

TRENCACIMS

CAMPIONAT DE CATALUNYA CXM FEEC

26 - 27 ABRIL 25 - PAÜLS

XII



GUIA DEL CORREDOR

ORGANITZADORS



PATROCINADORS PRINCIPALS



PATROCINADORS OFICIALS



AMB EL SUPORT



COL·LABORADORS



#TRENCA CIMS 2025



**CARTELL OFICIAL
XII EDICIÓ
TRENCACIMS
PAÜLS
26 i 27/4/2025**

#TRENCACIMS 2025



Í N D E X

06

PROGRAMA

12

COM ARRIBAR

13

COMPROMÍS

14

TRAIL

20

SKYRACE

26

MITJA MARATÓ

32

MARXA

38

JÚNIOR

44

JUVENIL

50

CADET

56

INFANTIL

62

ASSISTÈNCIA EXTERNA

63

ON MENJAR

65

PUNTS SEGUIMENT

70

MATERIAL OBLIGATORI

71

MARCATGE

75

SERVEIS



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



DIVENDRES 25 D'ABRIL

17:00 – 20:00	Enfront Casal Municipal	Entrega de dorsals de totes les modalitats
17:00 – 20:30	Enfront Casal Municipal	Fira del corredor
18:30	Casal Municipal	Xerrada a càrrec de Rafa Esteruelas Viñals “Mi vida como una Ultra Trail”
19:30	Casal Municipal	Briefing



DISSABTE 26 D'ABRIL

04:30 – 05:45

Enfront Casal Municipal

Entrega de dorsals Trail

05:45

Zona de meta

Obertura box de sortida Trail

06:00

Zona de meta

Sortida Trail Trencacims 2025
Copa catalana curses d'ultraresistència FEEC

06:30 – 07:45

Enfront Casal Municipal

Entrega de dorsals Skyrace

07:45

Zona de meta

Obertura box de sortida Skyrace

08:00

Zona de meta

Sortida Skyrace Trencacims 2025

10:00 – 20:30

Enfront Casal Municipal

Fira del corredor

11:30

Zona de meta

Arribada aprox. 1r corredor Skyrace

12:30

Zona de meta

Arribada aprox. 1r corredor Trail

14:00

Zona de meta

Entrega de premis Skyrace



DISSABTE 26 D'ABRIL

17:00 – 19:00

Enfront Casal Municipal

Entrega de dorsals de totes les modalitats

18:00

Zona de meta

Entrega de premis Trail

19:00

Zona de meta

Baixada de voluntaris

19:00

Zona de meta

Concert del grup Versió Original

20:30

Zona de meta

Tancament zona de meta



DIUMENGE 27 D'ABRIL

06:30 – 09:15 Enfront Casal Municipal **Entrega de dorsals de totes les modalitats**

08:30 Zona de meta **Sortida Mitja Marató Trencacims 2025
Campionat de Catalunya CxM FEEC 2025**

08:45 Zona de meta **Sortida cursa Júnior
Campionat de Catalunya CxM FEEC 2025**

09:10 Zona de meta **Sortida cursa Cadet
Campionat de Catalunya CxM FEEC 2025**

09:15 Zona de meta **Sortida cursa Infantil
Campionat de Catalunya CxM FEEC 2025**

09:20 Zona de meta **Sortida cursa Juvenil
Campionat de Catalunya CxM FEEC 2025**

09:30 Zona de meta **Sortida Marxa Trencacims 2025**

09:00 – 14:00 Enfront Casal Municipal **Fira del corredor**



DIUMENGE 27 D'ABRIL

10:45	Zona de meta	Arribada aprox. 1r corredor Mitja Marató
12:00	Zona de meta	Entrega de premis Júnior, Juvenil, Cadet i Infantil
13:00	Zona de meta	Entrega de premis Marxa i Mitja Marató
14:00	Zona de meta	Tancament zona de meta



Reserva't

TRAVESSES DE PASSIÓ

Reserva't allò més teu per sentir allò més nostre. Gaudeix dels aromes d'una terra cuidada des de l'estima i el respecte al llarg de generacions. Una essència que ens defineix i ens fa autèntics.

RESERVA'T UN TROS DE LA BIOSFERA.



COM ARRIBAR

AMB BUS

Hi ha un servei de bus, de dilluns a divendres, que uneix el poble amb Xerta i Tortosa. Hi ha una sortida a les 7:00h i una altra a les 09:10 que fan el trajecte Paüls-Tortosa; i per a la tornada Tortosa-Paüls hi ha dos serveis que surten a les 13:15h i a les 19:00h.



+ info: www.hife.es

AMB COTXE

Des de Lleida / Terol: A través de la carretera C-12, fins a l'alçada de Xerta, a partir d'allí la carretera d'accés al municipi és la TV-3541.

Des de Barcelona / Castelló: A través de l'AP-7 fins l'alçada de l'Aldea, des d'allí per la carretera C-12, fins l'alçada de Xerta, a partir d'allí la carretera d'accés al municipi és la TV-3541.



COMPROMÍS VERD

Terres de l'Ebre: Reserva de la biosfera

Al maig del 2013 les Terres de l'Ebre van ser declarades Reserva de la Biosfera per la UNESCO gràcies a la seva riquesa paisatgística, a la representativitat dels seus ecosistemes mediterranis i al seu model de conservació de la biodiversitat.

Per tant, esteu corrent per un paratge d'un gran valor biològic, cal tenir-ne cura i respectar tots els seus elements, i com no, disfrutar de cada pas que doneu pels seus senders per sentir-ne la vida que s'hi respira.



Parc Natural dels Ports

La prova transcorre en la seva totalitat pel Parc Natural dels Ports, espai de gran valor biològic i geogràfic, per això es responsabilitat de tots preservar el seu entorn, i és molt important que deixis el medi natural tal com si no haguessis passat per allí. També intenta evitar molestar la fauna que et puguis trobar mentre corres, intenta no fer soroll ni cridar, i no tocar els elements de la flora del llarg del recorregut, la muntanya t'ho agrairà.



**Parc Natural
dels Ports**

No contamineis l'entorn

No llencis cap embolcall d'aliment ni cap deixalla durant el recorregut, a part que està penalitzat, no li fas cap favor a la muntanya, espera't fins el proper avituallament per tirar-ho degudament als contenidors que hi haurà a tal fi. Així mateix, si veus alguna deixalla durant el recorregut, no costa res recollir-la fins el proper avituallament.

No embrutis les fonts, barrancs i torrents d'aigua quan vulguis eliminar les restes de les teves necessitats biològiques, intenta fer-ho el més lluny possible d'aquestes àrees amb aigua i senders.

Compromís verd

Des de l'organització vetllem per deixar la muntanya tal com estava abans de realitzar la cursa.

Apreciem i estimem les nostres muntanyes, per això organitzadors i voluntaris i voluntàries repassem i netegem cada tram del recorregut perquè no quedi cap rastre del pas de la cursa.





TRAIL

54KM - 4.000+

50K/M

ITRA 3



#TRENACIMS 2025



TRAIL

TRENCACIMS



Data
26/04/25



Hora sortida
06:00



Distància
54Km



Desnivell positiu
4.000m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
250



