



CARRERAS POR MONTAÑA

INDIVIDUAL Y SSA CAMPEONATO DE ESPAÑA 2024 EN LÍNEA



TRENCACIMS

4-5/V/2024 **PAÜLS**



SKYRUNNER®
NATIONAL SERIES



Patronat de Turisme

Diputació Tarragona

SCARPA



ACANA



CROWN®
SPORT NUTRITION

TRENCACIMS

PAÜLS



La información contenida en el presente documento será válida hasta la charla técnica. Momento en el que el Organizador puntualizará los aspectos de última hora que hayan podido cambiar.

ÍNDICE

05

CATEGORÍAS

06

INSCRIPCIONES

08

REGLAMENTO

09

CRONOMETRAJE

10

ASISTENCIA EXTERNA

11

MATERIAL

12

MARCAJE

13

PROGRAMA

17

APARCAMIENTOS

18

DÓNDE COMER

19

SKYRACE

24

MITJA/PROMESA

29

JUNIOR

34

JUVENIL

39

CADETE

44

PREMIACIÓN



Resérvate

TRAVESÍAS DE PASIÓN

Resérvate aquello más tuyo para vivir aquello más nuestro.
Disfruta de los aromas de una tierra cuidada desde el
cariño y el respeto durante generaciones. Una esencia que
nos define y nos hace auténticos.

RESÉRVATE UN PEDAZO DE LA BIOSFERA.



Previo a la prueba

CATEGORÍAS FEDME

En el Campeonato de España en Línea Individual y por Selecciones Autonómicas podrán participar todos los corredores/as con licencia federativa FEDME en las siguientes categorías y edades.

Las personas menores de edad deberán presentar a la retirada del dorsal una autorización de los padres o tutores, descarga [AQUÍ](#).

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que cada participantes tenga el día 31 de diciembre del año de la competición

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EDAD MÍNIMA	EDAD MÁXIMA
CADETE*	NO	15 años	16 años
JUVENIL**	NO	17 años	18 años
JUNIOR**	NO	19 años	20 años
PROMESA**	NO	21 años	23 años
ABSOLUTA***	NO	24 años	-
NO	VETERANOS/AS A	40 años	49 años
NO	VETERANOS/AS B	50 años	59 años
NO	VETERANOS/AS C	60 años	-

* Copa de España

** Campeonato de España Individual y SS. AA y Copa de España

*** Campeonato de España Individual y SS. AA y Copa de España. Campeonato Skyrunner National Series ISF

Previo a la prueba

INSCRIPCIONES: Períodos y precios

Las inscripciones se abrirán el día 20 de Enero a partir de las 12:00 horas, y se cerrarán el lunes 29 de Abril a las 12:00 horas o al llegar al cupo de plazas máximas por categoría, dónde no se aceptará ninguna inscripción más en ambas circunstancias.

CATEGORÍA	PRECIO FEDME	PRECIO OPEN
CADETE	16€	20€
JUVENIL	20€	25€
JUNIOR	24€	30€
PROMESA	32€	40€
ABSOLUTA	44€	55€

Los deportistas federados FEDME gozan de un 20% de descuento sobre las tarifas Open. El precio del seguro para los NO FEDERADOS tiene un coste de 5€.

Previo a la prueba

INSCRIPCIONES: Plataforma e instrucciones

Todas las inscripciones, ya sean de los deportistas federados FEDME como de los deportistas Open, se realizarán a través de la plataforma Paso a Paso de la federación.




Instrucciones para móvil

- Instalar la aplicación “Paso a paso”



- Registrarse con los datos personales
- Buscar en “Eventos” y pinchar en inscripciones
- Seguir las instrucciones que te da la aplicación

Instrucciones para web

- Accede a <https://fedme.es/app-paso-a-paso/>
- Pincha en “Mi Mapa”  y regístrate con tus datos personales
- Vuelve a pinchar en “Mi Mapa” y accede a “Inscripciones”
- Selecciona el evento al cual quieres participar y sigue las instrucciones para finalizar la inscripción.

POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN:

- Una vez hecha la inscripción, sólo se accederá a la devolución del 100% del importe en caso de lesión, enfermedad o imperativo laboral hasta el 14 de abril de 2024. Para tramitarlo será necesaria la presentación de un justificante médico o de la empresa (trencacimspauls@gmail.com).
- No está permitida la cesión de dorsal a otro participante, ni tampoco el cambio de distancia.

Previo a la prueba

REGLAMENTO

El reglamento que regirá esta prueba es el Reglamento de competiciones de Carreras por Montaña FEDME aprobado por la Comisión Delegada el 9 de Diciembre de 2022.

El hecho de inscribirse en la prueba conlleva la aceptación por parte de el/la deportista del Reglamento FEDME, así como la veracidad de los datos aportados por el/la deportista (si está federado/a), y su autorización al uso de la imagen en publicaciones para promocionar el deporte.

Puedes consultar y descargar el reglamento pinchando aquí:

REGLAMENTO

Recordamos que todos los participantes están cubiertos por una póliza de seguro de Responsabilidad Civil y por el seguro de accidentes de su licencia deportiva, y que tendrán una ambulancia y un/a médico para atención urgente.

DORSALES

Los dorsales habrá que colocarlos de manera correcta y bien **VISIBLE** en la parte delantera del cuerpo. Habrá dorsales diferenciados de diferentes colores para cada categoría. Los participantes de las categorías Open tendrán el dorsal de color **BLANCO**.

ABSOLUTA

PROMESA

JUNIOR

JUVENIL

CADETE

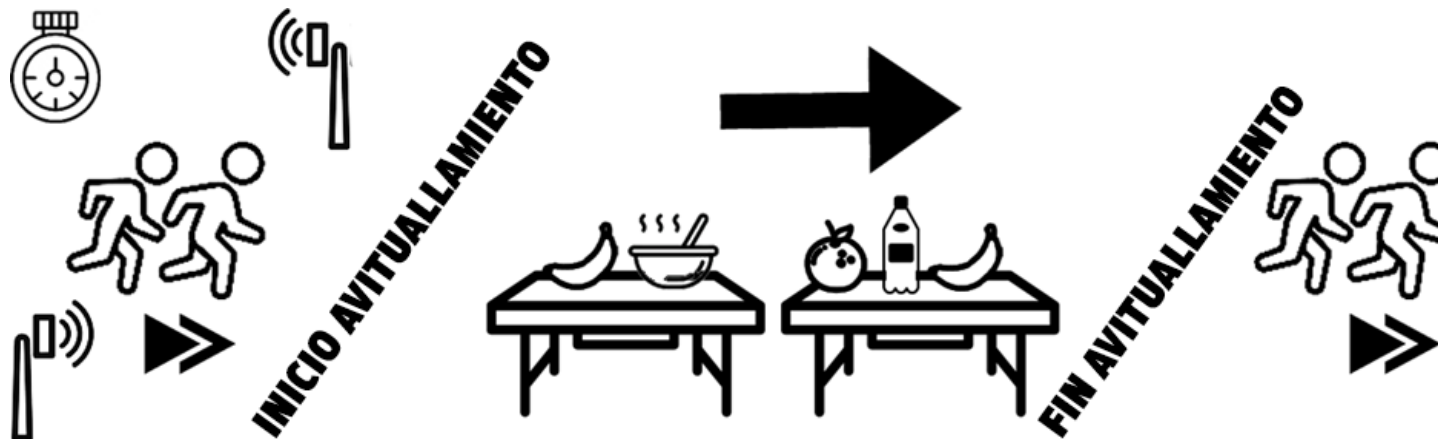
Previo a la prueba

CRONOMETRAJE: Controles de paso y corte horario

La organización dispondrá de varios puntos de control a lo largo de todo el recorrido, que podrán ser anunciados o sorpresa. Todo aquel deportista que se salte un punto de control será automáticamente descalificado.

