

TRENCACIMS

CAMPIONAT DE CATALUNYA CXM FEEC

26 - 27 ABRIL 25 - PAÜLS

XII



GUIA DEL CORREDOR

ORGANIZADORES



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



CON EL SOPORTE



COLABORADORES



#TRENACIMS 2025



**CARTEL OFICIAL
XII EDICIÓ
TRENCACIMS
PAÜLS
26 y 27/4/2025**

#TRENCACIMS 2025



ÍNDICE

06

PROGRAMA

12

CÓMO LLEGAR

13

COMPROMISO

14

TRAIL

20

SKYRACE

26

MEDIA MARATÓN

32

MARCHA

38

JUNIOR

44

JUVENIL

50

CADETE

56

INFANTIL

62

ASISTENCIA EXTERNA

63

DÓNDE COMER

65

PUNTOS SEGUIMIENTO

70

MATERIAL OBLIGATORIO

71

MARCAJE

75

SERVICIOS



#TRENACIMS 2025

TODO EL TRAIL EN LA PALMA DE TU MANO



RUNNUN.APP



DISPONIBLE EN
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

♥ FAVORITOS

¡Planifica tu calendario de carreras!
En un solo lugar, todo el trail que te gusta. Próximas carreras o aquellas que ya has disfrutado.

👤 PERFIL

Define quién eres, y deja que nosotros te mostremos tu próximo reto.



**¡DESCARGA YA
LA NUEVA APLICACIÓN
PARA TU MÓVIL Y
DISFRUTA DE TODAS
SUS VENTAJAS!**

📅 AGENDA

Conoce cada evento del trail al momento: datos técnicos, perfil, recorrido, inscripciones, clasificaciones...

Runnun te permite explorar y filtrar por ubicación, distancia y modalidad.

🔔 ALERTAS

Relájate. Nosotros te avisamos de lo que realmente te importa.

Recibirás notificaciones sobre inscripciones, clasificaciones, retransmisiones en directo, podcasts y novedades de tus carreras favoritas.

Encuentra las mejores carreras cerca de ti en segundos.

Navega por el mapa, localiza tu próxima carrera y planea tu estrategia.



PROGRAMA



VIERNES 25 DE ABRIL

17:00 – 20:00	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
17:00 – 20:30	Frente Casal Municipal	Feria del corredor
18:30	Casal Municipal	Charla a cargo de Rafa Esteruelas Viñals “Mi vida como una Ultra Trail”
19:30	Casal Municipal	Briefing



SÁBADO 26 DE ABRIL

04:30 – 05:45

Frente Casal Municipal

Entrega de dorsales Trail

05:45

Zona de meta

Apertura box de salida Trail

06:00

Zona de meta

**Salida Trail Trencacims 2025
Copa catalana de carreres de ultraresistencia**

06:30 – 07:45

Frente Casal Municipal

Entrega de dorsales Skyrace

07:45

Zona de meta

Apertura box de salida Skyrace

08:00

Zona de meta

Salida Skyrace Trencacims 2025

10:00 – 20:30

Frente Casal Municipal

Feria del corredor

11:30

Zona de meta

Llegada aprox. 1r corredor Skyrace

12:30

Zona de meta

Llegada aprox. 1r corredor Trail

14:00

Zona de meta

Entrega de trofeos Skyrace



SÁBADO 26 DE ABRIL

17:00 – 19:00

Frente Casal Municipal

Entrega de dorsales de todas las modalidades

18:00

Zona de meta

Entrega de trofeos Trail

19:00

Zona de meta

Bajada de voluntarios

19:00

Zona de meta

Concierto del grupo Versió Original

20:30

Zona de meta

Cierre zona de meta



#TRENCAIMS 2025

DOMINGO 27 DE ABRIL

06:30 – 09:15	Frente Casal Municipal	Entrega de dorsales de todas las modalidades
08:30	Zona de meta	Salida Media Maratón Trencacims 2025 Campeonato de Cataluña CxM FEEC 2025
08:45	Zona de meta	Salida carrera Junior Campeonato de Cataluña CxM FEEC 2025
09:10	Zona de meta	Salida carrera Cadete Campeonato de Cataluña CxM FEEC 2025
09:15	Zona de meta	Salida carrera Infantil Campeonato de Cataluña CxM FEEC 2025
09:20	Zona de meta	Salida carrera Juvenil Campeonato de Cataluña CxM FEEC 2025
09:30	Zona de meta	Salida Marcha Trencacims 2025
09:00 – 14:00	Frente Casal Municipal	Feria del corredor

DOMINGO 27 DE ABRIL

10:45	Zona de meta	Llegada aprox. 1r corredor Media Maratón
12:00	Zona de meta	Entrega de trofeos Junior, Juvenil, Cadet y Infantil
13:00	Zona de meta	Entrega de trofeos Marcha i Media Maratón
14:00	Zona de meta	Cierre zona de meta



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.



CÓMO LLEGAR

EN BUS

Hay un servicio de bus, de lunes a viernes, que une al pueblo con Xerta y Tortosa. Hay una salida a las 7:00h y otra a las 09:10 que realizan el trayecto Paüls-Tortosa; y para la vuelta Tortosa-Paüls hay dos servicios que salen a las 13:15h ya las 19:00h.



+ info: www.hife.es

EN COCHE

Desde Lleida / Teruel:

A través de la carretera C-12, hasta la altura de Xerta, a partir de allí la carretera de acceso al municipio es la TV-3541.

Desde Barcelona /

Castellón: A través de la AP-7 hasta la altura de L'Aldea, desde allí por la carretera C-12, hasta la altura de Xerta, a partir de allí la carretera de acceso al municipio es la TV-3541.



COMPROMISO VERDE

Terres de l'Ebre: Reserva de la biosfera

En mayo de 2013 las Terres de l'Ebre fueron declaradas Reserva de la Biosfera por la UNESCO gracias a su riqueza paisajística, a la representatividad de sus ecosistemas mediterráneos ya su modelo de conservación de la biodiversidad.

Por tanto, está corriendo por un paraje de un gran valor biológico, hay que cuidarlo y respetar todos sus elementos, y como no, disfrutar de cada paso que da por sus senderos para sentir su vida allí. respira.



Parque Natural dels Ports

La prueba transcurre en su totalidad por el Parque Natural de Els Ports, espacio de gran valor biológico y geográfico, por eso es responsabilidad de todos preservar su entorno, y es muy importante que dejes el medio natural tal y como si no hubieras pasado por allí. También intenta evitar molestar a la fauna que te puedas encontrar mientras corres, intenta no hacer ruido ni gritar, y no tocar los elementos de la flora del largo del recorrido, la montaña te lo agradecerá.



**Parc Natural
dels Ports**

No contamines el entorno

No tires ningún envoltorio de alimento ni ningún desperdicio durante el recorrido, aparte de que está penalizado, no le haces ningún favor a la montaña, espérate hasta el próximo punto para echarlo debidamente a los contenedores que habrá a tal fin. Asimismo, si ves algún desperdicio durante el recorrido, no cuesta nada recogerlo hasta el próximo avituallamiento.

No ensucies las fuentes, barrancos y torrentes de agua cuando quieras eliminar los restos de tus necesidades biológicas, intenta hacerlo lo más lejos posible de estas áreas con agua y senderos.

Compromiso verde

Desde la organización velamos por dejar la montaña tal y como estaba antes de realizar la carrera.

Apreciamos y amamos nuestras montañas, por eso organizadores y voluntarios y voluntarias repasamos y limpiamos cada tramo del recorrido para que no quede ningún rastro del paso de la carrera.