Temps màxim
14 hores i 30 minuts



Altitud màxima
1.197m

#TRENCACIMS 2025

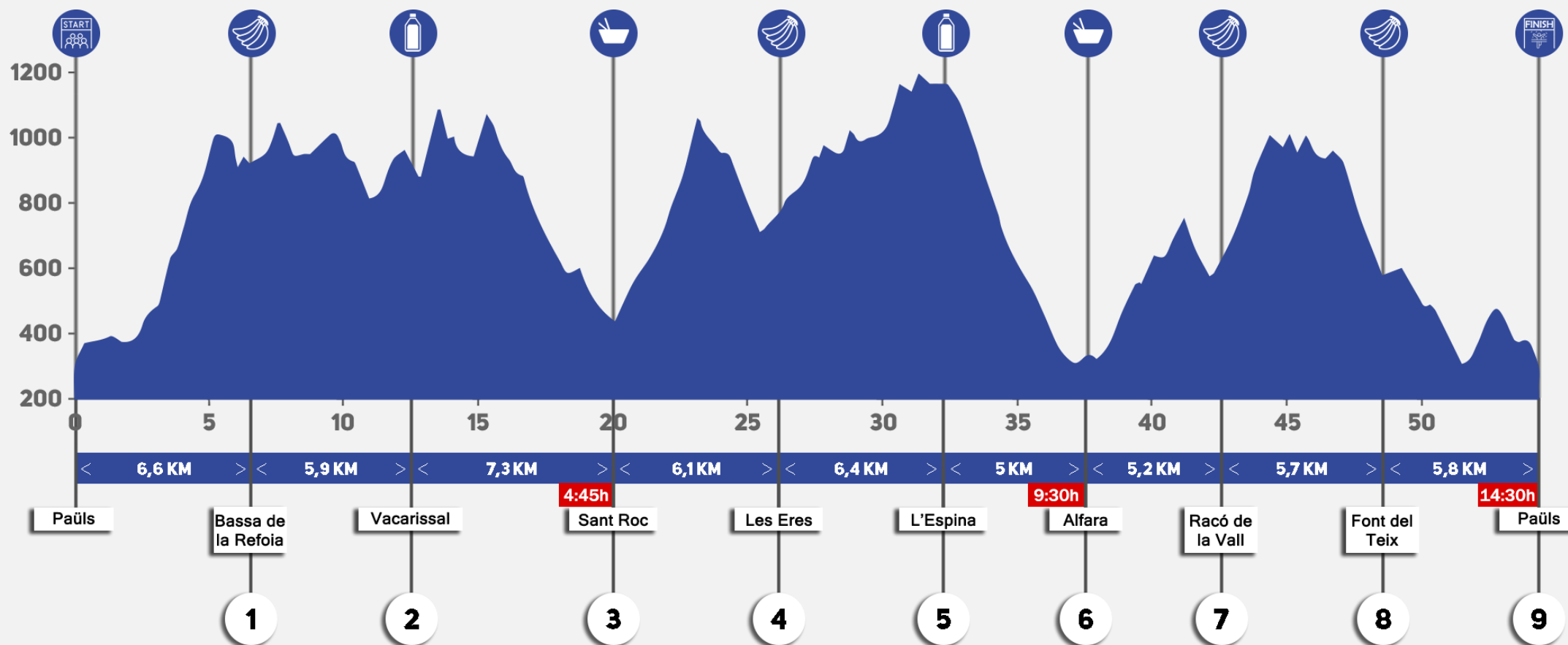


PERFIL



TRAIL

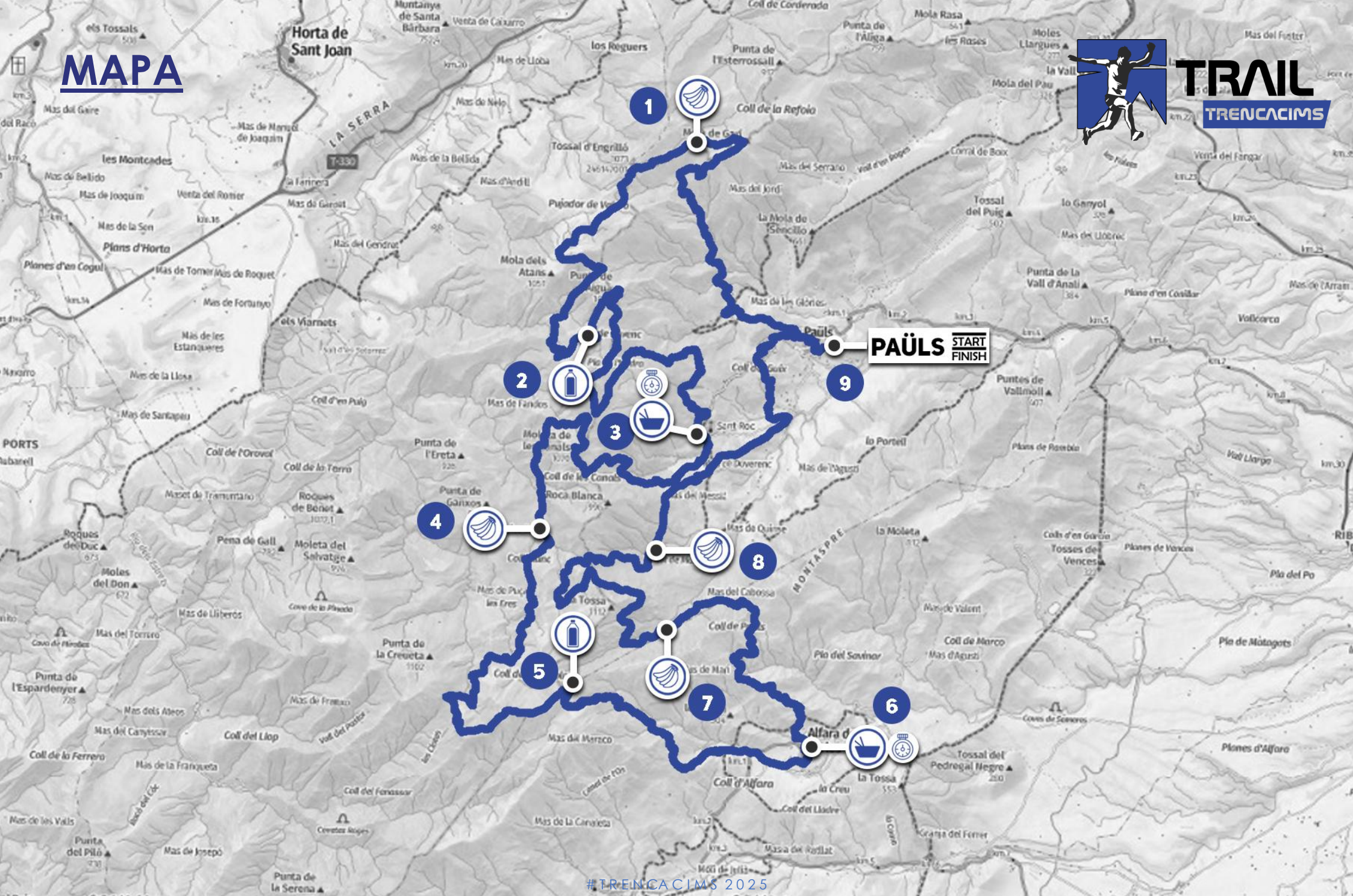
TRENCACIMS



MAPA



TRAIL
TRENACIMS



#TRENACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguit



Punt abandonament



Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominols	Barretes	Xocolata	Galletes	Coc	Nocilla	Pa tomàquet	Embotit	Truita patata	Pasta	Arròs
Avituallaments																							
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									
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



Data
26/04/25



Hora sortida
08:00



Distància
36Km



Desnivell positiu
2.600m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
150



Temps màxim
9 hores



Altitud màxima
1.088m

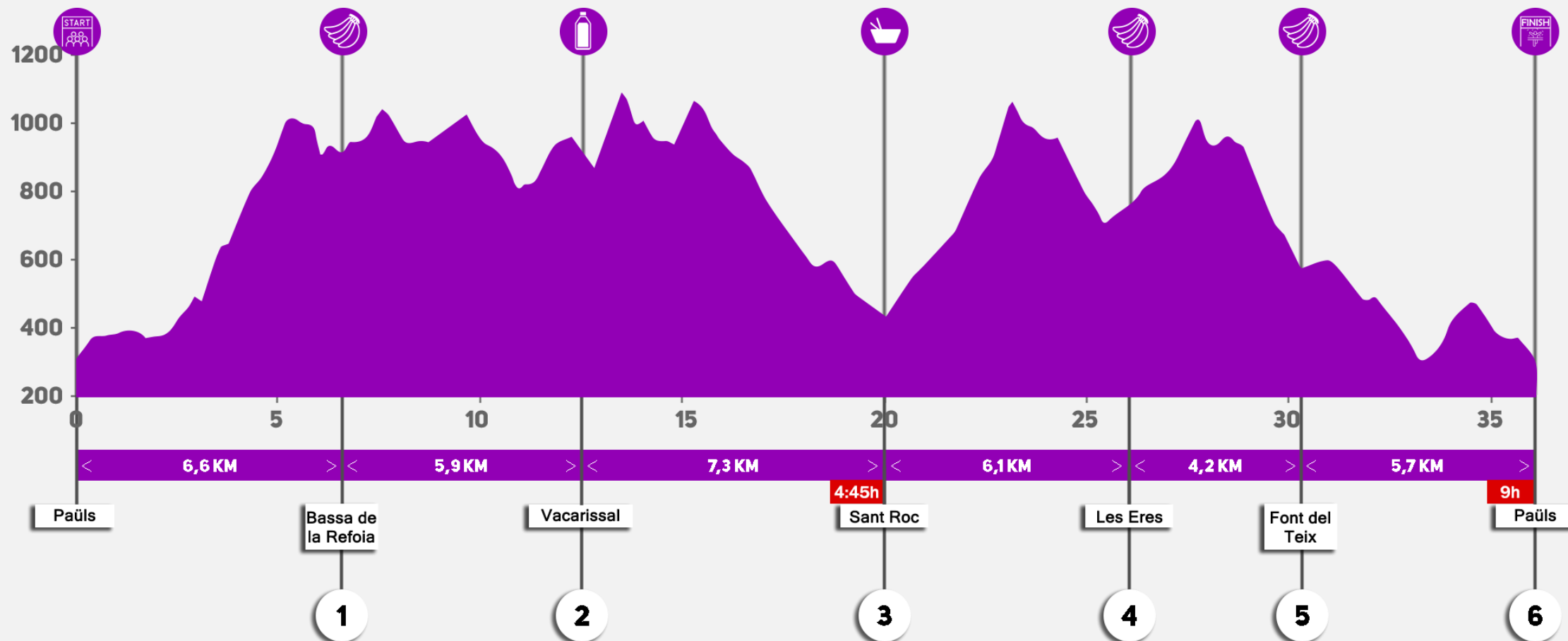


PERFIL



SKYRACE

TRENCACIMS

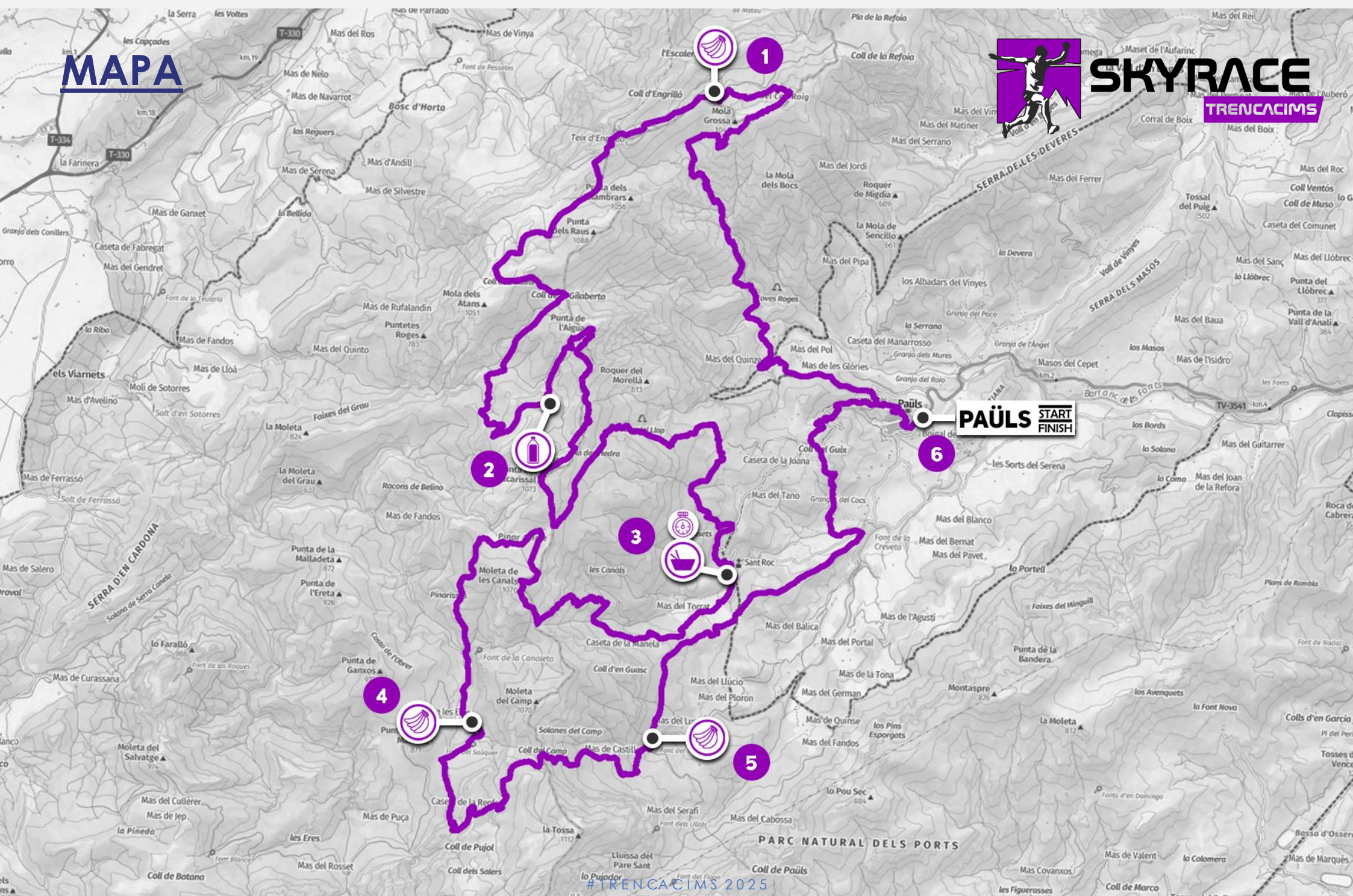


MAPA



SKYRACE

TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    

 Sortida
  Arribada
  Ambulància
  Serveis
  Dutxes
  Av. líquid
  Av. complert
  Av. sòlid

 Punt seguiment
  Punt abandonament
  Punt assistència externa

Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Coc	Nocilla	Pa tomàquet	Embotit	Truita patata
Avituallaments																				
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



Data
27/04/25



Hora sortida
08:30



Distància
24Km



Desnivell positiu
1.800m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
250