Los controles de paso estarán situados siempre en la entrada del avituallamiento, información relevante en aquellas carreras en las que hay cortes horarios. Queremos poner en énfasis que cada minuto de más en un avituallamiento, es un minuto menos de carrera, toma fuerzas y come lo que creas necesario, pero no pierdas tiempo, ya que el margen hasta el próximo corte o meta se va acortando.

Pensamos que los tiempos de corte y total de las carreras son razonables y asumibles, pero recuerda que estamos en una carrera, y son una herramienta de seguridad que nos asegura que los participantes pueden asumir el siguiente tramo con garantías.



Previo a la prueba

ASISTENCIA EXTERNA

La asistencia externa sólo está **permitida** en la modalidad **SkyRace** (Categoría Absoluta).

El punto habilitado para hacer asistencia externa és el avituallamiento de **Sant Roc**. La asistencia estará permitida entre 100 metros antes y 100 metros después del avituallamiento, **fuera de ese perímetro** si un participante recibe ayuda externa será penalizado con la **descalificación**.



Avituallamientos con asistencia externa
SANT ROC (SkyRace) – Km. 18

#TRENACIMS 2024



Uso de bastones

El participante que salga con bastones, tiene que llegar a meta con ellos, y no los puede dejar ni coger en ningún punto.

Cada participante estará obligado a llevar como mínimo el siguiente material obligatorio, salvo que en el briefing previo a la prueba haya alguna modificación.

OBLIGATORIO	SkyRace	Promesa	Junior	Juvenil	Cadete
Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga (talla correspondiente al participante)	X	X	X	X	X
Zapatillas adecuadas para correr por montaña y calcetines	X	X	X	X	X
Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos	X	X	X	X	X
Reserva de agua 1 litro mínimo	X	X	X	X	
Reserva de agua 0,5 litros mínimo					X
Manta térmica mínimo 120 x 200	X	X	X	X	X
Teléfono móvil encendido y con batería	X	X	X	X	Xx
Mochila o equivalente	X	X	X	X	X
Silbato	X	X	X	X	X



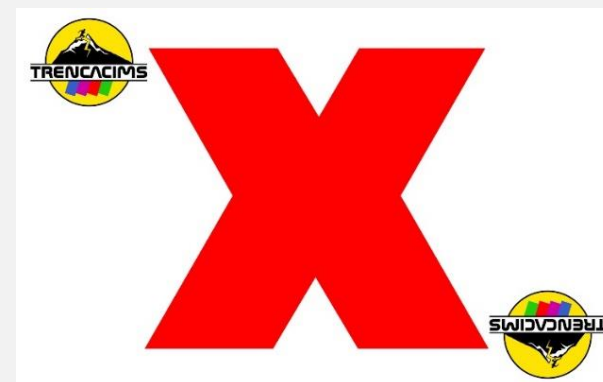
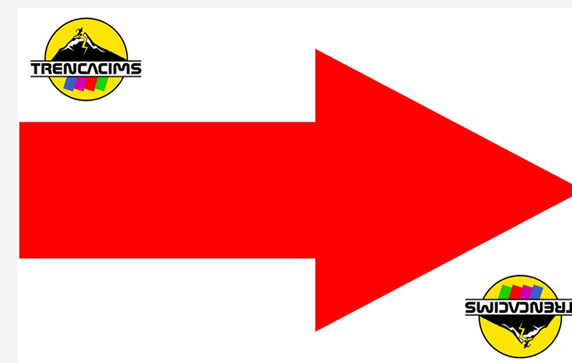
Por motivos de seguridad, no se podrá usar ningún elemento de audio portátil y/o que tapone ninguno de los oídos.

El material obligatorio podrá ser revisado en la salida, llegada o en cualquier punto del recorrido

MARCAJE

Todo el recorrido estará balizado con cinta amarilla cada pocos metros. En las zonas más rocosas habrá balizas clavadas al suelo con una cinta amarilla atada o banderolas. Si hacéis más de 300 metros sin ver ningún tipo de señalización, volved por donde habéis avanzado hasta encontrar una.

En cada cruce habrá flechas que os indicarán la dirección correcta y una cruz en la senda o camino por el cual no transcurre la carrera. En los cruces dónde se dividen las pruebas habrá flechas con el mismo color del dorsal para indicar que dirección debe tomar cada categoría.



PROGRAMA



VIERNES 3 DE MAYO

17:00 – 20:00 Frente Casal Municipal **Entrega de dorsales de todas las modalidades**

17:00 – 20:30 Frente Casal Municipal **Feria del corredor**

19:30 Casal Municipal **Briefing de presentación**

SÁBADO 4 DE MAYO

04:30 – 05:45	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales Trail
05:30	Zona de meta	Apertura cajón de salida Trail
06:00	Zona de meta	Salida Trail Trencacims
08:30	Frente Casal Municipal	Entrega dorsales Cadete, Juvenil y Junior
09:30	Zona de meta	Salida carrera Juvenil
09:45	Zona de meta	Salida carrera Cadete
10:00	Zona de meta	Salida carrera Junior
11:00-20:00	Frente Casal Municipal	Apertura feria del corredor
12:00	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor Trail
14:00	Frente Casal Municipal	Entrega de trofeos Cadete, Juvenil y Junior

SÁBADO 4 DE MAYO

18:00 – 20:00

Frente Casal Municipal

Entrega de dorsales SkyRace y Mitja/Promesa

18:00 – 20:00

Zona de meta

Animación zona de meta

18:00

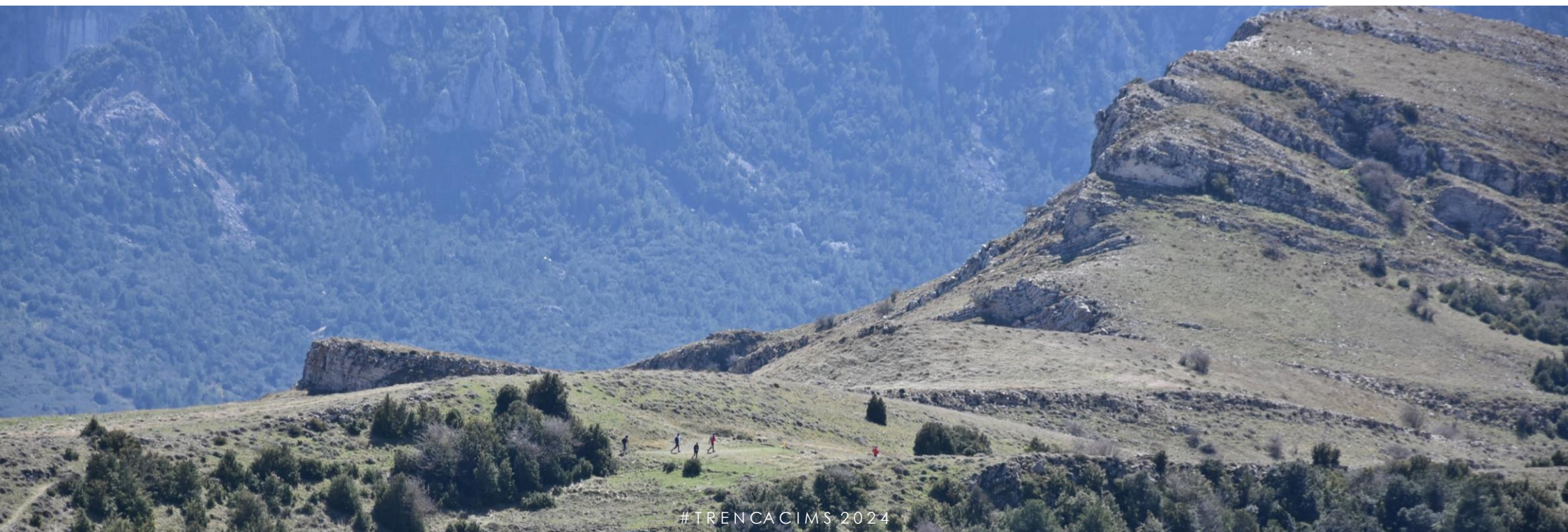
Frente Casal Municipal

Entrega de trofeos Trail

20:00

Zona de meta

Cierre zona de meta



DOMINGO 5 DE MAYO

06:30 – 08:15	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales SkyRace y Mitja/Promesa
08:00	Zona de meta	Salida SkyRace Trencacims
08:30	Zona de meta	Salida Mitja Marató y Promesa
10:00 – 14:00	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
10:50	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor Mitja Marató/Promesa
11:45	Zona de meta	Llegada aprox. 1er corredor SkyRace
11:00 – 13:00	Zona de meta	Animación zona de meta
14:00	Frente Casal Municipal	Entrega de trofeos SkyRace y Mitja/promesa
15:00	Zona de meta	Cierre zona de meta

DÓNDE COMER

1 - Alberg dels Ports
C/ Carretera, 12
Tel.: 609 83 67 88

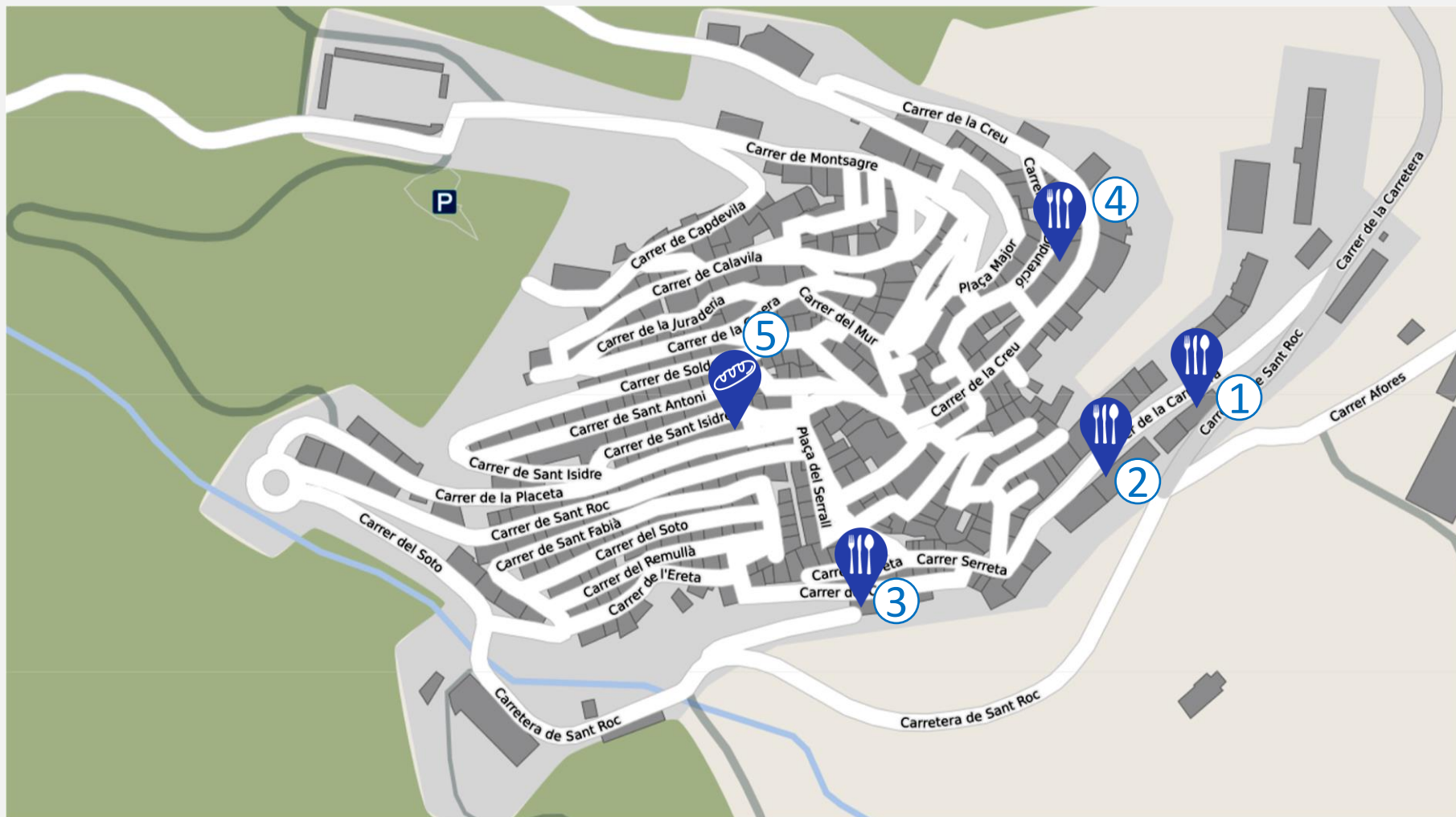
2 - Bar Lo Merendero
C/ Carretera
lomerendero@gmail.com