TRAIL

54KM - 4.000+

50K/M

ITRA 3



#TRENACIMS 2025



TRAIL

TRENCACIMS



Fecha
26/04/25



Hora salida
06:00



Distancia
54Km



Desnivel positivo
4.000m



Salida/Llegada
Paüls



Corredores
250



Tiempo máximo
14 horas y 30 minutos



Altitud máxima
1.197m

#TRENCACIMS 2025

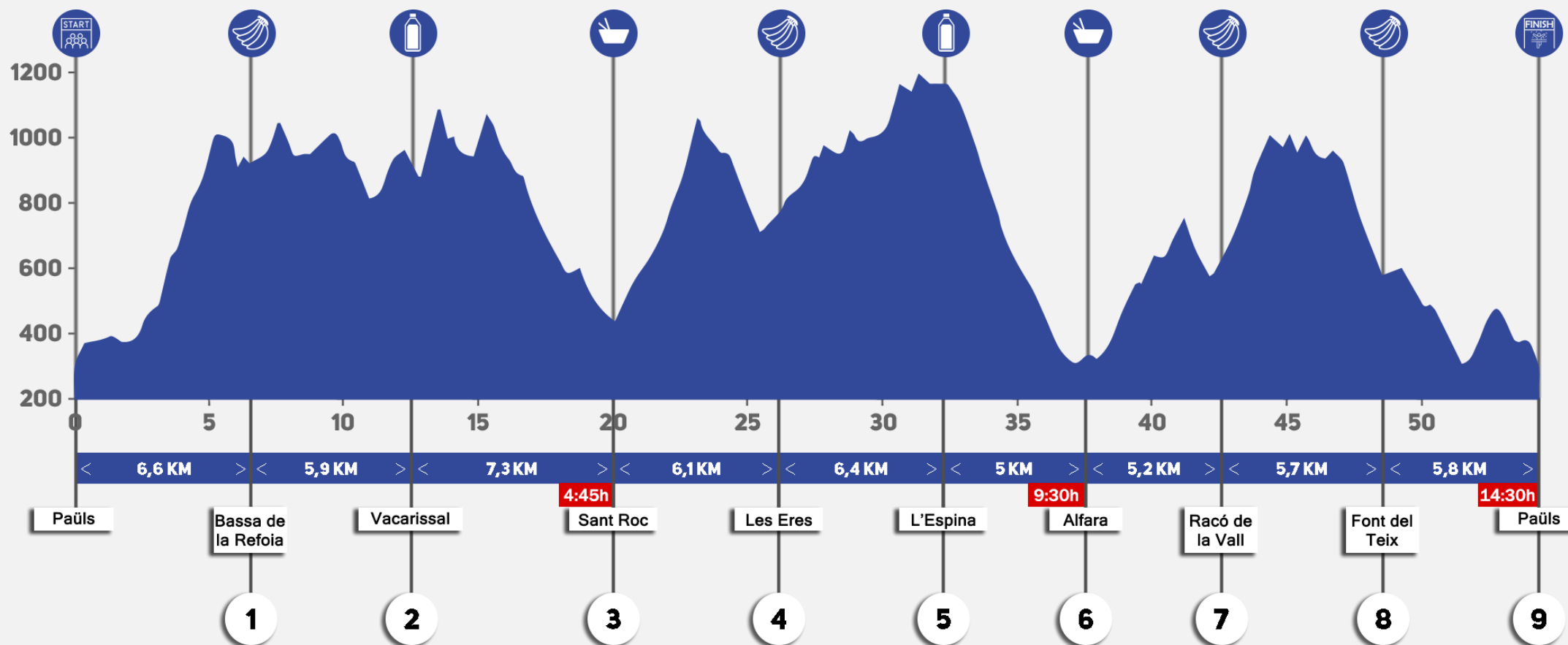


PERFIL



TRAIL

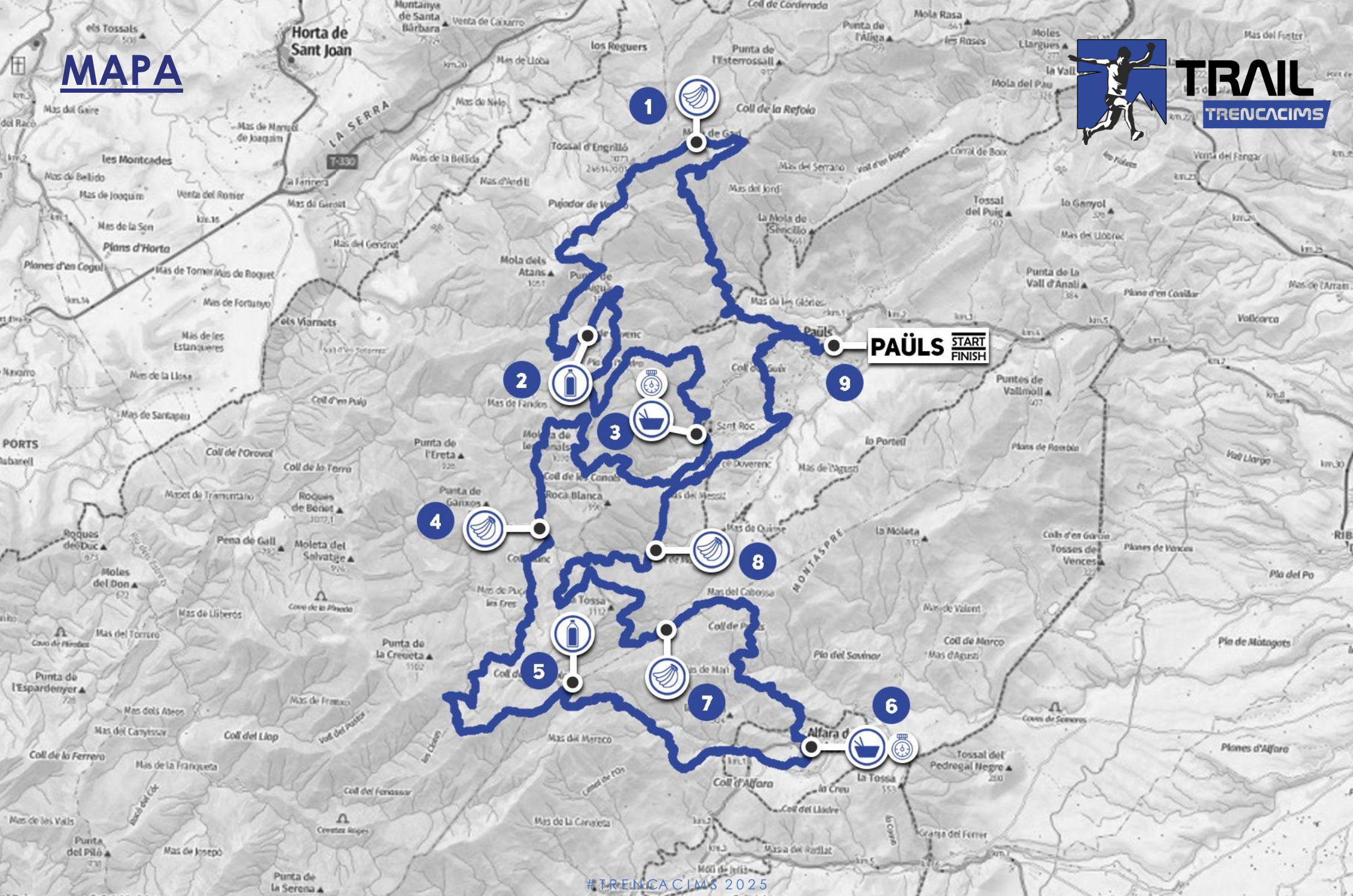
TRENCACIMS



MAPA



TRAIL
TRENACIMS



#TRENACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	781	177	781	177	  
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1152	545	371	368	
3	Sant Roc	19,8	4:45h	450	7,3	1528	1393	376	848	    
4	Les Eres	26		754	6,1	2224	1761	676	368	 
5	L'Espina	32,4		1142	6,4	2767	1937	563	176	
6	Alfara	37,5	9:30h	338	5	2788	2767	21	830	    
7	Racó de la Vall	42,7		659	5,2	3310	2968	522	201	 
8	Font del Teix	48,5		571	5,7	3789	3530	479	562	  
9	Paüls	54,3	14:30h	312	5,8	4005	4005	216	475	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chuchuerias	Barritas	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Nocilla	Pan tomate	Embutido	Tortilla patata	Pasta	Arroz
1	Bassa Refoia	6,6	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	X		X					
2	Vacarissal	12,5	X		X		X	X		X	X		X		X								
3	Sant Roc	19,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		
4	Les Eres	26	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X					
5	L'Espina	32,4	X		X		X	X		X	X		X	X	X								
6	Alfara	37,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X
7	Racó de la Vall	42,7	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X					
8	Font del Teix	48,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X		



SKYRACE

36KM - 2.600+

50K/M

ITRA 2



#TRENACIMS 2025



SKYRACE

TRENCACIMS



Fecha
26/04/25



Hora salida
08:00



Distancia
36Km



Desnivel positivo
2.600m



Salida/Llegada
Paüls



Corredores
150



Tiempo máximo
9 horas



Altitud máxima
1.088m

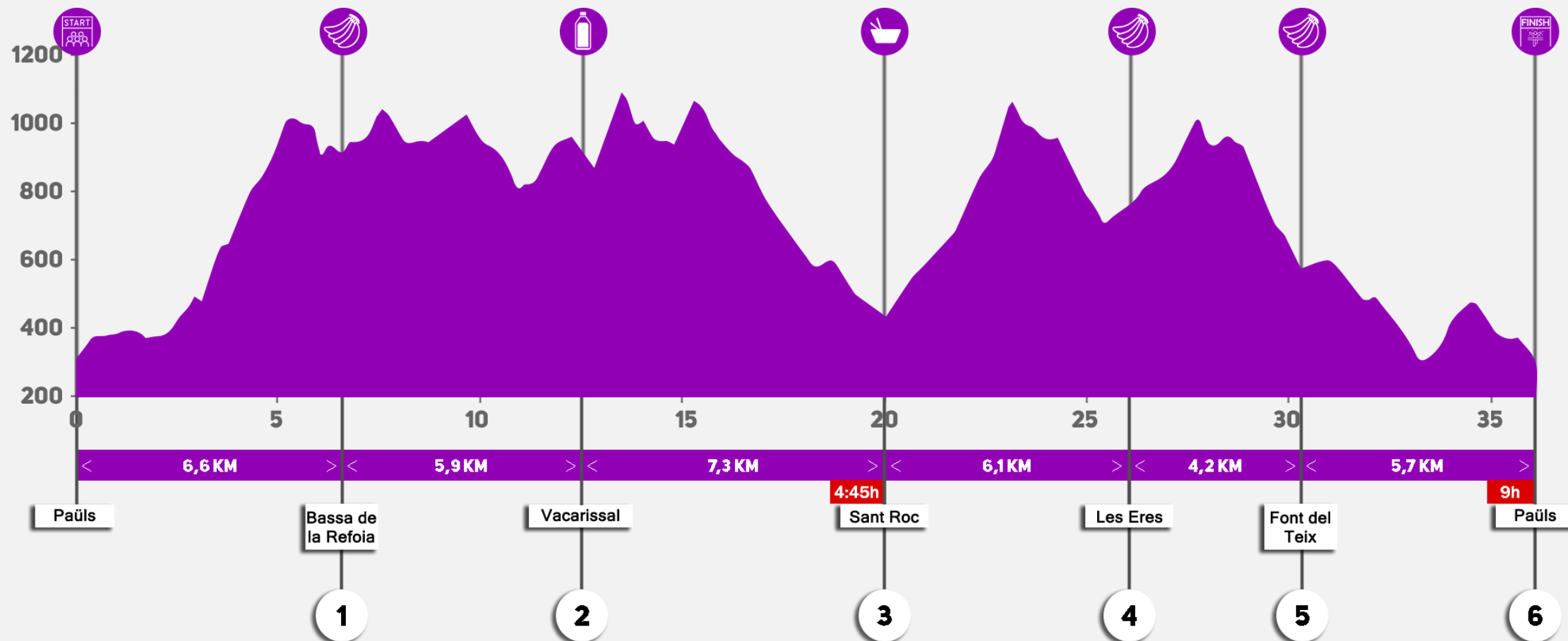


PERFIL



SKYRACE

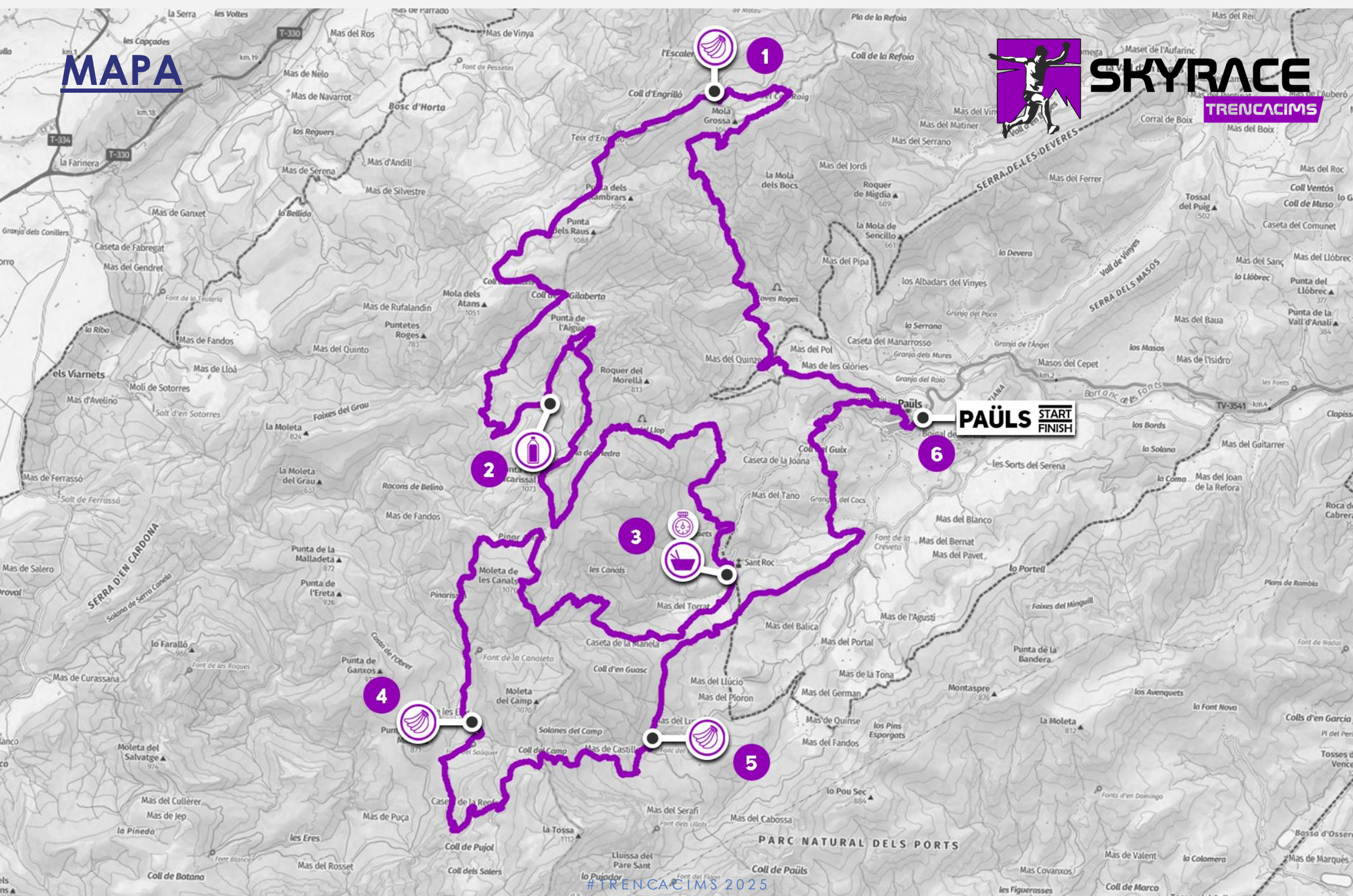
TRENCACIMS



MAPA



SKYRACE
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	784	180	784	180	  
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1155	548	371	368	
3	Sant Roc	19,8	4.45h	450	7,3	1531	1396	376	848	    
4	Les Eres	26		754	6,1	2207	1764	676	368	 
5	Font del Teix	30,3		570	4,2	2491	2232	284	468	  
6	Paüls	36,1	9h	312	5,7	2707	2707	216	475	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas	Bizcocho	Nocilla	Pan tomate	Embutido	Tortilla patata
1	Bassa Refoia	6,6	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X		X			
2	Vacarissal	12,5	X		X		X	X		X	X		X	X						
3	Sant Roc	19,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
4	Les Eres	26	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			
5	Font del Teix	30,3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X



MITJA

24KM - 1.800+

20K / M

ITRA 1



#TRENACIMS 2025



MITJA

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
08:30



Distancia
24Km



Desnivel positivo
1.800m



Salida/Llegada
Paüls



Corredors
250



Tiempo máximo
5 horas y 30 minutos



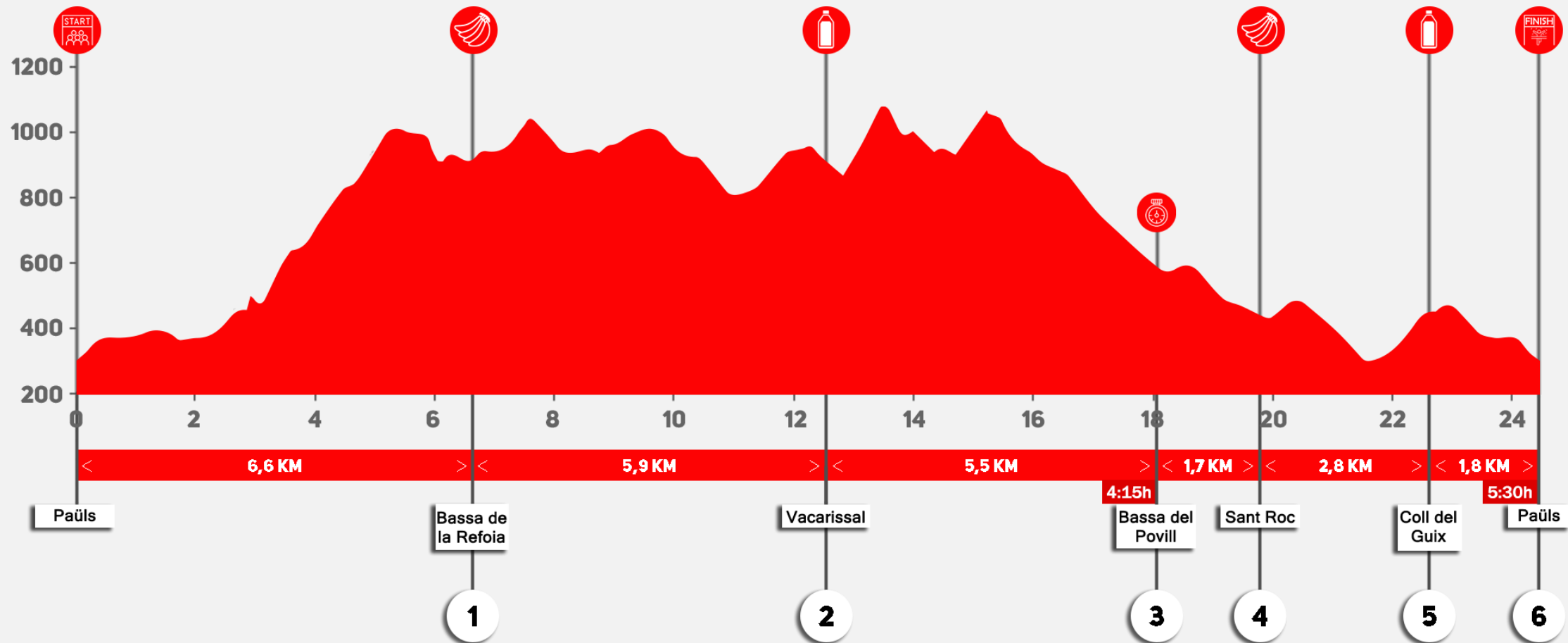
Altitud máxima
1.088m



PERFIL



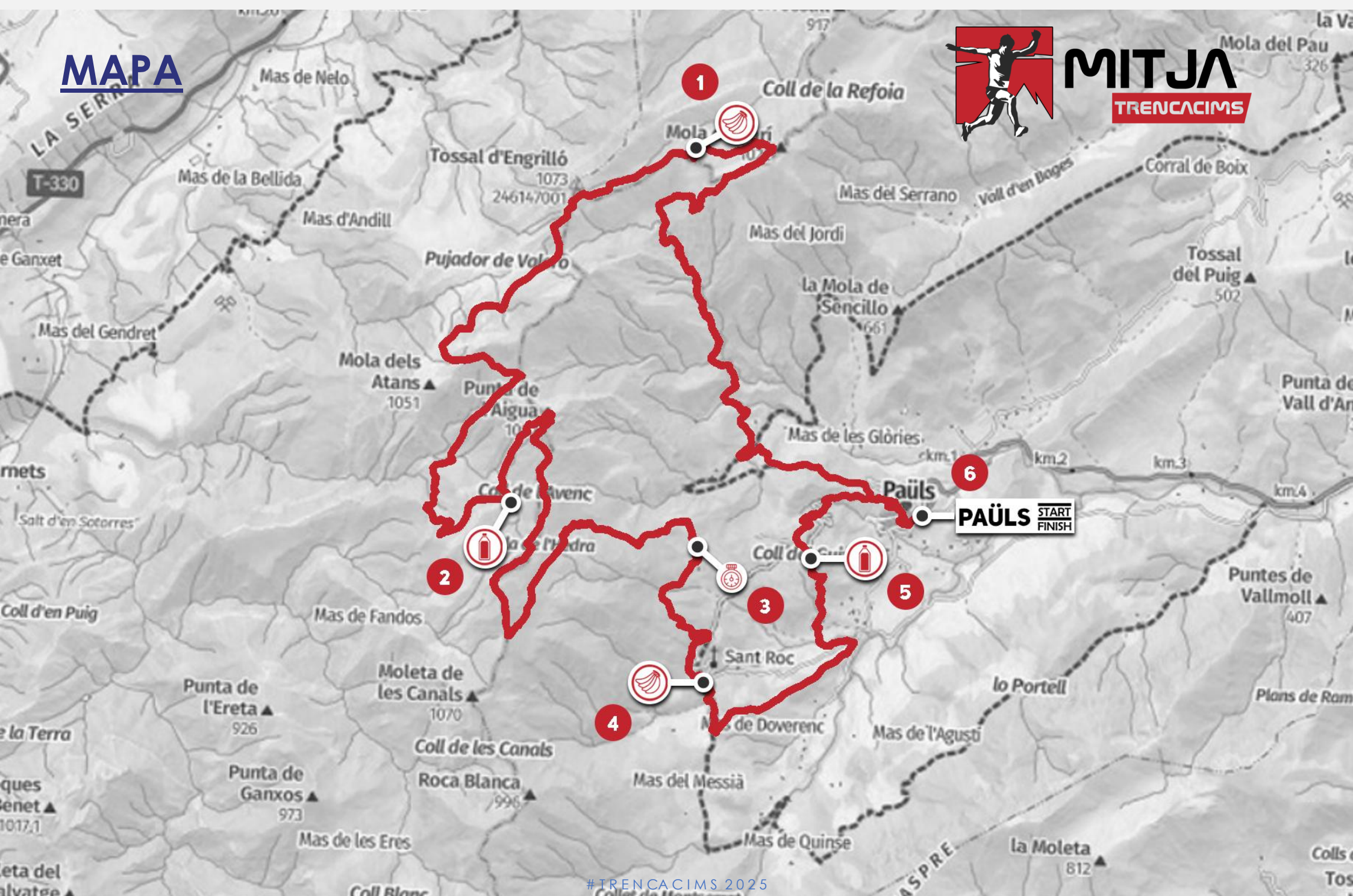
MITJA
TRENACIMS



MAPA



MITJA
TRENCACIMS



#TRENACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Bassa Refoia	6,6		917	6,6	781	177	781	177	   
2	Vacarissal	12,5		919	5,9	1152	545	371	368	
3	Bassa del Povill	18	4:15h	587	5,5	1508	1233	356	688	
4	Sant Roc	19,7		450	1,7	1526	1391	18	158	   
5	Coll del Guix	22,6		461	2,8	1740	1592	214	201	  
6	Paüls	24,4	5:30h	312	1,8	1759	1759	19	167	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Bassa Refoia	6,6	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
2	Vacarissal	12,5	X		X		X	X	X	X	X		X	X		
3	Sant Roc	19,7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Coll del Guix	22,6	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	



