



GUIA DEL CORREDOR - 23 MARÇ 2024

INSTITUTIONAL SPONSORS



Ajuntament de
Sant Fruitós de Bages

OFFICIAL SPONSOR



TECHNOLOGY PARTNER



OFFICIAL MAPPING



SUPPLIER



ORGANIZING



@ultratrailbcn

@ultratrailbcn

+ info i inscripcions

www.ultratrailbcn.com

RUN

CALENDARI 2024



23 MAR

ULTRA TRAIL BARCELONA
St. Fruitós de Bages | Barcelona

61km
40km
26km
11km
Caminata

TRAIL



14 ABR

SALOMON RUN BARCELONA
Barcelona

Vertical
10km
5km

URBAN



1 JUN

Xterra PIRINEU
La Guingueta d'Àneu | Lleida

FULL
1,5k
27,4k
7,2k

TRI



28-30 JUN

GARMIN EPIC TRAIL
Vall de Boí | Lleida

62km
42km
24km
12km

TRAIL



19-21 JUL

COMAPEDROSA SKYRACE
Arinsal-La Massana | Andorra

36km
24km
19km
8km

TRAIL



10 NOV

CURSA DE L'ALBA
Collbató | Barcelona

22km
12km

TRAIL

GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29					

MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31		

ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

JULIOL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

AGOST

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			

DECEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

MÉS INFORMACIÓ



**STAY
OUT
THERE**



**THIS IS TRAIL RUNNING
IN TIMP 5**

OFFICIAL SPONSOR



ÍNDEX

01 **ULTRA TRAIL BARCELONA 2024** P.06

02 **PROGRAMA** P.07

03 **MAPA** P.09

Com arribar
Llocs d'interés

04 **ULTRA TRAIL 61K** P.12

05 **MARATHON 40K** P.19

06 **HALF MARATHON 26K** P.25

07 **SPEED TRAIL 11K** P.31

08 **CAMINADA POPULAR 6K** P.37

09 **SEGURETAT** P.40

CONTACTA AMB NOSALTRES

Email: hola@ocisport.net

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergències: (+34) 638 602 777



wikiloc

**Accede a las rutas oficiales
de OCISPORT RUN en Wikiloc**



Sant Fruitós de Bages és un municipi per descobrir i degustar a poc a poc, a foc lent.

Si el vols descobrir al teu ritme demana tota la informació necessària a l'**estand de l'Ajuntament** que trobaràs a la [plaça Alfred Figueras](#).

Entorn de la celebració a l'UTBCN l'Ajuntament ha preparat un seguit d'**activitats pels acompanyants dels corredors i corredores** que els permetrà descobrir alguns dels racons més **emblemàtics** del municipi.

■ **VISITA GUIADA AL BARRI DE LA SAGRERA I AL MUSEU DE LA MEMÒRIA DE LA VINYA I EL VI**

Sortides a les 11:00 hores i a les 13:00 hores

Durada: 1:30 hores

Inscripcions a l'estand de l'Ajuntament.

■ **TALLERS I MANUALITATS INFANTILS**

De les 9:00 hores a les 13:00 hores.

Pl. Alfred Figueras

AQUESTES ACTIVITATS S'OFEREIXEN DE FORMA GRATUÏTA





01

ULTRA TRAIL BARCELONA 2024

ELS SERRATS DEL BAGES, PARADÍS DE PROXIMITAT

Situat estratègicament al centre de la província de Barcelona, Sant Fruitós de Bages gaudeix d'un entorn natural privilegiat. Els Serrats del Bages, situats al nord del Parc Natural de Sant Llorenç de Munt i al sud-est de la comarca del Bages, ofereixen una regió marcada pels Serrats de Caselles, dels Aous i del Vintró, i les rieres com la de Calders, Navarcles i Talamanca. Amb desnivells constants que es mouen entre els 200 i els 600 metres, hi trobarem traçats amb camins i corriols que ens descobriran també un important patrimoni cultural ple de castells, esglésies i ermites.

L'Ultra Trail de Barcelona continua sent una bona proposta de proximitat per començar la temporada, a les acaballes de l'hivern i amb una proposta àmplia, amb 5 distàncies i on tots els esportistes de muntanya trobaran la seva motivació particular.

Totes les especificacions tècniques, programes y condicions estan subjectes a canvis deguts a circumstàncies imprevistes.

Web: www.ultratrailbcn.com

Instagram: [@ultratrailbcn](https://www.instagram.com/ultratrailbcn)

Youtube: [OcisportTV](https://www.youtube.com/OcisportTV)

02 PROGRAMA

DIVENDRES 22 MARÇ

16:00h a 19:00h Entrega dorsals UTBCN
**61km han de deixar la bossa de vida al retirar el dorsal*

Plaça Alfred Figueras

DISSABTE 23 MARÇ

6:00h a 6:45h Entrega dorsals ULTRA 61KM
**61km han de deixar la bossa de vida al retirar el dorsal*

Plaça Alfred Figueras

6:30h a 7:45h Entrega de dorsals MARATÓ 40KM

Plaça Alfred Figueras

7:00h Sortida ULTRA 61KM

Plaça Alfred Figueras

7:30h a 8:45h Entrega dorsals MITJA 26KM

Plaça Alfred Figueras

8:00h Sortida MARATÓ 40KM

Plaça Alfred Figueras

8:00h a 9:15h Entrega dorsals SPEED 11KM

Plaça Alfred Figueras

9:00h Sortida MITJA 26KM

Plaça Alfred Figueras

9:30h Sortida SPEED 11KM

Plaça Alfred Figueras

El GUARDA-ROBA estarà habilitat el dissabte 23 des de les 6:00h-18:30h (només participants)