3 - Rest. Ca les Barberes
C/ Canal, 2
Tel.: 977 49 23 30

4 - Bar Cooperativa
C/ Diputació, 8

5 - Forn de Pa Cal Portal
C/ Placeta, 5
Tel.: 977 49 22 86

PAÜLS





SKYRACE

34KM - 2.400+



#TRENACIMS 2024



SKYRACE TRENACIMS



Fecha
05/05/24



Hora salida
08:00



Distancia
34Km



Desnivel positivo
2.400m



Salida/Llegada
Paüls



Participantes
300



Tiempo límite
7 hores



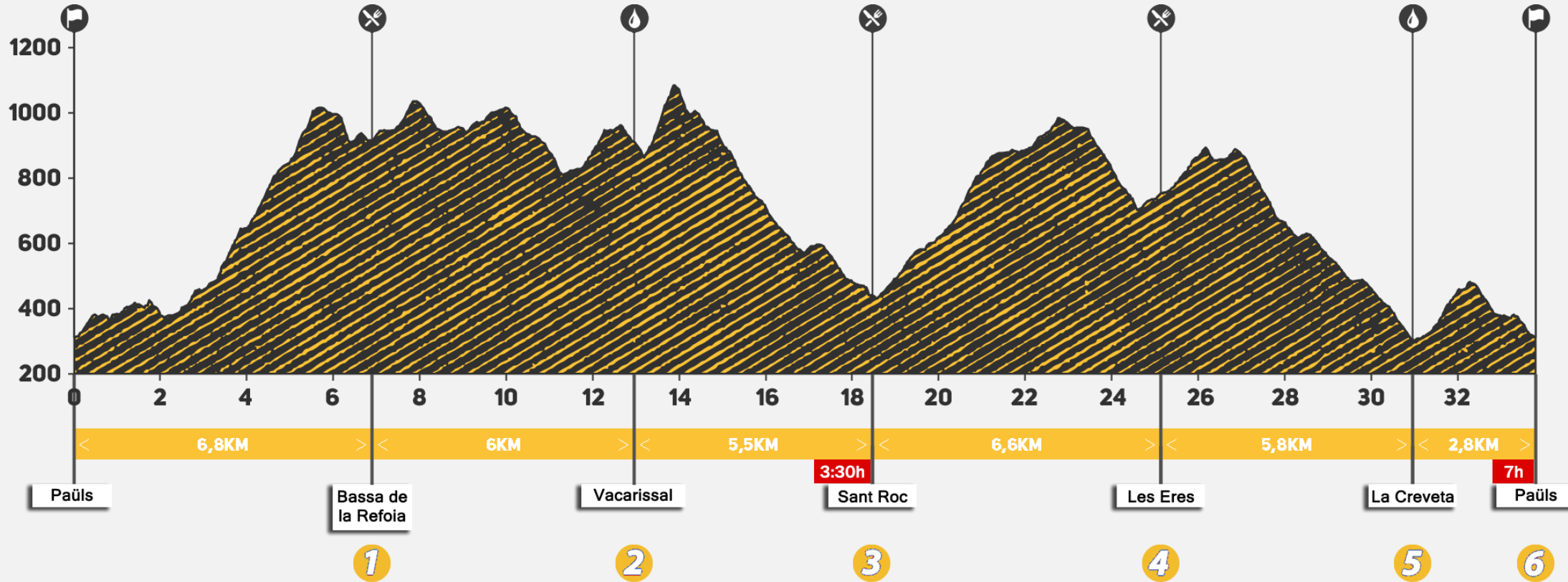
Altitud máxima
1.088m



PERFIL



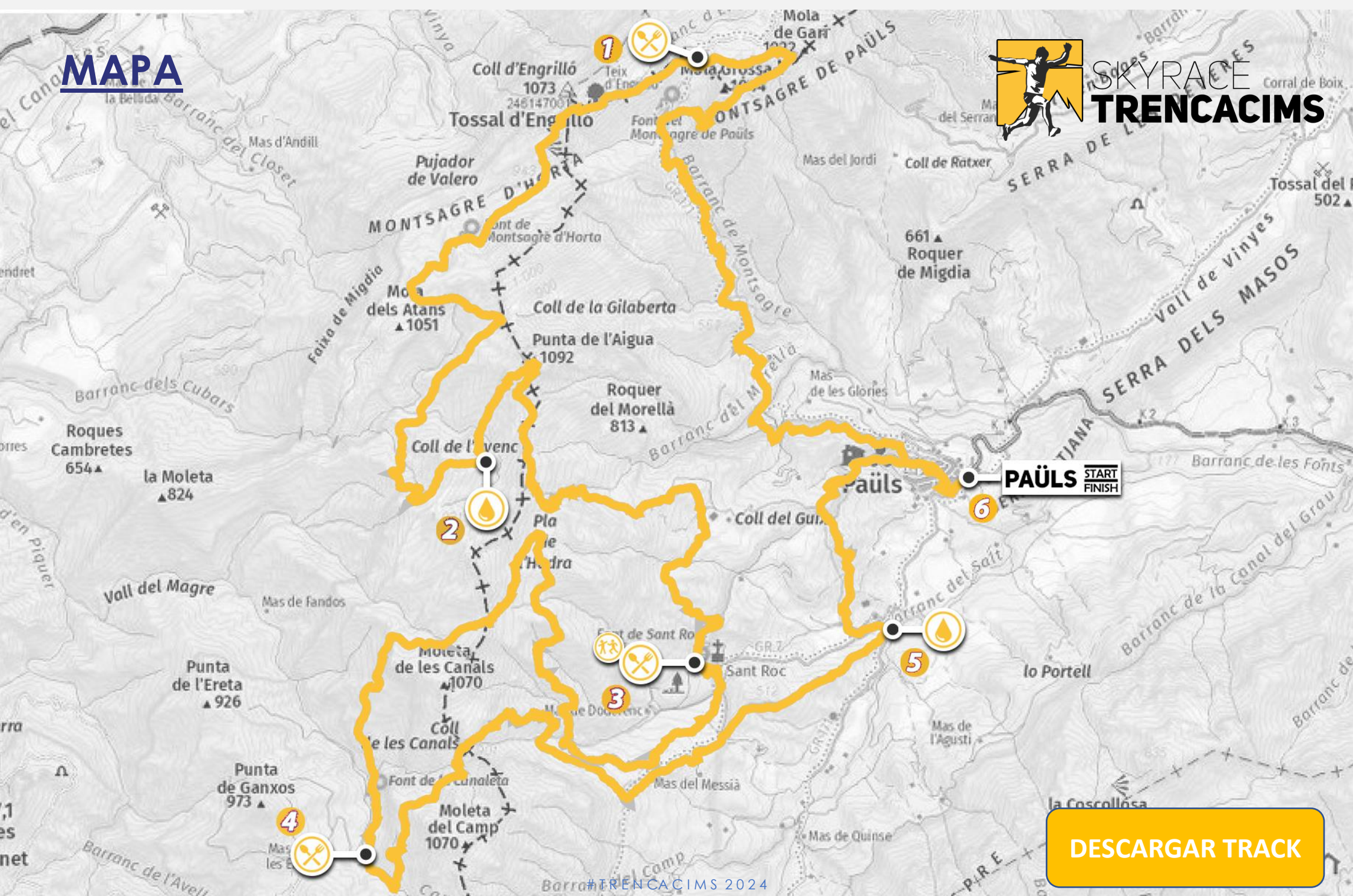
SKYRACE TRENACACIMS























MAPA



SKYRACE TRENACIMS



DESCARGAR TRACK

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,8		917	6,8	882	215	882	215	  
2	Vacarissal	12,9		913	6	1180	579	358	364	
3	Sant Roc	18,4	3.30h	440	5,5	1437	1309	257	730	    
4	Les Eres	25,1		756	6,6	2042	1600	605	291	 
5	La Creveta	30,9		303	5,8	2234	2243	192	643	
6	Paüls	33,8	7h	312	2,8	2421	2421	187	178	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa



PROMESAS
MITJA
23KM - 1650+



20K/M



#TRENACIMS 2024



MITJA TRENACIMS

PROMESAS



Fecha
05/05/24



Hora salida
08:30



Distancia
23Km



Desnivel positivo
1.650m



Salida/Llegada
Paüls



Participantes
300



Tiempo límite
5 hores i 30 minuts



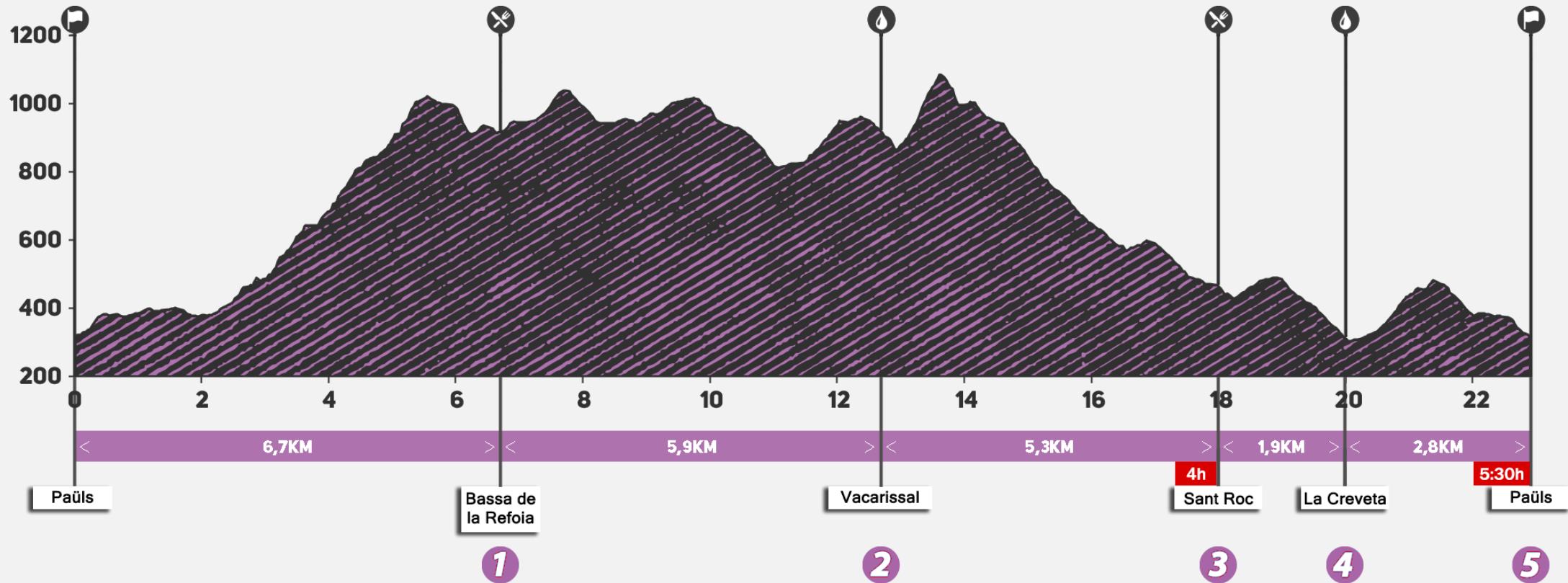
Altitud máxima
1.088m



PERFIL



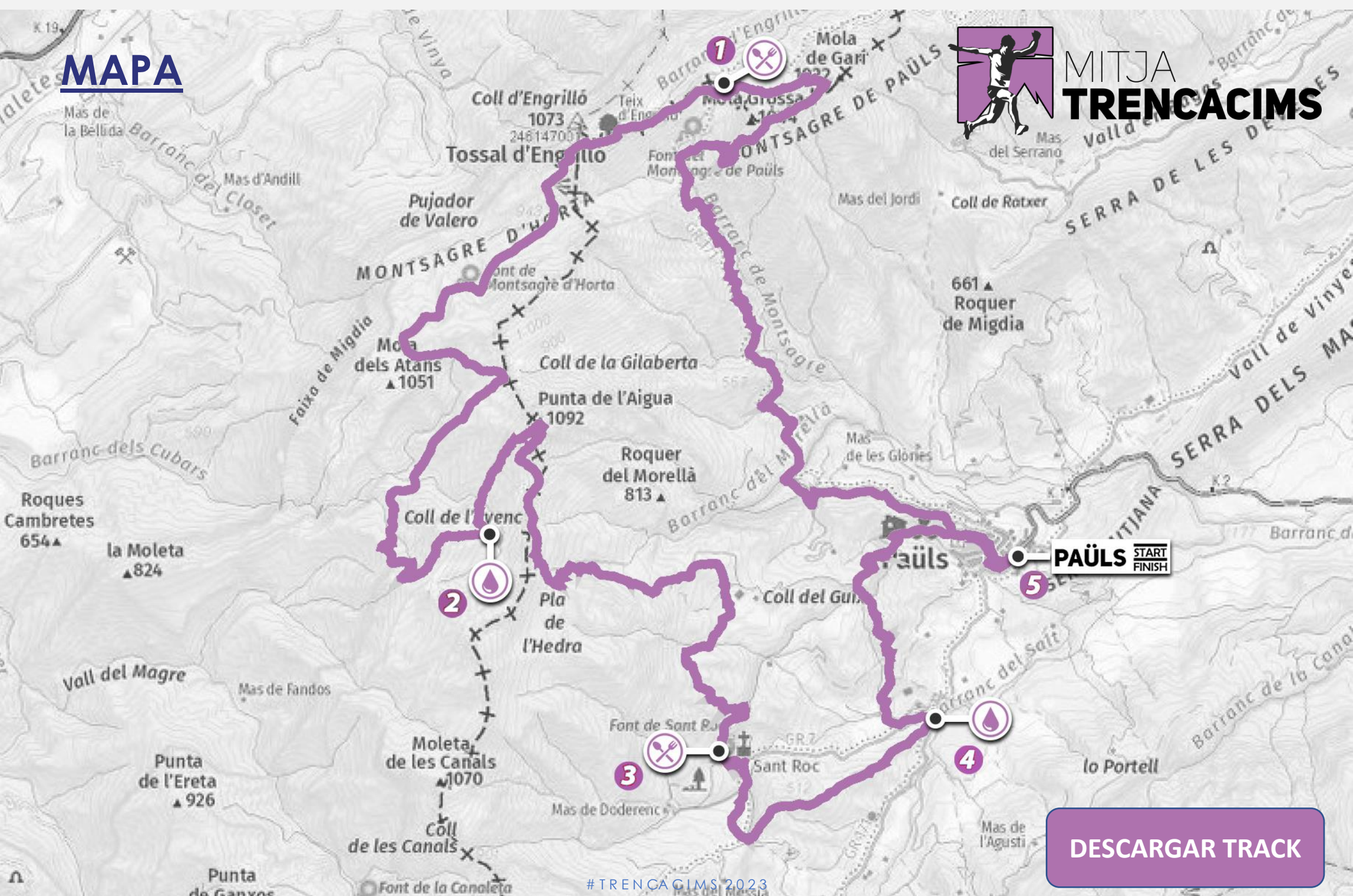
MITJA TRENACACIMS



MAPA





















MITJA TRENCA CIMES



PAÜLS START FINISH

DESCARGAR TRACK

#TRENCA CIMES 2023

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		319	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,7		919	6,7	775	175	775	175	  
2	Vacarissal	12,7		904	5,9	1126	541	351	366	
3	Sant Roc	18	4h	440	5,3	1385	1262	259	721	  
4	La Creveta	20		303	1,9	1445	1461	60	199	  
5	Paüls	22,9	5:30h	319	2,8	1635	1635	190	174	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



