



TRAIL REFUGIS DE PEDRA

# DOSSIER PARTICIPANTE 2023

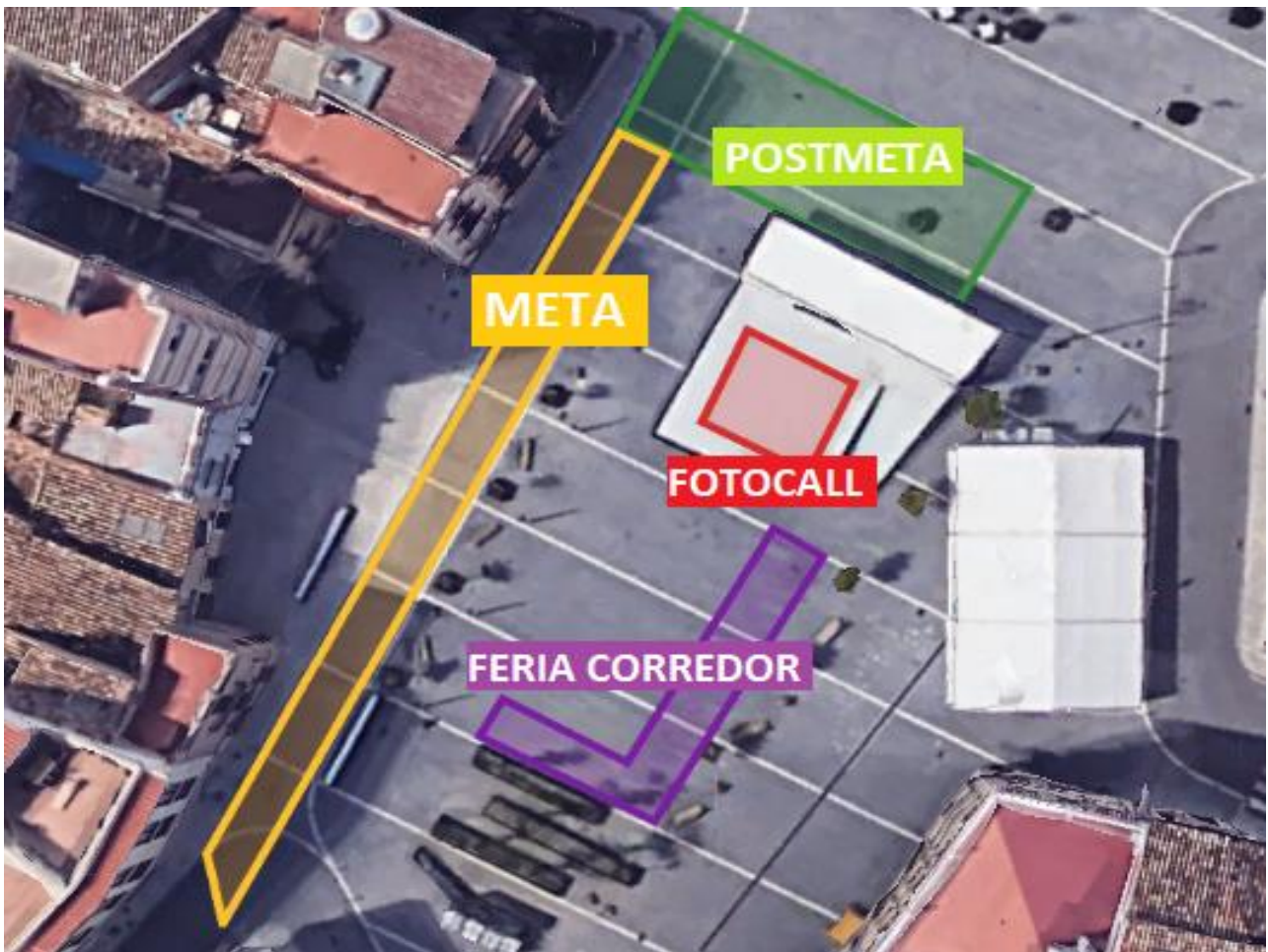


## INFORMACIÓN PRÁCTICA

La salida y la llega será en el Raval de Sant Josep, ONDA



PLANO ZONA SALIDA/LLEGADA





# INFORMACIÓN PRÁCTICA

## ZONAS PARKING



## ZONA DUCHAS



PABELLON VICTOR CABEDO

<https://goo.gl/maps/NzumfFZjfheaQF39A>

## HORARIOS

---

### RECOGIDA DORSALES

VIERNES 24

**DECATHLON ONDA:** DE 18 A 20H

**BRIEFING:** 19:30 EN **DECATHLON ONDA**

SABADO 25

**TRAIL:** DE 6 A 7 H

**SPRINT:** DE 6 A 7:15 H

### SALIDAS

**TRAIL: 7:30H**

**SPRINT: 8H**

## GUARDARROPA

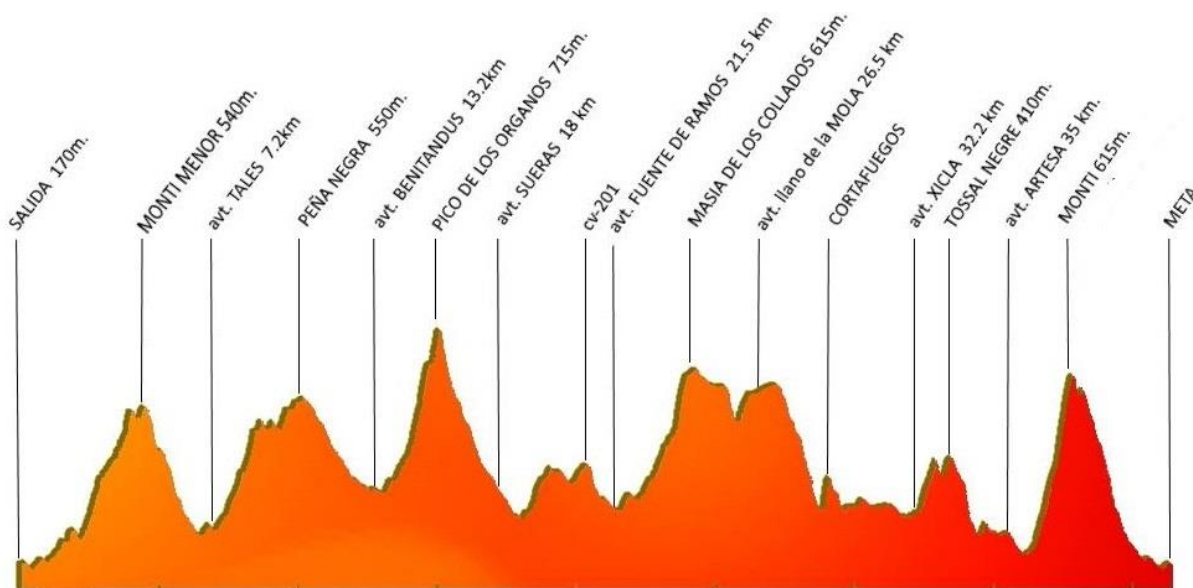
---

En zona postmeta

## MARATÓN. 42km. D+ 2.500m

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/refugis-de-pedra-42-3km-2831-124832309>

<https://refugisdepedra.es/trail-42km/>



### NOVEDADES

NO HABRÁ AVITUALLAMIENTO LIQUIDO EN MONTÍ MENOR KM 39. ESTARÁ UBICADO EN EL KM 37 EN PLENA SUBIDA A MONTI.

EL TRAMO FINAL DE LA BAJADA DESDE MONTI BUSCANDO LA ZONA URBANA HA CAMBIADO LIGERAMENTE, BUSCANDO PISAR EL MENOR ASFALTO POSIBLE. ESE PEQUEÑO SERÁ DISTINTO AL TRACK OFICIAL.

