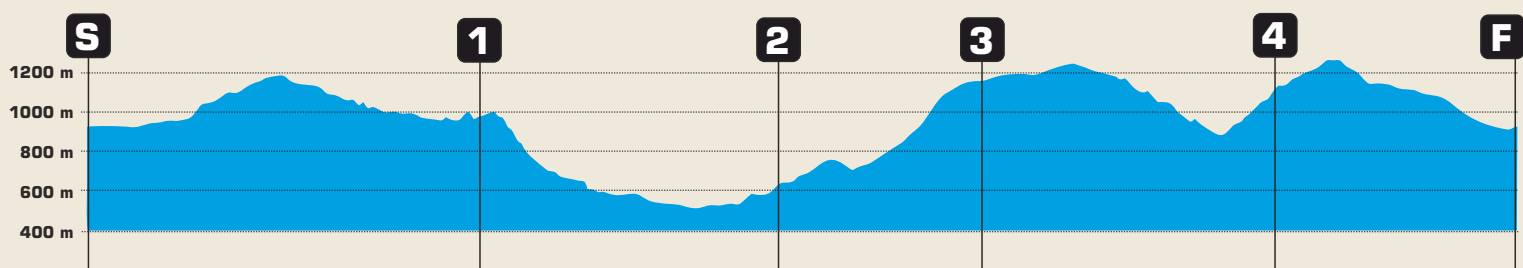
1.334 m+ | 1.334 m-

SORTIDA**Dissabte 09:30 h**

Plaça Major - Prades

TEMPS LÍMIT**5 horas**

14:00 tancament meta



Avituallaments

NOM	TIPUS	KM	TRAM	TALL
Av1. Abellera	SÒLID	6,99 km	6,99 km 359 m+ 310 m-	10:45 h
Av2. Barrulles	SÒLID	12.01 km	5,02 km 157 m+ 393 m-	11:35 h
Av3.- Dinerat	SÒLID	15.60 km	3,59 km 404 m+ 93 m-	12:30 h
Av4. Coll del Bosc	SÒLID	20.48 km	4,87 km 268 m+ 303 m-	13:40 h
Av5.- Meta	COMPLET	24.46 km	3.99,76 km 147 m+ 285 m-	14:30 h

Assistència externa: 1.Abellera

Tossal de la Balatassana

DISTÀNCIA

13,8 kms

752 m+ | 752 m-

SALIDA

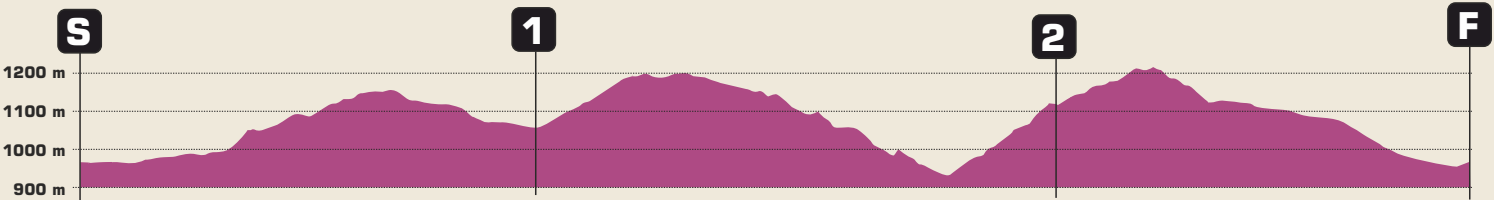
Diumenge 10:00 h

Plaça Major - Prades

TEMPS LÍMIT

3 hores

13:00h Tancament meta



Avituallaments

NOM	TIPUS	KM	TRAM	TALL
Av1. Bassots	SÒLID	4,53 km	4,53 km 236 m+ 165 m-	10:45 h
Av2. Coll del Bosc	COMPLET	9,81 km	5,28 km 386 m+ 319 m-	12:05 h
META	COMPLET	13,77 km	3.99 km 147m+ 285 m-	13:00 h

Coll del Bosc

DISTÀNCIA

6.71 kms

320 m+ | 320 m-

SORTIDA

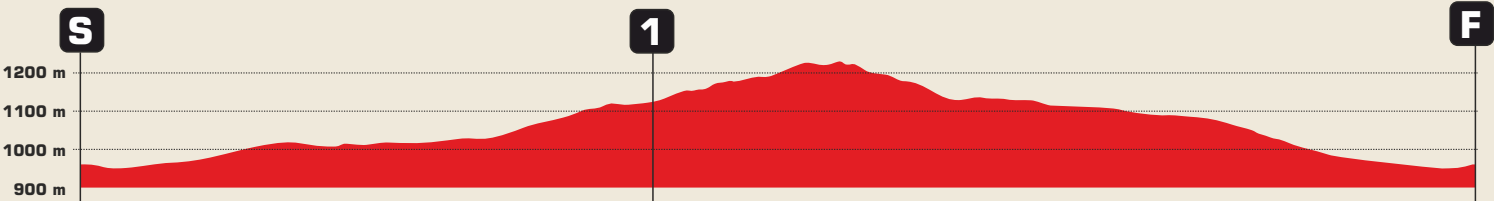
diumenge 10:30 h

Plaça Major - Prades

TEMPS LÍMIT

2 hores

12:30h tancament meta



Avituallaments

NOM	TIPUS	KM	TRAMS	TALL
Av1. Coll del Bosc	SÒLID	2,72 km	2,72 km 173 m+ 35 m-	11:30 h
META	COMPLET	6,71 km	3.99 km 147m+ 285 m-	12:30 h

Desa aquesta pantalla

TRACK + CANVIS

Web y canals oficials (mail individual + instagram)

SEGUIMENT LIVE

Live Trail: app o <https://epictrailcostadaurada.livetrail.run/>

XARXES

@pradesepictrail · #PRADESEPICTRAIL2026

CONTACTE

hola@muntanyesdepradesepictrail.com

www.pradesepictrail.com

CORRE · RESPECTA · GAUDEIX

Gràcies per fer-ho possible.



organitza:



Adherits a:



Amb e suport de:



Amb la col.laboració de:

