LA POTA ROJA
CERVELLÓ
GUÍA DEL PARTICIPANTE
2023
wefeel events

ÍNDICE

» PRESENTACIÓN

» PROGRAMA

» RECORRIDOS TRAIL

» RECORRIDOS BTT

» OBSERVACIONES MATERIAL

» AVITUALLAMIENTOS

» RECOGIDA DORSAL

» SERVICIOS

» SOSTENIBILIDAD

» DÓNDE APARCAR

» CÓMO LLEGAR

» PREMIOS TRAIL Y BTT

PRESENTACIÓN

Cervelló, lugar idóneo para que el Trail y la BTT convivan en un fin de semana de máxima afluencia en la población.

Cervelló ha creído y vivido desde el minuto 1 en un evento con un potencial importante para que pueda ser valorado y situado como un evento de referencia del Trail y la BTT.

Hasta 6 distancias en una misma mañana: 8, 14, 24 y 42km trail y 20 y 35km BTT.

La principal novedad de este año es la puntuación de la distancia maratón en la International Trail Running Association (ITRA) en 2 puntos y en el Ranking Mountain 4 puntos.

PROGRAMA

SÁBADO 11 DE NOVIEMBRE DE 2023

16:00h a 20:00h Recogida de dorsales

16:00h a 20:00h – Apertura de la Feria del participante

Complejo Deportivo Ceraqua – Mapa

DOMINGO 12 DE NOVIEMBRE DE 2023

07:00h a 08:50h Recogida de dorsales

07:00h a 16:00h Apertura Guardarropa

08:00h SALIDA – Trail 42K

09:00h 1ª SALIDA – Trail 24K (Dorsales 101 a 225)

09:05h 2ª SALIDA – Trail 24K (Dorsales 226 a 350)

09:15h SALIDA – BTT 35K

09:20h SALIDA – BTT 20K

09:30h 1ª SALIDA – Trail 14K (Dorsales 351 a 550)

09:35h 2ª SALIDA – Trail 14K (Dorsales 551 a 800)

09:50h 1ª SALIDA – Trail y caminata 8K (Dorsales 801 a 950)

09:55h 2ª SALIDA – Trail y caminata 8K (Dorsales 951 al 1150)

10:00h Apertura del avituallamiento final con bocadillo

10:00h a 15:00h – Apertura de la Feria del participante

13:30h Entrega de premios de todas las distancias

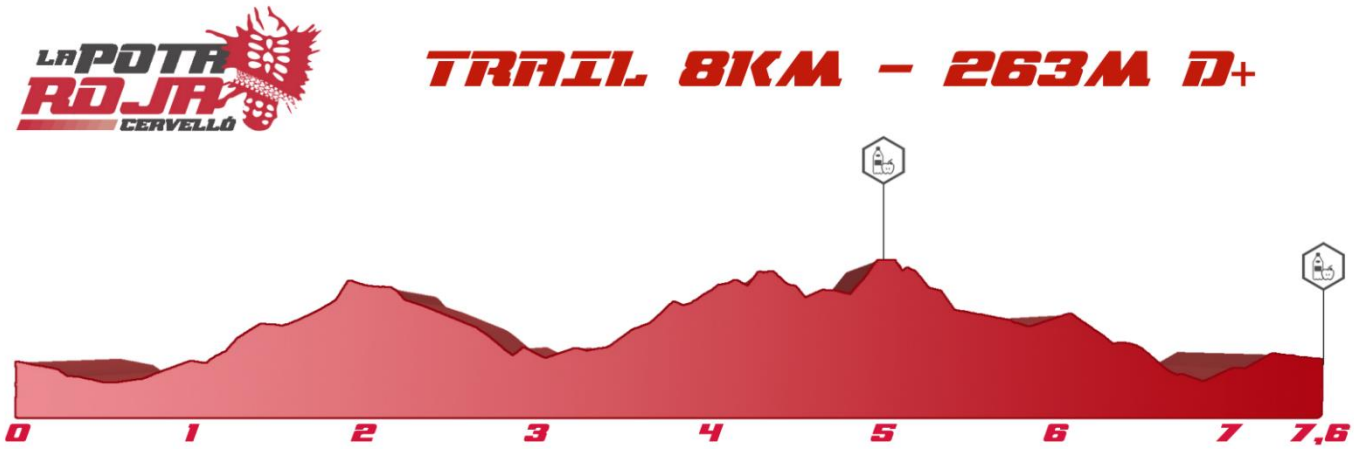
15:30h Cierre de Control de la carrera

Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS TRAIL

TRAIL Y CAMINADA DE 8KM

- Distancia: 7,62 km
- Desnivel positivo: 263 metros
- Punto más alto: 233 metros
- Punto más bajo: 90 metros
- Avituallamiento en el punto km. 5,2 aprox. y avituallamiento final

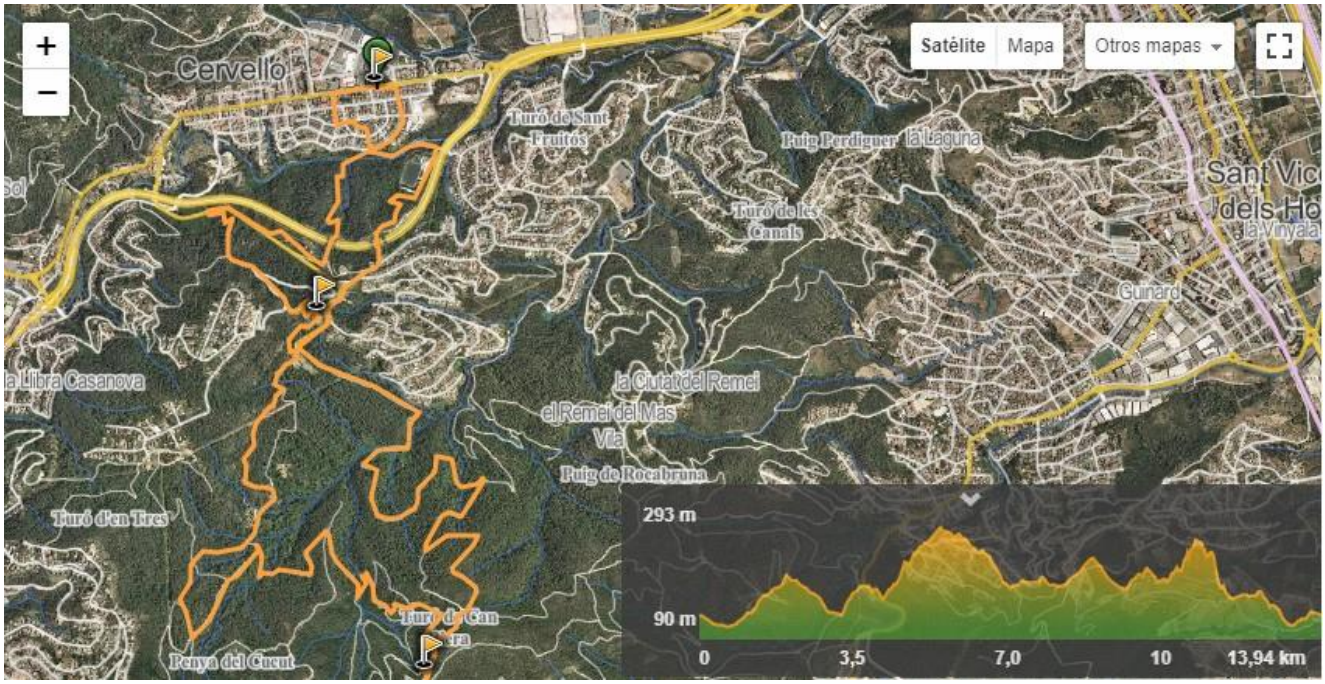


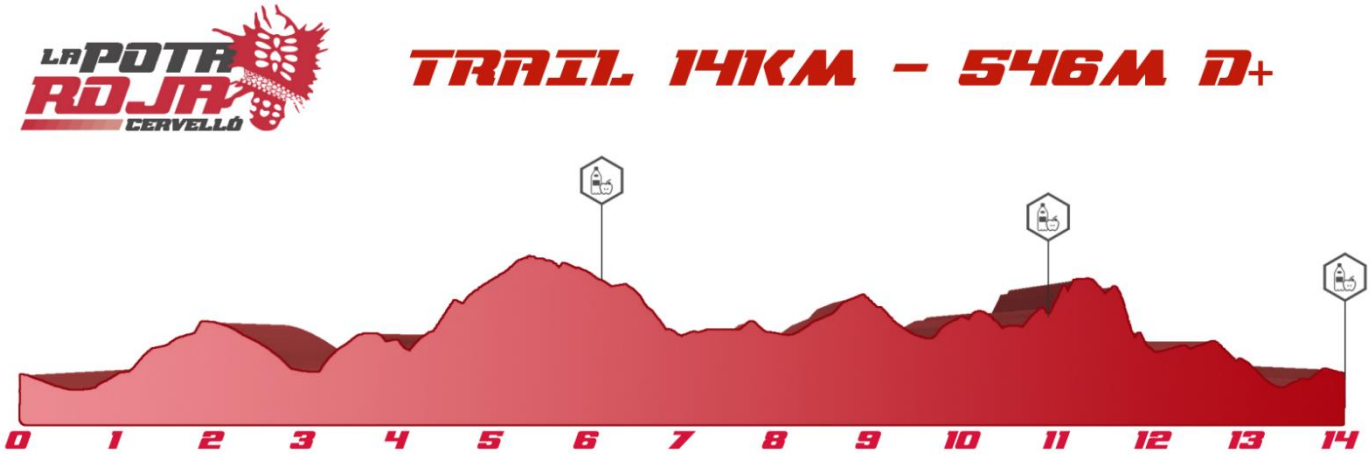
Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS TRAIL

TRAIL 14KM

- Distancia: 14,5 km
- Desnivel positivo: 546 metros
- Punto más alto: 293 metros
- Punto más bajo: 90 metros
- Avituallamiento en el punto km. 6 y 11,5 aprox. y avituallamiento final



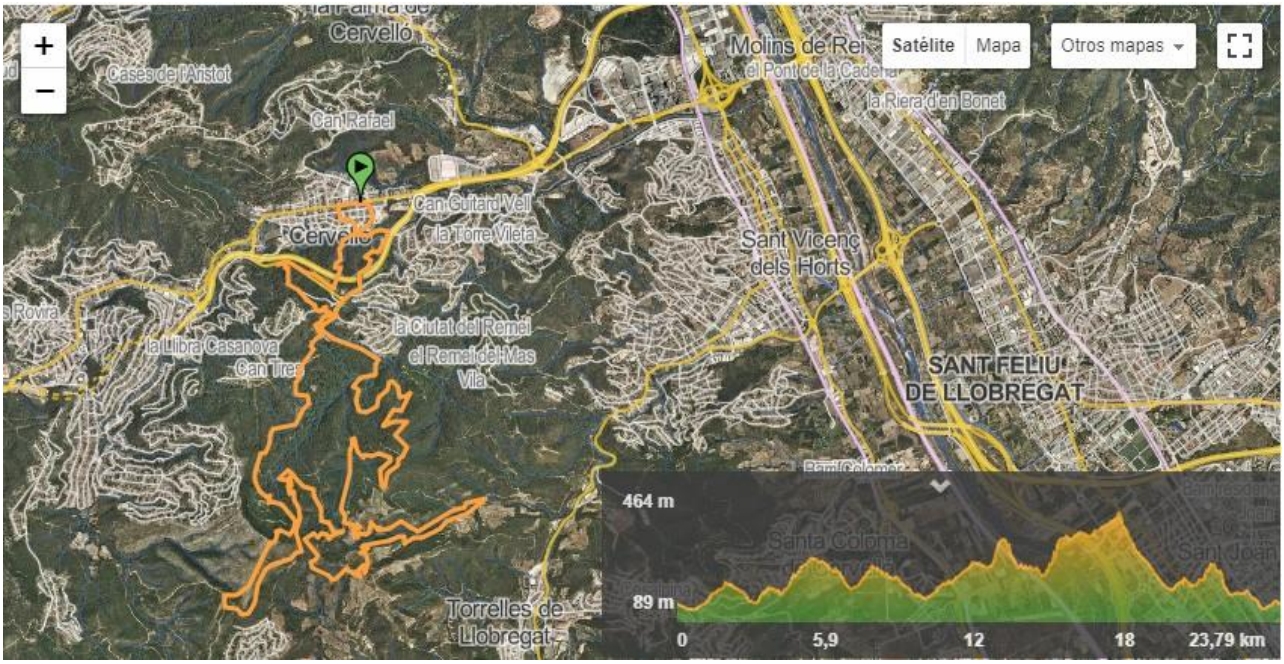


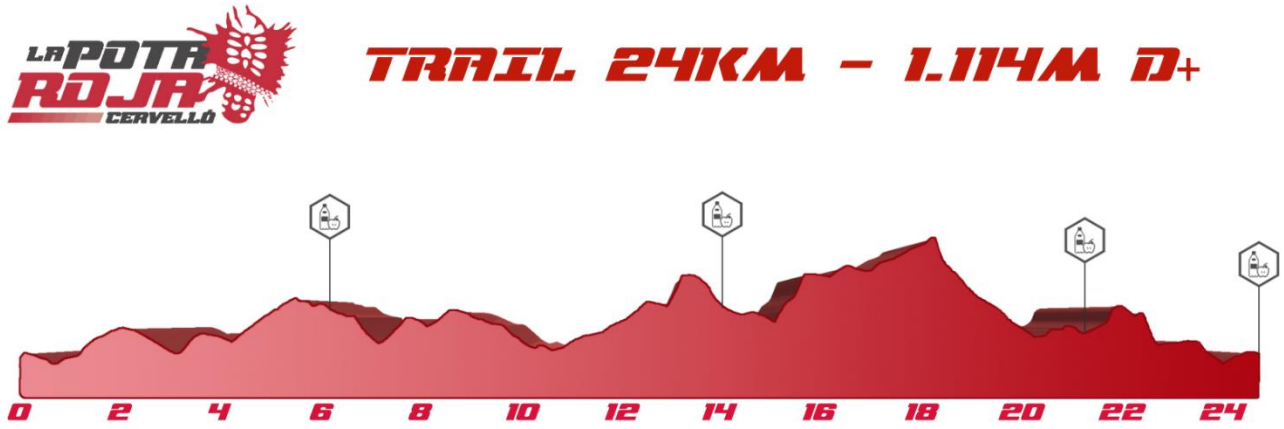
Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS TRAIL

TRAIL 24KM

- Distancia: 24,66 km
- Desnivel positivo: 1.114 metros
- Punto más alto: 464 metros
- Punto más bajo: 89 metros
- Avituallamiento en el punto km. 6, **14*** (by Remor Run&Respect) y 21,5 aprox. y avituallamiento final
- Tiempo de corte: km. 15,2 a las 11:50h