MARXA

12KM - 740+

#TRENACIMS 2025



MARXA

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
09:30



Distancia
12Km



Desnivel positivo
740m



Salida/Llegada
Paüls



Corredores
160



Tiempo máximo
4 hores y 30 minutos



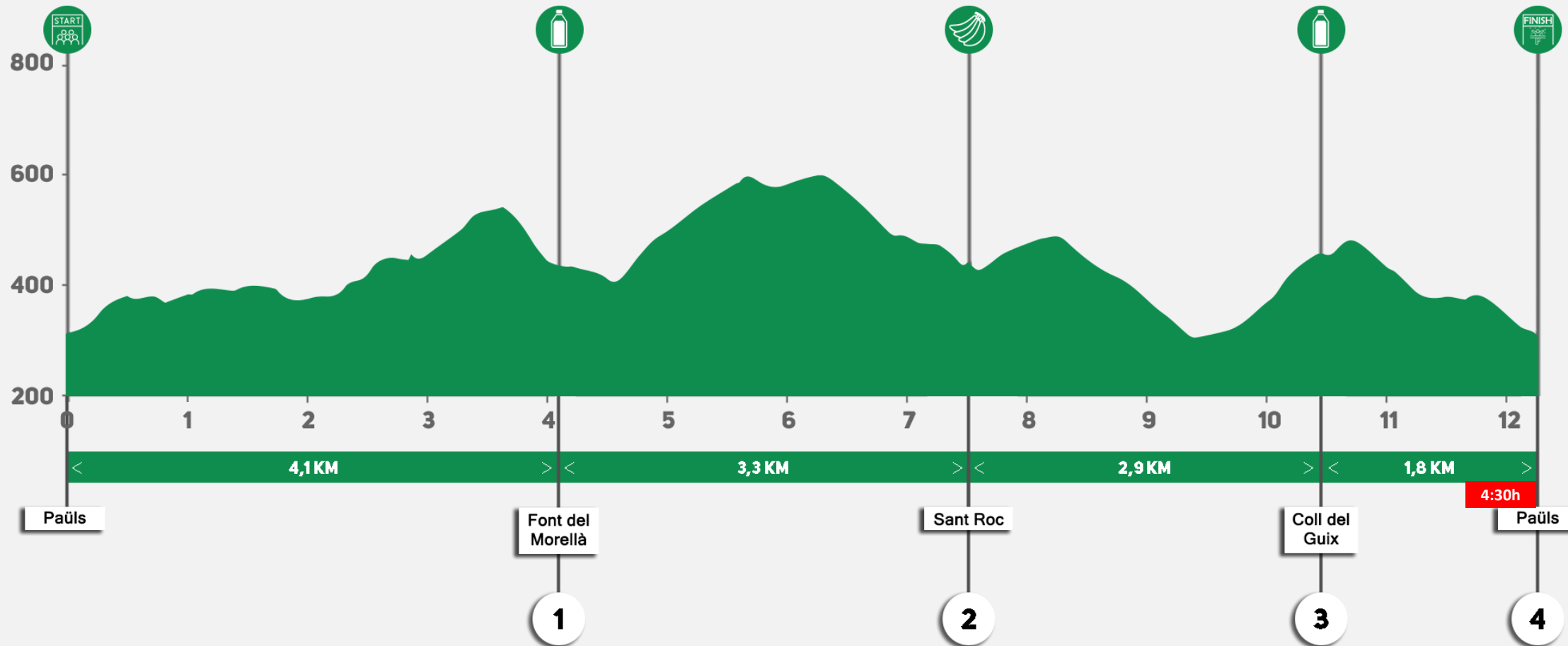
Altitud máxima
600m



PERFIL



MARXA
TRENCACIMS

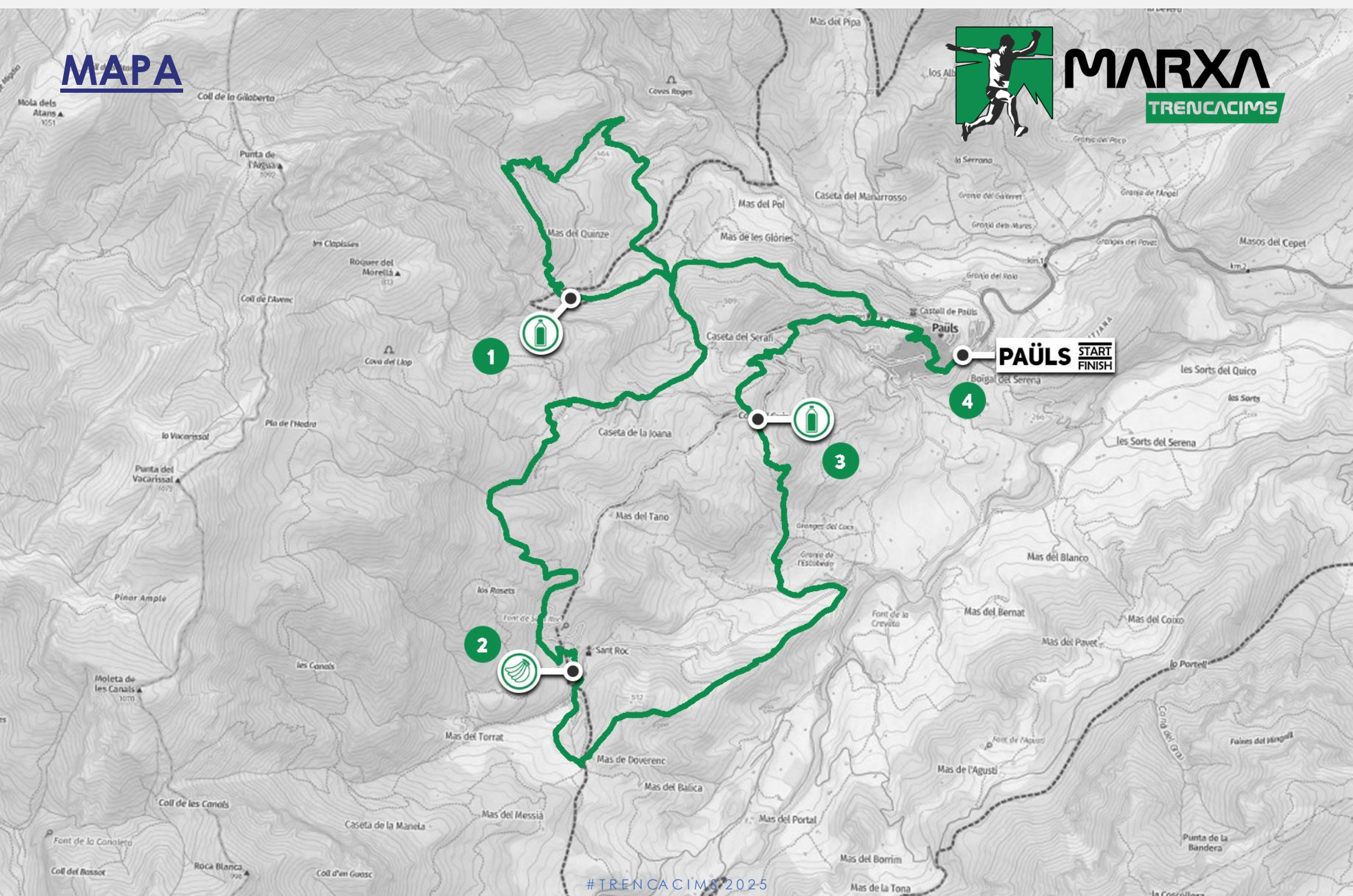


MAPA



MARXA

TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Font del Morellà	4,1		437	4,1	292	167	292	167	  
2	Sant Roc	7,5		444	3,3	500	370	208	203	  
3	Coll del Guix	10,4		461	2,9	713	565	213	195	  
4	Paüls	12,2	4:30h	312	1,8	744	744	31	179	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Font Morellà	4,1	X		X		X	X		X	X		X			
2	Sant Roc	7,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Coll del Guix	10,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			



JÚNIOR

15KM - 950+



#TRENCACIMS 2025



JÚNIOR

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
08:45



Distancia
15Km



Desnivel positivo
950m



Salida/Llegada
Paüls



Corredores
25



Tiempo máximo
3 horas



Altitud máxima
682m

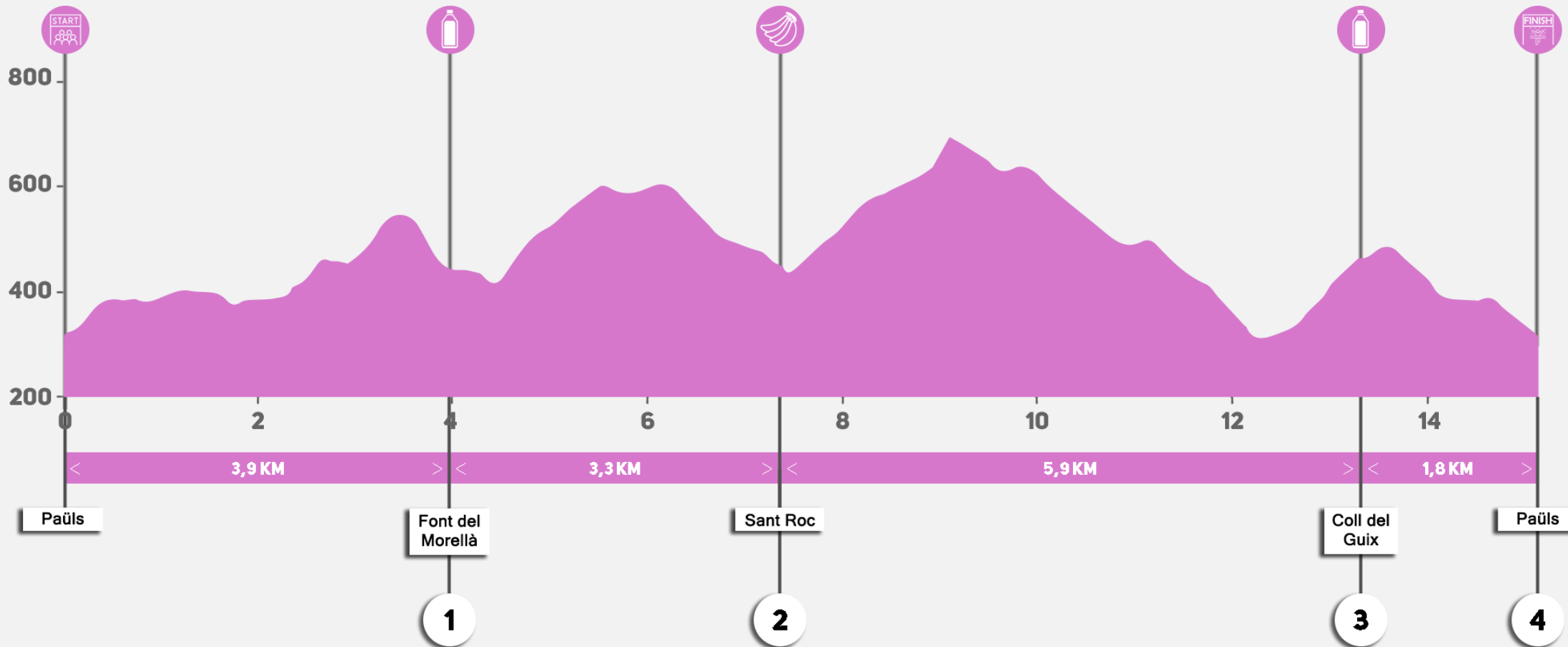


PERFIL



JÚNIOR

TRENCACIMS



MAPA

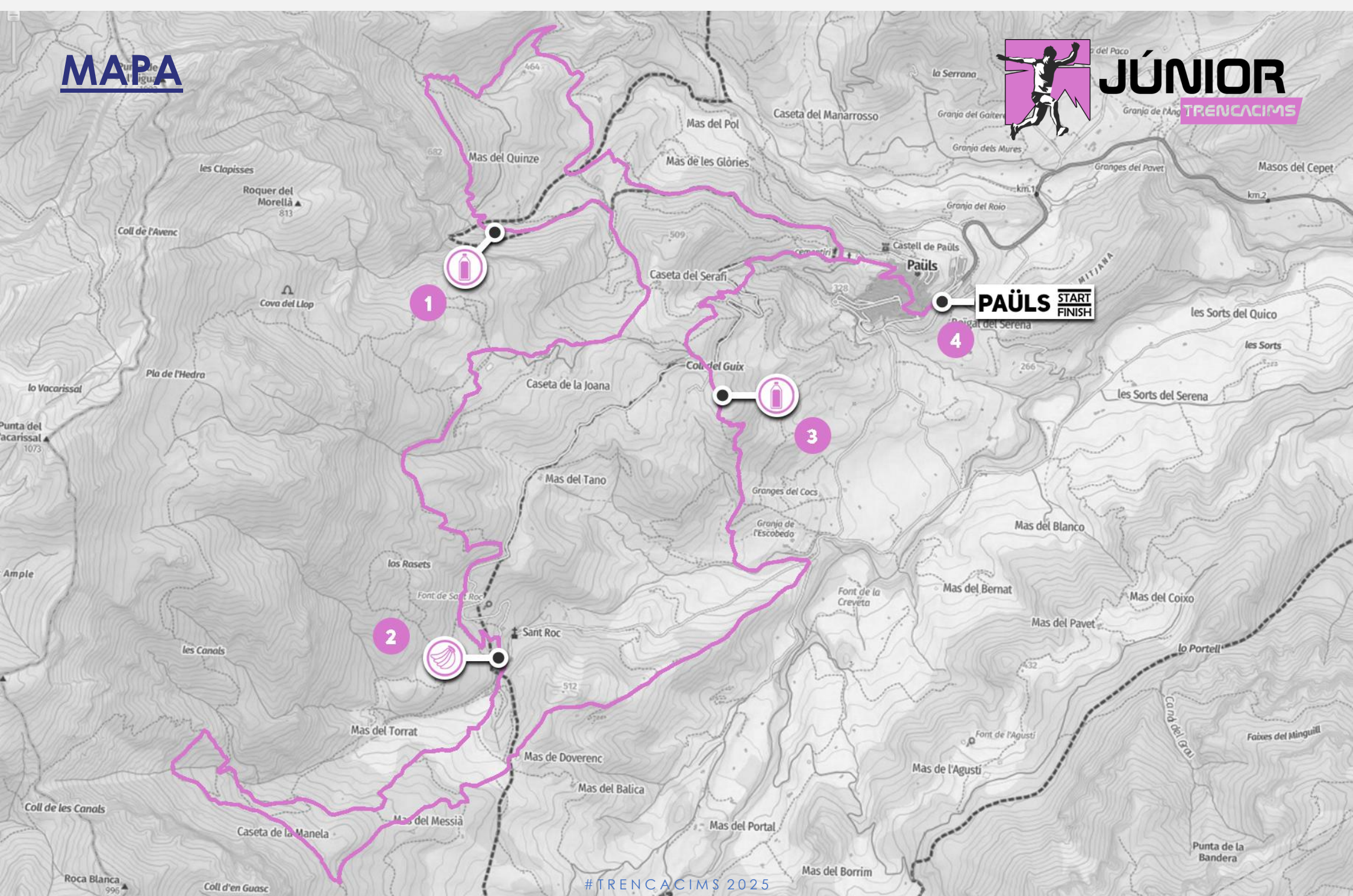


del Paco

JÚNIOR

Granja de l'Àngel

Trencacim



#TRENACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Font del Morellà	3,9		437	3,9	276	151	276	151	  
2	Sant Roc	7,3		445	3,3	480	345	204	194	   
3	Coll del Guix	13,3		461	5,9	903	755	423	410	  
4	Paüls	15,1		312	1,8	930	930	27	175	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Font Morellà	3,9	X		X		X	X		X	X		X			
2	Sant Roc	7,3	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Coll del Guix	13,3	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			



JUVENIL

12KM - 740+



#TRENCACIMS 2025



JUVENIL

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
09:20



Distancia
12Km



Desnivel positivo
740m



Salida/Llegada
Paüls



Corredores
25



Tiempo máximo
2 horas y 30 minutos



Altitud máxima
608m



PERFIL



JUVENIL

TRENCACIMS



MAPA

JUVENIL TRECACIMS

PAÜLS START FINISH

1

2

3

4

#TRECACIMS 2025



JUVENIL

TRENCACIMS

#TRENACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	START  
1	Font del Morellà	4,1		437	4,1	292	167	292	167	  
2	Sant Roc	7,5		444	3,3	500	370	208	203	   
3	Coll del Guix	10,4		461	2,9	713	565	213	195	  
4	Paüls	12,2		312	1,8	744	744	31	179	FINISH     



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa



Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherias	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Font Morellà	4,1	X		X		X	X		X	X		X			
2	Sant Roc	7,5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Coll del Guix	10,4	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			