Temps màxim
5 hores i 30 minuts



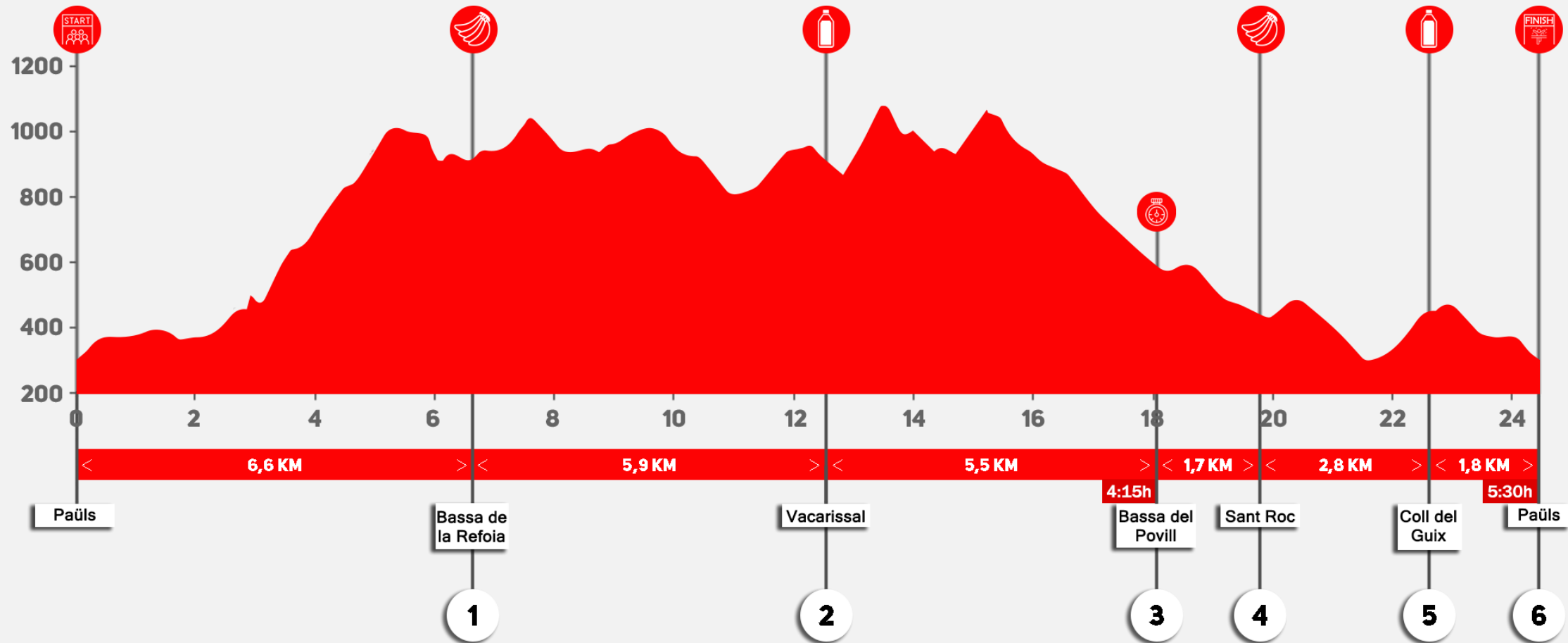
Altitud màxima
1.088m



PERFIL



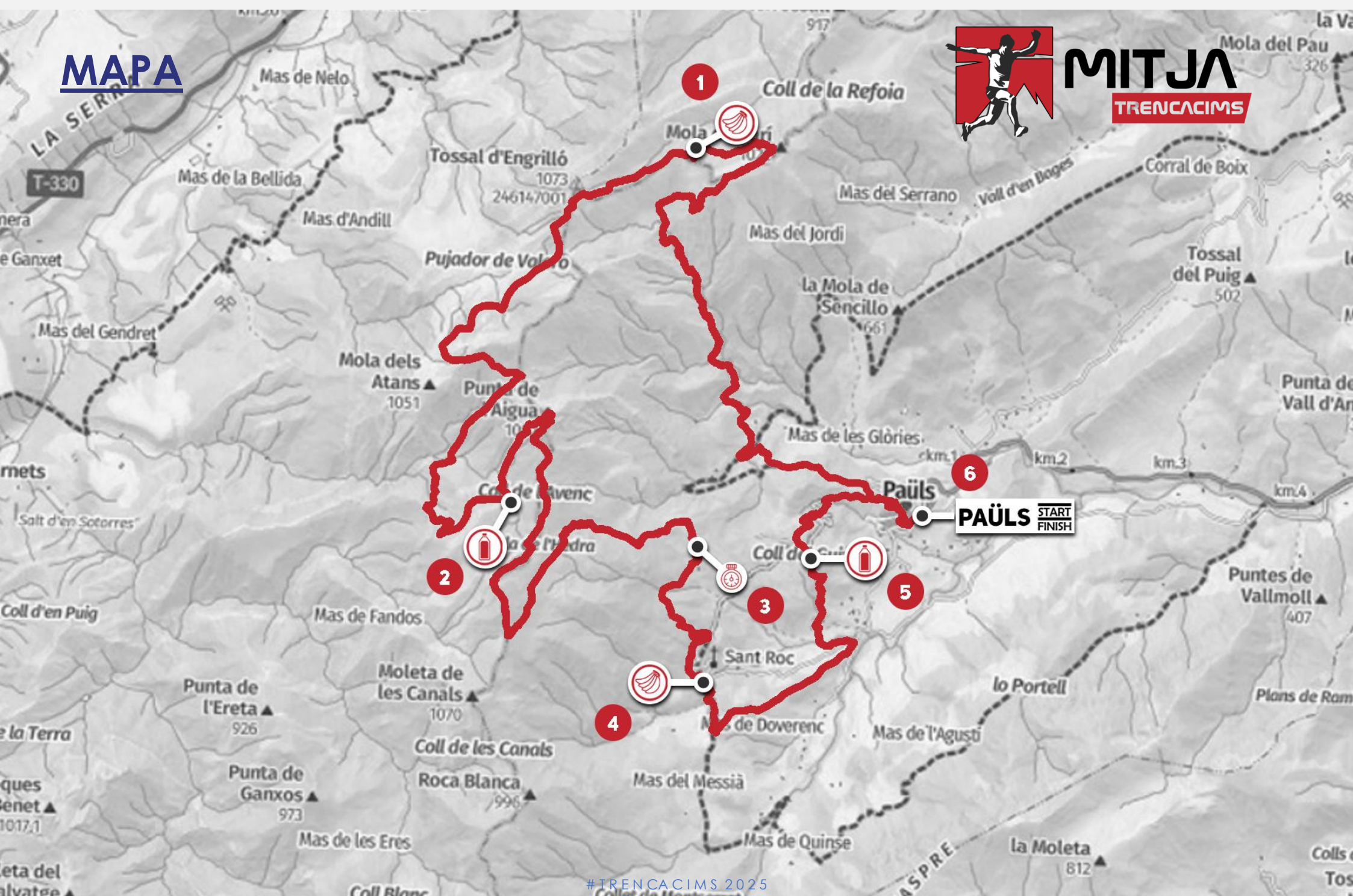
MITJA
TRENACIMS



MAPA



MITJA
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

Contingut		Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
Avituallaments	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	19,7	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	



MARXA

12KM - 740+

#TRENACIMS 2025



MARXA

TRENCACIMS



Data
27/04/25



Hora sortida
09:30



Distància
12Km



Desnivell positiu
740m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
160



Temps màxim
4 hores i 30 minuts



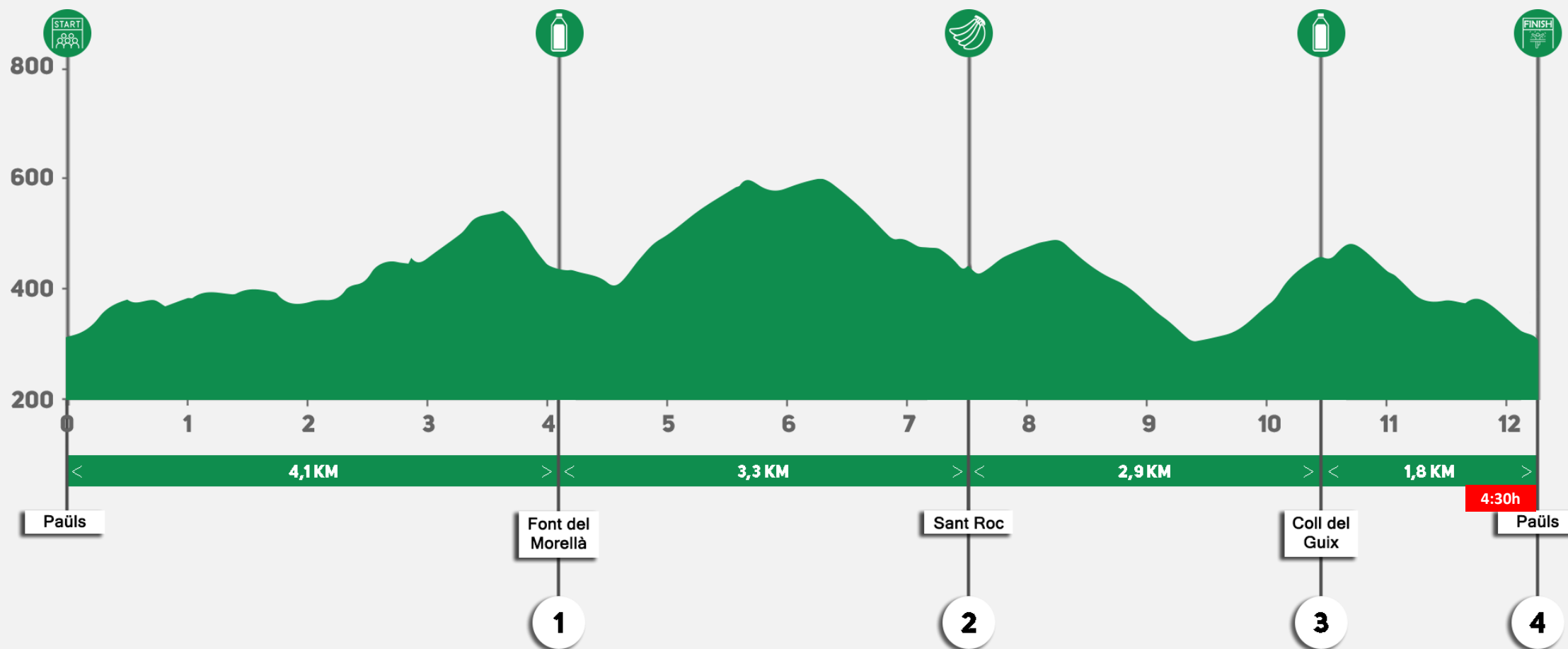
Altitud màxima
600m



PERFIL



MARXA
TRECACIMS

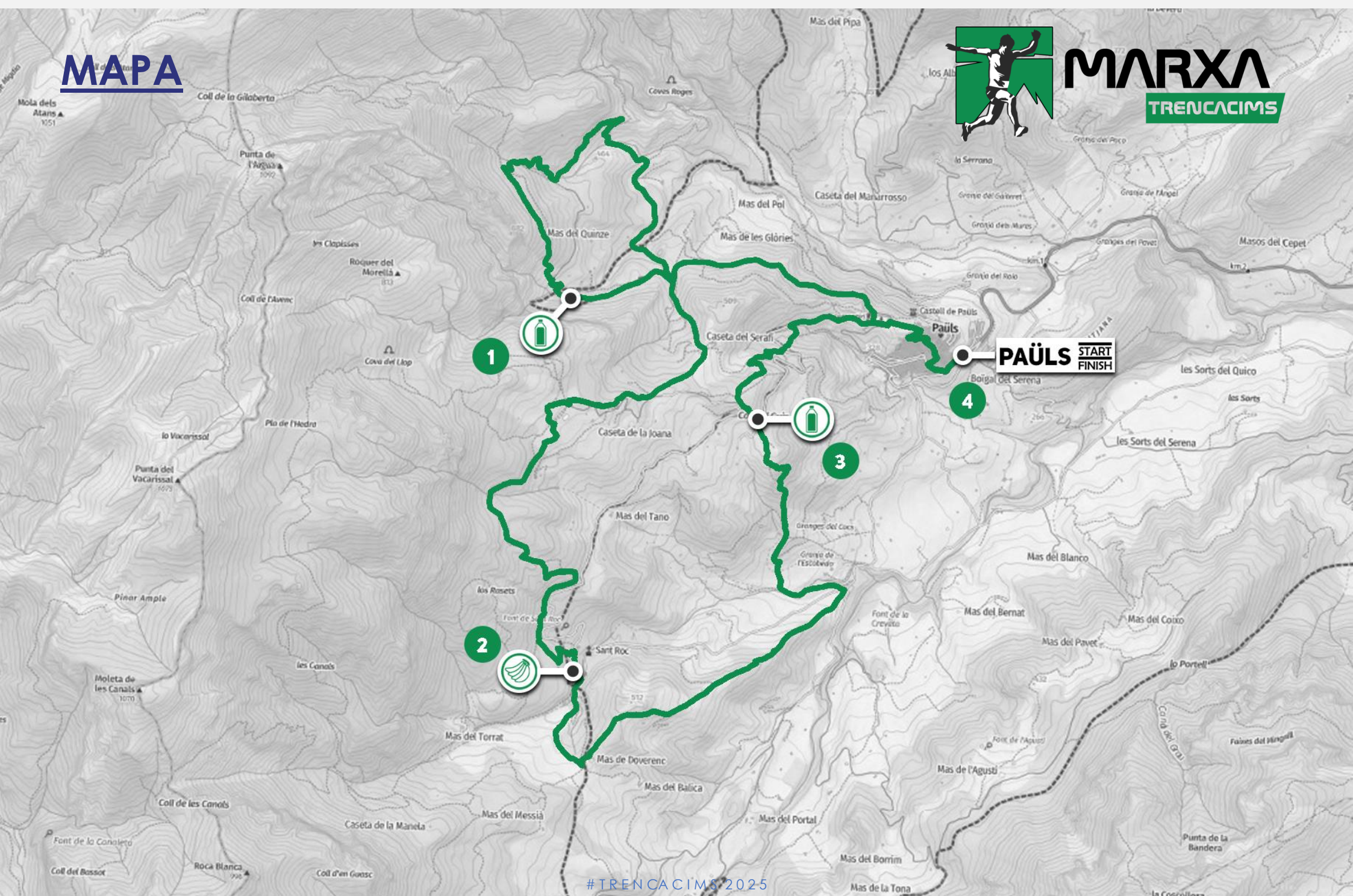


MAPA



MARXA

TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complert



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament

Avituallaments		Contingut	Distància	Aigua	Aigua amb gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
1	Font del 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+