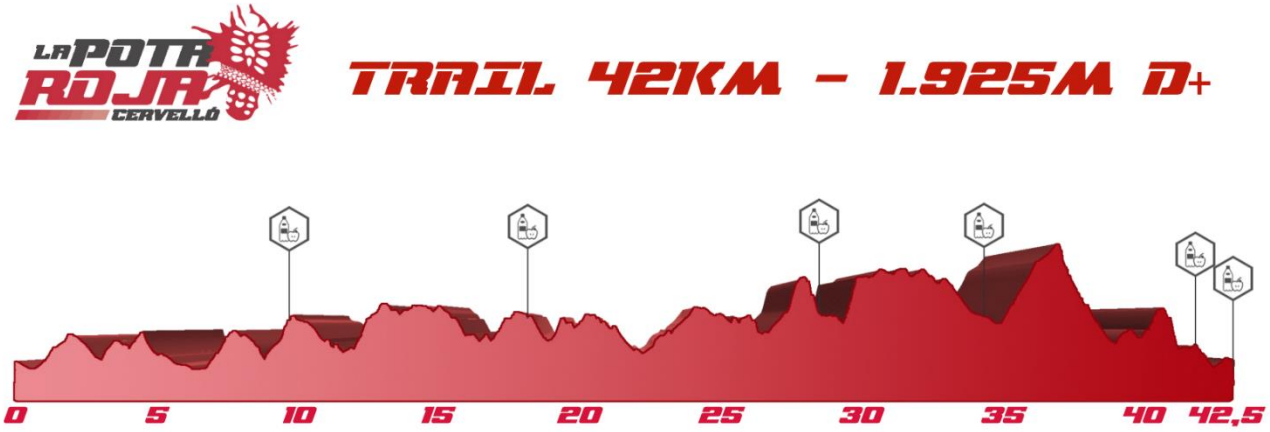


Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS TRAIL

TRAIL 42KM

- Distancia: 42,56 km
- Desnivel positivo: 1.868 metros
- Punto más alto: 465 metros
- Punto más bajo: 72 metros
- Avituallamiento en el punto km. 9,9, 16,6, **27,2***(by Remor Run&Respect), 33,4 Y 40,3 aprox. y avituallamiento final.
- Tiempos de corte: km. 30 a las 13:30h



Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS BTT

BTT CORTA

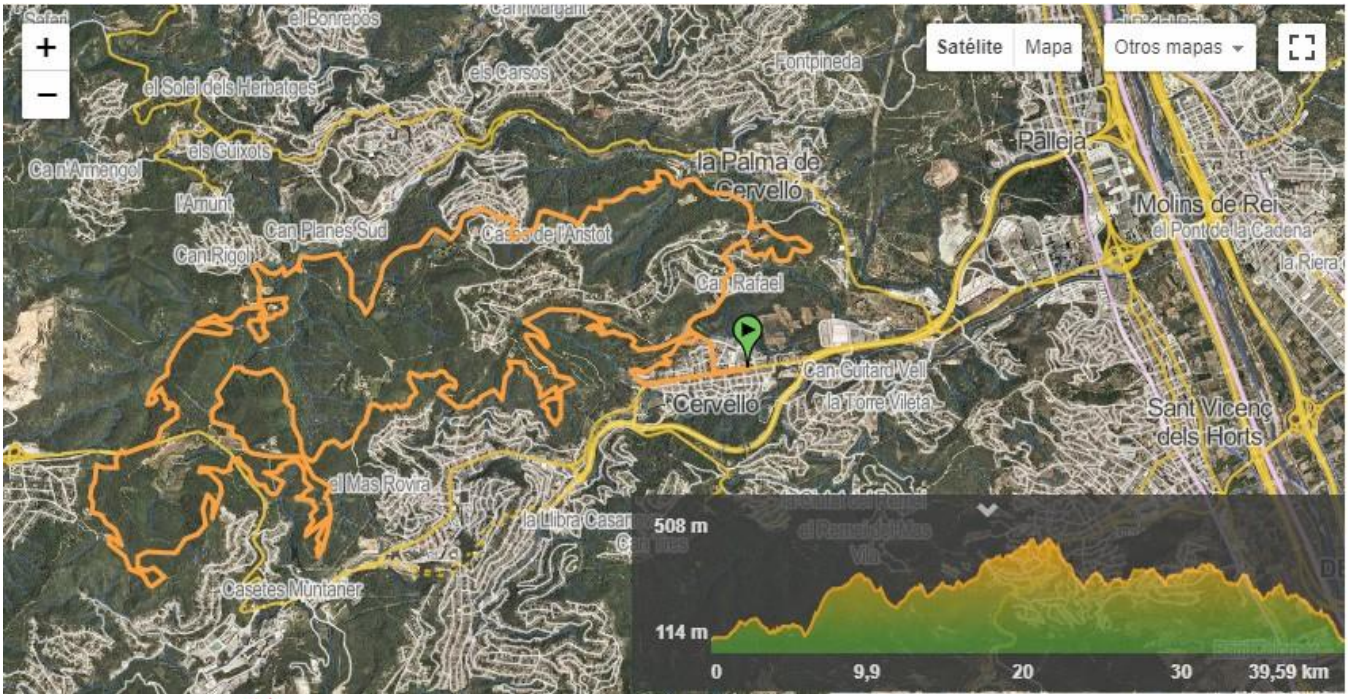
- Distancia: 19,09 km
- Desnivel positivo: 598 metros
- Punto más alto: 411 metros
- Punto más bajo: 112 metros
- Dificultad técnica: baja
- Avituallamiento en el punto Km. 8 aprox