JÚNIOR

17KM - 1250+



20K/M



#TRENACIMS 2024



JÚNIOR TRENACIMS



Fecha
04/05/24



Hora salida
10:00



Distancia
17Km



Desnivel positivo
1250m



Salida/Llegada
Paüls



Participantes
100



Tiempo límite
5 hores



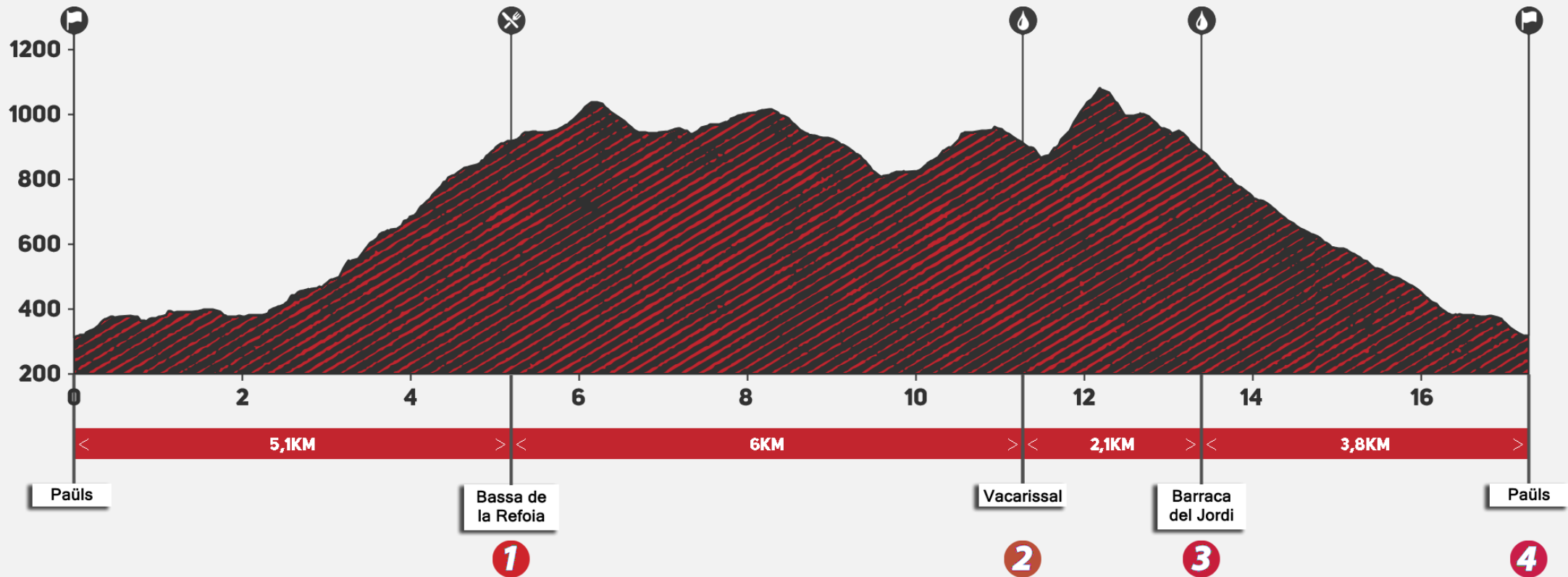
Altitud máxima
1088m



PERFIL



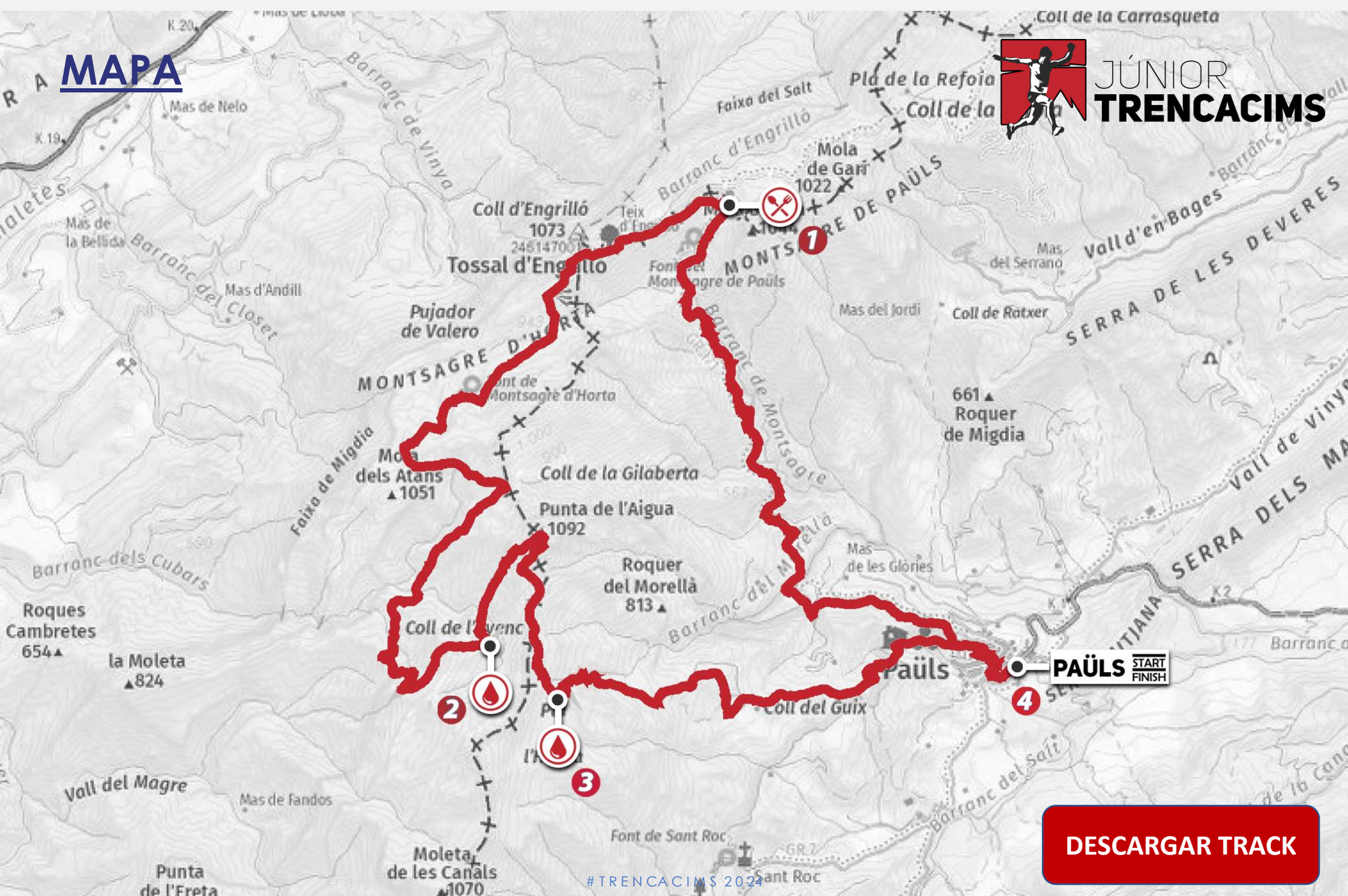
JÚNIOR TRENACACIMS



MAPA
















JÚNIOR TRENACIMS



#TRENACIMS 2024

DESCARGAR TRACK

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	5,1		918	5,1	647	41	647	41	  
2	Vacarissal	11,2		913	6	1009	407	362	366	
3	Barraca Jordi	13,3		887	2,1	1234	657	225	250	
4	Paüls	17,2		312	3,8	1234	1234	0	577	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