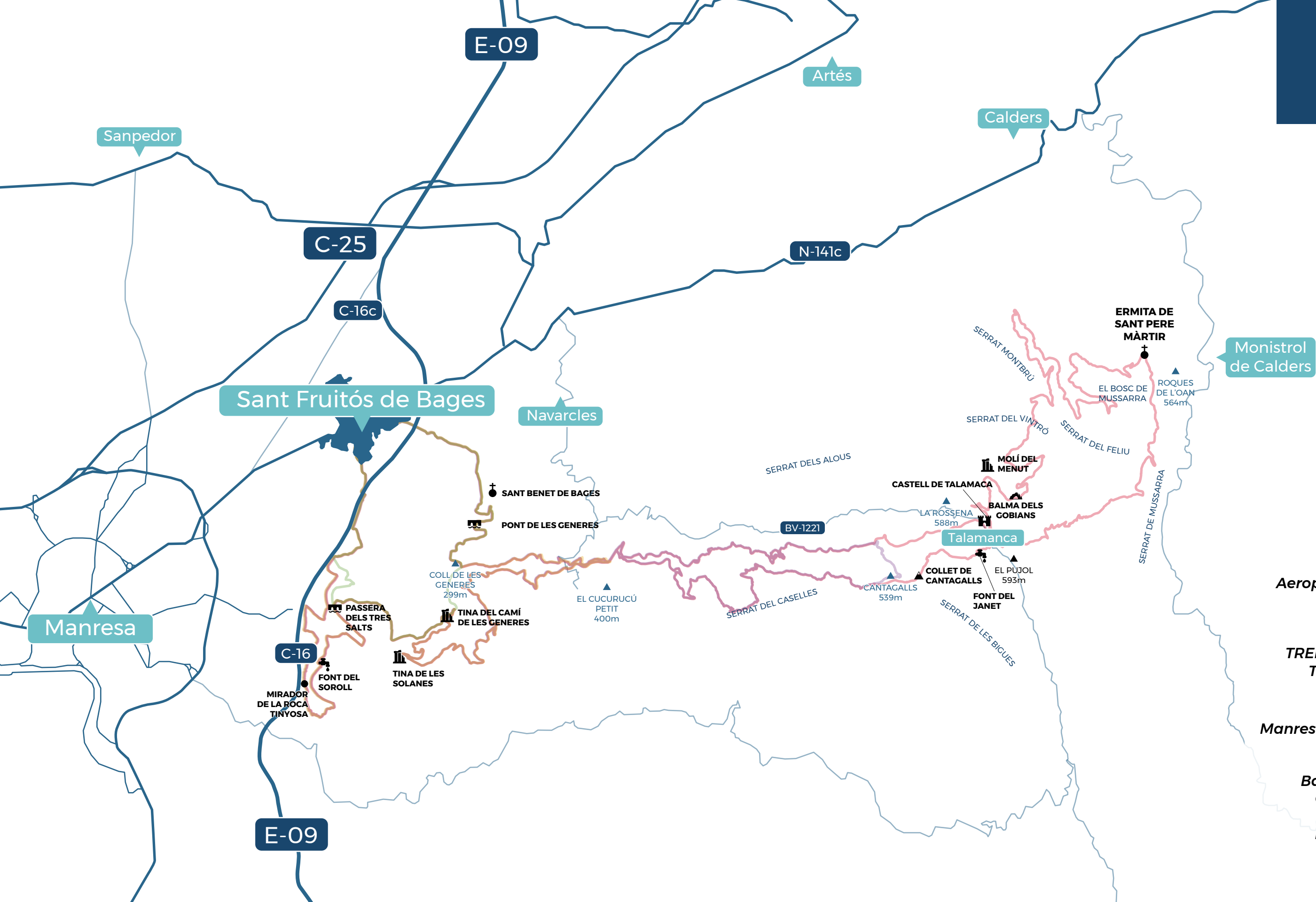
02 PROGRAMA

DISSABTE 23 MARÇ

10:00h	Sortida CAMINADA POPULAR	Plaça Alfred Figueras
10:45h	Entrega premis SPEED 11KM	Plaça Alfred Figueras
11:45h	Entrega premis MITJA 26KM	Plaça Alfred Figueras
12:30h	Tancament de meta SPEED 11KM	Plaça Alfred Figueras
12:30h	Entrega premis MARATÓ 40KM	Plaça Alfred Figueras
14:30h	Tancament de meta MITJA 26KM	Plaça Alfred Figueras
15:30h	Entrega premis ULTRA 61KM	Plaça Alfred Figueras
16:30h	Tancament de meta MARATÓ 40KM	Plaça Alfred Figueras
19:30h	Tancament de meta ULTRA 61KM	Plaça Alfred Figueras

SANT FRUITÓS DE BAGES

Barcelona



Com arribar?

Al ser una zona del **centre de Catalunya** recomanem el **accés en cotxe**.

AMB AVIÓ

Aeroport Barcelona-El Prat* (68km)
Aeropuerto de Girona-Costa Brava (102km)

AMB TREN-BUS

TREN 

TREN Barcelona - Manresa (2h 15min aprox)
TREN Girona - Manresa (3h 20min aprox)

BUS

Barcelona - Manresa (35min aprox)
Manresa - St. Fruitós de Bages (1h 30min aprox)

AMB COTXE

Barcelona - St. Fruitós de Bages (57min)
Girona - St. Fruitós de Bages (1h 17min)
Lleida - St. Fruitós de Bages (1h 29min)
Manresa - St. Fruitós de Bages (12min)

