



# 3r TRAIL TARRAGONA

12/05/2024

01234  
56789

## Recollida de dorsals

Dissabte 11 de maig de 17.00 a 20.00 hores (Piscina Municipal del Serrallo)

Diumenge 12 de maig de 7.30 a 8.15 hores (Platja Arrabassada - Sortida)

És imprescindible presentar el DNI per recollir el dorsal. Els atletes federats han de presentar la llicència federativa.



## Serveis de la cursa

Aparcament, guarda-roba, lavabos, dutxes, servei mèdic, esmorzar a l'arribada, bar.



## Horaris

La sortida del Trail serà a les 8.30 hores i la de la Cursa Curta/Caminada a les 8.50 hores.



La separació de les curses es produeix al km 6. Aneu amb compte amb les indicacions.



## Avituallaments:

6K - Trail + Caminada/Cursa Curta - Sòlid + líquid

13,7K - Trail - Sòlid + líquid

Meta: 20K/12K - Trail + Caminada/Cursa Curta - Sòlid + líquid

**IMPORTANT:** heu de portar el vostre propi sistema per proveir-vos de l'avituallament líquid.



## Material aconsellable

Sistema d'hidratació (min. 0,5L), jaqueta paravent amb caputxa, menjar calòric semi-autosuficient, motxilla o equivalent, telèfon mòbil i manta tèrmica.



Lliurament de trofeus: 11:00 h.

Més informació:

[www.trailtarragona.com](http://www.trailtarragona.com)



# Plànol de serveis