JUVENIL

13,5KM - 960+



20K/M



#TRENACIMS 2024



JUVENIL TRENACIMS



Fecha
04/05/24



Hora salida
09:30



Distancia
13,5Km



Desnivel positivo
960m



Salida/llegada
Paüls



Participantes
100



Tiempo límite
5 hores



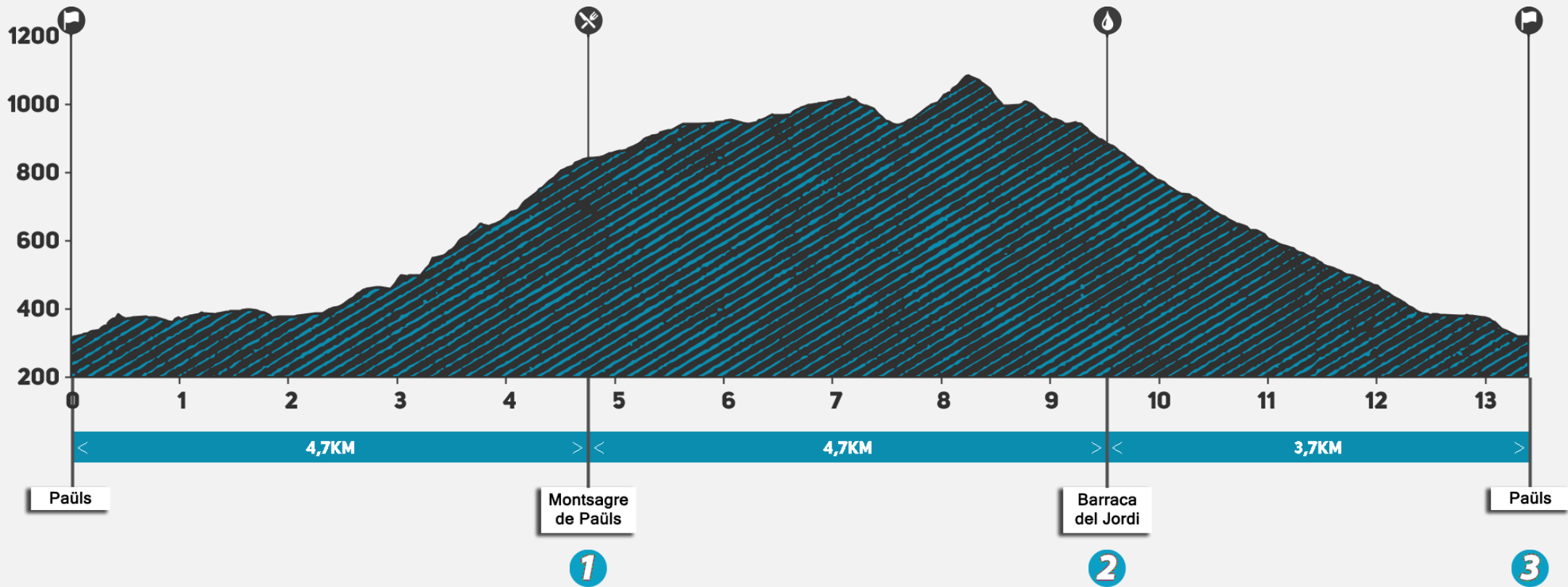
Altitud máxima
1088m



PERFIL



JUVENIL TRENACACIMS















MAPA



JUVENIL
TRENCACIMS



DESCARGAR TRACK

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Montserrat Paüls	4,7		842	4,7	600	70	600	70	  
2	Barraca Jordi	9,5		885	4,7	955	382	355	312	
3	Paüls	13,3		312	3,7	955	955	0	573	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