*Aeroport recomanat per vols internacionals

SANT FRUITÓS DE BAGES

Barcelona

Dissabte 23 MARÇ

RECOLLIDA DORSALS

ULTRA
6:00h a 6:30h

MARATHON
6:30h a 7:30h


HALF MARATHON
7:30h a 8:30h

SPEED TRAIL
8:00h a 9:00h

CAMINADA POPULAR
9:00h a 10:00h


Zonas d'interés pel participant

  **Parking gratuït i autocaravanes**

 **Zona de sortida zona d'arribada**

 **Entrega de dorsals**

 **Avituallament final**

 **Lavabos**
s'habilitaran lavabos a tots els parkings

 **Dutxes**





www.nutrisport.es



61KM

1976 M+

1976 M-

alçada max. **671m**

RECOLLIDA DE DORSALS

Plaça Alfred Figueras

6:00h a 6:30h



BOSSA DE VIDA

Entregar al recollir el dorsal



SORTIDA

Plaça Alfred Figueras

7:00h



ARRIBADA

Plaça Alfred Figueras



MAX. TEMPS DE CURSA

12h 30min des de l'inici



PREVISIÓ PRIMER A META

12:20h



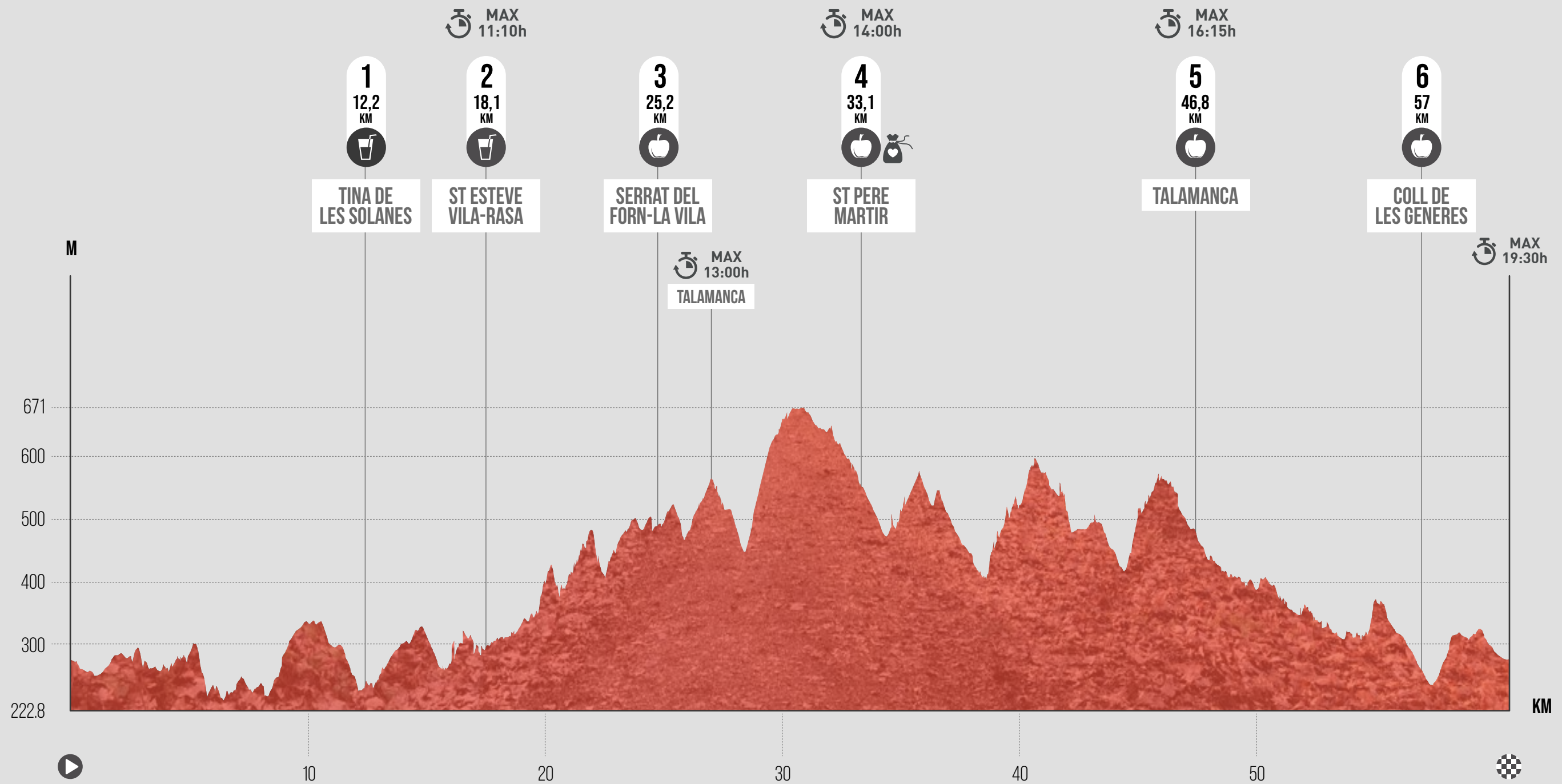


61KM

Què inclou?

- REGAL COMMEMORATIU DELA PROVA
- DORSAL
- AVITUALLAMENTS SÒLIDS I LÍQUIDS A CIRCUIT
- AVITUALLAMENT FINAL A META
- RECORREGUT SENYALITZAT
- SERVEI DE CRONOMETRATGE
- SERVEIS MÈDICS
- SERVEI DE DUTXES I VESTIDORS
- DRET DE PARTICIPACIÓ A LA CURSA
- RECORREGUT SENYALITZAT
- REGAL FINISHER A TOTS ELSPARTICIPANTS QUE FINALITZIN LA PROVA





DESCARGA EL TRACK GPX
UTBCN 61K ULTRA 2024



wikiloc.com

🕒 MAX 14:00h

ST PERE MARTIR

4 | 33,1 KM 🍏 🎒

🕒 MAX 16:15h

TALAMANCA

5 | 46,8 KM 🍏

27KM

TALAMANCA

🕒 MAX 13:00h

3 | 25,2 KM 🍏

SERRAT DEL FORN-LA VILA

2 | 18,1 KM 🥤

ST ESTEVE VILA-RASA

🕒 MAX 11:10h

6 | 57 KM 🍏

COLL DE LES GENERES

🕒 MAX 19:30h

Sant Fruitós de Bages

1 | 12,2 KM 🥤

TINA DE LES SOLANES



LES BRUCADES

COLL DE LES GENERES 299m

CANTAGALLS 539m

SERRAT DEL CASELLES

SERRAT DE LES BIGUES

SERRAT DEL VIÑTRÓ

SERRAT DEL FELIU

SERRAT MONTRÚ

EL BOSC DE MUSSARRA

MONISTROL DE CALDERS

SERRAT DE MUSSARRA

NAVARCLES

MANRESA

MATERIAL A | OBLIGATORI

- Sabatilles esportives tipus trail que cobreixin totalment el peu.
- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima de 2 x 1,2 m).
- Sistema d'hidratació (com a mínim d'1L).
- Motxilla o peça equivalent.
- Telèfon mòbil encès i NO en mode avió.
- Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor.
- Reserva de menjar calòric adequat al recorregut i al nombre i tipus d'avituallaments de la prova.
- Segona capa tèrmica de màniga llarga de com a mínim 180 g, de la talla del corredor.
- Malles llargues o pirates combinades amb camal.
- Gorra, tubular o peça similar.

MATERIAL B | SEGONS PREVISIÓ METEOROLÒGICA



- Pantalons impermeables.
- Samarreta tèrmica.
- Guants.

BOSSA DE VIDA

Al recollir el teu dorsal deixa la bossa de vida a la race office.

- Divendres 22 de 16:00h a 19:00h
- Dissabte 23 de 6:00h a 6:45h

*L'hora límit per entregar la bossa de vida és a les 6:45 i estarà disponible al village a partir de les 14:30.



La bossa de vida ha de ser la que et dona l'organització amb el teu número de dorsal escrit.

Un cop entregada podràs accedir a ella en KM 33,1, St. Pere de Màrtir (AV4).

Després tornarà al village, al mateix punt on va ser entregada.