CADET

9,5KM - 580+



#TRENCACIMS 2025



CADET

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
09:10



Distancia
9,5Km



Desnivel positivo
580m



Salida/Llegada
Paüls



Corredors
25



Tiempo máximo
2 horas



Altitud máxima
600m

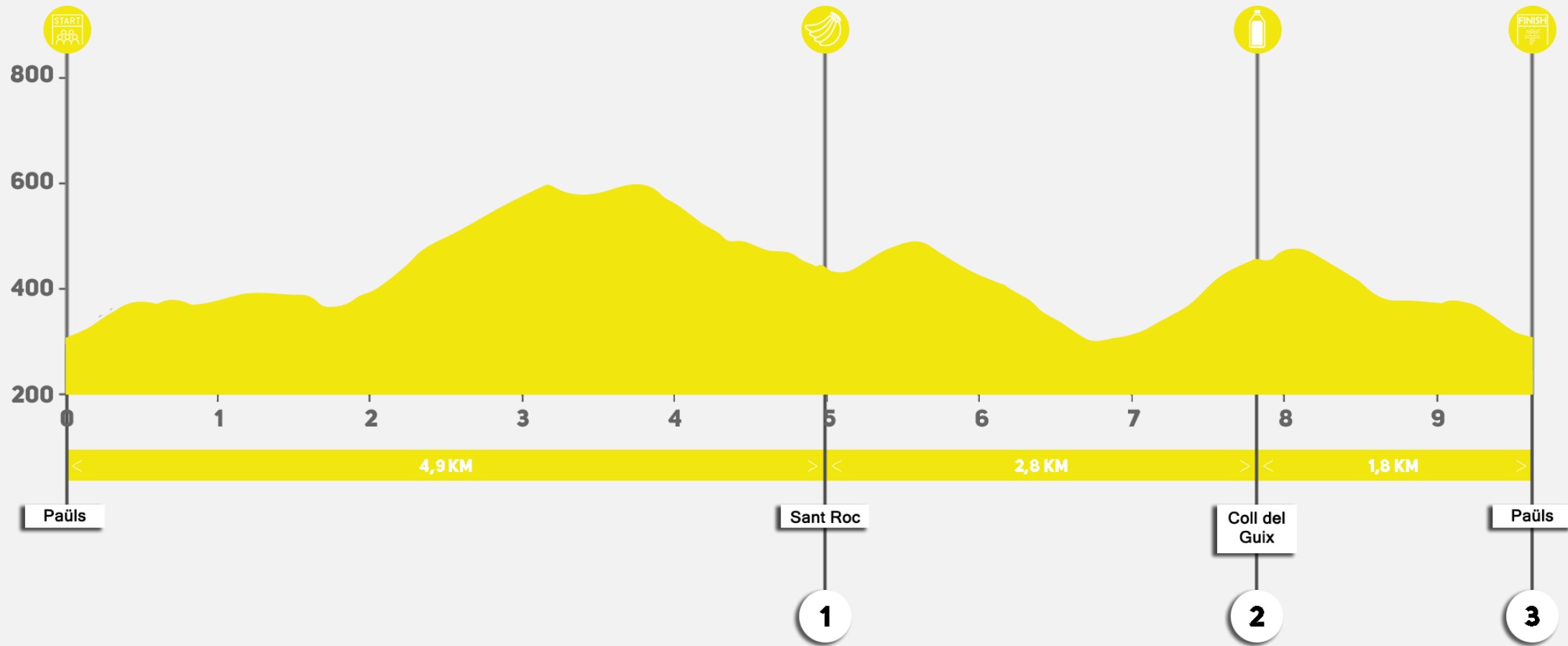


PERFIL



CADET

TRENCACIMS



MAPA

les Canals

Roquer del
Morellà ▲
813

Cova del Llop

e l'Hedra

les Canals

Mas del Torrat

Mas de Doverenc

Mas del Balica

Mas del Quinze

Mas de les Glòries

Caseta del Serafi

Caseta de la Joana

Mas del Tano

los Rasets

Font de Sant Roc

Sant Roc

Coll del Guix

Granges del Cocs

Granja de
l'Escobedo

Font de la
Creveta

Font de l'Agusti

Mas de l'Agusti

Mas del Pol

Caseta del Manarrosso

Granja del Gaiteret

Granja de l'Angel



CADET
TRENCACIMS

PAÜLS START
FINISH

3

2

1



#TRENCACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Sant Roc	4,9		450	4,9	338	203	338	203	   
2	Coll del Guix	7,8		461	2,8	549	401	211	198	  
3	Paüls	9,6		312	1,8	576	576	27	175	    



Salida



Llegada



Ambulancia



Lavabos



Duchas



Av. líquido



Av. completo



Av. sólido



Punto seguimiento



Punto abandono



Punto asistencia externa

AVITUALLAMIENTOS



Avituallamiento \ Contenido		Distancia	Agua	Agua con gas	Isotónico	Cola	Naranja	Plátano	Melón	Membrillo	Dátiles	Frutos secos	Chucherías	Chocolate	Galletas	Nocilla
1	Sant Roc	4,9	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Coll del Guix	7,8	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X			



INFANTIL

4,5KM - 240+



#TRENCACIMS 2025



INFANTIL

TRENCACIMS



Fecha
27/04/25



Hora salida
09:15



Distancia
4,5Km



Desnivel positivo
240m



Salida/Llegada
Paüls



Corredors
25



Tiempo máximo
1 hora



Altitud máxima
510m

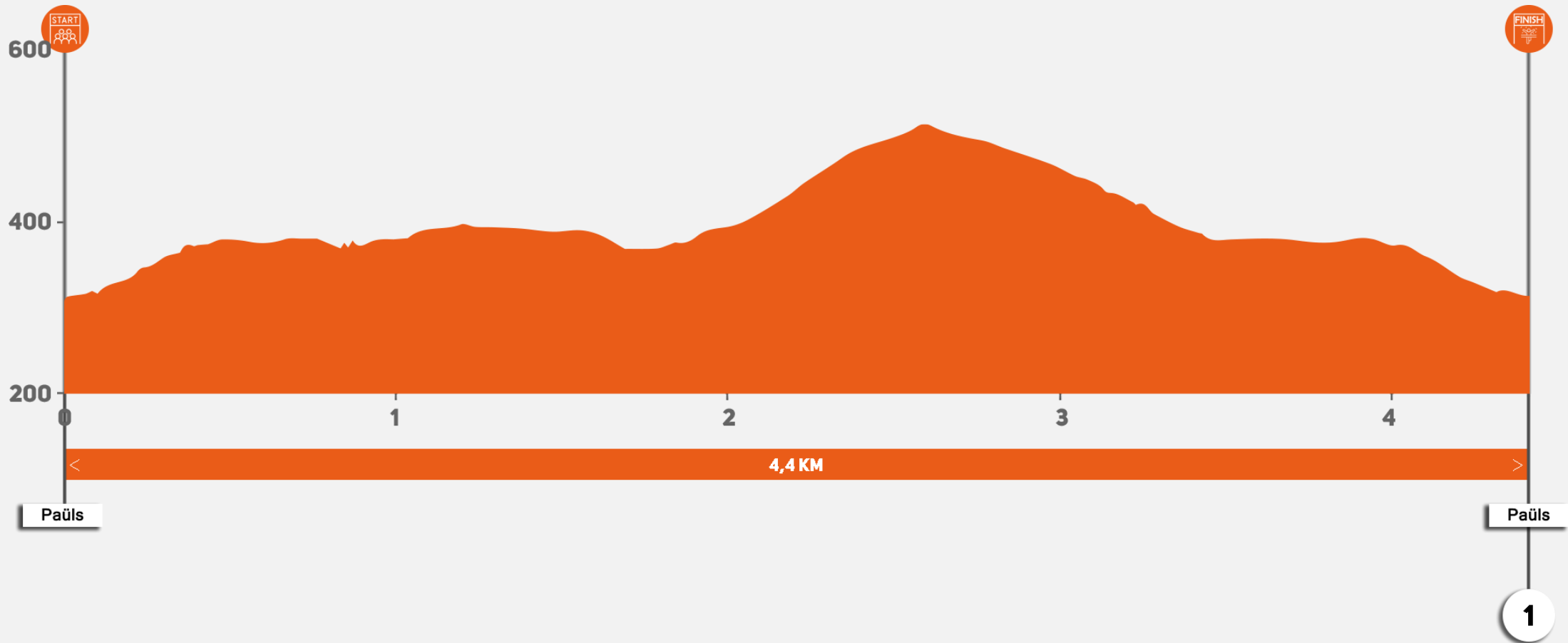


PERFIL



INFANTIL

TRENCACIMS



MAPA



INFANTIL
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Puntos	Dist.	Corte horario	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumul.	D- acumul.	D+ interm.	D- interm.	Servicios
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	   
1	Paüls	4,4		312	4,4	237	237	237	237	     

 Salida

 Llegada

 Ambulancia

 Lavabos

 Duchas

 Av. líquido

 Av. completo

 Av. sólido

 Punto seguimiento

 Punto abandono

26-27 ABRIL 2025

TRENCACIMS

XII ÈDICIÓ

PAÜLS



LIVE TIMING

trencacims.livetrail.run



ASISTENCIA EXTERNA

La asistencia externa está **permitida** en **todas** modalidades, pero **limitada** a los siguientes puntos:

- **Trail: Sant Roc (km 20) y Alfara de Carles (km 37,5)**
- **SkyRace: Sant Roc (Km 20)**
- **Mitja: Bassa Refoia (Km 6,5)* y Sant Roc (Km 20)**
- **Junior: Sant Roc (Km 7,3)**
- **Juvenil: Sant Roc (Km 7,3)**
- **Cadete: Sant Roc (Km 4,9)**

*Accesible en vehículo 4x4 (40 minutos de Paüls) o 45 minutos caminando desde Paüls

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**.



#TRENACIMS 2025



Uso de bastones

El uso de bastones está permitido en todo el recorrido. El participante que salga con bastones, tiene que llegar a meta con ellos, y no los puede dejar ni coger en ningún punto.