CADET

9,5KM - 550+



#TRENACIMS 2024



CADET TRENCACIMS



Fecha
04/05/24



Hora salida
09:45



Distancia
9,5Km



Desnivel positivo
550m



Salida/Llegada
Paüls



Participantes
100



Tiempo límite
5 hores



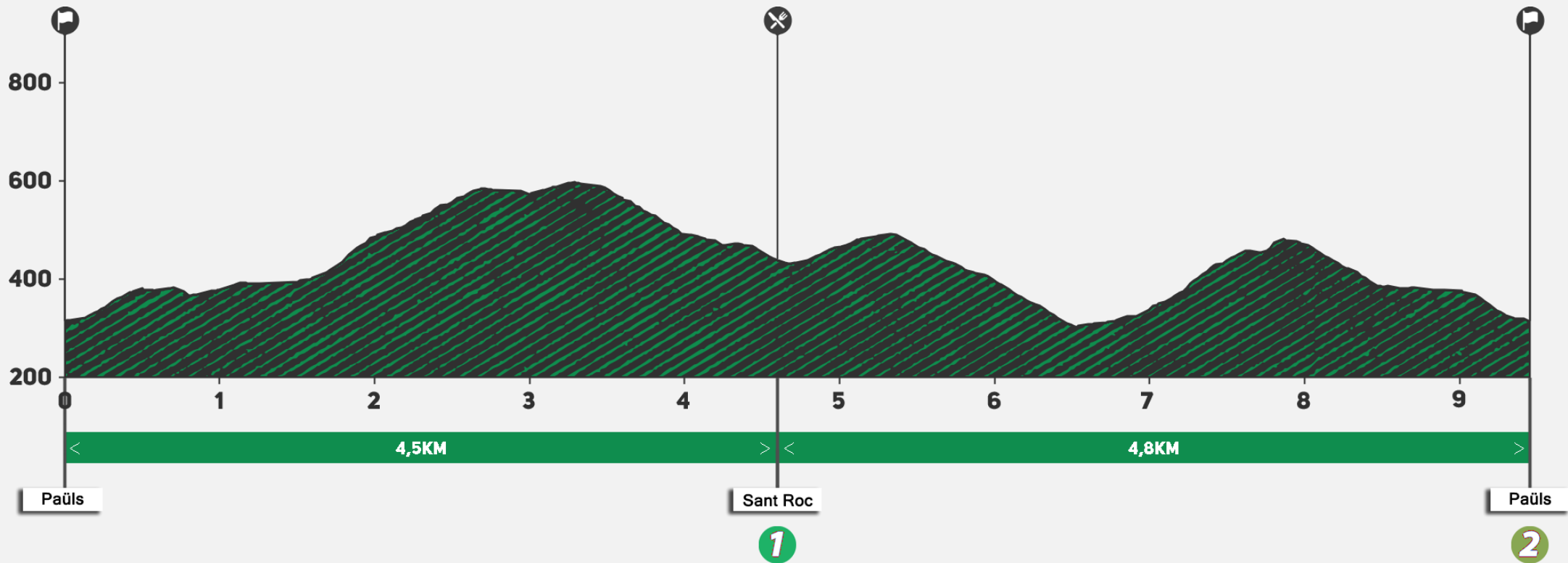
Altitud máxima
600m



PERFIL



CADET TRENACIMS

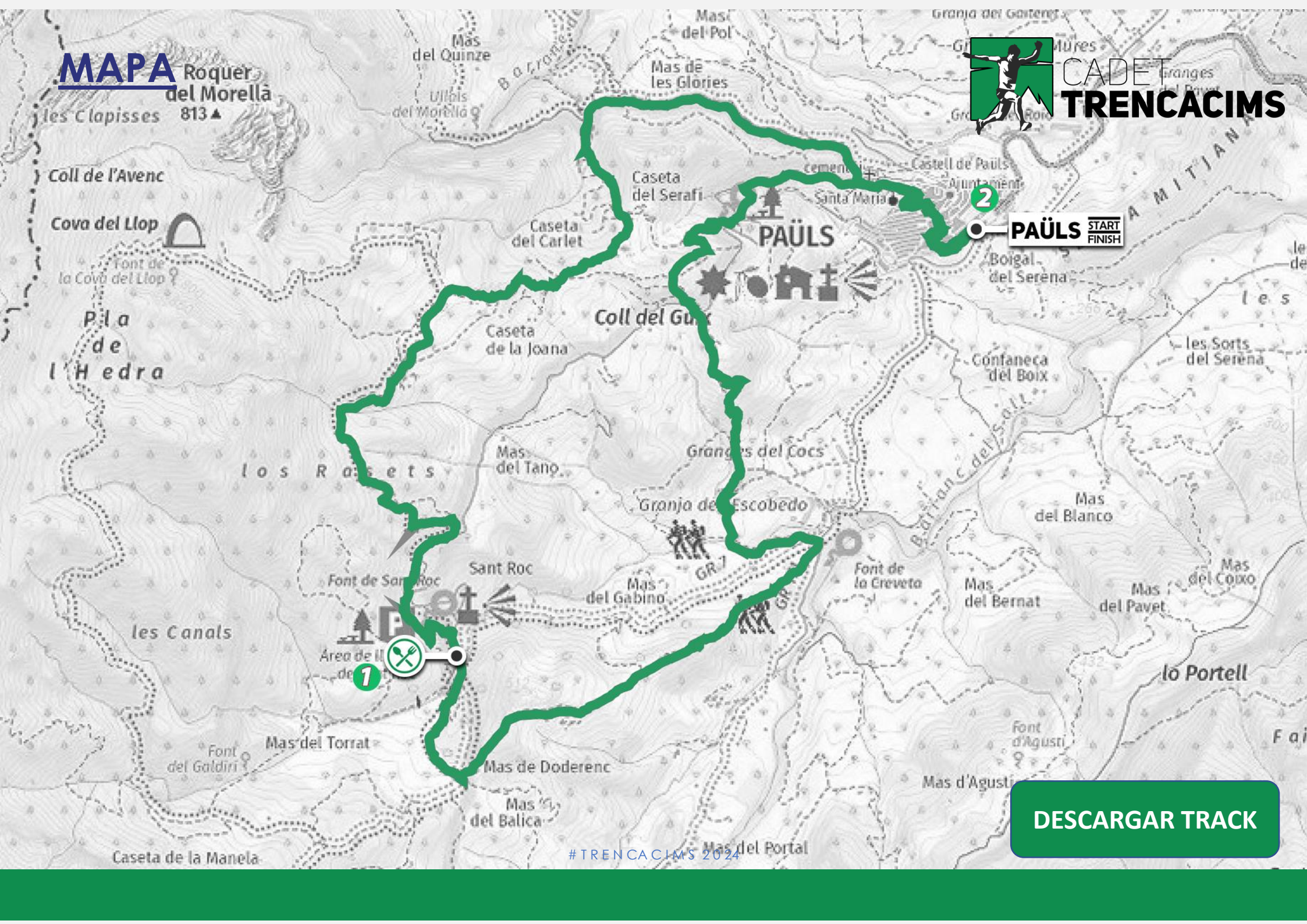


MAPA

Roquer del Morellà 813▲



CADET
TRENCACIMS












PAÜLS START FINISH

1

DESCARGAR TRACK

#TRENCACIMS 2024

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumula.	D- acumula.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		315	0	0	0	0	0	START  
1	Sant Roc	4,5		438	4,5	310	187	310	187	  
2	Paüls	9,4		315	4,8	548	548	238	361	FINISH    



Salida



Llegada



Ambulancia



Aseos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono

Premiación

TRENCACIMS
PAÜLS



Premiación

- Para las categorías Cadete, Juvenil y Junior, la ceremonia de entrega de trofeos se realizará el sábado 4 de Mayo a las 14:00 horas justo delante de la línea de meta.
- Para las categorías Promesa y Absoluta con sus respectivas subcategorías la ceremonia de entrega de trofeos se realizará el domingo 5 de Mayo a las 14:00 horas justo delante de la línea de meta.

Habrà trofeos para cada una de las categorías y subcategorías FEDME así como para las categorías OPEN

- Los ganadores de la prueba ganan el Campeonato de España de Carreras por Montaña en Línea
- Los participantes de la prueba puntúan para la Copa de España de Carreras por Montaña en Línea
- Las y los 3 primeros clasificados de la SkyRace (Campeonato Skyrunner National Series ISF en España) obtienen plaza directa para los SkyMasters de las Skyrunner World Series.

Además, en el Campeonato de España en Línea Individual en la categoría ABSOLUTA tanto las tres primeras clasificadas como los tres primeros clasificados recibirán los siguientes premios en metálico:





Trencacims Paüls está organizado por el Club Centre Excursionista Trencacims y el Ayuntamiento de Paüls

Web www.trencacims.com

Mail info@trencacims.com

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

Twitter [@trencacimspauls](https://twitter.com/trencacimspauls)

Facebook [@trencacims](https://www.facebook.com/trencacims)

Youtube [Trenca Cims Paüls](https://www.youtube.com/Trenca+Cims+Paüls)

Todas la imágenes tienen copyright y está prohibida su reproducción sin permiso previo.



Vive la magia de Trencacims



#Trencacims 2024