MATERIAL RECOMANABLE

- Bastons
- Dispositiu GPS
- Crema solar
- Ulleres de sol
- Crema antirroçades



AVITUALLAMENTS UTBCN 61KM

	 AIGUA	 BEGUDES	 SUPLEMENTS	 FRUITA	 BOLLERIA	 CARBS
TINA DE LES SOLANES 12,2KM	✓		✓	✓		
SANT ESTEVE VILA-RASA 18,1KM	✓	✓	✓			
SERRAT DEL FORN-LA VILA 25,2KM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANT PERE MÀRTIR 33,1KM	✓	✓	✓	✓		
TALAMANCA 46,8KM	✓	✓	✓	✓	✓	
COLL DE LES GENERES 57KM	✓		✓	✓		
ARRIBADA	✓	✓		✓	✓	✓



Aigua



Refrescs



Gels | Barretes | Isotònics

Plàtans | Meló | Síndria
Pomes | Fruits SecsBolleria | Gofre
Gominoles | Galetes SaladesAmanida
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

! En cas de ser intolerant o al·lèrgic a algun aliment, si us plau contacta amb anterioritat amb l'organització o amb el personal dels avituallaments per poder informar correctament el consumidor sobre la presència d'ingredients al·lèrgics i glútenos en els seus plats i, d'aquesta manera, evitar la contaminació creuada entre ells i problemes de salut pública.

Avituallament de meta: inclou una ració de paella.

EQUIPS DISTÀNCIA ULTRA

La modalitat per equips de la distància ULTRA, és una participació on **3 membres** d'un mateix equip afronten la distància de 61K de manera compartida.

COM FUNCIONA LA PARTICIPACIÓ DEL EQUIPS

Dividim la cursa en **3 trams**, cadascun dels quals haurà de ser completat per un membre de l'equip:

- **Participant A:** surt de la Plaça Alfred Figueras amb la resta de participants de l'ULTRA i corre una distància de 18,1K fins a l'AV2 de ST ESTEVE.
- **Participant B:** surt de l'AV2 de ST ESTEVE i corre fins al 2n pas per Talamanca, km 46, completant el tram amb major desnivell del recorregut.
- **Participant C:** agafa el relleu al 2n pas pel poble de Talamanca, km 46, i afronta el darrer tram de 15,5 km per acabar entrant a META en el menor temps possible.

ESTRATÈGIA I RECOLLIDA DE DORSALS

- Els equips han de decidir qui serà el participant que completi cada tram i ho comunicarà a l'organització en el moment de recollir el dorsal a la Race Office.
- Els dorsals d'equip comparteixen un mateix número i aquest es diferencia per les lletres A, B o C.

DINÀMICA EN CURSA

El Participant A surt del Village de St Fruitós amb la resta de participants.

El Participant B ha d'accedir fins a l'avituellament de ST ESTEVE on hi arriba en vehicle propi. Per tal d'arribar a lloc, ha de desplaçar-se fins a les següents coordenades: 41°43'58.7"N 1°54'32.0"E

- Per tal de poder iniciar la seva participació, haurà d'esperar l'arribada del company/a amb el dorsal amb la lletra A, que li passarà el "testimoni".
- Una vegada arribat el company/a a ST ESTEVE, el Participant B podrà començar el seu tram de cursa.
- Prèviament s'haurà identificat a l'Staff de l'organització que l'haurà identificat i validat com a membre de l'equip.

El Participant C esperarà al **Participant B** a Talamanca, (a l'AV5 de cursa), al qual s'hi arriba en vehicle propi (41°44'09.2"N 1°58'40.5"E). Allà, una vegada hagi arribat el seu company/a d'equip (Dorsal B), li donarà el darrer "testimoni" per iniciar el tram de cursa que el conduirà fins a META.

- Prèviament, s'haurà identificat a l'Staff de cursa per tal de validar la seva pertinença a l'equip.

En arribar a **META**, es comptabilitzarà el **temps acumulat pels 3 corredors/ores**, que poden entrar junts si ho desitgen, comptabilitzant el seu temps en la classificació dels **equips de la ULTRA**.