DÓNDE COMER

C/ Carretera, 12

Tel.: 609 83 67 88

C/ Carretera

Al lado del Casal

C/ Canal, 2

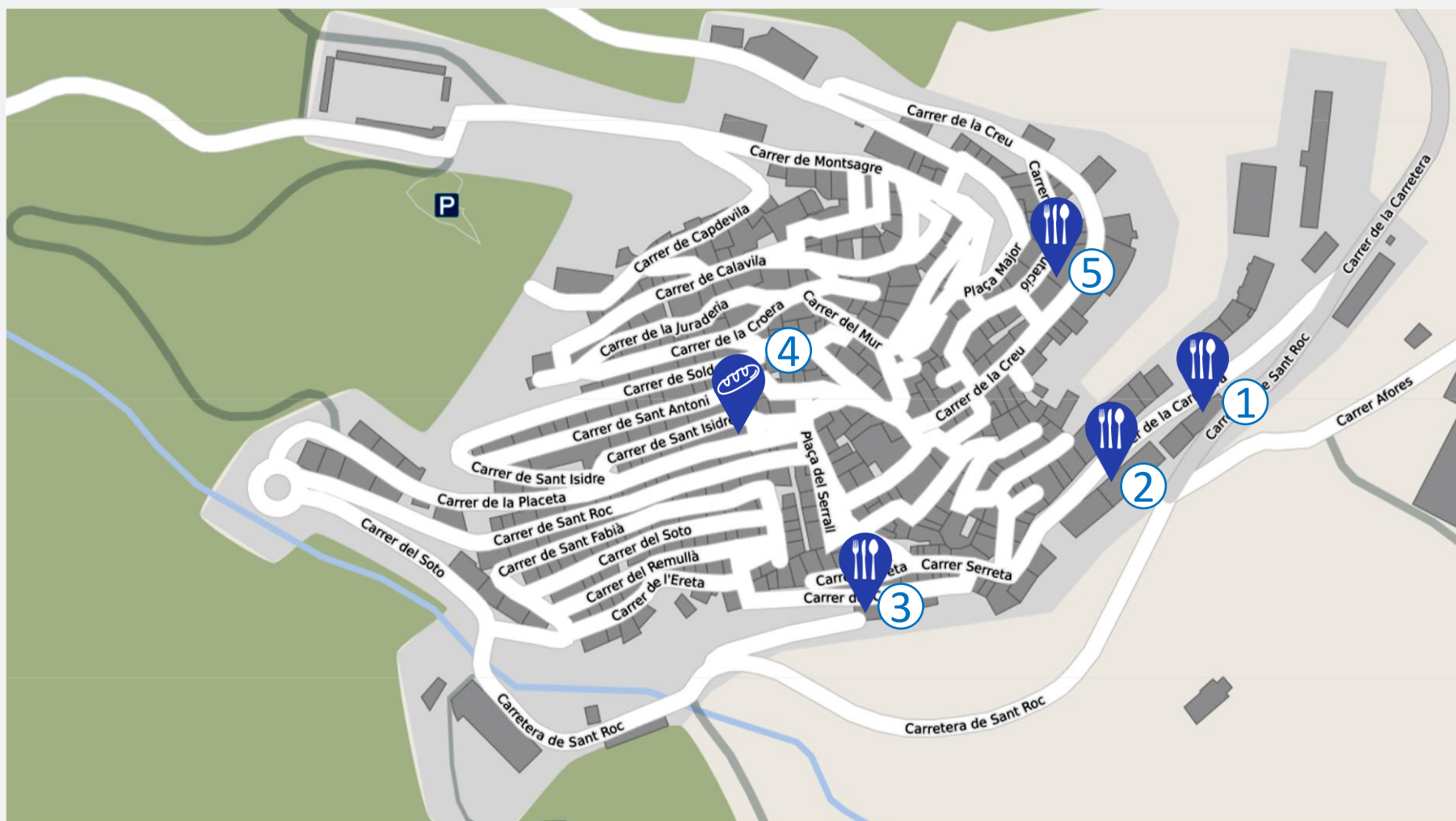
Tel.: 977 49 23 30

C/ Placeta, 5

C/ Diputació, 8

@lo9cafenou

PAÜLS



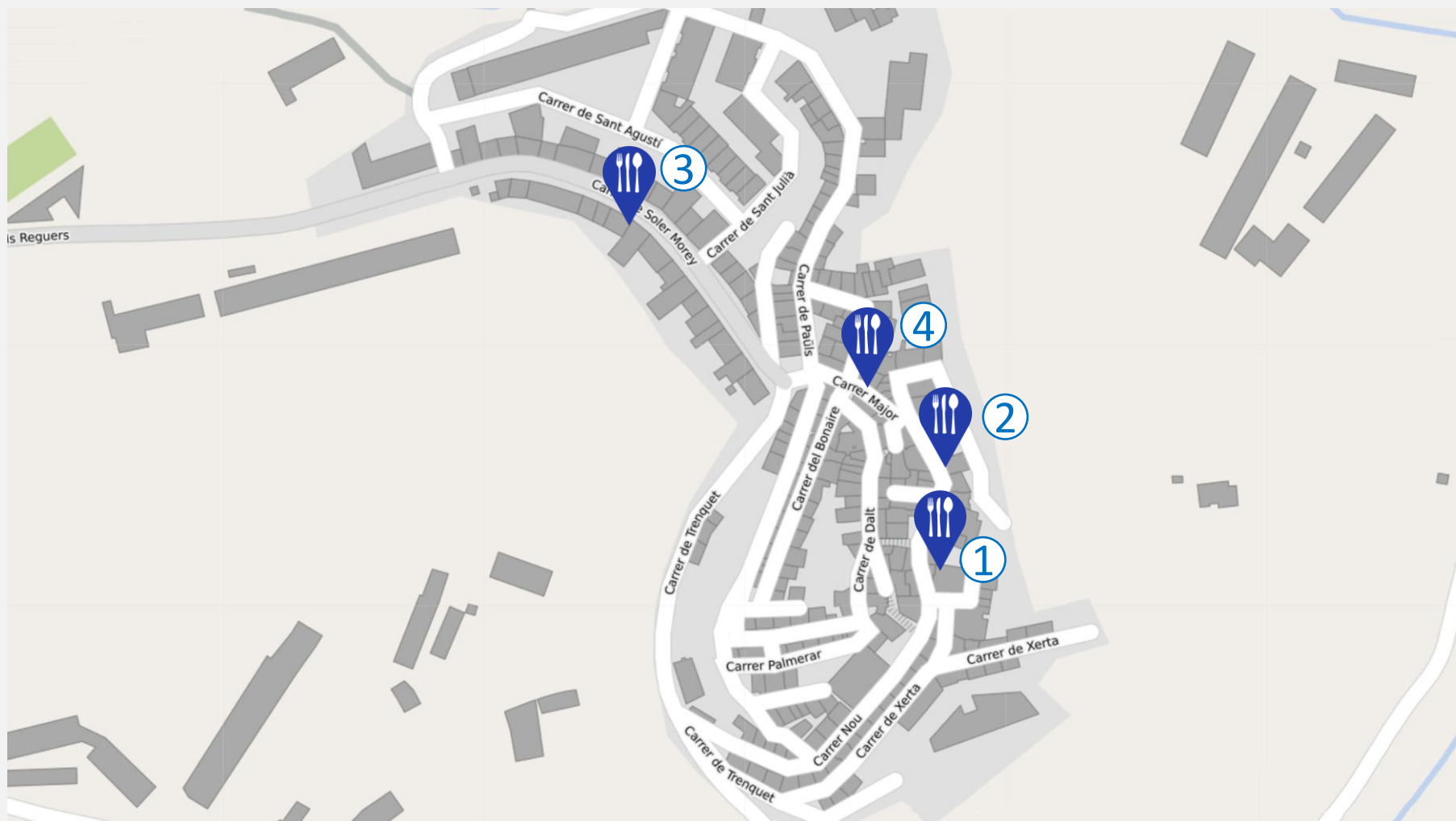
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

2 - Rest. Can Godoy
C/ Major, 3
Tel.: 977 45 50 31

3 - Braseria Ca la Pili
C/ Soler Morey, 17
Tel.: 977 45 51 27

4 - Lo Cantonet
C/ Major, 34
Tel.: 633 34 17 48

ALFARA DE CARLES



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

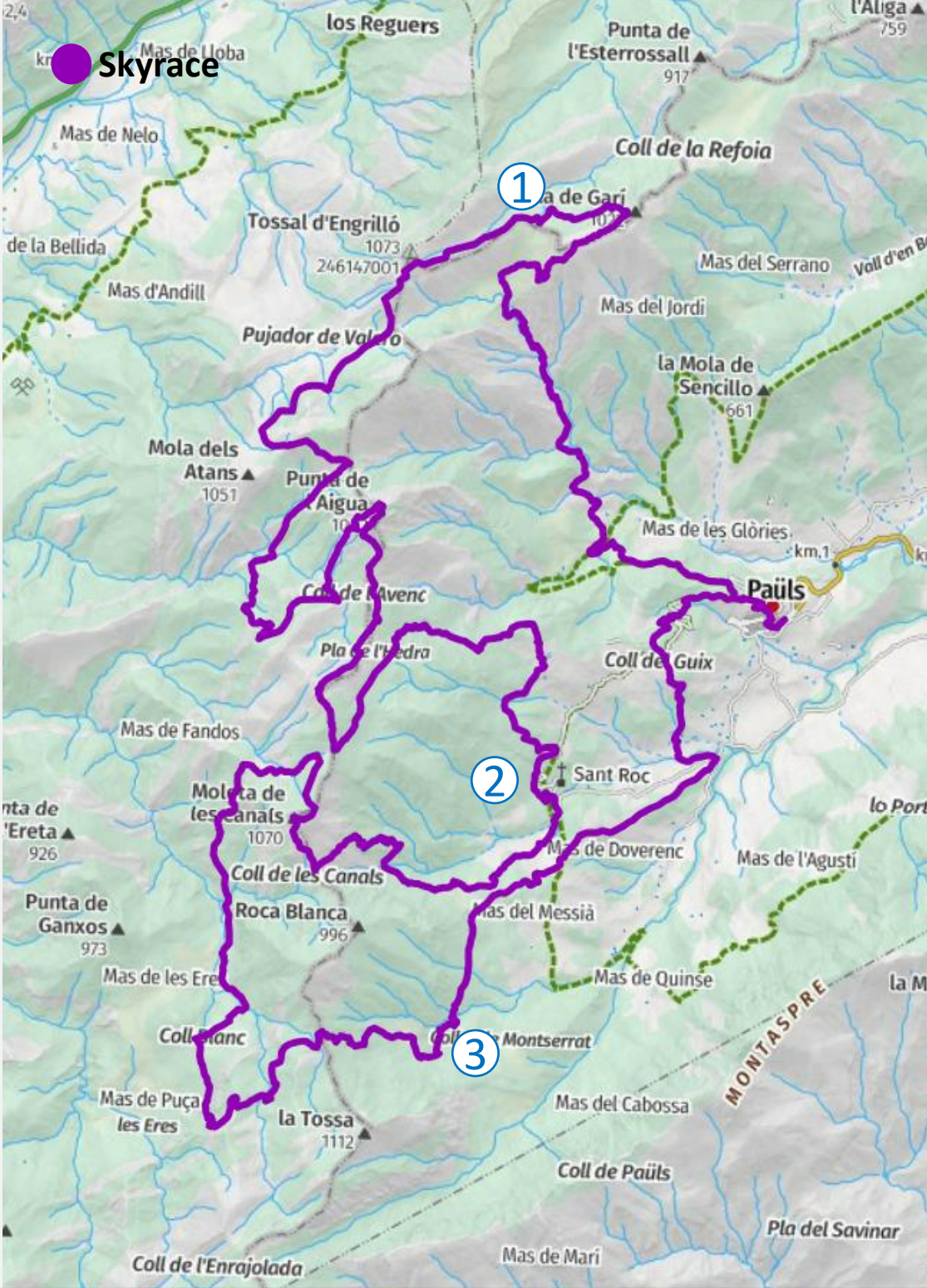
TRAIL

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Alfara de Carles	38	Turisme	●	37,5
4	Font del Teix	4,5	Turisme	●	48,5



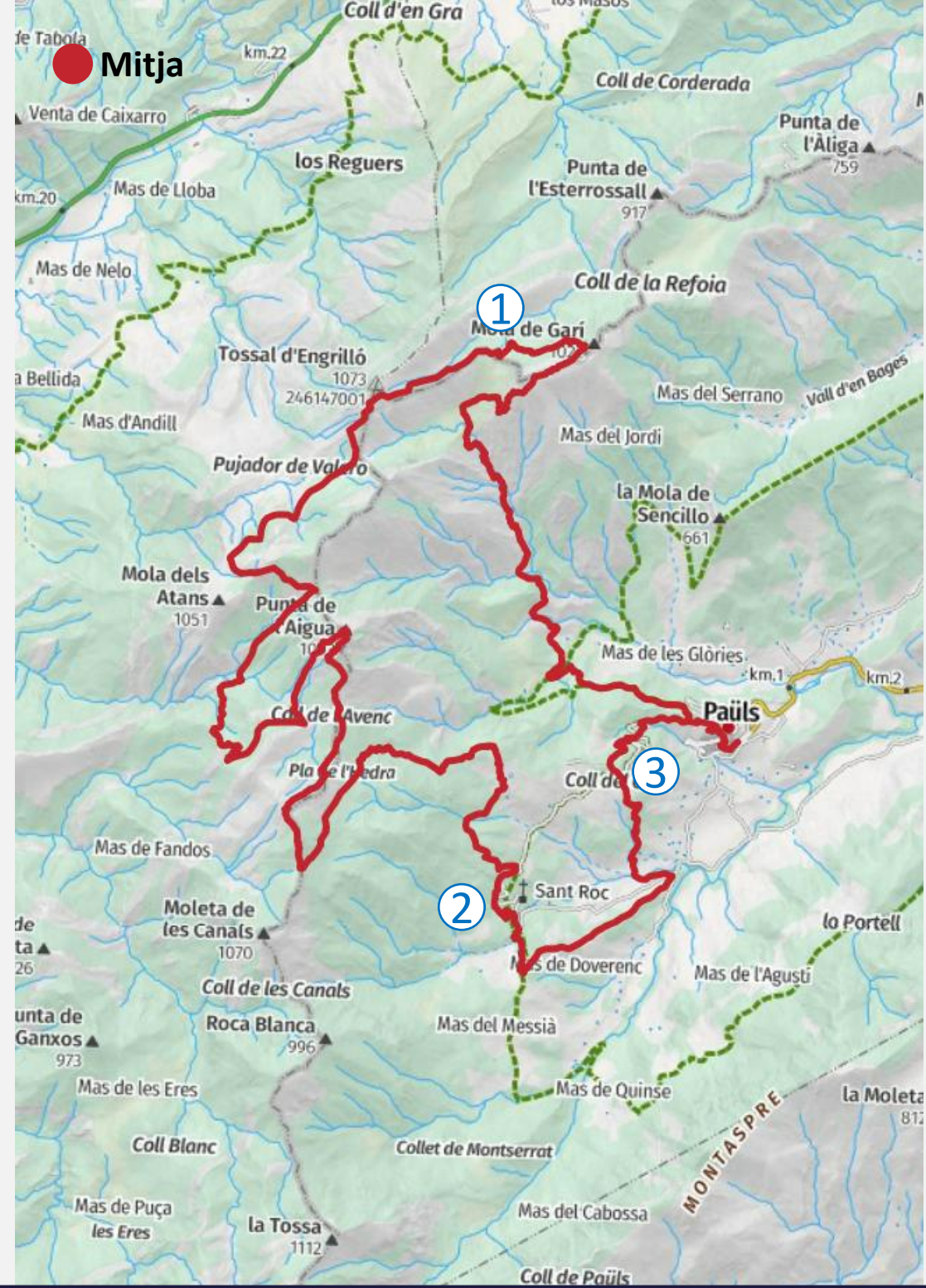
PUNTOS DE SEGUIMIENTO SKYRACE

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Font del Teix	4,5	Turisme	●	30,3



