



Guía de la deportista y del deportista de la Llorettrail

Salida en la Fuente de la Kaikuta, al lado de la policía local. (Barrio del Rieral de Lloret de Mar). Los horarios provisionales serán los siguientes:

9:30h Cajón 1: Salida del CAMPEONATO DE ESPAÑA CARRERAS DE MONTAÑA - TRAIL RUNNING Absoluto, Sub-23 y Máster hasta M65 16 km (sólo atletas federados/as)

Cajón 2: Prueba open de 16 km para todos los niveles

9:45h Cajón 1: Salida del CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CARRERAS DE MONTAÑA PROMOCIÓN (SUB-20, SUB-18 y Máster +70 en adelante de 7 km (sólo atletas federados/as)

Cajón 2: Prueba open de 7 km para todos los niveles

LLORET DE MAR (Costa Brava - Girona)

CONTENIDOS



Bienvenida	3
Información general	4
Salud y seguridad	9
Cómo llegar	12
Entrega de dorsales LloreTrail	14
Día de la LloreTrail	15



BIENVENIDA

Sentimos una emoción especial en el momento de darte la bienvenida a la LloreTrail, en su 4ª edición, que se celebrará el próximo domingo 16 de abril de 2023. Este año la LloreTrail será, además, sede del Campeonato de España de Carreras de Montaña Absoluto, Máster, Sub-23, Sub-20 y Sub-18.

Te recomendamos que, cuando encuentres el momento indicado, hagas una lectura atenta de toda la información contenida en esta guía porque te será de utilidad, como deportista, el día de la carrera y, también, como visitante de Lloret de Mar, durante el fin de semana.

Esta carrera de montaña, se disputará en las distancias de 7 km y 16 km. Sea cual sea la distancia que hayas elegido, te agradecemos que hayas destinado una parte de tu tiempo personal para prepararte con la finalidad de cumplir tu objetivo en esta competición. Esperamos y deseamos que disfrutes de la carrera y del entorno natural por donde transcurre.

Por otra parte, si tienes alguna duda o pregunta sobre el evento puedes contactar con nosotros a través del correo lloret@lasansi.com

En nombre del equipo organizador de la LloreTrail, de la ciudad de Lloret de Mar, de todas las instituciones colaboradoras, de los patrocinadores, así como del voluntariado, te queremos dar las gracias por venir a vivir esta experiencia deportiva.

Nos vemos en la línea de salida

Atentamente,

Bea Caballero

Directora del Club La Sansi



INFORMACIÓN GENERAL

WEB DEL EVENTO se encuentra en: www.lloretail.com Dentro de este espacio encontrarás toda la información de esta edición así como: el material gráfico de ediciones anteriores, noticias destacadas e incluso información sobre alojamiento (hoteles oficiales) y, finalmente, un enlace para descubrir cómo hacer turismo en Lloret de Mar.

HORARIOS

SÁBADO 15 DE ABRIL

Entrenamiento en Lloret de Mar: Horario: 11:30h. a 12:30h.

Dirigido por:

Bea Caballero

- ✓ Directora de La Sansi
- ✓ Licenciada CAFE

Alfonso Lopez

- ✓ Seleccionador y responsable catalán de trail
- ✓ Entrenador de atletismo de la FCA y la RFEA
- ✓ Parte del equipo de la selección española en el europeo y mundial trail 2022

J.A.Prieto

- ✓ Entrenador nacional y responsable de atletismo del FCB
- ✓ Entrenador selección catalana de fondo / cross

Sesión con lugar de encuentro en la salida del Trail en la Font de Kaikuta. Entrenamiento suave, gratuito para “estirar las piernas”, y ver la parte final del recorrido, y acabando con una sesión de estiramientos específica para deportistas de trail running.

El entrenamiento contará con un avituallamiento líquido y solido saludable.

Entrega de dorsales: Horario: de 15:00 h a 19:00 h

Lugar: Instituto Roca Grossa de Lloret de Mar, en la Avenida Rieral, con la calle de Rosa Sensat i Vilà (A 150 metros de la salida /llegada). [UBICACIÓN](#)

Reunión técnica/Briefing: Horario: de 19:00 h a 20:00 h

Lugar: Evenia Hotels Olympic park en la Calle Senyora del Rosell de Lloret de Mar, (A 250 metros de la salida /llegada).



La dirección deportiva de la LloreTrail analizará los diferentes tramos de la distancia de 7 y 16 km.

DOMINGO 16 DE ABRIL

LloreTrail.

8:00 h. Llegada de participantes a la zona de salida.

9:00 h. Fotografía oficial:

- ▶ Sr. Albert Robert, Alcalde de Lloret de Mar;
- ▶ Sra. Ana García Castany, Regidora de Deportes de Lloret de Mar;
- ▶ Sr. Raul Chapado, Presidente de la RFEA;
- ▶ Sr. Jaume Dulsat, Diputado;
- ▶ Sra. Mercè Rosich, Presidenta de la FCA;
- ▶ Sra. Tatiana Zaminus, Representante de Acerko;
- ▶ Sra. Bea Caballero, Directora de La Sansi.

16km

9:30 h. **Cajón 1 Salida de la distancia de 16 km** Campeonato de España
(Importante pasar antes por la cámara de llamadas).

Cajón 2 distancia de 16 km Carrera open
Importante, si sales con palos tienes que llegar con ellos)

7km

9:45 h. **Salida cajón 1 de la distancia de 7 km** Campeonato de España
(Importante pasar antes por la cámara de llamadas).