40KM

1072 M+

1072 M-

alçada max. **508m**

RECOLLIDA DE DORSALS

Plaça Alfred Figueras

6:30h a 7:30h



SORTIDA

Plaça Alfred Figueras

8:00h



ARRIBADA

Plaça Alfred Figueras



MAX. TEMPS DE CURSA

11h 30min des de l'inici



PREVISIÓ PRIMER A META

11:23h



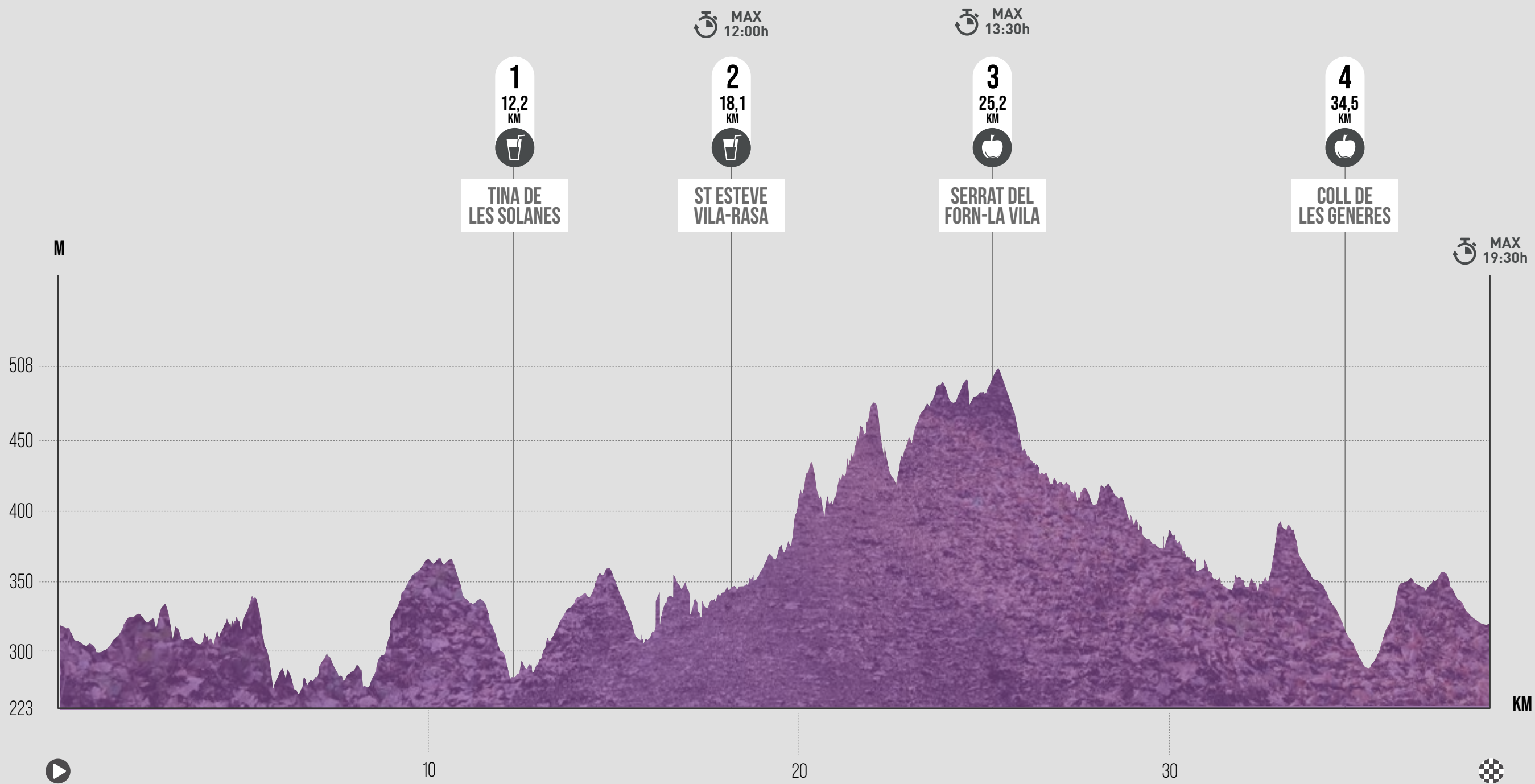


40KM

Què inclou?

- REGAL COMMEMORATIU DELA PROVA
- DORSAL
- AVITUALLAMENTS SÒLIDS I LÍQUIDS A CIRCUIT
- AVITUALLAMENT FINAL A META
- RECORREGUT SENYALITZAT
- SERVEI DE CRONOMETRATGE
- SERVEIS MÈDICS
- SERVEI DE DUTXES I VESTIDORS
- DRET DE PARTICIPACIÓ A LA CURSA
- RECORREGUT SENYALITZAT
- REGAL FINISHER A TOTS ELSPARTICIPANTS QUE FINALITZIN LA PROVA





[DESCARGA EL TRACK GPX](#)
UTBCN 40k MARATHON 2024



wikiloc.com

🕒 MAX 19:30h

Sant Fruitós de Bages

START/FINISH



NAVARCLES

COLL DE LES GENERES

4 | 34,5 KM 🍏

LES BRUCADES

COLL DE LES GENERES 299m

2 | 18,1 KM 🥤

ST ESTEVE VILA-RASA

🕒 MAX 12:00h

SERRAT DEL CASELLES

CANTAGALLS 539m

3 | 25,2 KM 🍏

SERRAT DEL FORN-LA VILA

🕒 MAX 13:30h

1 | 12,2 KM 🥤

TINA DE LES SOLANES

MONISTROL DE CALDERS

MANRESA

MATERIAL A | OBLIGATORI

- Sabatilles esportives tipus trail que cobreixin totalment el peu.
- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima de 2 x 1,2 m).
- Sistema d'hidratació (com a mínim d'1L).
- Motxilla o peça equivalent.
- Telèfon mòbil encès i NO en mode avió.
- Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor.
- Reserva de menjar calòric adequat al recorregut i al nombre i tipus d'avituallaments de la prova.
- Segona capa tèrmica de màniga llarga de com mínim 180 g, de la talla del corredor.
- Malles llargues o pirates combinades amb camal.
- Gorra, tubular o peça similar.

MATERIAL B | SEGONS PREVISIÓ METEOROLÒGICA









- Pantalons impermeables.
- Samarreta tèrmica.
- Guants.

MATERIAL RECOMANABLE

- Bastons
- Dispositiu GPS
- Crema solar
- Ulleres de sol
- Crema antirroçades



AVITUALLAMENTS UTBCN 40KM

	 AIGUA	 BEGUDES	 SUPLEMENTS	 FRUITA	 BOLLERIA	 CARBS
TINA DE LES SOLANES 12,2KM	✓		✓			
SANT ESTEVE VILA-RASA 18,1KM	✓	✓	✓			
SERRAT DEL FORN-LA VILA 25,2KM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
COLL DE LES GENERES 34,5KM	✓		✓	✓		
ARRIBADA	✓	✓		✓	✓	✓



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics

Plàtans | Meló | Síndria
Pomes | Fruits SecsBolleria | Cofre
Gominoles | Galetes SaladesAmanida
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

! En cas de ser intolerant o al·lèrgic a algun aliment, si us plau contacta amb anterioritat amb l'organització o amb el personal dels avituallaments per poder informar correctament el consumidor sobre la presència d'ingredients al·lèrgics i glútenos en els seus plats i, d'aquesta manera, evitar la contaminació creuada entre ells i problemes de salut pública.

Avituallament de meta: inclou una ració de paella.