PUNTOS DE SEGUIMIENTO MEDIA MARATÓN

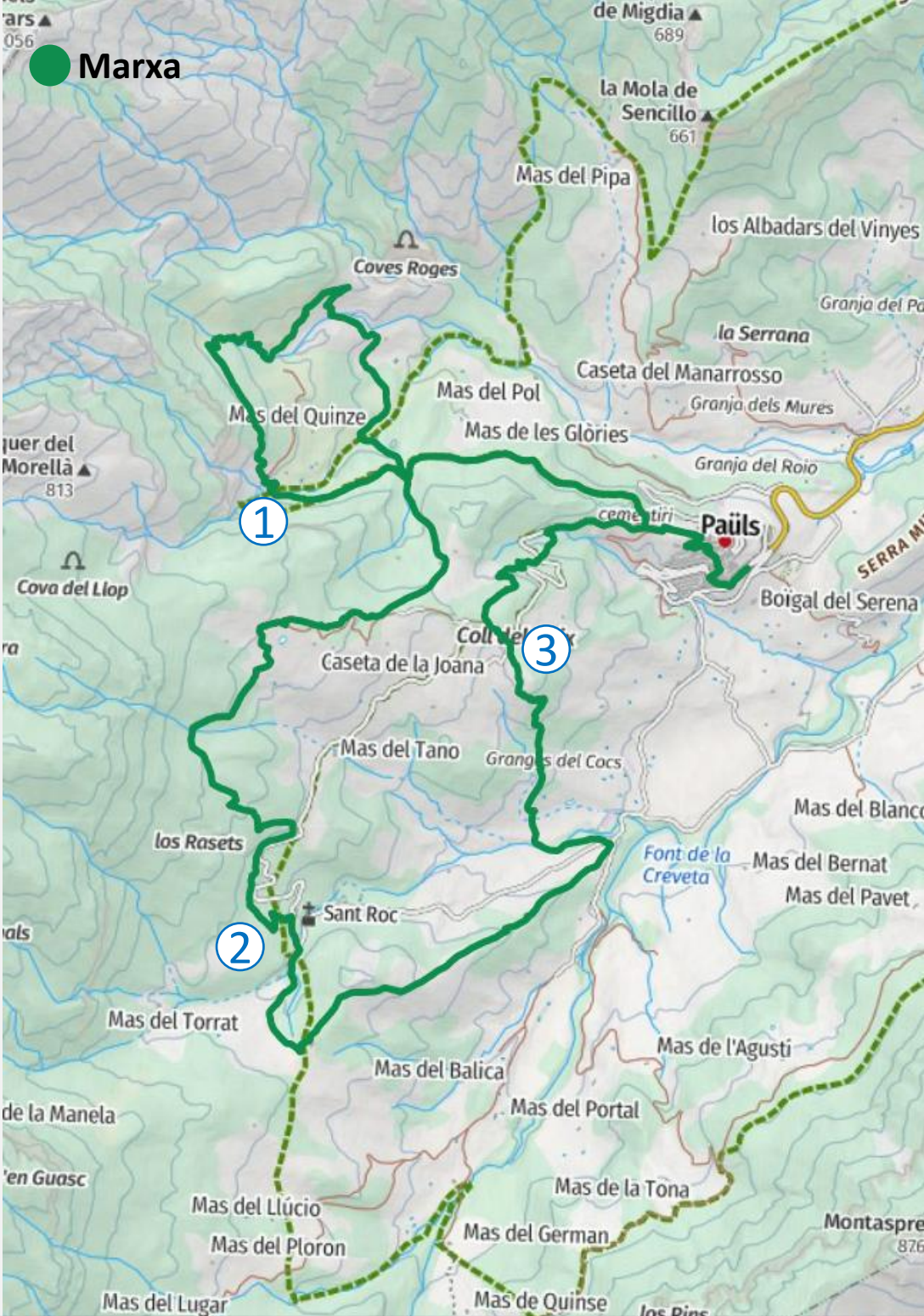
		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Bassa de la Refoia	13	4x4		6,6
2	Sant Roc	4	Turisme		20
3	Coll del Guix	2	Turisme		22,5



PUNTOS DE SEGUIMIENTO

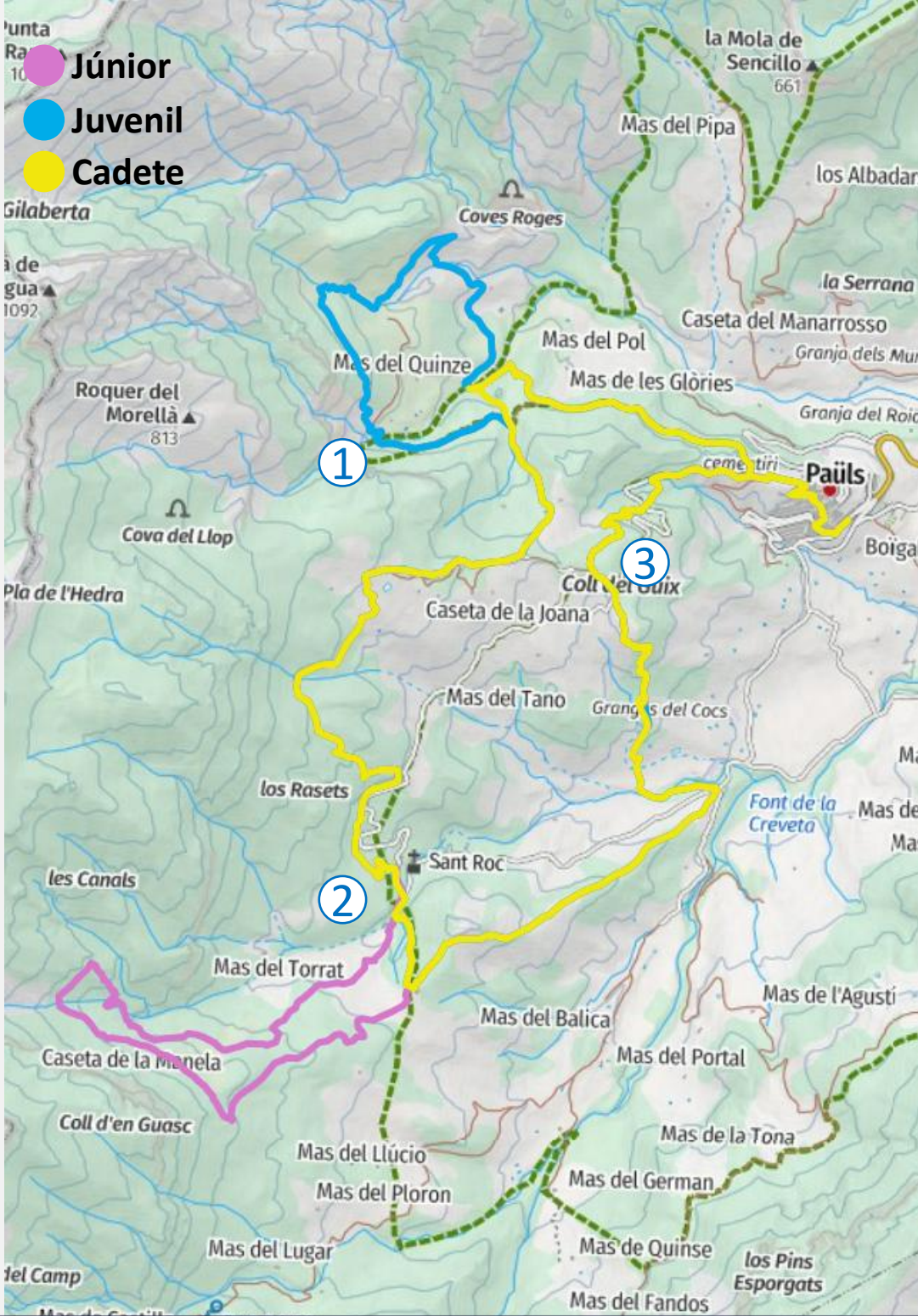
MARCHA

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Font del Morellà	2	4x4	●	4,4
2	Sant Roc	4	Turisme	●	7,5
3	Coll del Guix	2	Turisme	●	10,4



PUNTOS DE SEGUIMIENTO JUNIOR, JUVENIL, CADETE

		Distancia de Paüls (km)	Tipo de vehículo	Carrera que pasa	Punto km de la carrera
1	Font del Morellà	2	4x4		4
2	Sant Roc	4	Turisme		7,3 4,9
3	Coll del Guix	2	Turisme		13,3 10,1 7,8



MATERIAL

OBLIGATORIO

	Trail	SkyRace	Media	Marcha	Junior	Juvenil	Cadete	Infantil
Chaqueta cortavientos con capucha y de manga larga	X	X	X	*	*	*	*	*
Zapatillas para correr por montaña y calcetines	X	X	X	X	X	X	X	X
Vaso o recipiente para beber en los avituallamientos	X	X	X	X	X	X	X	
Reserva de agua 1 litro mínimo	X	X						
Reserva de agua 0,5 litros mínimo			X					
Reserva alimentaria	X	X						
Manta térmica mínimo 120 x 200	X	X	X		X	X	X	
Teléfono móvil encendido y con batería	X	X	X	X	X	X	X	
Luz frontal y piles de reserva	X							
Luz roja posición posterior encendida durante la noche	X							
Mochila o equivalente	X	X	X		X	X	X	
Silbato	X	X	X		X	X	X	
Gorra, tubular o visera	X							
Pantalones o mallas, mínimo por debajo de la rodilla*								
Chaqueta impermeable mínimo 10.000 columnas de agua*								
Camiseta térmica manga larga (no algodón)*								
Guantes*								

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

* Según condiciones meteorológicas, se comunicará al briefing anterior a la carrera

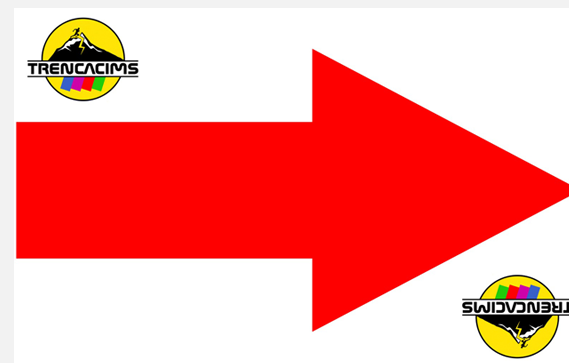
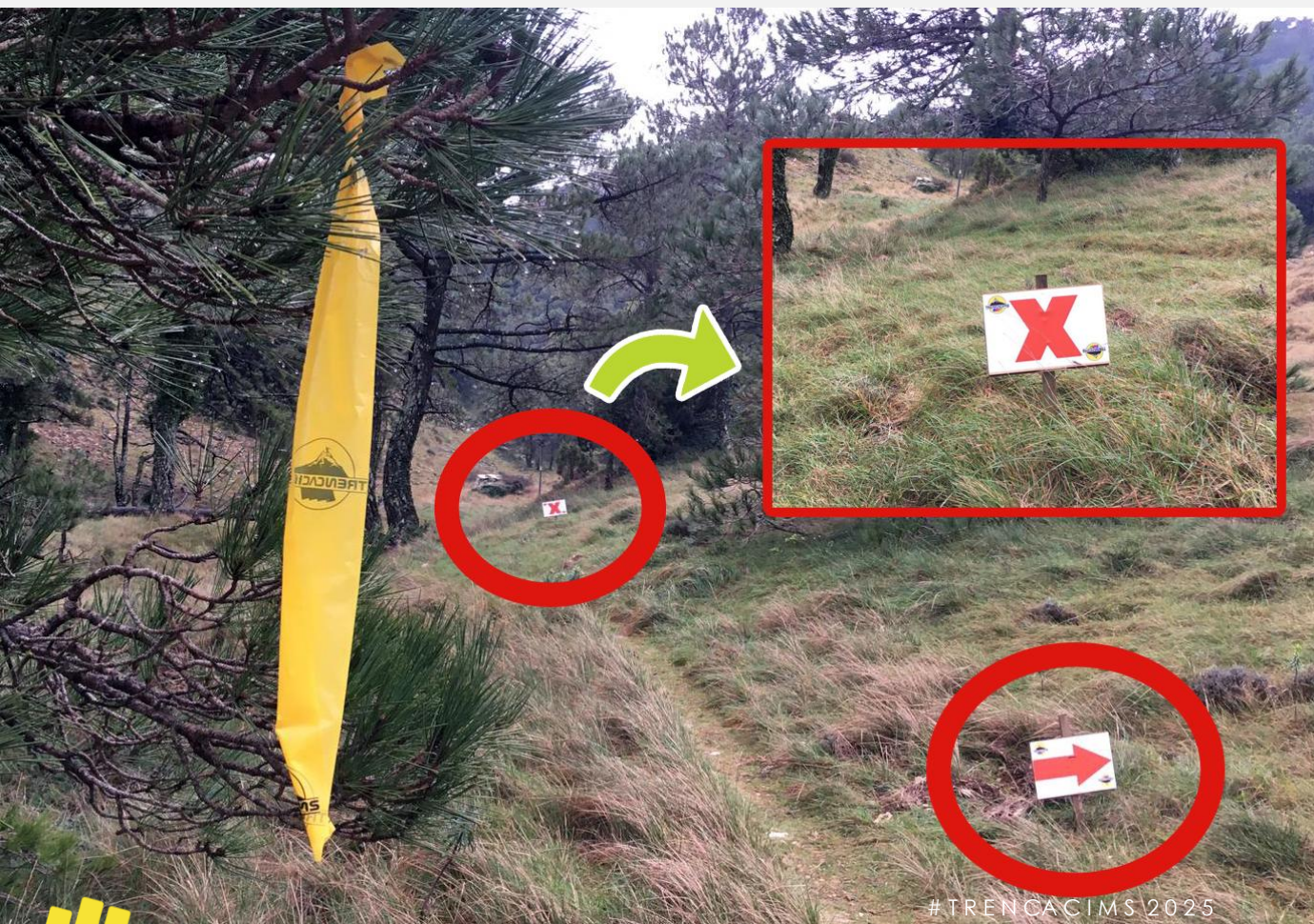


Por motivos de seguridad, no se podrá usar ningún elemento de audio portátil y/o que tapone ninguno de los oídos.

