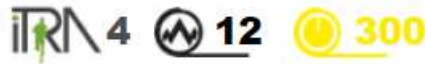




## QUATE LÒCS MARATHON



Recorrido muy completo con una fuertes subidas. Primera subida para calentar a Canejan, para volver a bajar a Pontaut y empezar a remontar metros con pocos descansos hasta llegar al Cap des Canaus (2196m) pasando por el Bòsc de Carlac. Continuando con un tramo aéreo siguiendo las mugas fronterizas por toda la Sèrra de Vacanera. Iniciaremos el descenso hacia la pista de Samorera y llegaremos hasta Bossòst donde afrontaremos la última subida a Espaliàs y hacer la bajada hacia Les.

- **Distancia:** 39Km
- **Desnivel Positivo:** 2900m D+
- **Salida:** 7:00h
- **Lugar:** Les
- **Precio:** INCLUYE COMIDA CORREDOR (Acompañantes 9€)
  - **Diciembre – Abril:** 40€
  - **Mayo y Junio:** 45€

\***Seguro de accidentes:** 4€. Obligatorio para los NO FEDERADOS EN MONTAÑA  
\***Seguro de anulación de inscripción:** 5€. Derecho a devolución del 100% de la inscripción si la anulación se hace antes del 30 Abril. Del 1 de Mayo al 5 de Junio se abonará el 75%. Desde el 6 de Junio sólo se abonará el 50% del importe de la inscripción. ESTE SEGURO NO ES OBLIGATORIO. QUIEN NO LO CONTRATE Y REALICE LA ANULACIÓN PERDERÁ EL 100% INSCRIPCIÓN.

### CLASIFICACIÓN:

- General (Hombres y Mujeres)
- Veteranos 2 (Hombres y Mujeres). A partir de 50 años
- Veteranos 1 (Hombres y Mujeres). A partir de 40 años
- Sub23 (Hombres y Mujeres). Entre 18 y 23 años

Edad mínima para participar 18 años ya cumplidos el día de la carrera, la organización se guarda el derecho de dejar participar a algún menor por su trayectoria, experiencia y condición física.

### Material obligatorio

- Teléfono móvil con la batería totalmente cargada y encendido durante toda la prueba
- Depósito de agua (bidones o bolsa de agua) 0'5L.
- Reserva de alimentos
- Chaqueta, corta-viento o similar
- Vaso o bidón para el avituallamiento líquido. En los avituallamientos no se facilitarán vasos para los líquidos

### Material recomendado

- Impermeable con capucha
- Mochila o Riñonera o Similar



- Bastones
- Manta térmica de superficie mínima 1,4 x 2 m
- Tubular y Gorra
- GPS con el track de la carrera
- Silbato

\*Nota: la organización se reserva el derecho a poner como obligatorios alguno de estos materiales recomendados, se avisará como muy tarde en el Briefing de Carrera del día anterior.

### Avituallamientos y límites horarios

Tipos de avituallamientos:

- **Líquido:** Agua, refresco de cola e Istónico
- **Líquido + Sólido:** Agua, refresco de cola, Istónico, Pastel Osawa Ecológico, Frutos Secos, Dulces y Fruta.
- **Completo:** Idem + Sandwiches dulces y salados

PC	Lugar	Avituallamiento	Altura	Distancia	Acumulado	Cierre
S	Les		636 m	0 Km		
	Canejan		906 m	6'3 Km	+475 m	
1	Sant Ròc	Líquido + Sólido	910 m	7'5 Km	+800 m	
2	Carlac	Líquido + Sólido	1200 m	13 Km	+1150m	
	Cap des Canaus	Líquido	2196 m	19'5 Km	+2196m	12:00h
3	Còth de Vacanera	Completo	1971 m	20'5 Km	+2196m	
	Hònt Hereda	Líquido (Sólo si mucho calor)	1895 m	25 Km	+2450m	
4	Pista Samorera	Completo	1385 m	31 Km	+2750m	
5	Bossòst	Líquido + Sólido	700 m	35 Km	+2750m	17:00h
6	Meta	Comida + Refresco/Corveza	636 m	39 Km	+4300 m	19:00h



### Lugares de interés y acceso en vehículo

Lugar	Tipo de acceso	Distancia de carrera
Canejan	Coche	6'3 Km
Sant Ròc	5' andando desde Bausen (Dirección Bòsc de Carlac)	7'5 Km
Cementerio Teresa	7' andando desde Bausen (Dirección Bòsc de Carlac)	7'5 Km
Bòsc de Carlac (AV2)	35' andando desde Bausen	13 Km
Pista Samorera (AV4)	Recomendado 4x4, pista desde el Pòrt deth Portilhon	31 Km
Bossòst (AV6)	Coche	35 Km

### Premios:

- General (Hombres y Mujeres)
- Veteranos 2 (Hombres y Mujeres). A partir de 50 años
- Veteranos 1 (Hombres y Mujeres). A partir de 40 años
- Sub23 (Hombres y Mujeres). Entre 18 y 23 años



## REGLAMENTO

- El objetivo de Trail Carlac es promocionar las montañas de Quate Lòcs, la práctica deportiva como correr por montaña y al finalizar la carrera restablecer los senderos y lugares dejándolos limpios de marcajes y señalizaciones.
- Realizar la inscripción significa que el corredor acepta todos los puntos del reglamento y las características de la carrera a la que participa.
- La organización se reserva el derecho, en exclusividad, sobre las imágenes/vídeo de las diferentes carreras, de los fotógrafos/cámaras contratados por la organización, así como el derecho de la explotación de las fotografías y vídeo de la carrera.
- Se requiere un mínimo de condición física y material específico y en buenas condiciones, según la carrera elegida.
- La inscripción a la carrera implica la aceptación del Reglamento y el participante declara estar preparado para realizar la carrera a la que se inscribe.
- El participante exime de responsabilidad a la organización en caso de accidente, lesión o cualquier otro imprevisto.
- Hay que llevar el dorsal facilitado por la organización, bien visible durante todo el recorrido.
- Los corredores que decidan abandonar la carrera, deberán comunicarla a la organización o a un control de paso.
- El recorrido estará debidamente señalizado con cintas, banderines y flechas.
- El recorrido contará con diferentes puntos de control de cumplimiento obligatorio.
- En caso de no pasar por un paso de control el corredor quedará descalificado.
- Se deberá seguir el recorrido marcado, sin atajar ni recortar el recorrido.
- Está totalmente prohibido tirar basura fuera de los lugares asignados en los avituallamientos.
- El mal tiempo no será un impedimento para celebrar la carrera, aun que la organización se reserva el derecho de modificar el horario de salida y el recorrido.
- La organización podrá suspender la carrera una vez iniciada, siempre y cuando sea por extrema gravedad del motivo de suspensión.