

BRIEFING 2025



EDICIÓ 2025

EL TRAIL

16KM 700+



Hora de sortida 8:30 h

Sortida i arribada: Plaça Doctor Gravalosa

Avituallaments i temps de tall:

- Km 4,5 – Els Cortals – Líquid i sòlid – **1h 20'**
- Km 11 – Font de l'Arc – Líquid i sòlid – **2h 45'**
- Km 16 – Arribada – Líquid i sòlid – **4h**



16KM 700+ EL TRAIL

Els primers quilòmetres són per una pista amb lleugera pujada que us farà deixar enrere la població per endinsar-vos a boscos de castanyers, faigs i avets a través de corriols.

Just abans de trobar el primer avituallament sòlid i líquid, al km 4,5, haureu de fer front al nostre estimat "Shambala", un constant puja i baixa trencacames per tallafocs i que us farà acabar d'escalfar les potes.

Passat el primer avituallament, posareu direcció al punt més alt de la cursa, el Turó de la Guàrdia. Hi arribareu per una pista molt ràpida, amb lleugera pujada i vistes espectaculars al Montseny. Després pujareu per un corriol dret, però curt fins als 1127 metres d'altitud amb un vèrtex geodèsic imponent.

En aquest punt tindreu gran part del desnivell fet i tan sols us quedaran dues pujadetes, no molt llargues però matadores. La primera, just abans d'arribar a l'avituallament sòlid i control de pas a la Font de l'Arc, al km 11. Una persona d'organització us xiparà el dorsal. Respecteu, si us plau, que el company us pugui marcar ja que és molt important per la seguretat de tothom i per confirmar que heu passat per tots els punts i per no quedar desqualificats. La segona, just en sortir de l'avituallament, així que hidrateu-vos i mengeu bé per fer front a la part final.

Un cop finalitzada aquesta segona pujada, per pista i un petit corriol al final, sereu a Mascarbó, passareu per una pista amb vistes panoràmiques a les Guillerries i podreu observar el poble de Sant Hilari al fons i on podreu imaginar la baixada que us separa fins a l'arribada.

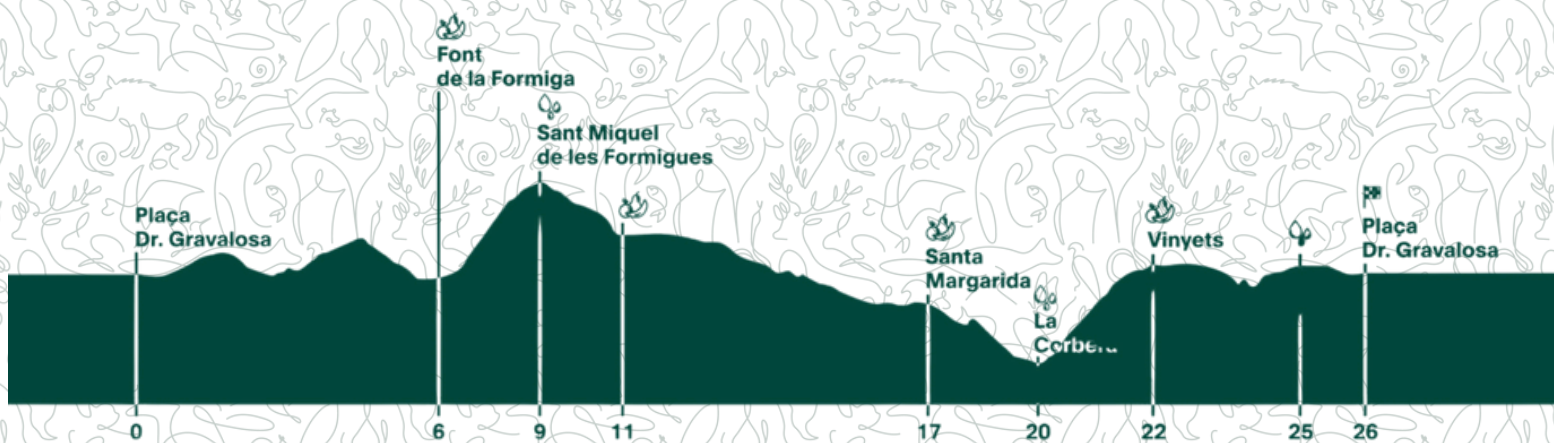
És una baixada molt ràpida per una sèrie de pistes i corriols. Si heu guardat cames podreu pitjar l'accelerador fins a arribar al centre esportiu municipal, des d'on travessareu el poble per, ara si, aixecar els braços tot creuant l'arc de meta.

A la plaça hi trobaràs un avituallament final supercomplet, servei de fisioteràpia, música i et podràs dutxar a les instal·lacions esportives.