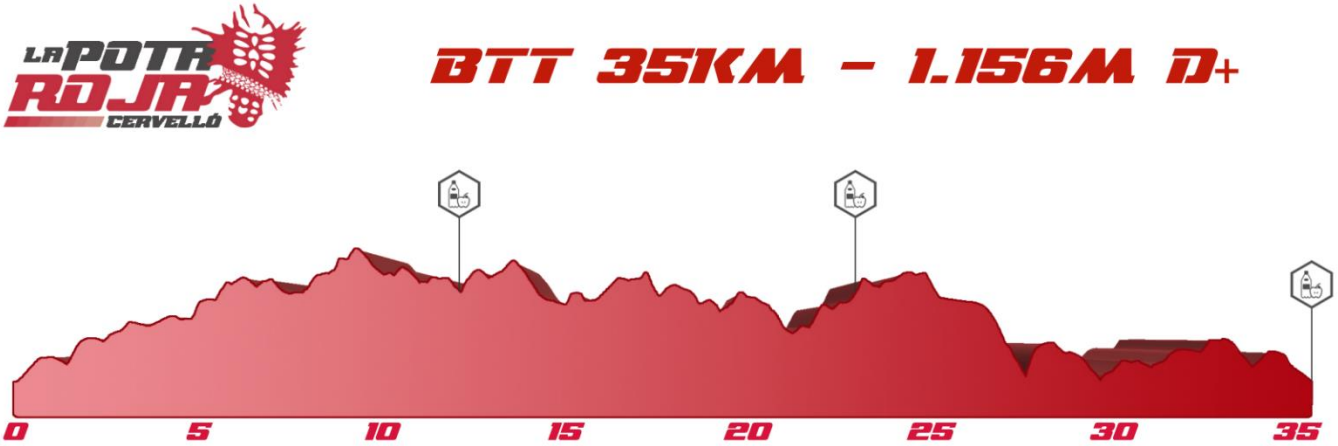
Y VOLVER AL ÍNDICE

RECORRIDOS BTT

BTT LARGA

- Distancia: 35,37 km
- Desnivel positivo: 1.275 metros
- Punto más alto: 508 metros
- Punto más bajo: 114 metros
- Dificultad técnica: media
- Avituallamientos en los puntos Km. 12 y 23 aprox.
- Tiempos de corte: Km. 12 a las 11:40





Y VOLVER AL ÍNDICE

OBSERVACIONES MATERIAL

TRAIL 8K, 14K Y 24K:

Material obligatorio: Vaso propio y teléfono móvil con saldo y batería suficiente. La organización no facilitará vasos en los avituallamientos para reducir los residuos generados.

Material recomendado: bidón con 0,5L de líquido. Cortaviento y/o material necesario para poder afrontar cambios repentinos de la temperatura.

TRAIL 42K, BTT 20K Y 35K:

Material obligatorio: bidón con 0,5L de líquido, teléfono móvil con saldo y batería suficiente. La organización no facilitará vasos en los avituallamientos para reducir los residuos generados.

Material recomendado: cortaviento y/o material necesario para poder afrontar cambios repentinos de la temperatura.

Y VOLVER AL ÍNDICE

AVITUALLAMIENTOS

Productos en los avituallamientos:

Agua, bebida isotónica, coca-cola, fruta, golosinas, bizcocho y geles y barritas energéticas Finisher

DISTANCIA 8K – Punto quilométrico 5,1.

DISTANCIA 14K – Puntos quilométricos 6,1 y 10,9.

DISTANCIA 24K – Puntos quilométricos 6,1, **14*** y 21,6.

DISTANCIA 42K – Puntos quilométricos 9,6, 17,8, **27,2***, 33,8 y 41,2.

DISTANCIA 20K BTT – Punto quilométrico 8.

DISTANCIA 35K BTT – Puntos quilométricos 12 y 23.

¡¡IMPORTANTE!! En la lucha de La Pota Roja para convertirse en un evento sostenible, la organización **NO FACILITARÁ VASOS** en los avituallamientos. Es **obligatorio que todos los participantes lleven su propio envase**, ya sea vaso o bidón, para poderse servir en agua o bebida isotónica.

Y VOLVER AL ÍNDICE

AVITUALLAMIENTO REMOR

El avituallamiento que os encontraréis en el punto quilométrico 14 (24K) y 27,2(42K) será de la mano de Remor Run & Respect.

La principal novedad de este año es que, en los avituallamientos mencionados anteriormente, os encontraréis una serie de productos locales, naturales, caseros y preparados a consciencia para aportaros toda la energía necesaria con productos naturales.

Este avituallamiento constará de:

- ✓Membrillo
- ✓Dátiles con crema de cacahuete y chocolate
- ✓Bocadillo de mermelada de melocotón
- ✓Barritas
- ✓Naranjas
- ✓Plátanos
- ✓Pan con tomate y tortilla

También encontraréis isotónico casero de agua y zumo de manzana, a parte del sistema de hidratación de la fuente artesanal de Remor Run&Respect.

Todo esto gracias a la colaboración y esfuerzo de Remor Run&Respect!

Y VOLVER AL ÍNDICE

GRETEL PLANNER

Este año, para las distancias 24K y 42K, ¡contáis con la ayuda de Gretel Planner!

Este año contamos con Gretel, la nueva tecnología creada para planificar la estrategia de carreras por montaña.

Toda la información técnica que necesitas en un único lugar, para hacer tu estrategia de la forma más fácil y sin imprevistos.

Puedes acceder a www.gretelplanner.com planificar tus ritmos y nutrición de forma sencilla desde el ordenador para después seguirla durante la carrera.