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.



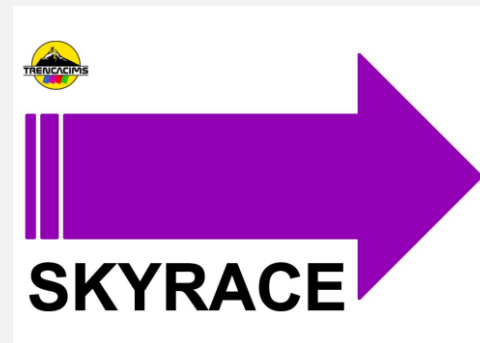
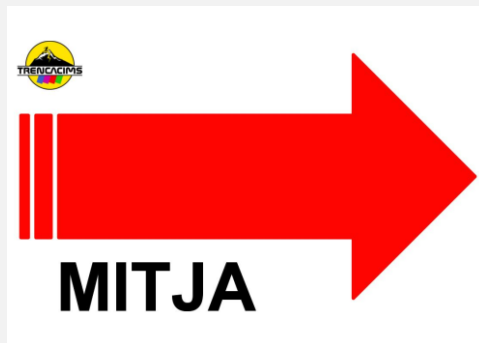
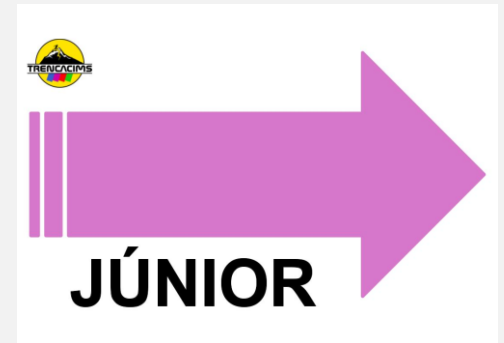
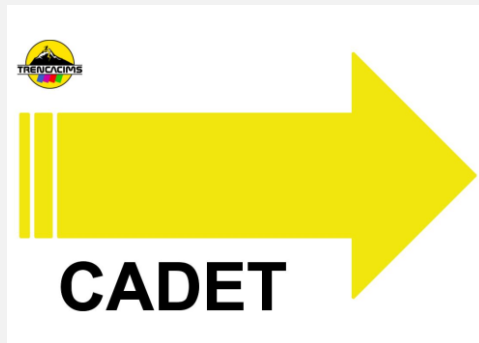
MARCAJE

En las zonas donde se pasa sin luz solar habrá cinta amarilla con material reflectante y pilotos de luz led.



MARCAJE

Recordamos que casi todas las carreras comparten tramos de recorrido, en los cruces que se separan encontrareis señales con flechas como las que os mostramos a continuación con el nombre y color de cada carrera para que no haya confusión, **siempre debéis seguir la dirección que marca la flecha con el nombre de vuestra carrera.**



ARRÒS

MONTSIÀ

A MILLOR
ARRÒS,
MILLORS
PLATS



El nostre arròs compta
amb el segell de la DOP
Delta de l'Ebre



Fem controls exhaustius
per garantir la Qualitat
Extra, la més alta en
arrossos

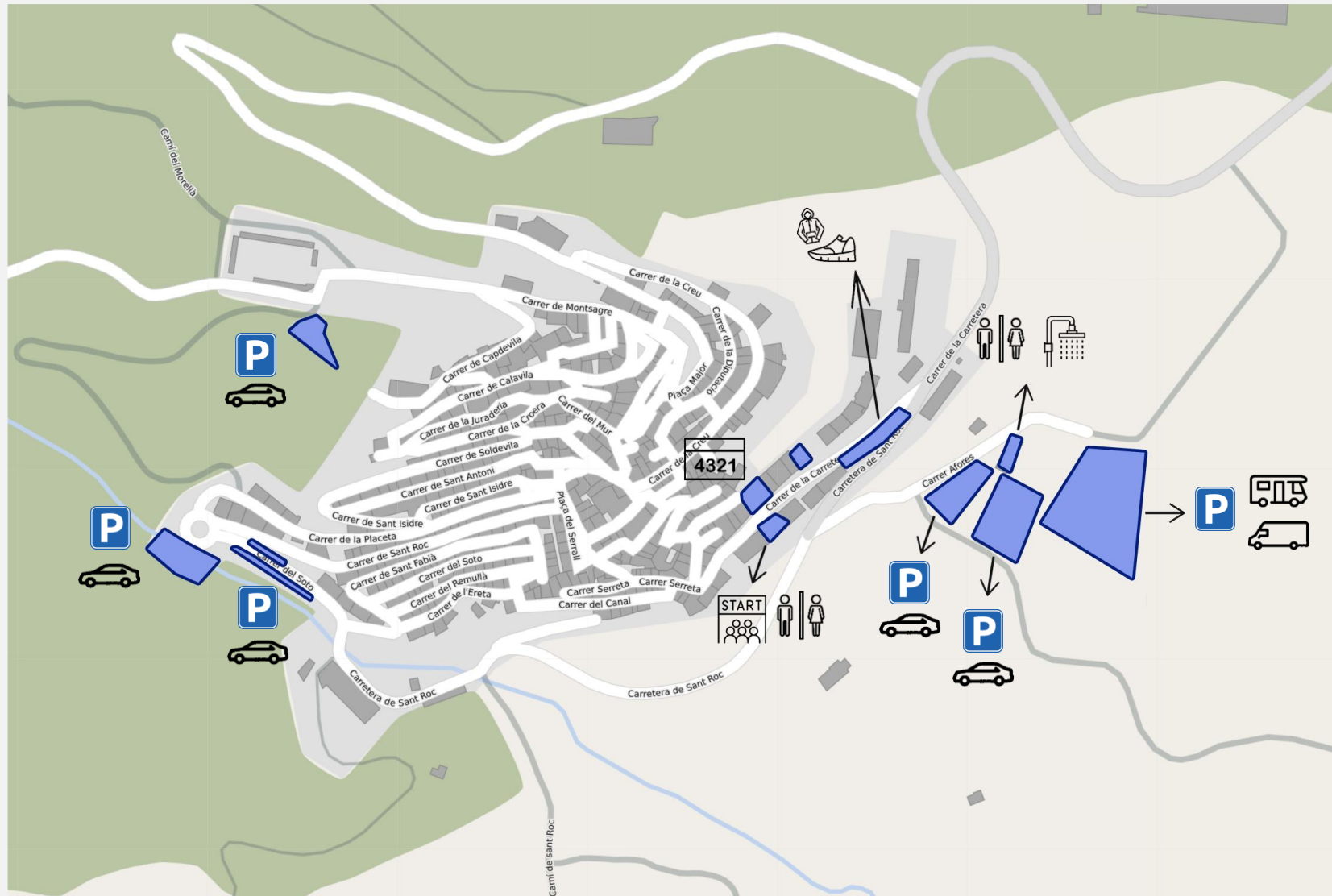


Som producte de
cooperativa i utilitzem
tècniques d'agricultura
controlada



Innovem constantment
per assegurar la
màxima qualitat a la
cuina

APARCAMIENTOS Y SERVICIOS



Salida / Llegada



Entrega dorsales



Feria del corredor



Aseos



Duchas



Parking autocaravanas



Parking campers



Parking turismos

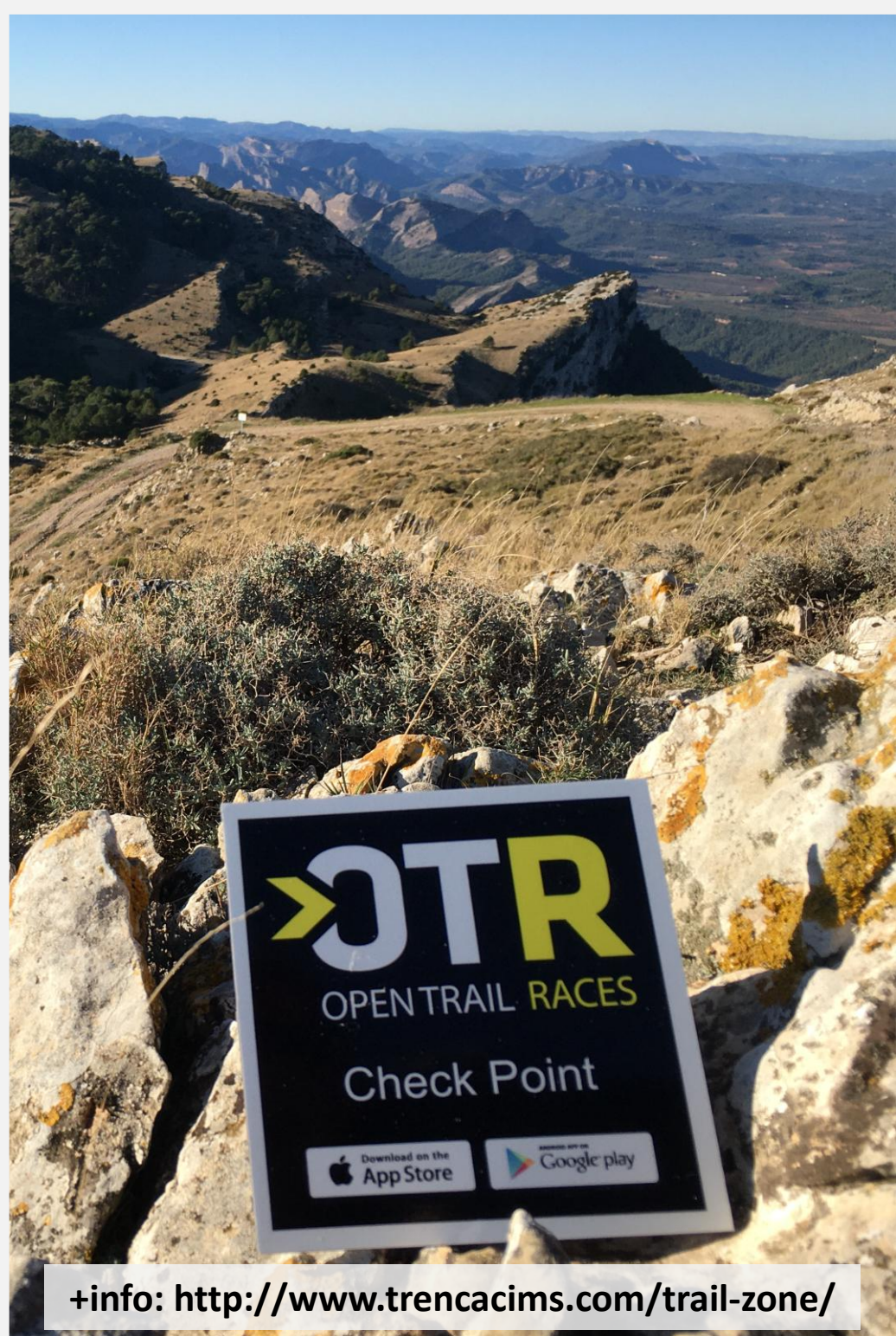
TRAIL ZONE PAÜLS

Con el esfuerzo conjunto del C.C.E. Trencacims y el Ayuntamiento de Paüls, contamos con una de las redes de recorridos OTR (Open Trail Races) más extenso del territorio, con un total de 10 recorridos diferentes, lo convierte en un paraíso para los amantes de las carreras de montaña.

Con este sistema puedes entrenar por territorio Trencacims durante todo el año, compitiendo contra ti mismo o con los amigos, con una clasificación actualizada todo el año, sabrás a qué tiempo estás del primer clasificado del recorrido o del sector que acabas de hacer, gracias a todos los puntos de control situado a lo largo de cada recorrido.

Ya no tienes excusa para conocer y entrenar nuestros recorridos prácticamente en su totalidad, con la app OTR podrás descargar el track del recorrido que quieras hacer, situarte en el punto de salida y empezar a correr, tú pon las piernas y toda la energía, la app hará el resto.

#TRENACIMS 2025



+info: <http://www.trencacims.com/trail-zone/>



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 [@trencacimpauls](https://twitter.com/trencacimpauls)

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.

Fotos: Jose Miguel Muñoz, Albert Casanova, Jordi Santacana





Vive la magia
de Trencacims

#TRENCACIMS 2025