<b>AVITUALLAMIENTOS</b>	
<b>Av.1 KM 7 TALES</b>	Agua, isotónico, dátiles, higos
<b>Av.2 KM 13 BENITANDUS</b>	Agua, isotónico, naranjas, plátanos, higos, dátiles, chuches
<b>Av.3 KM 17 SUERAS</b>	Agua, isotónico, Coca cola, Dátiles, higos, lazos, sándwich Nocilla, Sandwich york y queso, Embutido seco, Chuches.
<b>Av.4 KM 21,5 FONT DE RAMOS</b>	Agua, isotónico, dátiles, higos, Coca cola.
<b>Av.5 KM 26 LA MOLA</b>	Agua, isotónico, coca cola, lazos, dátiles, higos, chuches. Naranjas y plátanos.
<b>Av.6 KM 32,5 XICLÁ</b>	Agua, isotónico, Coca cola, Dátiles, higos, lazos, Embutido seco, pasta, atún y tomate.
<b>Av.7 KM 36 ARTESA</b>	Agua, isotónico, Coca cola, Dátiles, higos, lazos, Embutido seco, pasta, atún y tomate.
<b>Av.8 KM 37 ANTENAS PIE DE MONTÍ</b>	Avituallamiento liquido: Agua, isotónico.
<b>META</b>	Degustación Panaderia Gustavo Traver, pan con tomate y jamón serrano.

## **MARATÓN. 42km. D+ 2.500m**

<b>RUTOMETRO</b>	<b>HORARIOS PASO.</b>
<b>1. KM 7. TALES</b>	8:00 – 9:10
<b>2. KM 13 BENITANDUS</b>	8:30 – 10:15
<b>3. KM 17 SUERAS</b>	9:15 – 11:30
<b>4. CRUCE CV-201</b>	9:30 – 12:30
<b>5. KM 26 LA MOLA</b>	10:20 – 13:40
<b>6. KM 32,5 XICLÁ</b>	10:50 – 14:55
<b>7. KM 36 ARTESA</b>	11:00 – 15:30
<b>8. KM 39 MONTÍ</b>	11:40 – 16:15



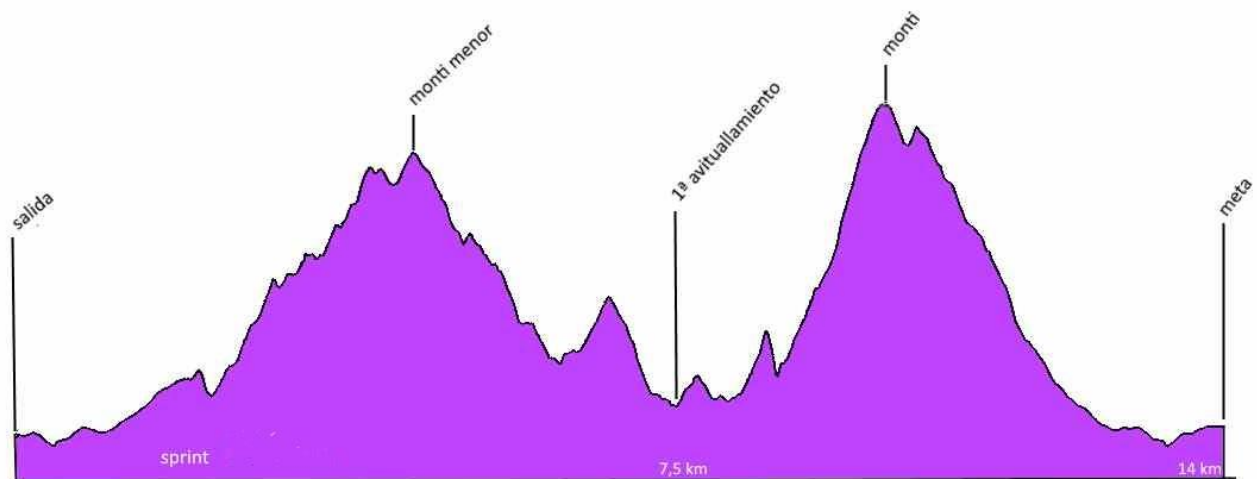
## SPRINT. 14km. D+ 950m

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/refugis-sprint-2020-43997538>

<https://refugisdepdra.es/refugis-sprint-14km/>

### NOVEDADES

EL TRAMO FINAL DE LA BAJADA DESDE MONTI BUSCANDO LA ZONA URBANA HA CAMBIADO LIGERAMENTE, BUSCANDO PISAR EL MENOR ASFALTO POSIBLE. ESE PEQUEÑO SERÁ DISTINTO AL TRACK OFICIAL.



### AVITUALLAMIENTOS

<b>KM 7,5</b>	Plátano, naranjas, dátiles, higos, chuches, lazos, agua, isotónico, Coca cola.
<b>META</b>	Degustación Panaderia Gustavo Traver, pan con tomate y jamón serrano.



