

# ULTRA Penedès

## Guia del corredor/a

### 4 EDICIÓN ULTRA Penedès

Bienvenido/a a la **Ultra Penedès**, una carrera de trail que te llevará por el corazón del **Penedès**, entre viñedos, montañas y paisajes espectaculares.

El recorrido parte desde **Sant Jaume dels Domenys** y atraviesa las montañas del **Montmell**, combinando:

- Naturaleza
- Desnivel y terreno técnico
- Cultura vinícola
- Aventura y deporte

Prepárate para una experiencia única.

### INFORMACIÓN RÁPIDA

Carrera	Distancia	Desnivel +	Salida	Tiempo límite
UP55 La Justa	55 km	+2500 m	07:30	12 h
UP32 La Pikapedra	32,3 km	+1400 m	08:00	7 h
UP20 La Brava	20 km	+800 m	08:30	4 h
UP Walk	12 km	+300 m	08:40	—

# UBICACIÓN

Casa de Cultura  
C/ Germanor, 8  
43713 Sant Jaume dels Domenys (Tarragona)

*Salida y meta en el mismo punto.*



## PROGRAMA DEL EVENTO

Viernes 28 noviembre Lugar: Casa de la Cultura

Hora	Actividad
17:00 – 20:30	Recogidas dorsales
19:00	Charla nutricional
19:30	Briefing

Sábado 29 noviembre

Salidas

Hora	Carrera
07:30	UP55
08:00	UP32
08:30	UP20
08:40	WALK

Cierre de meta

Carrera	Hora
UP20	13:00
UP32	15:00
UP55	19:30

# RESUMEN DE LAS CARRERAS - ULTRA PENEDES

## UP55 – “La Justa”

- Distancia: 55 km
- Desnivel: +2500 m
- Salida: 07:30
- Tiempo límite: 10 h
- Avituallamientos: 7 + meta
- Extra: comida caliente en Can Marles (km 32)

Perfil aproximado



Carrera dura, muy completa: subidas largas + terreno técnico + gestión clave.



## UP Walk – “La Románica”

- Distancia: 12 km
- Desnivel: +300 m
- Salida: 08:40
- Avituallamientos: 1 + meta

### Perfil aproximado



Asequible y disfrutable. Ideal para caminar o iniciarse.

## **CORTES DE CARRERA**

Durante el recorrido habrá **PUNTOS DE CONTROL CON TIEMPO LIMITE.**

Los corredores que no superen estos cortes:

- No podrán continuar en carrera
- Serán retirados por la organización

Los cortes estarán situados en:

- Avituallamientos principales
- Puntos estratégicos del recorrido

### **Referencia de cortes clave:**

- UP55
  - Marmellar → 11:00 h
  - La Juncosa del Montmell → 15:00 h
  - Meta → 19:30 h
  
- UP32
  - Marmellar → 11:30 h
  - Meta → 15:00 h
  
- UP20
  - El Castellot → 09:30 h
  - Meta → 13:00 h

## CIERRE DE META

Carrera	Tiempo límite	Cierre de meta
UP55 – La Justa	12 h	19:30 h
UP32 – La Pikapedra	7 h	15:00 h
UP20 – La Brava	4 h	13:00 h
UP Walk – La Románica	—	Sin límite

## RECORRIDOS Y PUNTOS DE CONTROL

- El recorrido estará señalizado con cintas, flechas y voluntarios
- Señalización reflectante en los últimos km de la UP55
- Recorrido circular con salida y meta en Sant Jaume dels Domenys

### IMPORTANTE:

- Es obligatorio pasar por todos los puntos de control
- Saltarse un control implica descalificación
- Puede haber controles adicionales anti-recorte

### Prohibido:

- Acompañamiento en bici o moto
- Asistencia externa fuera de avituallamientos

### Penalización:

- +1 hora por asistencia externa fuera de puntos permitidos

## CRONOMETRAJE

El cronometraje se realizará mediante chip integrado en el dorsal.

Los resultados estarán disponibles en la web oficial del evento.

## ABANDONOS, ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO

Si un corredor abandona:

- Debe hacerlo en un avituallamiento o punto de control
- Debe comunicarlo obligatoriamente a la organización

En caso de **EMERGENCIA** fuera de estos puntos:

- La seguridad de todos los corredores es una prioridad absoluta durante la Ultra Penedès. Es fundamental actuar con responsabilidad y rapidez ante cualquier incidente.
- **Teléfono de emergencias de la organización:  
644 901 849**

La organización gestionará el traslado si es necesario

**SOS** Es obligatorio ayudar a un corredor accidentado  
No hacerlo implica descalificación

### ASISTENCIA Y SEGUIMIENTO

- La asistencia externa SOLO está permitida en avituallamientos
- El incumplimiento supone penalización o descalificación

## AVITUALLAMIENTOS

Todos los avituallamientos tendrán:

- Agua
- Isotónico
- Fruta
- Frutos secos
- Gominolas
- Sándwiches

**Avituallamiento especial UP55**

Can Marles

## TABLA DE AVITUALLAMIENTOS

Punto	UP55	UP32	UP20
Castellot	9 km	9 km	9 km
Marmellar	16 km	16 km	—
Claravall	21 km	21 km	—
Can Marles	32 km	—	—
La Juncosa	36 km	—	—
Cativera	42 km	—	—
Carretera Ventosas	51 km	28 km	—
Quatre Camins	—	—	16 km

## MATERIAL OBLIGATORIO

Cada corredor deberá llevar:

- vaso reutilizable/softflask
- sistema hidratación (1 l)
- teléfono móvil
- manta térmica
- silbato
- cortavientos

Se revisará antes de la salida.

La organización podrá cambiar de material e incluir según previsión meteorológica.

## SERVICIOS DEL EVENTO

Durante el evento habrá:

- Ambulancias medicalizadas
- Parking
- Zona camper
- Guardarropa
- Vestuarios
- Duchas
- Fotografías del evento
- Bebidas gratuitas durante todo el evento

comida final para corredores.

## ACTIVIDADES Y PREMIOS

Hora	Actividad
12:00	Vermut electrónico
13:00	Premios UP20
15:00	Premios UP32
15:00-20:00	Tardeo DJ
17:30	Premios UP55

## CONSEJO DE CARRERA

Gestiona el ritmo desde el inicio:

- Salida controlada
- Guarda energía para la segunda mitad
- Controla tiempos en cada avituallamiento

\*En especial en **UP55**, donde los cortes pueden marcar la carrera.

## REGALO DEL CORREDOR



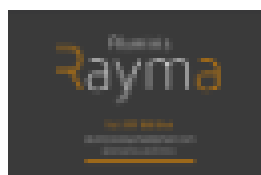
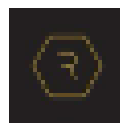
Todos los participantes recibirán:

**Camiseta oficial Ultra Penedès**

Y alguna sorpresa más...

# AGRADECIMIENTOS

Agradecimiento al **Ayuntamiento de Sant Jaume dels Domenys** por su apoyo y colaboración y a todos nuestros colaboradores.



## NOS VEMOS EN LA SALIDA

Este noviembre...

**¡VOLVEMOS A PETARLO!**