#TRENACACIMS 2025



JÚNIOR

TRENCACIMS



Data
27/04/25



Hora sortida
08:45



Distància
15Km



Desnivell positiu
950m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
25



Temps màxim
3 hores



Altitud màxima
682m

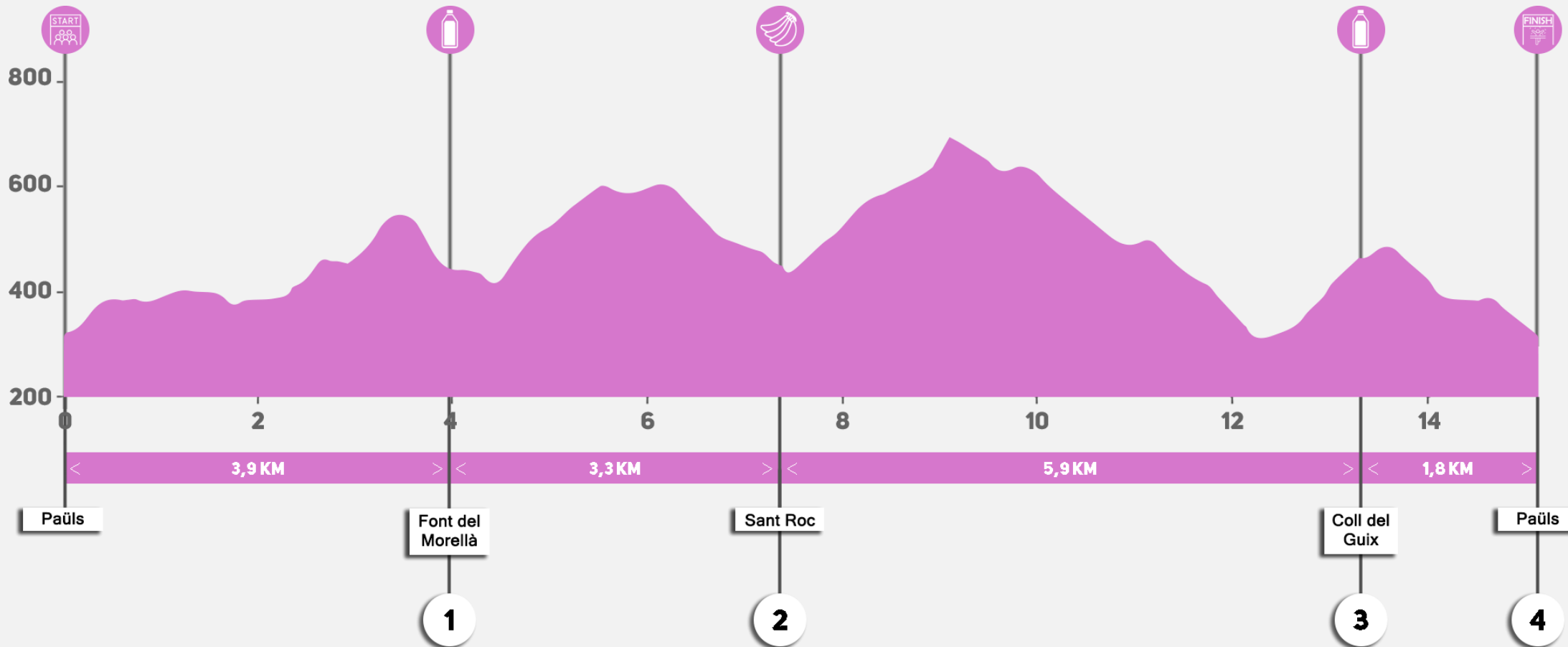


PERFIL



JÚNIOR

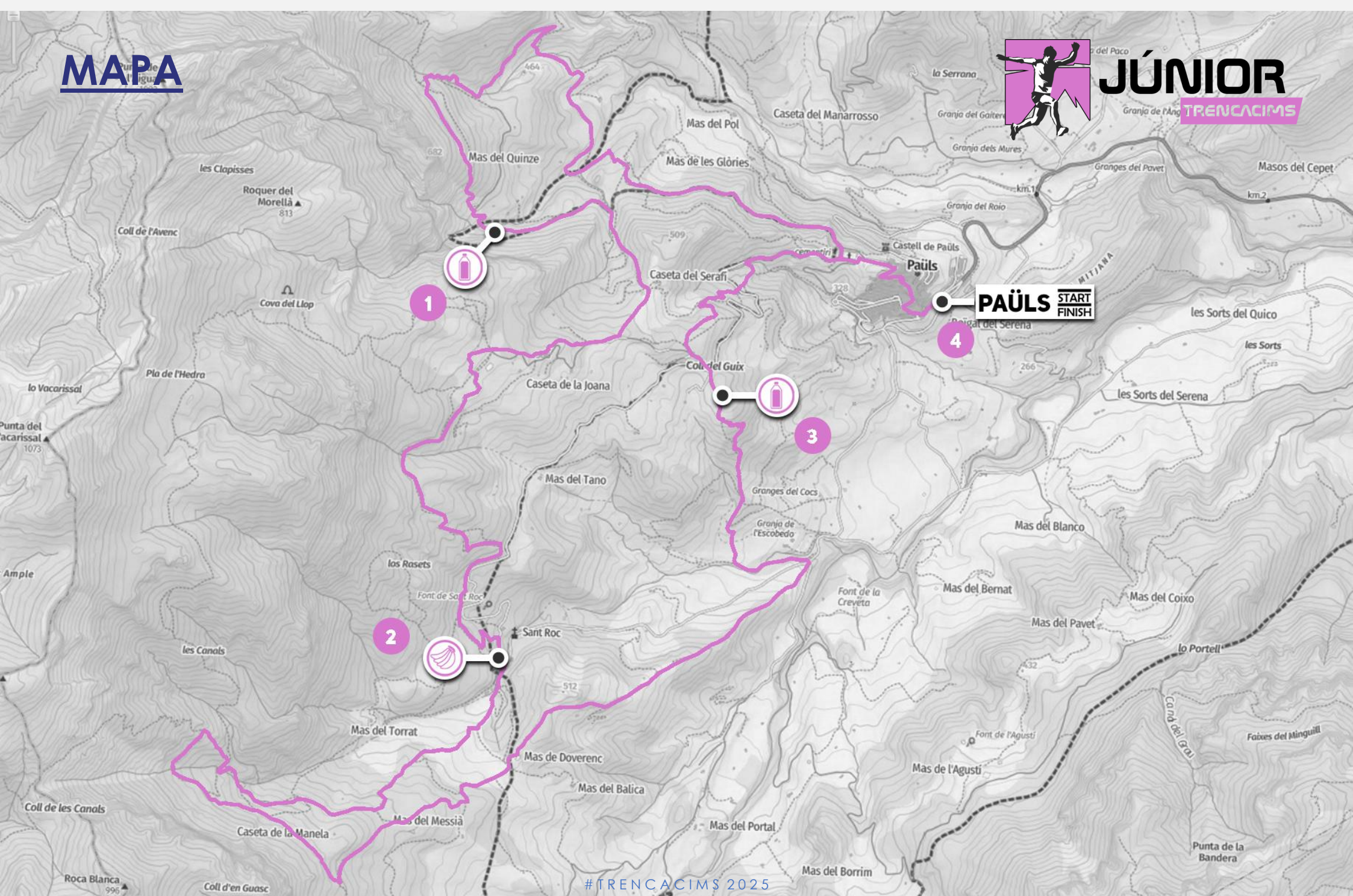
TRENCACIMS



MAPA



JÚNIOR
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



Avituallaments \ Contingut		Distància	Aigua	Aigua en gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	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+



#TRENACACIMS 2025



JUVENIL

TRENCACIMS



Data
27/04/25



Hora sortida
09:20



Distància
12Km



Desnivell positiu
740m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
25



Temps màxim
2 hores i 30 minuts



Altitud màxima
608m



PERFIL



JUVENIL

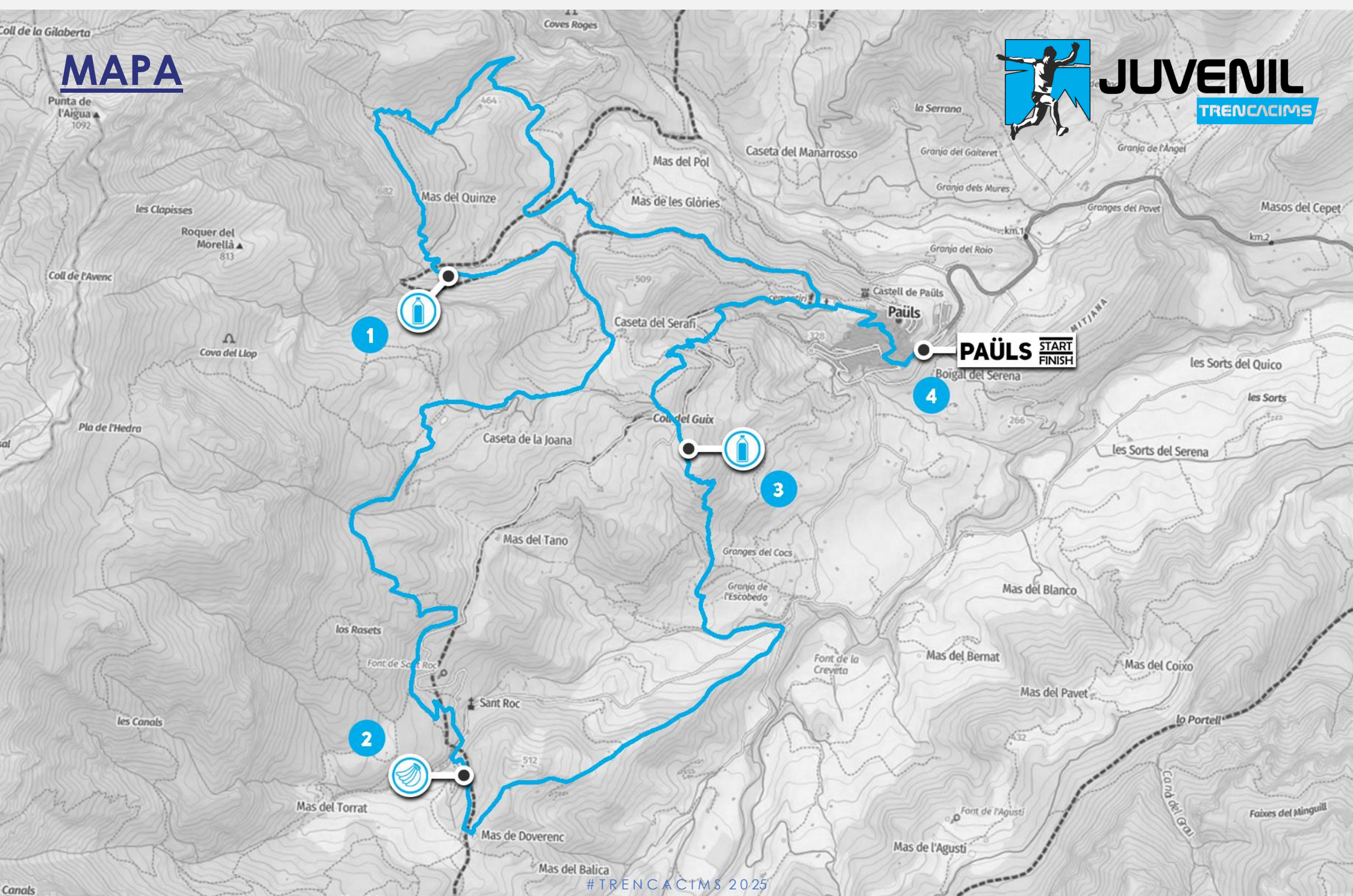
TRENCACIMS



MAPA



JUVENIL
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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		312	1,8	744	744	31	179	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



JUVENIL
TRENCACIMS

Avituallaments \ Contingut		Distància	Aigua	Aigua en gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominols	Xocolata	Galletes	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



