

Información técnica- guía del participante

50-25 MILLAS

Trail Cat 50 - 25 millas

Avituallamientos (organizacion)

Trail Cat 50

21,5 km Catllar Presa - Avituallamiento Completo

Entre el km 35-45 CP SORPRESA con Avituallamiento ligero

59 km Catllar

fuentes (ROADBOOK)

km 6 , 29 , 65

Consultar documento roadbook para algunas fuentes más en puntos adicionales del track

Trail Cat 25 (

21,5 km Catllar Presa Avituallamiento completo

fuentes (ROADBOOK)

km 6 , 33

Consultar documento roadbook para algunas fuentes más en puntos adicionales del track

Puede haber control paso manual o automático sorpresa adicionales.

REGALEMENTO GENERAL (Consultar www.trail.cat) reglamento general de las 3 distancias 300,50,25 millas .

Planing Horarios

PLANING 50 MILLAS

RECOGIDA DORSALES 25- 50 millas

Viernes 16 Oct. de 18-23:30 (en zona Salida - meta) Restaurante Racó del Abat

<https://maps.app.goo.gl/n5mKvtQeCSdWkMHH7>

23:45 h Briefing final dirección carrera

00:00 h Salida andando con dirección de carrera hast km 1 , salida lanzada en km 1

PLANING 25 MILLAS

RECOGIDA DORSALES 25

Sábado 17 oct. de 7:30-8:45 h AM

8:45 h AM Briefing final dirección de carrera

9:00 h AM Salida andando con dirección de carrera hast km 1 , salida lanzada en km 1

Asistencia externa permitida en todo el recorrido , ver roadbook para puntos recomendados, pero permitida en todo el recorrido

No hay bolsa de asistencia neutral por parte de la organizacion

Material obligatorio y recomendaciones

Material obligatorio (aplicable a todas las distancias 25-50 MILLAS)

Como corredor/a de Trailcat The Race se espera que conozcas tu cuerpo, tus capacidades y la manera de gestionar situaciones cambiantes en montaña: calor, frío, fatiga, orientación, falta de cobertura o cambios meteorológicos repentinos.

El recorrido puede presentar contrastes térmicos entre diferentes momentos del día y zonas del circuito. Durante las horas centrales se pueden registrar temperaturas elevadas, mientras que durante la noche o en zonas más expuestas las condiciones pueden ser exigentes.

Por este motivo, es obligatorio llevar el material requerido durante toda la carrera, independientemente de la distancia. La organización podrá realizar controles aleatorios de material en cualquier punto del recorrido. Los corredores que no cumplan con el material obligatorio podrán ser penalizados o descalificados.

Material obligatorio

Los siguientes elementos son obligatorios para todas las distancias:

Teléfono móvil con batería suficiente.

Dispositivo GPS con el track oficial cargado (reloj GPS + smartphone o GPS de mano + Smartphone)

Sistema de carga o batería extra para el dispositivo GPS.

Linterna frontal con batería suficiente o sistema de carga.

Manta térmica de supervivencia.

Silbato.

Chaqueta impermeable con capucha.

1 barrita energética de emergencia.

Hidratación obligatoria:

Los participantes deberán tener capacidad mínima para transportar 1 litro de agua en la salida.

Material para condiciones de frío (QUE SOLO SERÀ OBLIGATORIO

EN CASO DE CLIMA FRIO)

Además del material obligatorio, en determinados tramos del recorrido y según las condiciones meteorológicas, puede ser obligatorio llevar material adicional para protegerse del frío.

Material requerido: (SOLO EN CASO DE CLIMA FRIO)

Guantes

Gorro o braga de cuello

Camiseta de manga larga

Capa térmica adicional (fleece, chaqueta ligera térmica o equivalente)

La organización se reserva el derecho de activar o reforzar este requisito según la previsión meteorológica.

Material recomendado

Los siguientes elementos no son obligatorios, pero sí altamente recomendables, especialmente en las distancias largas y para corredores con asistencia externa:

Calcetines de recambio.

Toallitas húmedas para higiene de pies.

Bastones de trekking.

Chaqueta ligera adicional.

Pantalón largo.

Protector solar.

Gorra o protección solar para la cabeza.

Camiseta de manga larga transpirable para protección solar.

Gafas de sol.

Guantes ligeros.

Crema anti-rozaduras SIXPRO.

Pequeño kit de primeros auxilios.

Papel higiénico en bolsa estanca.

Bolsas zip para residuos, dispositivos electrónicos o material húmedo.

Tapones para los oídos y antifaz para dormir (recomendado en zonas de descanso).

Medicación personal.

Artículos de higiene personal.

Baterías externas y cables de carga.

Recomendación importante:

Lleva siempre dinero en efectivo, tarjeta bancaria y cargador o batería externa dentro de la mochila. En pruebas de ultradistancia pueden producirse abandonos o cambios logísticos imprevistos.

Navegación y uso de GPS

ES UNA CARRERA DE NAVEGACIÓN , SIN MARCAJE , Por este motivo, es obligatorio llevar un dispositivo GPS con el track oficial cargado.

Este dispositivo puede ser:

Reloj GPS

Smartphone

GPS de mano

Los relojes GPS son una herramienta muy útil, pero pueden resultar menos precisos en cruces complejos o zonas con múltiples opciones de camino. Por ello, recomendamos llevar también el recorrido descargado en el teléfono móvil como sistema de respaldo.

Es importante tener en cuenta que pueden existir pequeñas diferencias de distancia entre distintos dispositivos y marcas GPS, con variaciones aproximadas del 2% al 4% según la cartografía utilizada.

Se recomienda descargar el track definitivo de carrera pocos días antes del evento, ya que el recorrido podría sufrir modificaciones por motivos logísticos, de seguridad o ambientales.

El archivo GPX oficial será enviado a los participantes antes de la carrera.

SERVICIOS META

Medalla finisher para todos los finishers

HABRÁ SERVICIO DE DUCHAS EN LA META A 500 METROS EN EL "CLUB NATACIÓ TÁRRACO" EL PERSONAL DE ORGANIZACIÓN TE DARÀ LAS INDICACIONES EN LETA PARA ACCEDER A LAS DUCHAS.

Avituallamiento en meta líquido y Fideuá , con opción vegana para los que lo pedisteis ah hacer la inscripción.

NO HAY ENTREGA DE PREMIOS , EL GANADOR Y GANADORA RECIBEN EL TROFEO AL LLEGAR A META.

NO HAY PODIUM NI CLASSIFICACIÓN POR CATEGORIAS , SE PUBLICARÁ LA CLASSIFICACION FINAL GENERAL ÚNICA DURANTE EL DOMINGO 18 OCTUBRE EN LA WEB DE LA PRUEBA.