Marca tus objetivos y ¡disfruta de tu carrera!

gretel

Y VOLVER AL ÍNDICE

RECOGIDA DORSAL

¿CUÁNDO?

Sábado 11 de Noviembre

De 16:00 a 20:00h

Domingo 12 de Noviembre

De 7:00 a 8:30h

¡IMPORTANTE! Recomendamos recoger el dorsal el sábado para evitar colas de última hora.

¿DÓNDE?

Complejo deportivo Ceraqua Ver Mapa

(Carrer Major 19-39, – 08758 – Cervelló)

¿CÓMO?

Se debe presentar el **DNI O PASAPORTE** y autorización si se recoge la de otro participante.

Y VOLVER AL ÍNDICE

SERVICIOS

- MEDALLA FINISHER para todos los participantes
- Camiseta oficial de la prueba
- Bolsa del corredor con productos de los colaboradores
- Dorsal Chip de cronometraje
- Servicio de Guarda-ropa
- Servicio de duchas y vestuarios en el mismo pabellón
- Avituallamiento(s) completos y variados durante el recorrido
- Avituallamiento final
- Diploma finisher
- Servicio de recuperación post-carrera de la mano de COMPEX
- Seguimiento online de los participantes durante la prueba gracias a Wefeel Crono
- Zona de aparcamiento gratuita a 200m de la salida
- Servicio médico durante el recorrido y a la llegada
- Seguro de accidentes
- Fotografías al largo del recorrido
- Punto de limpieza de bicicletas al finalizar el recorrido

Y VOLVER AL ÍNDICE

SOSTENIBILIDAD

Desde La Pota Roja somos conscientes de la importancia de preservar el medio que nos rodea, porque somos amantes de la montaña y amamos nuestro territorio. Es por este motivo que en esta edición hemos sumado fuerzas con Remor – Run & Respect, para ofrecer un evento sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

MARCAJE SOSTENIBLE

*Solo en el trail

Se han creado tancas con cañas y cordón natural, banderolas cortadas de armillas de alta visibilidad, puntos quilométricos hechos con troncos de árboles caídos y flechas indicadoras utilizando muebles viejos, entre muchas otras cosas.

El C.E. Pota Roja Cervelló se ha sumado también a esta realidad sostenible ayudando en la producción de algunos elementos y al control y seguridad en montaña el día de la carrera. Desde la anterior edición también disfrutamos de un peculiar marcaje de Remor y elaborado por los alumnos del Instituto de Cervelló con motivos representativos del pueblo.

REDUCCIÓN DE RESIDUOS

Necesitamos vuestra colaboración para conseguir nuestro objetivo, y es por ese motivo que os pedimos que llevéis vuestros envases para poder beber agua o isotónico en los avituallamientos. La organización no facilitará vasos en los avituallamientos. Recordad que dispondréis de un punto de reciclaje gracias al Ayuntamiento de Cervelló y que está totalmente prohibido, y es motivo de descualificación, tirar cualquier tipo de basura en el medio natural.

Y VOLVER AL ÍNDICE

AVITUALLAMIENTOS

Queremos reducir los materiales de un solo uso que se acostumbran a utilizar en los avituallamientos, es por este motivo que a partir de ahora adornaremos los avituallamientos con bandejas reutilizables y manteles de ropa. ¡Recordad llevar vuestro vaso para poderos servir la bebida!

BOLSA REUTILITZABLE

Gracias a TowCar, la entrega de obsequios para todos los participantes se hará utilizando una bolsa reutilizable TowCar!

RESPECTAMOS EL ENTORNO

Uno de los objetivos principales es la máxima conservación de las zonas boscosas y el máximo respeto del entorno donde nos encontramos, tan magnífico y tan frágil a la vez. Durante todo el año, los corredores y corredoras del C.E. Pota Roja Cervelló pasan por diversas zonas donde se celebrará la carrera para evaluar el estado del terreno y hacer alguna pequeña intervención si hace falta. Con el objetivo de vivir la experiencia en un bosque salvaje, en esta edición simplemente se han limpiado las zarzas para dejar un lugar igual de salvaje que el resto del año. No hay senderos nuevos ni tramos sensibles que pueda alterar la fragilidad del entorno.

Este año uno de los cambios introducidos en el recorrido de 42K Trail y 24K Trail es la ascensión al Puig Vicenç, punto más alto, en el que se ha invertido el sentido ya que la bajada era peligrosa al ser un tramo sensible y desgastado por la intensa concurrencia.