Data
27/04/25



Hora sortida
09:10



Distància
9,5Km



Desnivell positiu
580m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
25



Temps màxim
2 hores



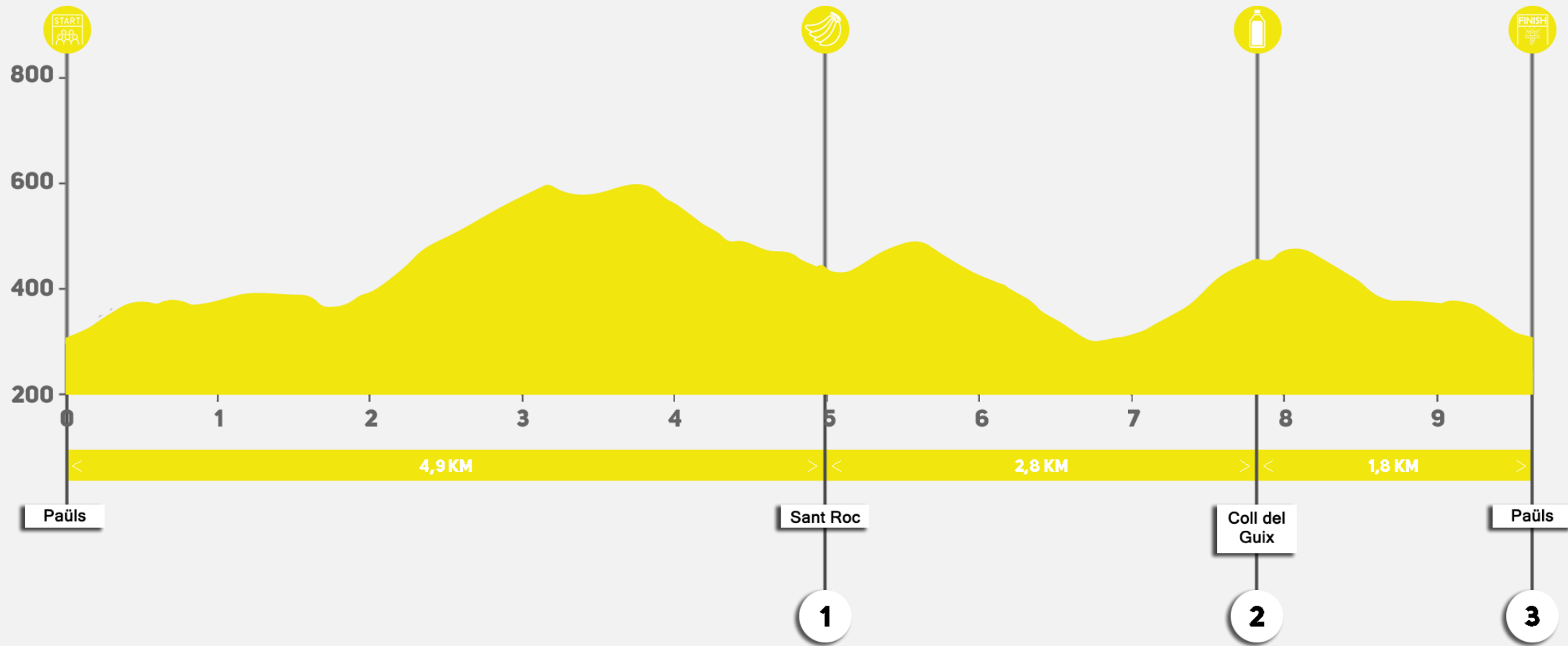
Altitud màxima
600m



PERFIL



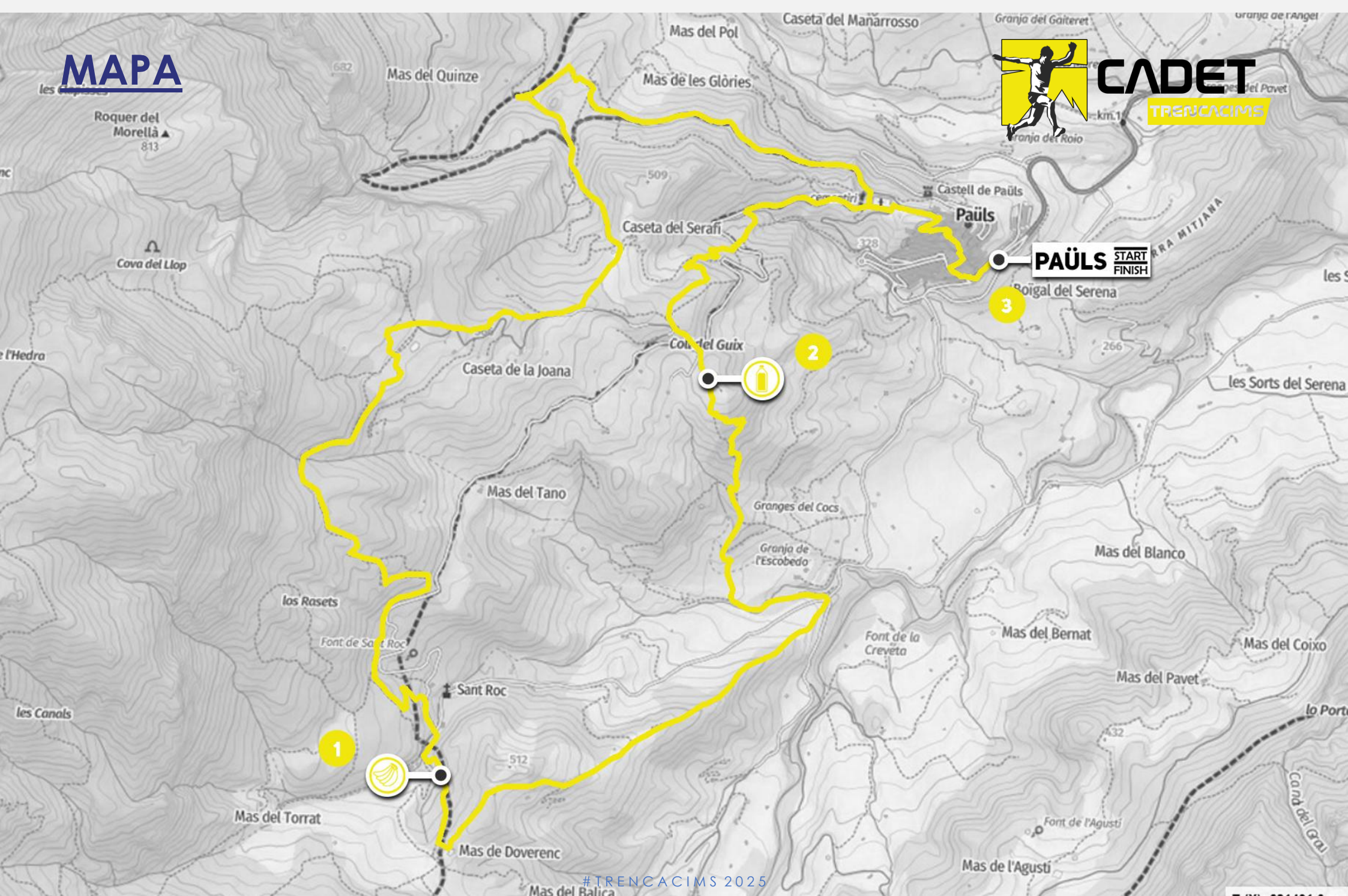
CADET
TRENACIMS



MAPA



CADET
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
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	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complet



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament



Punt assistència externa

AVITUALLAMENTS



Avituallaments \ Contingut		Distància	Aigua	Aigua en gas	Isotònic	Cola	Taronja	Plàtan	Meló	Codonyat	Dàtils	Fruits secs	Gominoles	Xocolata	Galletes	Nocilla
1	Sant Roc	4,9	X	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



Data
27/04/25



Hora sortida
09:15



Distància
4,5Km



Desnivell positiu
240m



Sortida/Arribada
Paüls



Corredors
25



Temps màxim
1 hora



Altitud màxima
510m

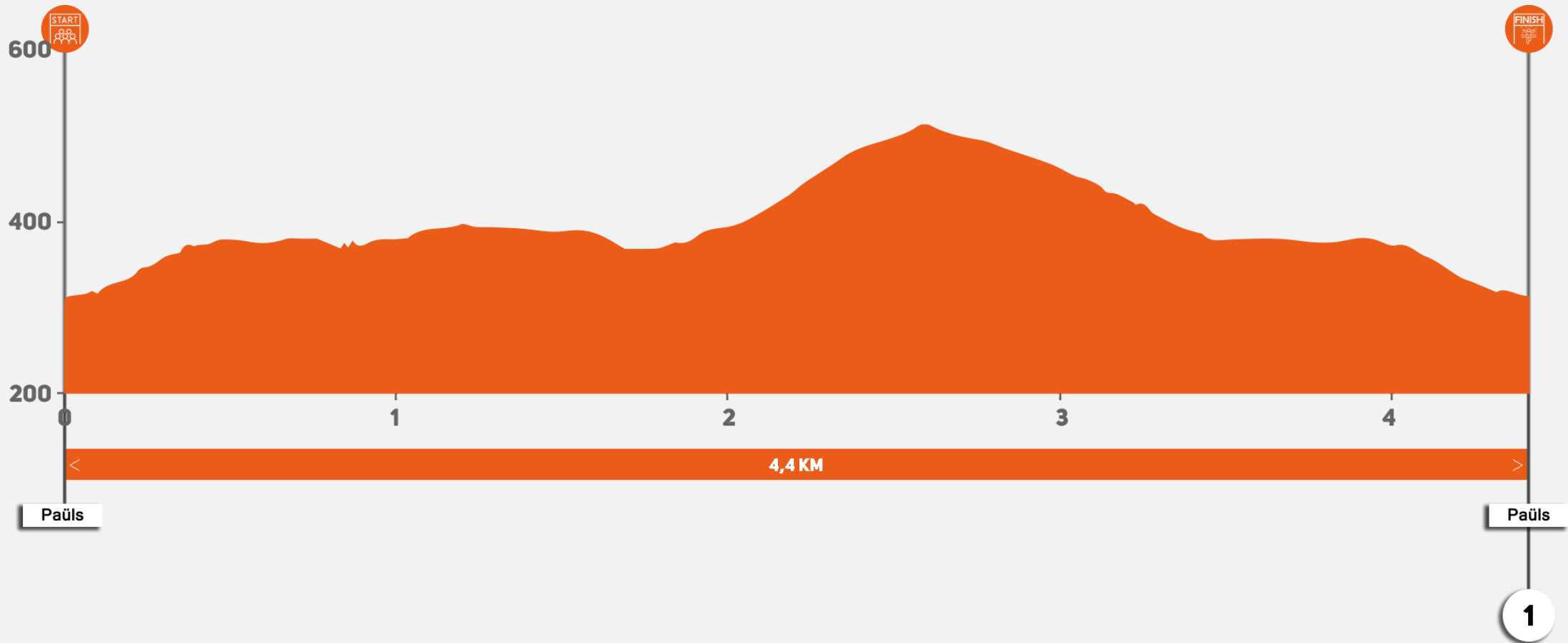


PERFIL



INFANTIL

TRENCACIMS



MAPA



INFANTIL
TRENCACIMS



#TRENCACIMS 2025

	Punts	Dist.	Tall horari	Altitud	Dist. Interm.	D+ acumulat	D- acumulat	D+ interm.	D- interm.	Serveis
0	Paüls	0		312	0	0	0	0	0	  
1	Paüls	4,4		312	4,4	237	237	237	237	    



Sortida



Arribada



Ambulància



Serveis



Dutxes



Av. líquid



Av. complert



Av. sòlid



Punt seguiment



Punt abandonament

26-27 ABRIL 2025

TRENCACIMS

XII ÈDICIÓ

PAÜLS



LIVE TIMING

trencacims.livetrail.run



ASSISTÈNCIA EXTERNA

L'assistència externa està **permesa** a **totes** les modalitats, però **limitada** als següents avituallaments:

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

*Accessible amb vehicle 4x4 (40 minuts de Paüls) o 1 hora caminant des de Paüls

L'assistència estarà permesa entre 100 metres abans i 100 metres després de l'avituallament, **fora d'aquest perímetre** si un participant rep ajuda extern serà penalitzat amb la **desqualificació**.



