

5è TRAIL TARRAGONA 17/MAIG/2026



REGLAMENT

1

ORGANITZACIÓ

Trail Tarragona és una prova de muntanya, amb modalitats de Trail (puntuable pel Circuit Camp de Tarragona 2026) i una cursa curta oberta a tothom.

- Data de realització: 17 de maig de 2026.
- Lloc de sortida i arribada: Platja Arrabassada.
- Hora de sortida: Trail 08.30 h. Cursa curta/caminada 08.50 h.
- La modalitat Trail (20,0K) és la prova puntuable i per ser Finisher del CCTGN 2026.
- Temps màxim: Trail, cursa curta i caminada - 3h 30m.
- Dades Trail: 20,0 quilòmetres / 550 metres desnivell positiu acumulat.
- Dades cursa curta: 12,00 quilòmetres / 260 metres desnivell positiu acumulat.
- Places: 425 entre totes dues modalitats.

LLIURAMENT DE DORSALS

- Dissabte 16 de maig de 16h a 20h en la Piscina Municipal de la part baixa i Serrallo.
- Diumenge 17 de maig de 7:30h a 8:15h al punt de sortida.

Cal presentar el DNI o el justificant d'inscripció per recollir el dorsal, així com la llicència els federats.

2

INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obriran el 3 de febrer de 2026 i es tancaran el divendres 8 de maig o en arribar a les 425 places.

Es poden fer canvis de dades (no de talles) fins al dijous 30 d'abril a les 14.00h.

Només es retornaran els diners de la inscripció en cas de lesió o malaltia, i sempre amb justificant mèdic.

3

CRONOMETRATGE

Les tres disciplines (Trail, caminada i cursa curta) tindran cronometratge amb el DORSAL XIP.

PREUS:

QUADRE DE PREUS

	NO Federat (1)	Federat
INSCRIPCIÓ Trail	21€	18€
INSCRIPCIÓ Caminada Cursa Curta	21€	18€

(1) Tot participant ha d'estar assegurat per poder realitzar l'activitat. Qui no disposi de llicència federativa FEEC (modalitat A o superior CAMINADA i modalitat C o superior pel TRAIL/Cursa Curta) haurà de tramitar la llicència temporal d'un dia amb un cost extra de 3€.

TROFEUS I PREMIS

Trofeus Trail: als 5 primers classificats masculins i femenins, i primer classificat de cada categoria, premis no acumulables.

Trofeus cursa curta: als 5 primers classificats masculins i femenins (no hi ha categories).

Trofeus Equips:

Premi especial a l'equip amb major nombre de participants (sumant el total entre el Trail i cursa curta). Hauran d'inscriure's amb el mateix Club.

CATEGORIES (NOMÉS TRAIL)

L'edat mínima per participar en el Trail són 16 anys.

Els menors d'edat han de presentar una autorització materna/paterna per poder participar. Podreu trobar l'autorització en el formulari d'inscripció.

Categories Dones:

- Júnior dones: entre 16 i 17 anys
- Sub-23 dones: entre 18 a 22 anys
- Sènior dones: entre 23 i 40 anys
- Veterà dones: entre 41 i 50 anys
- Màster dones: a partir de 51 anys

Categories Homes:

- Júnior homes: entre 16 i 17 anys
- Sub-23 homes: entre 18 a 22 anys
- Sènior homes: entre 23 i 40 anys
- Veterà homes: entre 41 i 50 anys
- Màster homes: a partir de 51 anys

L'edat a tenir en compte serà la que el/la participant tingui a 31 de desembre de l'any de la competició.

7

AVITUALLAMENTS

- 6,0K - Trail Caminada/Cursa Curta - sòlid + líquid.
- 13,7K - Trail - Sòlid + líquid.
- Meta: 20,0K/12,0K - Trail + Caminada/Cursa Curta - sòlid + líquid.

8

NORMES

- Està totalment prohibit embrutar o degradar l'itinerari.
- Tots els participants estan obligats a atendre accidentats o a qui demani ajuda.
- No es pot desobeir les indicacions del personal de l'organització.
- Cada participant pren part a la cursa/caminada sota la seva responsabilitat i disposa d'un nivell de condició física i de salut suficient per afrontar-la. L'organització disposa d'una assegurança de responsabilitat civil segons la legislació vigent. Tots els participants no federats disposaran d'una assegurança d'accidents contractada per l'organització.
- El pitral ha d'anar col·locat a la part davantera de la samarreta i ben visible. En cap cas es permetrà fer cap prova sense pitral.
- El recorregut del circuit està degudament senyalitzat.
- El temps màxim per fer les proves és de 3h 30'.
- En cas de pluja, es donarà la sortida igualment. El mal temps no serà cap obstacle per dur a terme la cursa/caminada, si bé l'organització pot suspendre-la abans de sortir cap participant.
- En cas d'abandonament no es garanteix l'evacuació, però cal notificar-ho, a la gent de l'organització o trucant al telèfon que tenen els voluntaris del circuit.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin causaro rebre els participants, si bé vetllarà per evitar-los.
- No està permesa la participació amb animals.
- El participant té el deure de conèixer el recorregut de les proves.
- Recomanem portar el material de l'article 10.
- Una vegada acabat l'esdeveniment en els pròxims dies es pujaran a la web les fotografies de la cursa/caminada, les classificacions i el control d'arribada.
- El fet d'inscriure's implica l'acceptació del present reglament i el compromís de no avançar-se al moment de la sortida, cobrir el recorregut complet i respectar les normes, els participants i el personal auxiliar implicat en l'organització.
- Renuncio a tota acció legal, no limitada al risc de lesions, que pugui derivar-se de la participació en l'esdeveniment.

Política de privacitat

- Responsable: Patronat Municipal d'Esports de Tarragona.
- Finalitat: organització i gestió de l'activitat.
- Legitimació: consentiment. Organització d'una activitat d'interès públic en compliment de les finalitats estatutàries de l'organisme.
- Drets: per exercir els drets d'accés, limitació, rectificació, oposició, portabilitat i supressió, podeu dirigir a l'OMAC de l'Ajuntament de Tarragona, presencialment o per correu ordinari (Rambla Nova, 59, 43003 Tarragona), o al PMET (C/Riu Siurana s/n, 43006, Tarragona), una sol·licitud, adjuntant-hi una còpia del vostre DNI, o podeu formalitzar el tràmit específic de la seu electrònica, "Exercici dels drets d'accés, rectificació, supressió i oposició de les dades personals".
- Informació addicional: per a més informació sobre el tractament de dades podeu consultar: <https://www.tarragona.cat/avis-legal>

SERVEIS

- Guarda-roba
- WC/dutxes
- Esmorzar pels participants
- Fotografies de la cursa

MATERIAL

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

INFORMACIÓ

Club Excursionista Trail Tarraco

Instagram: @trailtarragona

Email: pme@tarragona.cat

El reglament Trail Tarragona 2026 són annexos adaptats al reglament del Circuit Camp de Tarragona.

Enllaç reglament Circuit Camp de Tarragona:

<https://bit.ly/369TPoE>