Queremos agradecer también a todos los propietarios de los terrenos por donde se desarrolla la carrera, ¡sin su implicación seria imposible disfrutarlo!

UTILITZAD EL TRANSPORTE PÚBLICO

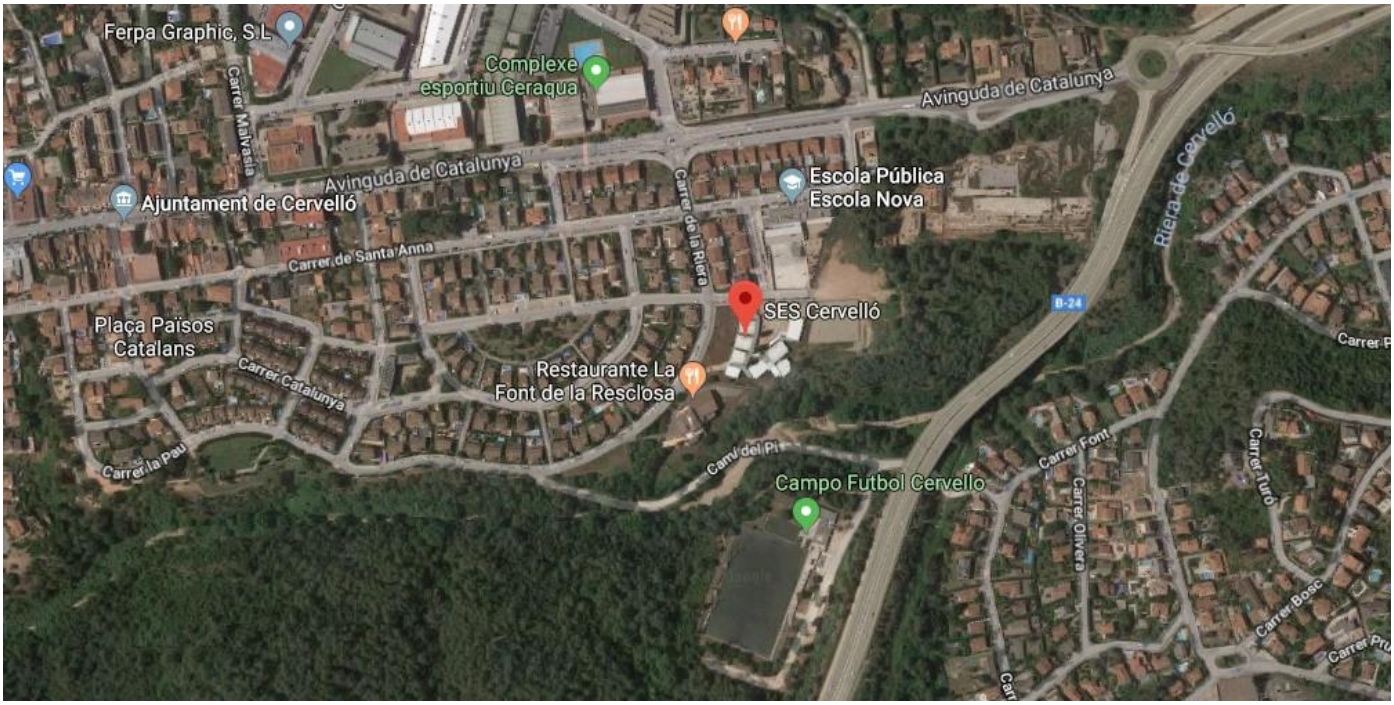
A través de la herramienta de Google Maps podéis calcular vuestra ruta en función de vuestra procedencia, pero ya os informamos que en Molins de Rei hay una línea de autobús que une con Cervelló (567, L50 i L57A). Os animamos a todos a venir hasta Cervelló en transporte público, ¡reduzcamos la huella de carbono!

Y VOLVER AL ÍNDICE

DÓNDE APARCAR

INSTITUTO SES CERVELLÓ (CALLE DEL PI S/N)

Ver Mapa



CÓMO LLEGAR

Calcular ruta en Google Maps

¡Recuerda que puedes venir en transporte público

Y VOLVER AL ÍNDICE

PREMIOS TRAIL Y BTT

¡MEDALLA FINISHER para todos los participantes!

TROFEOS

1º y 1ª de cada modalidad y distancia

2º y 2ª de cada modalidad y distancia

3º y 3ª de cada modalidad y distancia

1º y 1ª Local de cada modalidady distancia

Y VOLVER AL ÍNDICE