Ús de bastons

L'ús de bastons està permès durant tot el recorregut. El participant que surti amb bastons ha d'arribar a meta amb ells i no els pot deixar ni recollir en cap punt del recorregut.

ON MENJAR

C/ Carretera, 12

Tel.: 609 83 67 88

C/ Carretera

Al costat del Casal

C/ Canal, 2

Tel.: 977 49 23 30

C/ Placeta, 5

C/ Diputació, 8

@lo9cafenou

PAÜLS



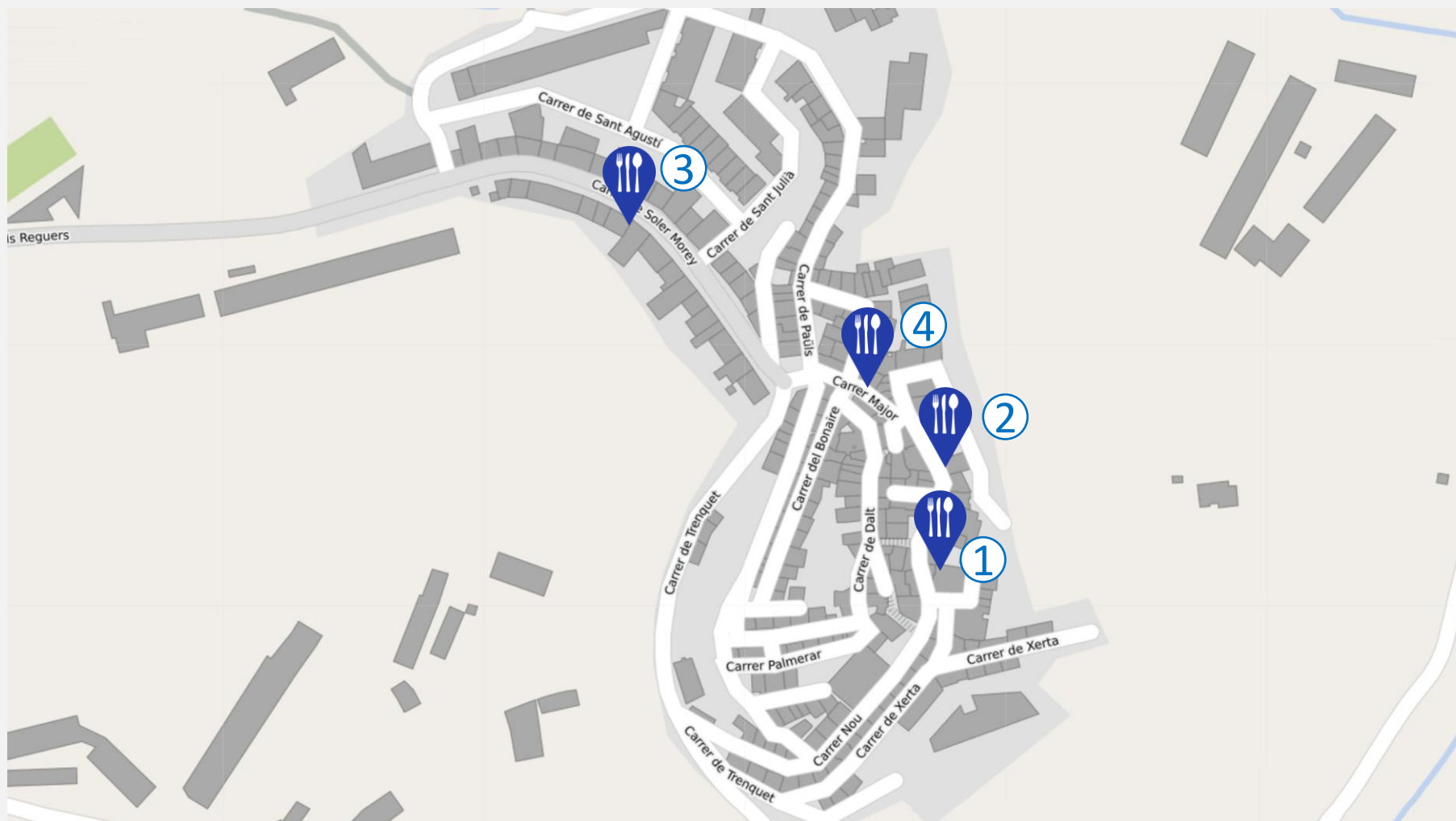
1 - Bar César
Plaça Major, 2
Tel.: 977 45 50 14

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



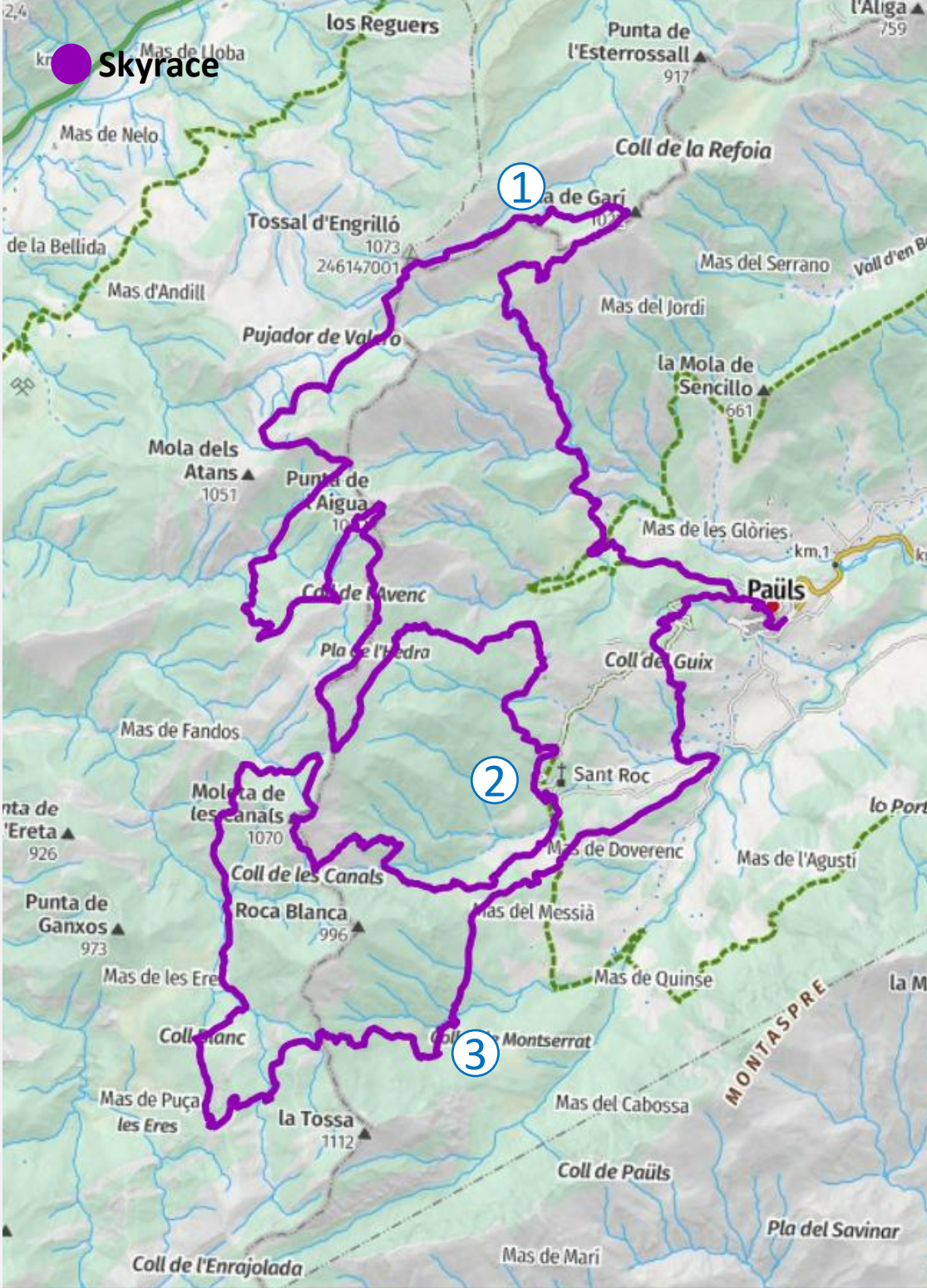
PUNTS DE SEGUIMENT - TRAIL

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
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



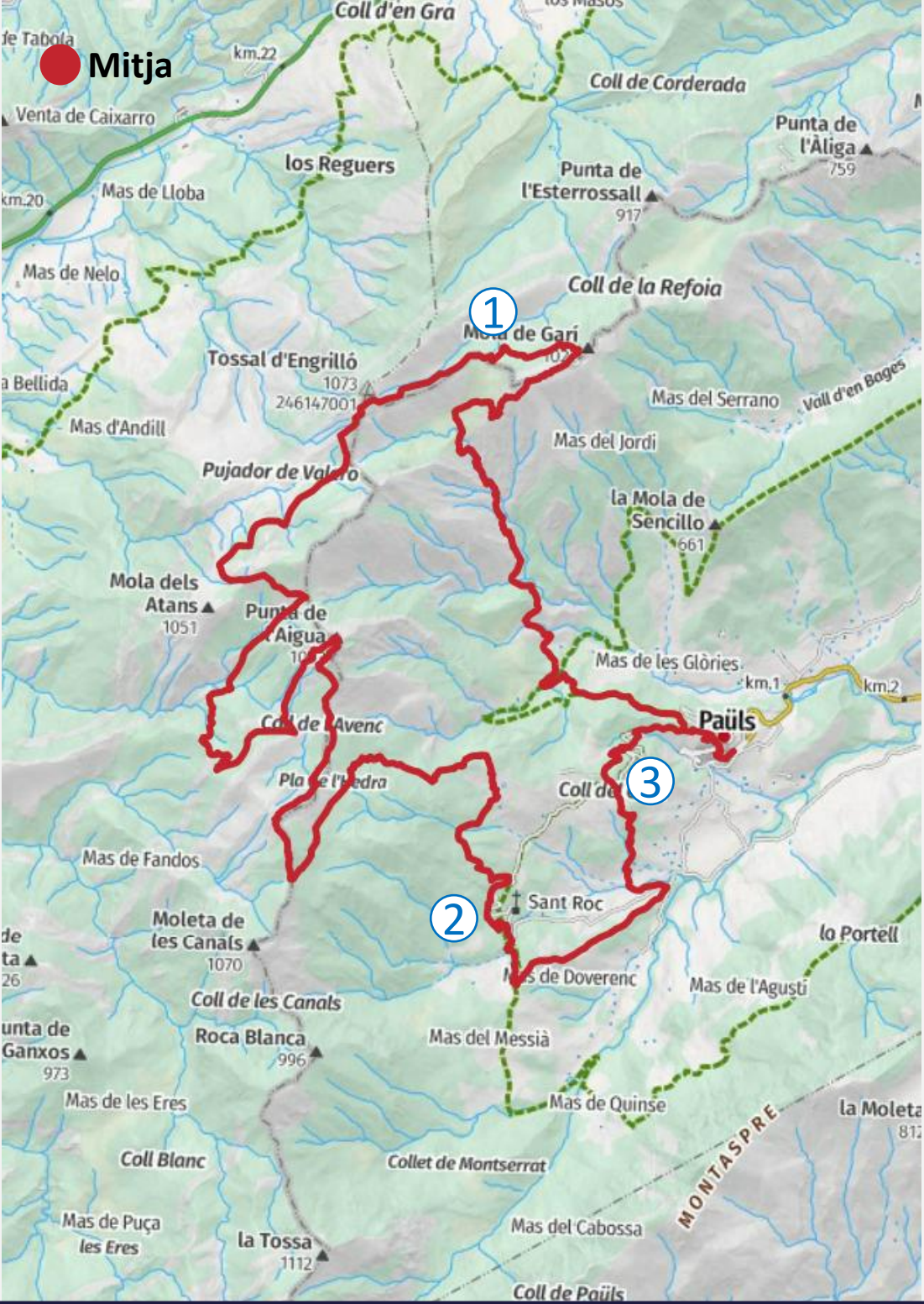
PUNTS DE SEGUIMENT - SKYRACE

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Font del Teix	4,5	Turisme	●	30,3