26KM

640 M+

640 M-

alçada max. **359m**

RECOLLIDA DE DORSALS

Plaça Alfred Figueras

7:30h a 8:30h



SORTIDA

Plaça Alfred Figueras

9:00h



ARRIBADA

Plaça Alfred Figueras



MAX. TEMPS DE CURSA

6h des de l'inici



PREVISIÓ PRIMER A META

11:12h





26KM

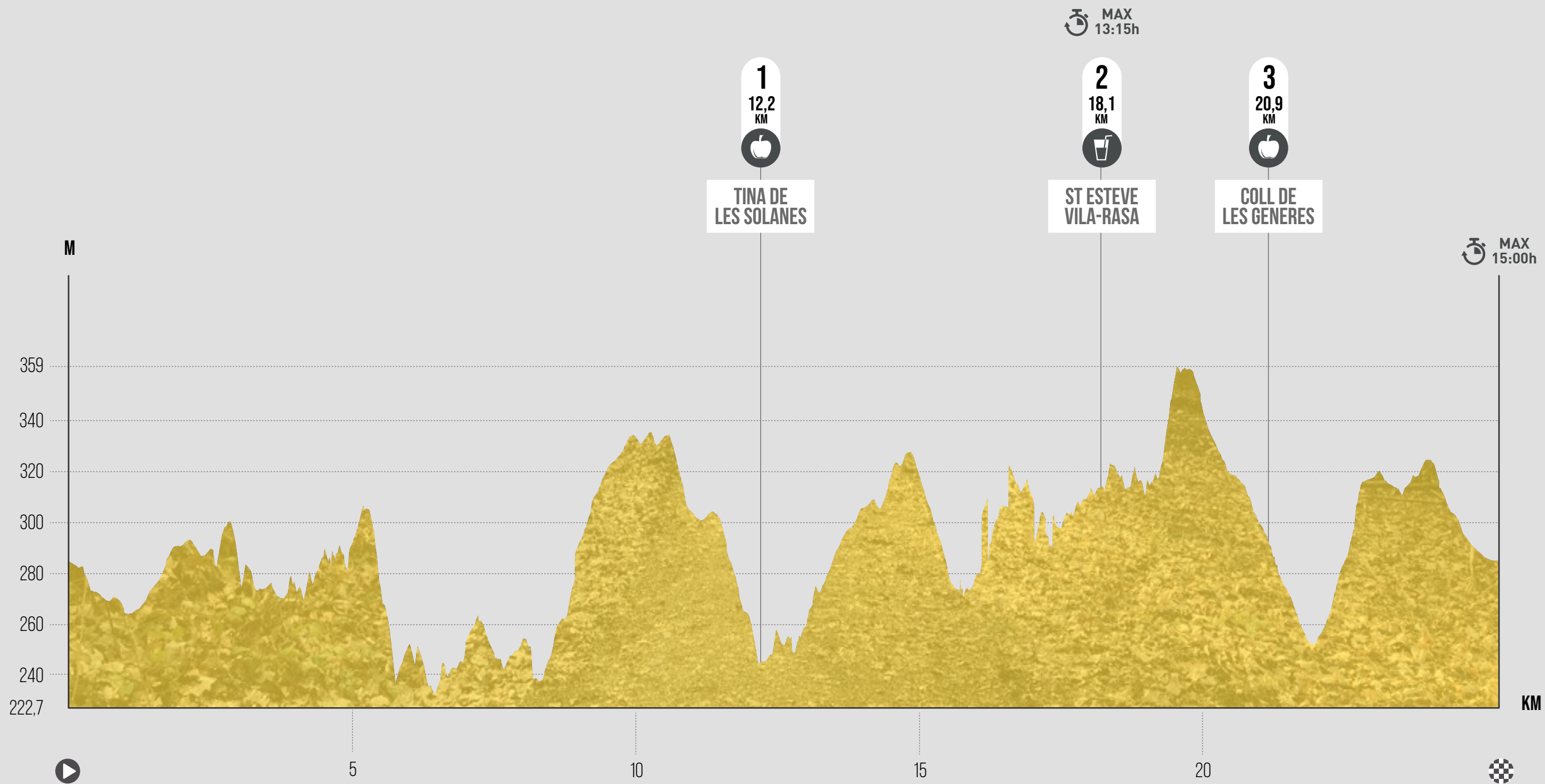
Què inclou?

- REGAL COMMEMORATIU DELA PROVA
- DORSAL
- AVITUALLAMENTS SÒLIDS I LÍQUIDS A CIRCUIT
- AVITUALLAMENT FINAL A META
- RECORREGUT SENYALITZAT
- SERVEI DE CRONOMETRATGE
- SERVEIS MÈDICS
- SERVEI DE DUTXES I VESTIDORS
- DRET DE PARTICIPACIÓ A LA CURSA
- RECORREGUT SENYALITZAT
- REGAL FINISHER A TOTS ELSPARTICIPANTS QUE FINALITZIN LA PROVA

418

GARMIN. DCSPORT. NutriSport

TEL: 938 60 777



DESCARGA EL TRACK GPX
UTBCN 26k HALF MARATHON 2024



wikiloc.com

🕒 MAX
15:00h

Sant Fruitós de Bages

START/FINISH



NAVARCLES

COLL DE LES GENERES

3 | 20,9
KM 🍏

LES BRUCADES

COLL DE LES
GENERES
299m

2 | 18,1
KM 🥤

ST ESTEVE VILA-RASA

🕒 MAX
13:15h

1 | 12,2
KM 🥤

TINA DE LES SOLANES

MANRESA

MATERIAL A | OBLIGATORI

- Sabatilles esportives tipus trail que cobreixin totalment el peu.
- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima de 2 x 1,2 m).
- Sistema d'hidratació (com a mínim d'1L).
- Motxilla o peça equivalent.
- Telèfon mòbil encès i NO en mode avió.
- Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor.
- Reserva de menjar calòric adequat al recorregut i al nombre i tipus d'avituallaments de la prova.
- Gorra, tubular o peça similar.

MATERIAL B | SEGONS PREVISIÓ METEOROLÒGICA









- Segona capa tèrmica de com mínim 180 g, de la talla del corredor.
- Malles llargues o malles pirates combinades amb camal.

MATERIAL RECOMANABLE

- Bastons
- Dispositiu GPS
- Crema solar
- Ulleres de sol
- Crema antirroçades



AVITUALLAMENTS UTBCN 26KM

	 AIGUA	 BEGUES SUPLEMENTS	 SUPLEMENTS	 FRUITA	 BOLLERIA	 CARBS
TINA DE LES SOLANES 12,2KM	✓		✓			
SANT ESTEVE VILA-RASA 18,1KM	✓	✓	✓			
COLL DE LES GENERES 20,9KM	✓		✓	✓		
ARRIBADA	✓	✓		✓	✓	



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics

Plàtans | Meló | Síndria
Pomes | Fruits SecsBolleria | Cofre
Gominoles | Galetes SaladesAmanida
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

! En cas de ser intolerant o al·lèrgic a algun aliment, si us plau contacta amb anterioritat amb l'organització o amb el personal dels avituallaments per poder informar correctament el consumidor sobre la presència d'ingredients al·lèrgics i glútenos en els seus plats i, d'aquesta manera, evitar la contaminació creuada entre ells i problemes de salut pública.

Avituallament de meta: inclou una porció de coca.