LA MITJA

26KM 1300+



– Hora de sortida 8:00 h

– Sortida i arribada: Plaça Doctor Gravalosa

– Avituallaments i temps de tall:

- Km 6 – Font de la Formiga – Líquid i sòlid – **1h**
- Km 9 – Sant Miquel de les Formigues – Líquid – **2h**
- Km 11 – Pla de la Vella – Líquid i sòlid – **3h 20'**
- Km 17 – Santa Margarida – Líquid i sòlid – **4h 10'**
- Km 20 – La Corbera – Líquid i sòlid – **4h 40'**
- Km 22 – Vinyets – Líquid i sòlid – **5h 30'**
- Km 26 – Arribada – Líquid i sòlid – **6h 15'**



26KM 1300+

LA MITJA

La sortida passarà per alguns carrers del poble per acabar agafant una carretera àmplia en el primer quilòmetre i mig per agafar ràpidament un corriol que us durà cap als afores de Sant Hilari, a Cal Sastre. Qui vulgui lluitar per les primeres places, que s'espavili a buscar una bona posició, que després hi ha tap i us queixeu.

Per arribar al primer avituallament sòlid i líquid situat al km 6, a la Font de la Formiga haureu de fer front primer a una petita baixada per després una pujadeta més llarga. Un cop dalt, baixareu fins el Salt de Sant Martí per corriols ràpids i divertits. Podeu apretar en aquesta baixada!

Just sobre la Font de la Formiga, trobareu l'avituallament. Agafa forces, menja i beu, perquè ara sí que toca pujar. Teniu per endavant poc menys de tres quilòmetres i gairebé 500 metres positius. Només sortir de l'avituallament agafareu una pista que ràpidament es transformarà amb un corriol estret i dret que us conduirà fins al cim de Sant Miquel de les Formigues, el punt més alt de la Trail i cim de l'Espai Natural de les Guillerries. L'última part de la pujada és tècnica, amb dues petites grimpades amb un pas de corda i un altre amb cadena. Tranquils, es pot pujar sense complicacions.

Al cim de Sant Miquel tindreu aigua i una bona claca. Passeu pel control de pas (una persona d'organització us xiparà el dorsal. Respecteu, si us plau, que el company us pugui marcar que és molt important per la seguretat de tothom i per confirmar que heu passat per tots els punts, per no quedar desqualificats). Un cop coronat Sant Miquel de les Formigues, començareu una llarga baixada combinant corriol i pista fins a trobar el segon avituallament sòlid i líquid, al km 11, i des d'allà començarà un corriol tècnic de pujades i baixades constants. Un cop arribeu a la Font dels Abeuradors, enllaç amb una pista ampla, començarà una pista molt ràpida que us anirà bé per agafar forces i us deixarà córrer una mica abans de la part final. Però compte, durant la baixada descobrireu alguna pujada, curta però intensa.



26KM 1300+ **LA MITJA**

Passat el km 17 arribareu a l'ermita de Santa Margarida de Vallors, on hi ha el tercer avituallament, també sòlid i líquid. Gaudeix de les vistes.

Un cop sortiu d'aquest avituallament iniciareu un corriol molt divertit a través d'un bosc d'alzines fins a arribar al pont de la Corbera. Estareu al km 20 i hi trobareu el quart avituallament sòlid i líquid. Aquí sí que heu d'invertir un minut per beure i menjar perquè us espera una de les nostres pujades més estimades, la Corbera, 3 quilòmetres i 500 positius, molt drets i que us ho faran donar tot.

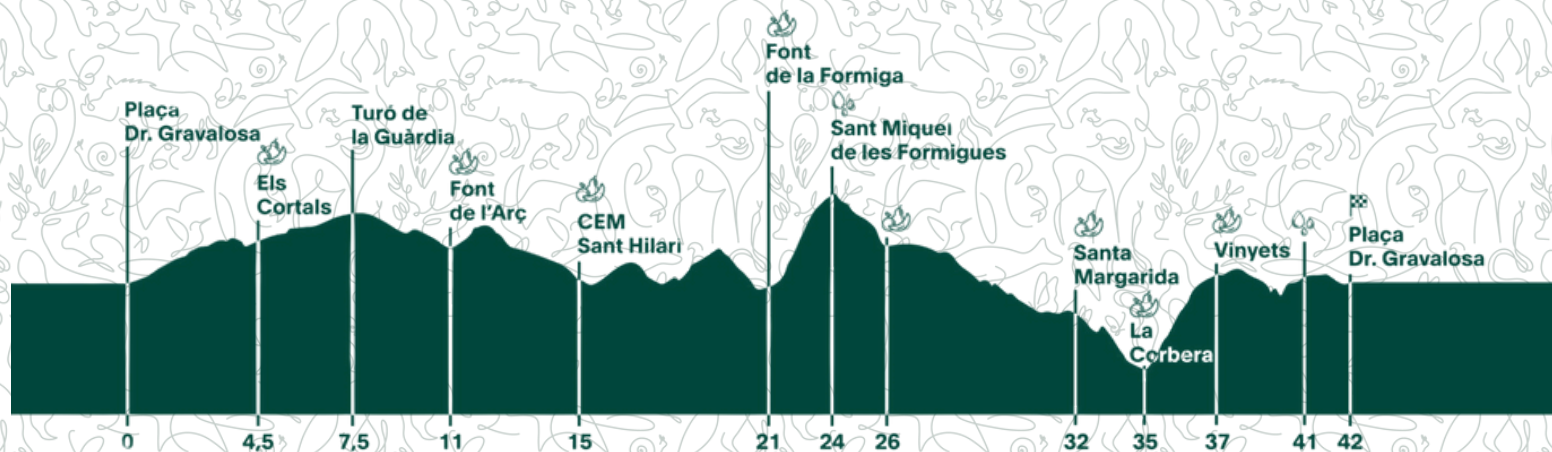
A tres quartes parts de la pujada trobareu un altre avituallament (km22) molt necessari pels que aneu apurats i sobretot si ens fa calor. Un cop passeu l'avituallament on trobareu líquid i sòlid lleuger, agafareu l'últim tram de pujada fins a arribar a l'ermita del Nen Jesús de Praga. Aquí, segons l'estat en el que arribeu, potser se us apareix la verge i tot. No li foteu gaire cas i, un cop a dalt, toca tornar a baixar fins a la Font de l'Ariet (podeu agafar aigua ben fresqueta) i continuar per un seguit de pistes i corriols fins a arribar al poble i ben aviat a la meta.