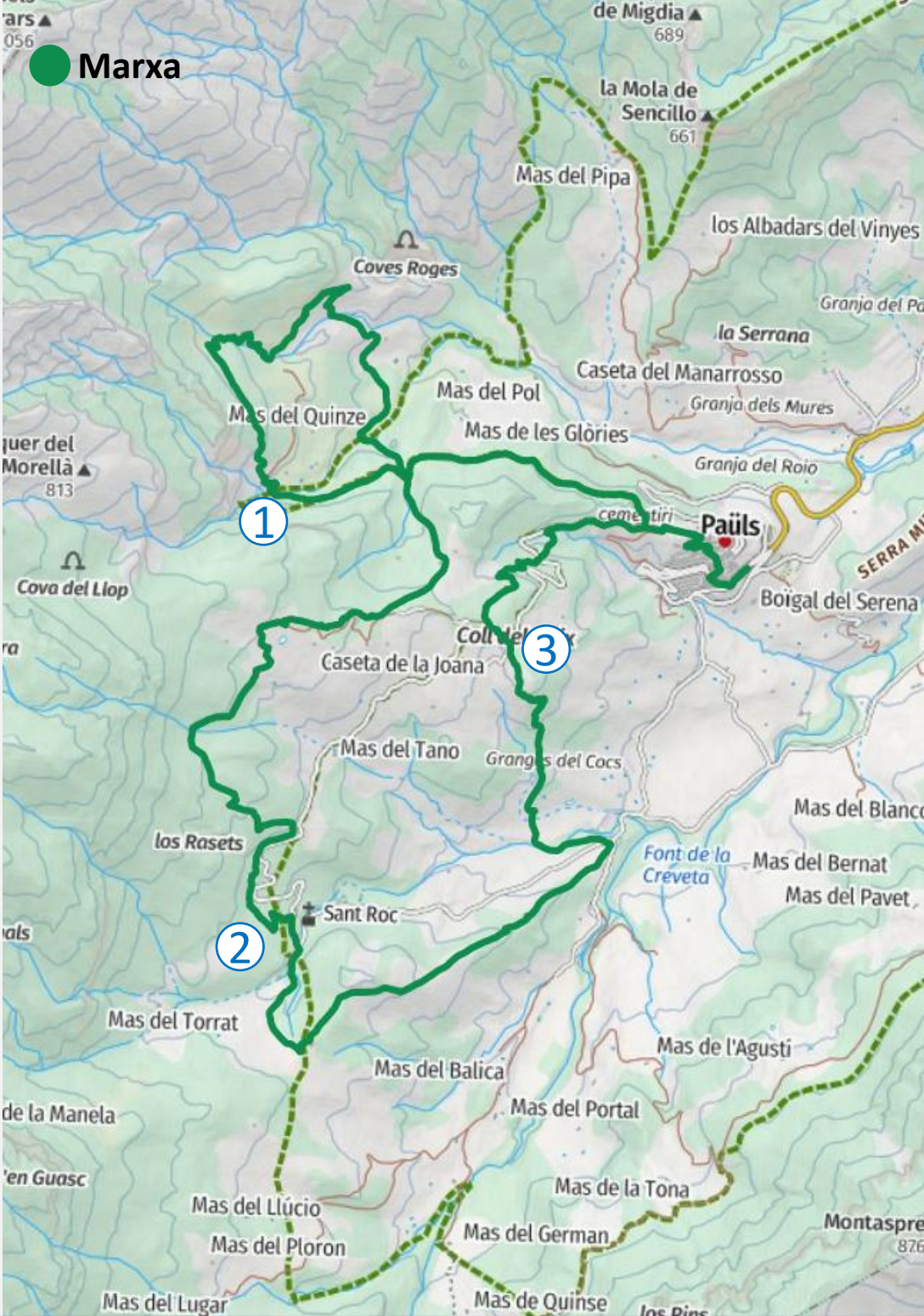
PUNTS DE SEGUIMENT - MITJA

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Bassa de la Refoia	13	4x4	●	6,6
2	Sant Roc	4	Turisme	●	20
3	Coll del Guix	2	Turisme	●	22,5



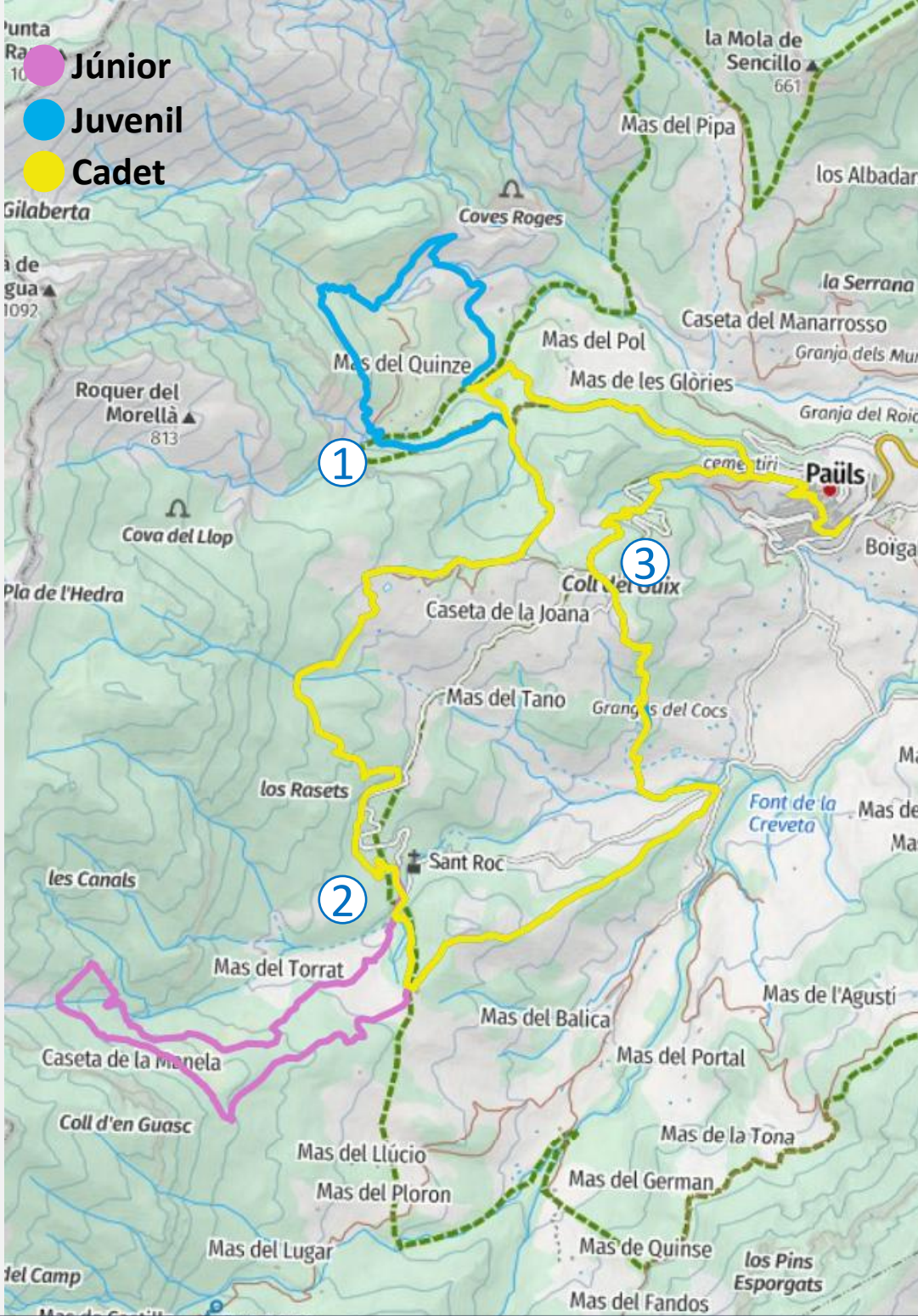
PUNTS DE SEGUIMENT - MARXA

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
1	Font del Morellà	2	4x4	●	4,4
2	Sant Roc	4	Turisme	●	7,5
3	Coll del Guix	2	Turisme	●	10,4



PUNTS DE SEGUIMENT – JÚNIOR, JUVENIL, CADET

		Distància de Paüls (km)	Tipus de vehicle	Cursa que hi passa	Punt km de la cursa
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

OBLIGATORI	Trail	SkyRace	Mitja	Marxa	Júnior	Juvenil	Cadet	Infantil
Jaqueta paravent amb caputxa i màniga llarga	X	X	X	X*	X*	X*	X*	X*
Calçat adequat per córrer per muntanya i mitjons	X	X	X	X	X	X	X	X
Got o recipient per beure als avituallaments	X	X	X	X	X	X	X	
Reserva d'aigua 1 litre mínim	X	X						
Reserva d'aigua 0,5 litres mínim			X					
Reserva alimentària	X	X						
Manta tèrmica mínim 120 x 200	X	X	X		X	X	X	
Telèfon mòbil encès i amb bateria	X	X	X	X	X	X	X	
Llum frontal i piles de reserva	X							
Llum vermella de posició posterior encesa durant la nit	X							
Motxilla o equivalent	X	X	X		X	X	X	
Xiulet	X	X	X		X	X	X	
Gorra, tubular o visera	X							
Pantalons o malles, mínim per sota del genoll*								
Jaqueta impermeable mínim 10.000 columnes d'aigua*								
Camiseta tèrmica màniga llarga (no cotó)*								
Guants*								

El material obligatori podrà ser revisat a la sortida, arribada o en qualsevol punt del recorregut
 * Segons condicions meteorològiques, es comunicarà al briefing anterior a la cursa

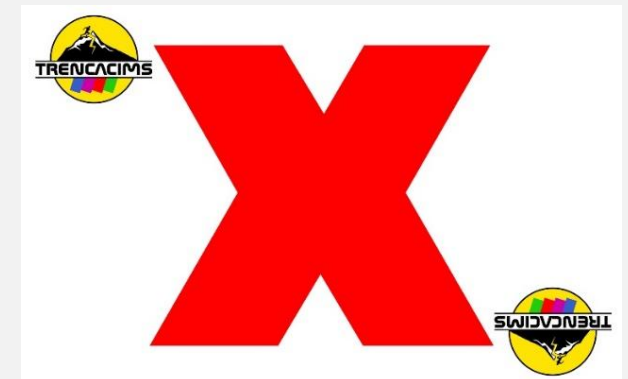
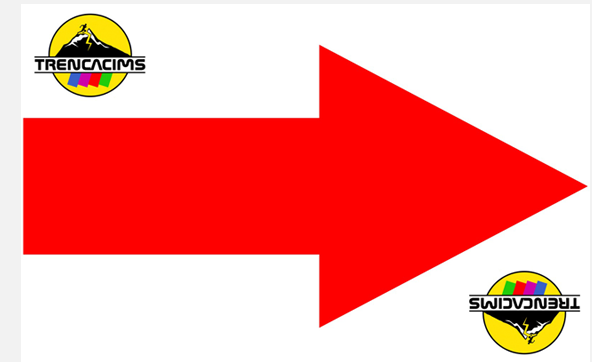
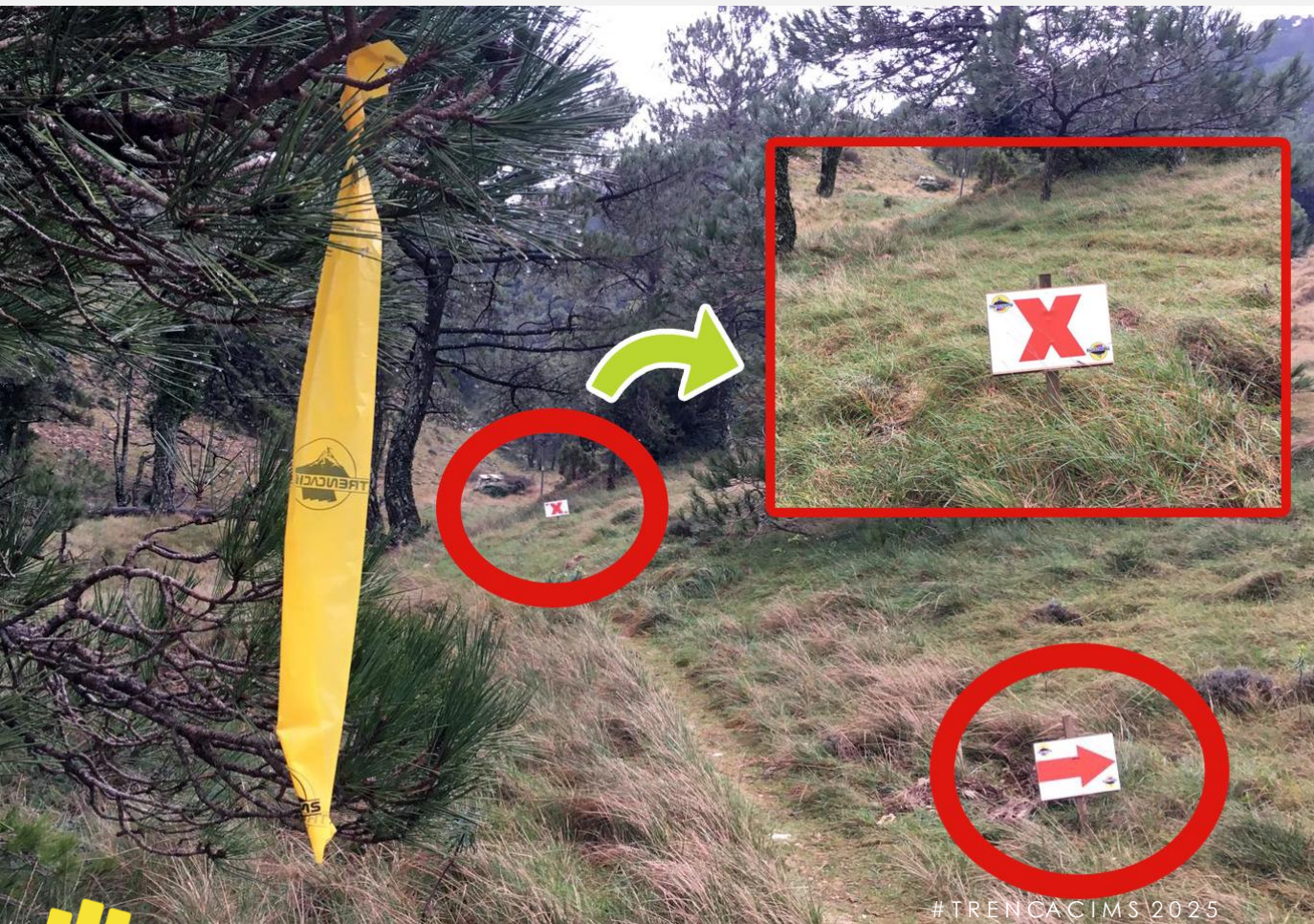


