

Trail Cat 300 Briefing ESP (castellano)

<https://youtu.be/nef-yMzSxSU>

Repaso de retroplaning y programa de carrera, CONSULTAR GUIA DEL CORREDOR

Descargar la APP SPORTITY , donde encontrareis toda la info necesaria para descargar

Codigo : TRAILCAT

<https://www.sportity.com/app>

**NO LA SUBIREMOS A WIKILOC NI NINGUNA OTRA PLATAFORMA DESDE LA ORGANIZACIÓN
LAS VERSIONES QUE PUEDA HABER NO SEREN EN NINGUN CASO LAS OFICIALES**

Web recomendada para consulta itinerario

www.gpx.studio

Gratuita, diferentes mapas y foto satelite

App recomendada para smartphone

Organic Maps (ES LA APP CON LA QUE HEMOS NAVEGADO TODO EL TRACK)

<https://organicmaps.app>

Gratuita, Offline

Ideal para participantes y asistencias para ver el track por donde llegan por donde se van de los puntos de asistencia

App seguimiento

Live Trail

<https://web.livetrail.net/en>

Permite seguir a los participantes, conocer tiempo estimado de llegada a un punto y también para las asistencias para ir a los puntos de asistencia.

Repaso roadbook puntos clave

0-23 km Salida desde Andorra superando más de 1.600 más de desnivel positivo por la Vall de Madriu .

23-26 km Atención , zona alpina técnica, seguir indicaciones del briefing pre salida para llevar prendas de abrigo necesarias según la meteo prevista.

30 - 61 km Zona mayormente favorable de llano y bajada, moderar velocidad ya que puede desgastar mucha energía

70-82 km Subida hacia la Base de Vida 1 exigente

82 km Base de Vida LA MOLINA

82-128 km Podríamos considerarla la parte más dura del track , media montaña por encima de 2.000 más durante gran parte, por tanto buena previsión de ropa para circular este tramo de noche ya que las temperaturas pueden ser cercanas a 0 grados . Una de las partes clave del recorrido .

En la zona del Coll de la Cruenta, navegar atento a track, hay vallas de ganado no electrificadas.

157 km pasos de Olot, ciudad con todos los servicios que podáis necesitar .

158-174 km Terreno exigente en zona volcánica. Navegación grado medio de dificultad,

174 km Assitencia Light 1 (Agua -colxoneta para descanso 1 h y producto liofilizado de comida)

179-182 km Subida Ermita de la Salut , muy dura

190-198 km Passais numerosas vallas de ganado, abrir i cerrar por las puertas correspondientes.

200 km Assitencia Light 2 (Agua -colxoneta para descanso 1 h y producto liofilizado de comida)

205-247 km Navegación de nivel medio, terreno exigente incluyendo subida-bajada del Matagalls

247,5 km Base de Vida El Brull

247,5 km en adelante itinerario similar a Matagalls Montserrat con alguna variante .

277 km Assitencia Light 3 (Agua -colxoneta para descanso 1 h y producto liofilizado de comida)

299-324 km terreno no muy técnico pero exigente de navegación especialmente si es nocturna.

325 km Subida exigente a Montserrat seguido de camino técnico hasta WP Can Massana

340-354 km Pistas mayormente anchas , navegación asequible.

354 km Base de Vida 3 Nasser Camp , Puerta de Entrada, os balizaremos el acceso a pie hasta assitencia.

360-367 km Atención a varios cruces importantes de navegación.

368 km Travessia de Igualada, ciudad grande con todos los servicios.

381-385 km Coll Orpi , subida exigente, seguido de zona donde estar atento a la navegación .

391 km Llacuna Pueblo, si es de día parar en zona waypoint, bar-restaurante-supermercado a recuperar fuerzas ya que entras en zona de más de 50 km con acceso limitado a poblaciones o servicios .

403 km Fuente , llenar agua ya que hay cerca de 15 km sin fuente.

415 km , Fuente , llenar agua para siguiente tramo.

431 km Rodonya pueblo, pocos servicios llenar agua para siguientes tramo hasta km 450

455 km hasta meta, paseo por urbanizaciones però en horario nocturno sin servicios ni agua.

Bases de vida :

Pedir a los miembros del staff lo que necesitéis amablemente y se intentará ayudar en el máximo

Hay servicio asistencia médica y fisioterapeuta para problemas musculares graves, no hay servicio de masaje recuperador si bien está permitido traer vuestro propio fisioterapeuta , el equipo sanitario de las bases de vida dará apoyo en lesiones, però la gestión de tratamientos se hará con el PCO de forma que se evacuará al centro hospitalario para subsanar problemas médicos.

Dolencias propias del cansancio, rozaduras o incidencias propias de una prueba de ultra resistencia forman parte de vuestra responsabilidad las curas y llevar el material para tratamiento de rozaduras.

RESPETAR EL ESPACIO DE DESCANSO - DORMIR EN LAS BASES DE VIDA, SIGUIENDO LAS INDICACIONES DEL STAFF DE ORGANIZACIÓN.

Encontrareis en los KM. 174 , 200 y 277 una zona de asistencia neutra (carpa) donde dispondréis de agua , calentador de agua, recipiente y un producto liofilizado (pasta) , 1 por participante, no consumáis más de 1 ya que dejareis a alguien sin producto. ESTAS CARPAS SON DE AUTOGESTION Y OS PERMITEN DESCANSAR 1 HORA. Cuando llegue el siguiente participante deberéis ceder el espacio si ya ha pasado esta hora o compartir espacio solidariamente.

PCO - centro de coordinación

El PCO es el centro de coordinación de emergencias, no es un teléfono de información general ni de organización, está terrenalmente prohibido llamar si no es por una emergencia

Se os facilitate el numero de teléfono en la recogida de dorsal . Y os contactará para comprobar numero que llevareis en carrera el sábado 10 octubre.

ABANDONOS:

Solo se puede abandonar en una base de vida, si el abandono es por causas médicas , el PCO gestionará la logística, pero por cansancio físico o psicológico solo se puede abandonar en las Bases de Vida o (SOLO SI SE TIENE ASISTENCIA EXTERNA) En los puntos de asistencia externa , comunicando siempre al PCO el abandono y entregando la baliza GPS en la base de vida más cercana.

ASISTENCIAS

Seguir normativas municipales si lleváis camper o Autocaravana , algunas de las zonas son parkings habilitados otros no por lo que depende del horario, visibilidad que os permitan o no pernoctar. La organización no se hace responsable de multas por pernoctar en zonas no permitidas de población o espacios naturales.

Seguir el PDF de roadbook para las zonas de asistencia permitida

La simple presencia en zona de asistencia no permitida podrá suponer penalizaciones a los corredores.

PACERS

Solo los pacers inscritos podrán correr tramos con los participantes, estáis aun a tiempo de inscribir pacers de acompañamiento . Se penalizaran los corredores si llevan acompañantes corriendo tramos si estar inscritos.

A PARTIR DE AHORA HASTA EL 10 OCTUBRE TODAS LAS PREGUNTAS SE RESOLVERAN VIA MAIL (exclusivamente)

therace@trail.cat