



GUIA DEL CORREDOR

Material obligatori i recomanacions – Trailcat The RACE

Material obligatori (aplicable a totes les distàncies)

Com a corredor/a de Trailcat The RACE, s'espera que coneguis el teu cos, les teves capacitats

i la manera de gestionar situacions canviants de muntanya: calor, fred, cansament, orientació,

manca de cobertura o canvis meteorològics sobtats.

El recorregut pot presentar grans contrastos tèrmics entre diferents moments del dia i zones del

circuit. Durant les hores centrals es poden registrar temperatures elevades, mentre que durant

la nit o en zones més exposades les condicions poden ser exigents.

Per aquest motiu, és obligatori portar el material requerit durant tota la cursa,

independentment de la distància. L'organització podrà realitzar controls aleatoris de material en

qualsevol punt del recorregut. Els corredors que no compleixin amb el material obligatori podran

ser penalitzats o desqualificats.

Els pacers de la distància de 300 milles també hauran de portar el material obligatori durant

els trams en què acompanyin el corredor.

Material obligatori

Els següents elements són obligatoris per a totes les distàncies:

Telèfon mòbil amb bateria suficient.

Dispositiu GPS amb el track oficial carregat (rellotge GPS o smartphone recomanat en

mode avió).

Sistema de càrrega o bateria extra per al dispositiu GPS.

Frontal amb bateria suficient o sistema de càrrega.

Manta tèrmica de supervivència.

Xiulet.

Jaqueta impermeable amb caputxa.

Dispositiu GPS de seguiment proporcionat per l'organització abans de la sortida.

1 barreta energètica d'emergència.

Hidratació obligatòria:

Els participants de la 300 milles i 50 milles hauran de tenir capacitat mínima per transportar 2

litres d'aigua a la sortida.

Material per a condicions de fred

A més del material obligatori, en determinats trams del recorregut i segons les condicions

meteorològiques, pot ser obligatori portar material addicional per protegir-se del fred.

Aquest material també serà obligatori per als pacers de la 300 milles quan sigui requerit.

Material requerit:

Guants.

Gorro o buff tubular.

Samarreta de màniga llarga.

Capa tèrmica addicional (fleece, jaqueta lleugera tèrmica o equivalent).

L'organització es reserva el dret d'activar o reforçar aquest requisit segons la previsió

meteorològica.

Navegació i ús de GPS

El recorregut estarà degudament marcat per l'organització, però en una prova de llarga

distància sempre existeix la possibilitat de perdre una referència o equivocar-se en una cruïlla.

Per aquest motiu, és obligatori portar un dispositiu GPS amb el track oficial carregat.

Aquest dispositiu pot ser:

Relotge GPS

Smartphone

GPS de mà

Els rellotges GPS són una eina molt útil, però poden resultar menys precisos en cruïlles

complexes o zones amb múltiples opcions de camí. Per aquest motiu, recomanem portar també

el recorregut descarregat al telèfon mòbil com a sistema de seguretat.

És important tenir en compte que poden existir petites diferències de distància entre diferents

dispositius i marques GPS, amb variacions aproximades del 2% al 4% segons la cartografia

utilitzada.

Es recomana descarregar el track definitiu de cursa pocs dies abans de l'esdeveniment, ja que

el recorregut podria experimentar modificacions per motius logístics, de seguretat o ambientals.

El fitxer GPX oficial serà enviat als participants abans de la cursa.

Seguiment GPS en directe – 300 milles

Els participants de la distància 300 milles disposaran d'un sistema de seguiment GPS en

temps real proporcionat per l'organització.

Aquest sistema permetrà que familiars, equips d'assistència i seguidors puguin consultar la

posició del corredor durant tota la prova.

El dispositiu serà entregat abans de la sortida i haurà de romandre amb el corredor durant tota

la cursa.

No està permès manipular, apagar o retirar el dispositiu durant el desenvolupament de la

prova.

És responsabilitat del corredor assegurar-se que el dispositiu continua amb ell després de cada

punt d'assistència o avituallament.

Assistència i pacers – 300 milles

La modalitat 300 milles permetrà assistència externa en punts autoritzats definits per

l'organització.

Els pacers només estaran permesos en aquesta distància i exclusivament en els trams

habilitats.

La seva funció és acompanyar, donar suport logístic i vetllar per la seguretat del corredor, però

en cap cas podran interferir en el desenvolupament esportiu de la prova ni rebre avantatges

fora de la normativa.

Els pacers hauran de portar el mateix material obligatori que els corredors durant els trams d'acompanyament.

GUÍA DEL CORREDOR

Material obligatorio y recomendaciones – Trailcat The RACE

Material obligatorio (aplicable a todas las distancias)

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 grandes 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.

Los pacers de la distancia de 300 millas también deberán llevar el material obligatorio

durante los tramos en los que acompañen al corredor.

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 o smartphone recomendado en

modo avión).

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.

Dispositivo GPS de seguimiento proporcionado por la organización antes de la salida.

1 barra energética de emergencia.

Hidratación obligatoria:

Los participantes de 300 millas y 50 millas deberán tener capacidad mínima para transportar 2

litros de agua en la salida.

Material para condiciones de frío

Además del material obligatorio, en determinados tramos del recorrido y según las condiciones

meteorológicas, puede ser obligatorio llevar material adicional para protegerse del frío.

Este material también será obligatorio para los pacers de la 300 millas cuando sea requerido.

Material requerido:

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.