Per motius de seguretat, no es podrà utilitzar cap element d'àudio portàtil i/o que taponi alguna de les orelles.

MARCATGE

Tot el recorregut estarà senyalitzat amb cinta groga cada pocs metres. A les zones més pedregoses hi haurà balises clavades al terra amb una cinta groga lligada. Si feu més de 300 metres sense veure cap cinta, torneu per on heu anat fins trobar-ne una.

A cada encreuament hi haurà fletxes com la de la imatge que us indicaran la direcció correcta i una creu a la sendera o camí pel qual no transcorre la cursa.



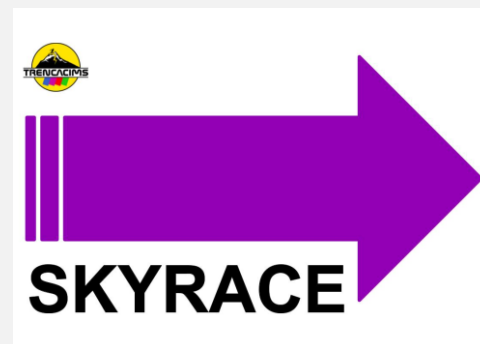
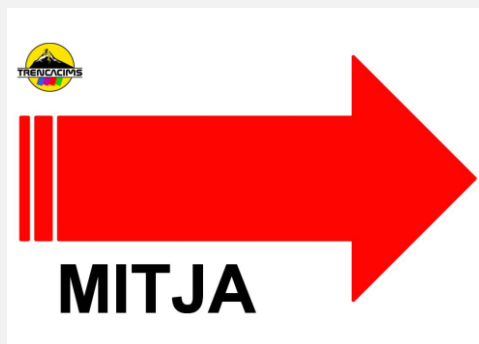
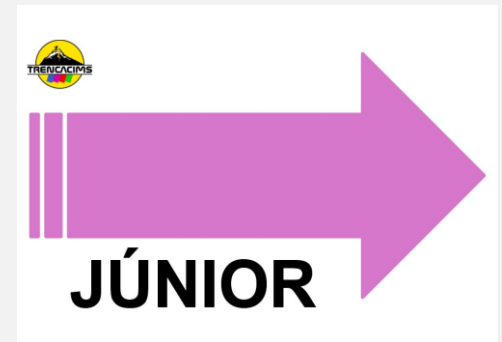
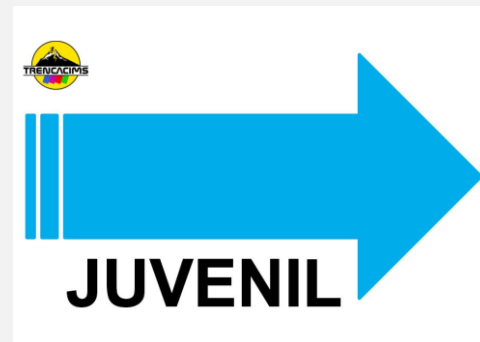
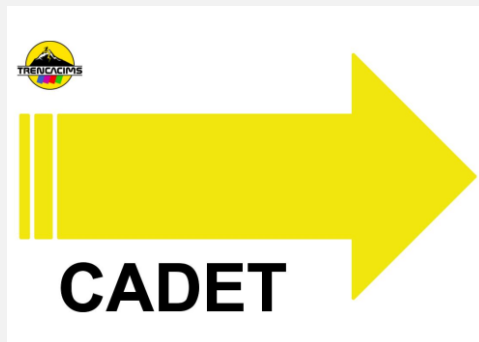
MARCATGE

A les zones on s'hi passa sense llum solar hi haurà cinta groga amb material reflectant i pilots de llum led.



MARCATGE

Recordem que quasi totes les curses comparteixen trams de recorregut, en els encreuaments que es separen trobareu senyals amb fletxes com les que us mostrem a continuació amb el nom i color de cada cursa perquè no hi hagi confusió, **sempre heu de seguir la direcció que marca la fletxa amb el nom de la vostra cursa.**



ARRÒS

MONTSIÀ

LA MILLOR
ARRÒS,
MILLORS
PLATS



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



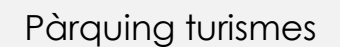
Fem controls exhaustius
per garantir la Qualitat
Extra, la més alta en
arrossos



Som producte de
cooperativa i utilitzem
tècniques d'agricultura
controlada



Innovem constantment
per assegurar la
màxima qualitat a la
cuina

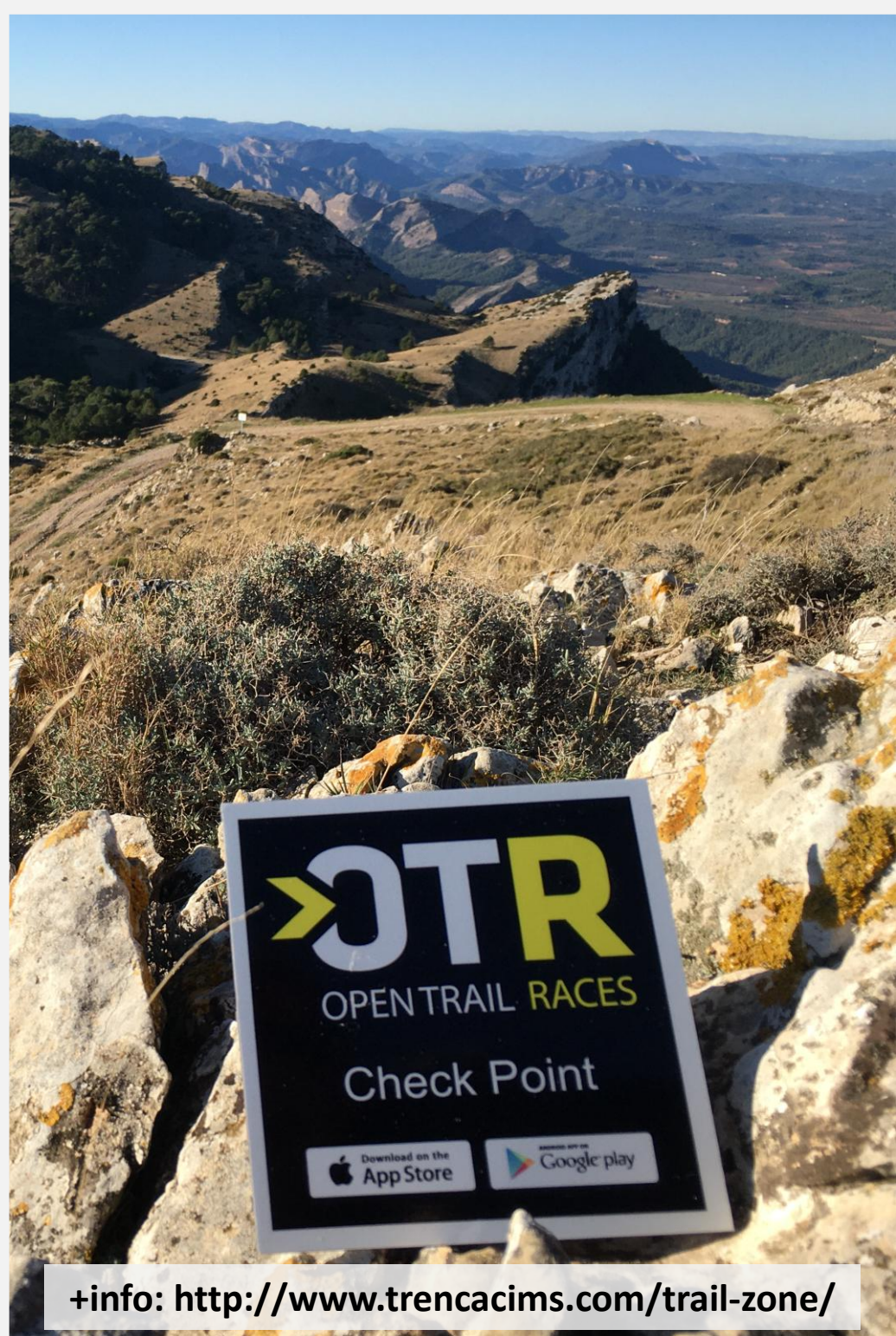


TRAIL ZONE PAÜLS

Amb l'esforç conjunt del C.C.E. Trencacims i l'Ajuntament de Paüls, comptem amb una de les xarxes de recorreguts OTR (Open Trail Races) més extens del territori, amb un total de 10 recorreguts diferents, el converteix en un paradís pels amants de les curses de muntanya.

Amb aquest sistema pots entrenar per territori Trencacims durant tot l'any, competint contra tu mateix o amb els amics, amb una classificació actualitzada tot l'any, sabràs a quin temps estàs del primer classificat del recorregut o del sector que acabes de fer, gràcies a tots els punts de control situat al llarg de cada recorregut.

Ja no tens excusa per conèixer i entrenar els nostres recorreguts pràcticament en la seva totalitat, amb l'app OTR podràs descarregar-te el track del recorregut que vulguis fer, situar-te al punt de sortida i començar a córrer, tu posa-hi les cames i tota l'energia, l'app farà la resta.





Trencacims Paüls està organitzat pel Club Centre Excursionista Trencacims i l'Ajuntament de Paüls

Web www.trencacims.com

Mail info@trencacims.com

Instagram [@trencacims](https://www.instagram.com/trencacims)

Twitter [@trencacimspauls](https://twitter.com/trencacimspauls)

Facebook [@trencacims](https://www.facebook.com/trencacims)

Youtube [Trenca Cims Paüls](https://www.youtube.com/Trenca+Cims+Paüls)

Totes les imatges tenen copyright i està prohibida la seva reproducció sense permís previ.

Fotògrafs: **Jose Miguel Muñoz, Liliam Gómez, Albert Casanova, Jordi Santacana**

#TRENCACIMS 2025





Viu la màgia
de Trencacims

#TRENACACIMS 2025