Un cop a meta, a la plaça hi trobaràs l'avituallament final complet, servei de fisioteràpia, música i et pots dutxar a les instal·lacions esportives.



LA MARATÓ

42KM 2100+



-Hora de sortida 7:00 h

-Sortida i arribada: Plaça Doctor Gravalosa

-Avituallaments i temps de tall:

- Km 4,5 - Els Cortals - Líquid i sòlid - **1h**
- Km 11 - Font De l'Arc - Líquid i sòlid - **2h**
- Km 15 - CEM Sant Hilari - Líquid i sòlid - **3h 10'**
- Km 21 - Font de la Formiga - Líquid i sòlid - **4h 30'**
- Km 24 - Sant Miquel de les Formigues - Líquid - **5h 20'**
- Km 26 - Pla de la Vella - Líquid i sòlid - **6h**
- Km 32 - Santa Margarida - Líquid i sòlid - **6h 45'**
- Km 35 - La Corbera - Líquid i sòlid - **7h 15'**
- Km 37 - Vinyets - Líquid i sòlid lleuger - **8h**
- Km 42 - Arribada - Líquid i sòlid - **8h 15'**



42KM 2100+

LA MARATÓ

Els participants a la distància marató fareu un recorregut espectacular, unint dos dels punts més alts de l'espai Natural de les Guillerries com són el Turó de la Guàrdia i el Cim de Sant Miquel de les Formigues.

Aquesta distància uneix els dos recorreguts descrits anteriorment, pel que et recomanem que llegeixis amb atenció la descripció de LA TRAIL (16km) i la descripció de LA MITJA (26km).

Tens per davant un primer bucle de 16km corredors que et serviran per escalfar les cames per la segona tanda de 26km amb una pujada important al cim de Sant Miquel. Ah! Guarda una última bala per la pujada del km 35. La Corbera posa a tothom al seu lloc a cada edició i com no hi arribis amb forces, t'espera una pàjara de les guapes.

Esperem que gaudeixis dels nostres boscos. Estàs a punt de conèixer-los de punta a punta!

Un cop a meta, a la plaça hi trobaràs l'avituallament final complet, servei de fisioteràpia, música i et pots dutxar a les instal·lacions esportives.



MATERIAL OBLIGATORI

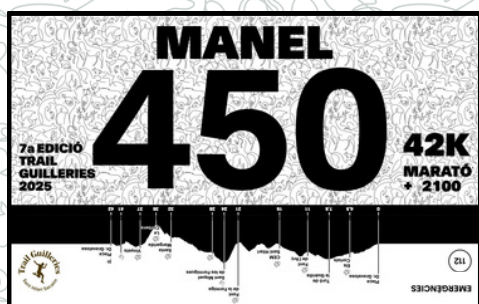
	TRAIL 16KM	MITJA 26KM	MARATÓ 42KM
DORSAL			
RECIPIENT MÍNIM 0,5L			
PARAVENT TÈCNIC			
TELÈFON MÒBIL ENCÈS AMB EL NÚMERO DE L'ORGANITZACIÓ A L'AGENDA			



MATERIAL OBLIGATORI

Es podran fer controls aleatoris de material durant el recorregut i serà motiu de desqualificació no portar el que toca segons la teva distància.

No te la juguis, la seguretat per endavant.



MARCATGE I RECORREGUT

Tot el recorregut està degudament senyalitzat amb cintes com les que es mostren en les imatges. Els trencants estan reforçats i sempre trobareu cintes cada 20-50 metres. Si no veieu cintes, reculeu fins a trobar-les i seguir el camí correcte.

Si pel que sigui us perdeu, busqueu cobertura, truqueu al telèfon de l'organització i passeu la ubicació, sense moure-us del lloc.