Polainas.

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

El recorrido estará debidamente marcado por la organización, pero en una prueba de larga

distancia siempre existe la posibilidad de perder una referencia o equivocarse en un cruce.

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.

Seguimiento GPS en directo – 300 millas

Los participantes de la distancia 300 millas dispondrán de un sistema de seguimiento GPS en tiempo real proporcionado por la organización.

Este sistema permitirá que familiares, equipos de asistencia y seguidores puedan consultar la posición del corredor durante toda la prueba.

El dispositivo será entregado antes de la salida y deberá permanecer con el corredor durante toda la carrera.

No está permitido manipular, apagar o retirar el dispositivo durante el desarrollo de la prueba.

Es responsabilidad del corredor asegurarse de que el dispositivo continúa con él después de cada punto de asistencia o avituallamiento.

Asistencia y pacers – 300 millas

La modalidad 300 millas permitirá asistencia externa en puntos autorizados definidos por la organización.

Los pacers solo estarán permitidos en esta distancia y exclusivamente en los tramos habilitados.

Su función es acompañar, dar soporte logístico y velar por la seguridad del corredor, pero en ningún caso podrán interferir en el desarrollo deportivo de la prueba ni obtener ventajas fuera de la normativa.

Los pacers deberán llevar el mismo material obligatorio que los corredores durante los tramos de acompañamiento.

RUNNER GUIDE

Mandatory Gear & Recommendations – Trailcat The RACE

Mandatory Gear (applies to all distances)

As a participant in Trailcat The RACE, you are expected to know your body, your limits, and how to

manage changing mountain conditions: heat, cold, fatigue, navigation challenges, lack of coverage, and

sudden weather changes.

The course may present significant thermal variations depending on time of day and terrain. Midday

sections can be very hot, while nighttime or exposed high areas may become demanding and cold.

For this reason, it is mandatory to carry the required gear at all times during the race, regardless of

distance. The organization may perform random gear checks anywhere on the course. Participants who do

not comply with mandatory gear requirements may be penalized or disqualified.

Pacers in the 300-mile race must also carry all mandatory gear during the sections in which they

accompany the runner.

Mandatory Gear

The following items are required for all distances:

Mobile phone with sufficient battery.

GPS-enabled device with the official race track loaded (GPS watch or smartphone recommended

in airplane mode).

Charging system or spare battery for GPS device.

Headlamp with sufficient battery or charging system.

Emergency survival blanket.

Whistle.

Waterproof jacket with hood.

GPS tracking device provided by the organization prior to the start.

1 emergency energy bar.

Hydration requirement:

Participants in the 300-mile and 50-mile races must be able to carry a minimum of 2 liters of water at

the start.

Cold Weather Gear

In addition to mandatory gear, certain sections of the course and specific weather conditions may require

additional cold-weather equipment.

This requirement also applies to 300-mile pacers when applicable.

Required items:

Gloves.

Warm hat or neck gaiter.

Long-sleeve shirt.

Insulating layer (fleece, lightweight insulated jacket, or equivalent).

The organization reserves the right to activate or enforce this requirement depending on weather

conditions.

Recommended Gear

The following items are not mandatory but are strongly recommended, especially for longer distances and

runners with external support:

Spare socks.

Wet wipes for foot care.

Trekking poles.

Lightweight jacket.

Long pants.

Sunscreen.

Sun hat.

Long-sleeve sun protection layer.

Sunglasses.

Lightweight gloves.

Gaiters.

Anti-chafing cream SIXPRO.

Small first aid kit.

Toilet paper in waterproof bag.

Zip-lock bags for waste, electronics, or wet items.

Earplugs and eye mask (recommended for sleep stations).

Personal medication.

Personal hygiene items.

External batteries and charging cables.

Important recommendation:

Always carry cash, a bank card, and a charging cable or power bank inside your pack. In ultra-distance

races, unexpected withdrawals or logistical changes may occur.

Navigation & GPS Use

The course will be clearly marked by the organization, but in long-distance races there is always a risk of

missing a turn or losing reference points.

For this reason, it is mandatory to carry a GPS device with the official race track loaded.

This device may be:

GPS watch.

Smartphone.

Handheld GPS unit.

GPS watches are a very useful tool, but they may be less reliable in complex junctions or multi-trail

intersections. Therefore, we strongly recommend also carrying the route on your smartphone as a backup.

It is important to note that small distance variations may occur between different GPS devices and brands,

with differences of approximately 2% to 4% depending on mapping systems.

The final GPX file should be downloaded a few days before the race, as the course may be subject to

minor changes due to logistics, safety, or environmental conditions.

The official GPX file will be provided to all participants prior to race day.

Live GPS Tracking – 300 miles

Participants in the 300-mile race will be equipped with a real-time GPS tracking system provided by the organization.

This system will allow family members, crew, and followers to monitor the runner's live position throughout the entire race.

The tracking device will be issued before the start and must remain with the runner at all times.

It is strictly prohibited to tamper with, turn off, or remove the device during the race.

Runners are responsible for ensuring the device remains with them after every aid station or support point.

Assistance & Pacers – 300 miles

The 300-mile race allows external crew assistance at designated checkpoints defined by the organization.

Pacers are only allowed in the 300-mile distance and only in officially designated sections.

Their role is to support, accompany, and ensure the runner's safety. However, they may not provide any

competitive advantage or act outside the race regulations.

Pacers must carry the same mandatory gear as runners during their sections.