11KM

265 M+

265 M-

alçada max. **332m**

RECOLLIDA DE DORSALS

Plaça Alfred Figueras

8:00h a 9:00h



SORTIDA

Plaça Alfred Figueras

9:30h



ARRIBADA

Plaça Alfred Figueras



MAX. TEMPS DE CURSA



PREVISIÓ PRIMER A META

10:26h



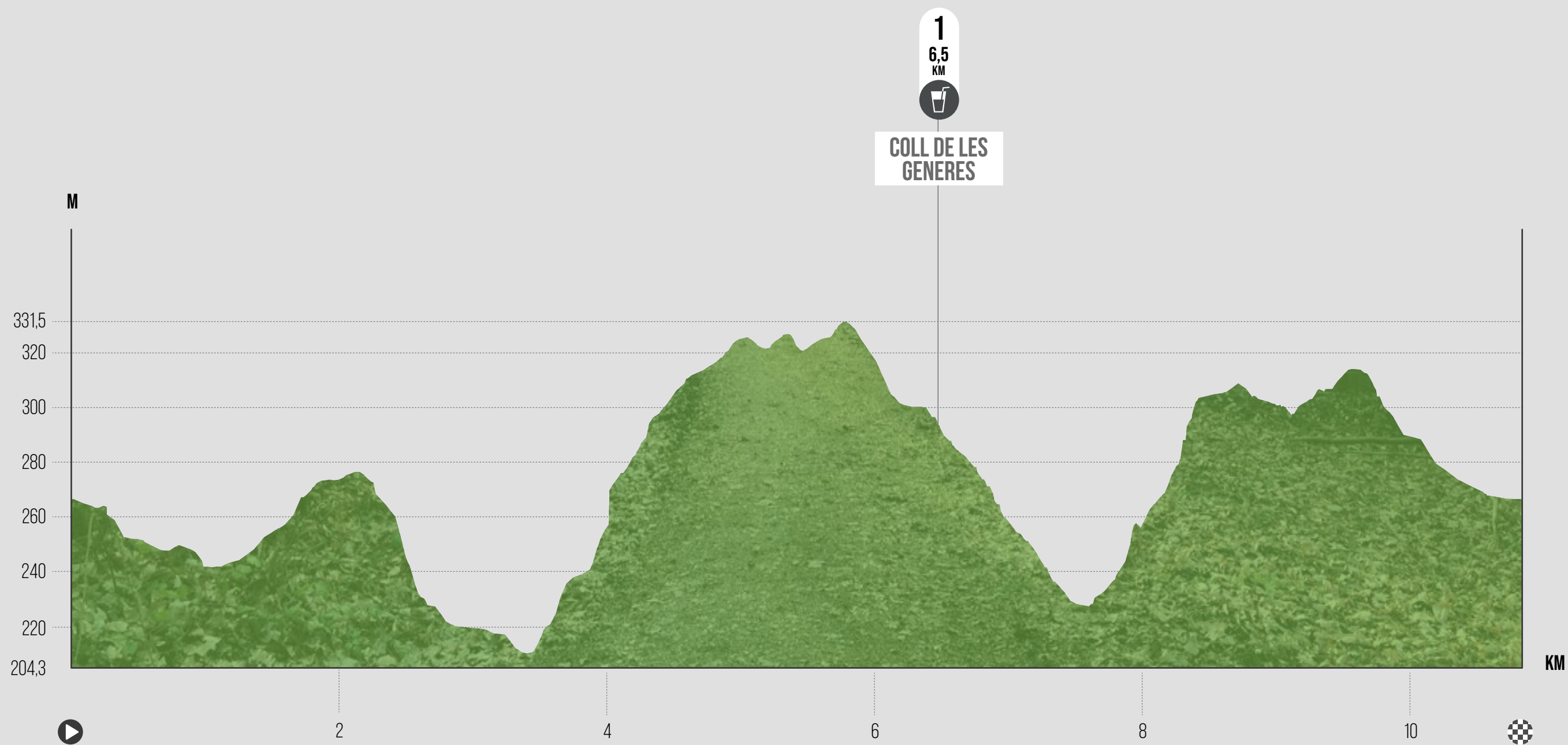


11KM

Què inclou?

- REGAL COMMEMORATIU DELA PROVA
- DORSAL
- AVITUALLAMENTS SÒLIDS I LÍQUIDS A CIRCUIT
- AVITUALLAMENT FINAL A META
- RECORREGUT SENYALITZAT
- SERVEI DE CRONOMETRATGE
- SERVEIS MÈDICS
- SERVEI DE DUTXES I VESTIDORS
- DRET DE PARTICIPACIÓ A LA CURSA
- RECORREGUT SENYALITZAT
- REGAL FINISHER A TOTS ELS PARTICIPANTS QUE FINALITZIN LA PROVA





[DESCARGA EL TRACK GPX](#)
UTBCN 26k HALF MARATHON 2024




Sant Fruitós de Bages

START/FINISH



NAVARCLES

COLL DE LES GENERES

1 | 6,5 KM 

LES BRUCADES

COLL DE LES GENERES
299m

MANRESA

MATERIAL A | OBLIGATORI

- Sabatilles esportives tipus trail que cobreixin totalment el peu.
- Sistema d'hidratació que es pugui omplir a l'avituallament (no hi ha gots a l'avituallament de cursa).
- Telèfon mòbil encès i NO en mode avió.

MATERIAL B | SEGONS PREVISIÓ METEOROLÒGICA



- Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor.

MATERIAL RECOMANABLE

- Bastons
- Dispositiu GPS
- Crema solar
- Ulleres de sol
- Crema antirroçades



AVITUALLAMENTS UTBCN 11KM



AIGUA



BEGUDES SUPLEMENTS



FRUITA



BOLLERIA



CARBS

COLL DE LES GENERES 6,5KM ARRIBADA



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Cofre
Gominoles | Galetes Salades



Amanida
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

! En cas de ser intolerant o al·lèrgic a algun aliment, si us plau contacta amb anterioritat amb l'organització o amb el personal dels avituallaments per poder informar correctament el consumidor sobre la presència d'ingredients al·lèrgics i glúten en els seus plats i, d'aquesta manera, evitar la contaminació creuada entre ells i problemes de salut pública.

Avituallament de meta: inclou una porció de coca.

CAMINADA POPULAR

SANT FRUITÓS DE BAGES

6KM

79 M+

79 M-

alçada max. **276m**

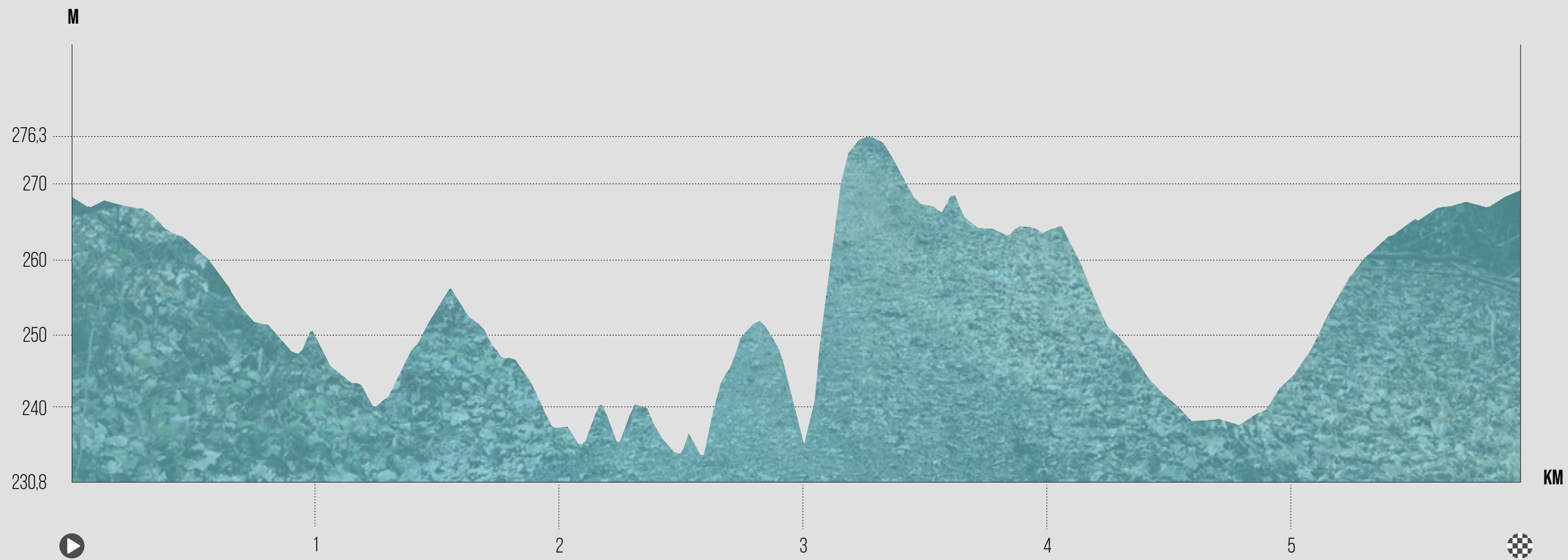
PER TOTES LES EDATS

SORTIDA
Plaça Alfred Figueras
10:00h



ARRIBADA
Plaça Alfred Figueras





DESCARGA EL TRACK GPX
UTBCN 26k CAMINADA POPULAR 2024



wikiloc.com

Sant Fruitós de Bages

START/FINISH



NAVARCLES

MIRADOR DE
SANT FRUITÓS

MONESTIR DE
SANT BENET DE BAGES

LES BRUCADES

PONT DE LES GENERES

MANRESA

PASSERA DELS TRES SALTS

ASSEGURANÇA

L'organització comptarà amb una assegurança de responsabilitat civil a tercers vigent segons la normativa actual. 4.4.2 Els participants hauran de disposar d'una assegurança mínima d'accidents que cobreixi l'activitat (Llicència FEEC - Modalitat C). Els participants que no disposin de llicència federativa d'aquesta modalitat hauran de contractar-la en el moment de realitzar la inscripció.

RESPONSABILITATS

Els participants i els organitzadors queden sotmesos al compliment del Reial Decret 1428/2003, de l'21 de Novembre, que regula el Reglament General de Circulació, i més concretament l'article 14 de l'annex 2.

Els participants accepten el reglament i eximeixen als organitzadors de tota responsabilitat en cas d'accident o danys materials o corporals soferts durant la competició, abans o després de la mateixa.

Els participants competeixen en tot moment sota la seva pròpia i lliure voluntat. Així i se'ls informa que la participació en aquest esdeveniment esportiu implica un risc de lesions als participants, des de lesions lleus fins i tot la mort. Qualsevol tipus de dany sofert durant la cursa, posant com a exemple i sense que siguin motius excloents d'altres, els causats per les caigudes (sigui quin sigui el motiu), atropellaments, problemes de salut derivats de la pràctica esportiva, malalties, defalliment, ferides (sigui quina sigui la seva gravetat) causades per fauna o flora, etc., o danys en el material incloent la pèrdua, destrucció, trencament, robatori o pèrdua, a causa d'accidents esportius o bé per la pròpia dinàmica de l'activitat.

Serà obligació dels participants progressar amb seguretat en tot moment, sent els responsables de les seves accions i els responsables a la vegada d'assumir el risc de l'activitat i de l'entorn. Aquest

tipus de competicions, al desenvolupar-se en el medi natural, en llocs de difícil control i accés, porta implícit un risc addicional per als participants. En virtut d'això, els participants assisteixen a voluntat i iniciativa pròpies, sent conscients i assumint els riscos i conseqüències inherents a la participació en aquesta prova.

SEGURETAT

L'organització situarà, en determinats punts del recorregut i en els controls de pas, personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal que estarà convenientment identificat.

Es disposarà de personal mèdic i ambulàncies en punts estratègics del recorregut per intervenir en cas de necessitat. Al mapa oficial de la cursa estaran indicats aquests llocs d'assistència mèdica. Hi haurà un equip escombra encarregat de tancar la cursa i recollir totes les marques d'aquesta, després del seu pas. Pel que si un participant ha estat sobrepassat per l'equip escombra, no trobarà marques.

En cas de condicions meteorològiques adverses o causes de força major, l'organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i / o el recorregut i avituallaments. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció.

DRETS D'IMATGE

Amb la inscripció tot participant renuncia a utilitzar els seus drets d'imatge i autoritza a l'organització i als seus patrocinadors a utilitzar i publicar lliurement qualsevol fotografia o vídeo gravat en el context de la cursa.

METEOROLOGIA

En cas de condicions meteorològiques adverses o causes de força major, l'organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i / o el recorregut i avituallaments. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció

ASSISTÈNCIA

L'assistència personal està permesa exclusivament en els punts d'avituallament establerts per l'organització. Excepte en aquestes zones específiques, està prohibit comptar amb l'assistència, companyia o avituallament extern d'una persona no inscrita a la cursa.

Bossa de vida: en la distància que s'habiliti la bossa de vida, aquesta es lliurarà en la recollida de dorsal i es podrà posar material esportiu. L'organització només transportarà aquesta bossa i no altres, i ha d'estar ben marcada amb el dorsal del corredor així com estar ben tancada sense material que sobresurti.

EMERGÈNCIES**ORGANITZACIÓ DE CURSA**

Tel. Emergències: (+34) 638 602 777

ASSISTÈNCIA D'EMERGÈNCIA



CANO
FOTOSPORTS

FOTOGRAFIA PROFESSIONAL ESPORTIVA

Aconseguix les teves imatges de la mà de professionals.
Introdueix el teu dorsal a la web i sellecciona les imatges que vulguis.

COMPRA EL TEU PACK D'IMATGES

VEURE WEB

www.canofotosports.com