Cajón 2 distancia de 7 km Carrera open
Cajón carrera open. Importante si sales con palos tienes que llegar con ellos)

11:00 h. Premiación

11:30h. Premios a los/as mejores locales de 16 km y 7 km y al más y menos joven

ZONA DE SALIDA

La salida estará ubicada en la Avenida del Rieral de Lloret de Mar, al lado de la Font de Kaikuta y Policía local: [ubicación](#)



Los/as participantes se ordenarán por cajones en función del color del dorsal y distancia tal y como se explica en los apartados de esta guía.

APARCAMIENTO

El acceso a la zona de aparcamiento con vehículo particular o autobuses se realizará por la rotonda donde confluyen: l'Avinguda de les Alegries, l'Avinguda de Figueres y la C- 63. El acceso y la salida de la zona de aparcamiento gratuito es totalmente independiente a la celebración de la competición, estará abierto las 24h y se permitirá aparcar desde la noche anterior.





SOSTENIBILIDAD

La organización de la LloreTrail, desde su primera edición, ha ido incorporando acciones de sostenibilidad para disminuir el impacto ambiental de este evento deportivo.

- Se apuesta por la producción local de proximidad a nivel de infraestructuras. Todos los elementos que se utilizan como tarimas, vallas, equipos de sonido, soportes de publicidad... se encuentran almacenados a menos de 1 km del epicentro del evento. Por tanto, el impacto sobre la capa de ozono es mínimo teniendo en cuenta el bajo consumo de combustible.
- Se han incorporado vehículos de emisión cero para reducir al máximo las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Se reutilizan algunos elementos de imagen producidos en ediciones anteriores, dando el máximo de usos antes de llevarlos al vertedero para proceder a su reciclaje. Es el caso, por ejemplo, de uno de los arcos hinchables (el de La Sansi lleva más de 200 usos desde que se produjo en 2013, cuando ya no se pueda utilizar se reciclará y se sustituirá por un elemento más sostenible).
- La señalización del recorrido se realiza con cintas de balizamiento procedentes del reciclaje de plásticos. Después de su uso para señalar el recorrido se recogen y reutilizan para otros eventos.
- Avituallamientos con una única fracción orgánica (vasos de cartón, fruta, Aquarius, Nestea, Cerveza sin alcohol, y Vitaldin de recuperador).
- Se realiza una recogida selectiva de residuos para poder reciclar todos los materiales, con contenedores diferenciados.
- 4 días antes del evento y 3 días después se realizará sesión de Plogging por el recorrido del Trail con jóvenes de institutos y deportistas recogiendo residuos.

Esperamos tu colaboración y la de todos y todas las participantes para mantener intactos los espacios urbanos y naturales que se utilizan en esta competición. Si utilizas geles con envoltorios no los tires a la montaña por favor, sobre todo por sostenibilidad y ten en cuenta que podría ser motivo de descalificación. Guarda el envoltorio en un bolsillo hasta llegar a meta, y dejarlo en un contenedor amarillo.

REGLAMENTO

Las siguientes reglas tienen como objetivo facilitar la organización y la participación en un evento de las dimensiones de la LloreTrail y, al mismo tiempo, garantizar la seguridad de deportistas.

El reglamento puede encontrarlo en: www.llorettrail.com

EQUIPO TÉCNICO

El equipo humano del Club La Sansi encabezado por Bea Caballero, Directora del club, estará al frente de este evento. Si tienes cualquier duda, dirígete a alguna de las personas del equipo técnico que las reconocerás por su vestimenta y acreditación.

Vestimenta organización:



También podrás realizar consultas a las personas que componen el fantástico equipo de voluntarias y voluntarios que de manera desinteresada hacen posible el buen funcionamiento del evento. Las y los reconocerás por su vestimenta.

Vestimenta de voluntarias/os



SALUD Y SEGURIDAD

El dispositivo de servicios sanitarios es el siguiente:

El hospital de campaña estará situado muy cerca de la línea de salida y de llegada.



Las 2 ambulancias estarán distribuidas por el recorrido y se dispone de 3 vehículos todoterreno para realizar, si fuera necesario, alguna evacuación en un tramo técnico.

Retenes de auxiliares médicos en los km 4, km 7, km 11 y 13 km

A 100 metros de la salida / meta se encuentra el Centro de Asistencia Primaria El Rieral de Lloret y a 3 km del centro neurálgico del evento el Hospital comarcal de Blanes.

Para complementar el dispositivo sanitario se ubicará un servicio de fisioterapia en el km 4,2 para atender a los corredores y corredoras de las dos distancias, y en el km 11 para participantes en la carrera de 16 km. También dispondrás en la llegada.

A parte de este dispositivo es muy importante tener en cuenta estas recomendaciones de salud y seguridad:

- Realiza un calentamiento completo antes de iniciar la carrera.
- Utiliza ropa y calzado adecuado para este tipo de recorrido trail.
- El recorrido dispone de servicio de avituallamiento líquido, pero es importante empezar la carrera con un nivel adecuado de hidratación previa. Antes del evento tendremos agua gratuita con vasos de cartón para participantes.
- El recorrido combina tramos muy asequibles, con tramos técnicos de mucha dificultad. Es importante que los realices tomando las precauciones que se correspondan con tu nivel técnico. Es necesario tener consciencia de las propias limitaciones.
- Si te encuentras mal (mareo, vomito...) para y reclama a voluntarios/as o acude a miembros sanitarios del evento.

Finalmente recordar que Cataluña está inmersa en un episodio de sequía severa. Por este motivo es muy importante tomar muchas precauciones en las actividades que transcurren por los bosques, dado el elevado riesgo de incendios.

Te recordamos aquí los consejos preventivos a tener en cuenta en caso de producirse un incendio en alguno de los bosques por donde pasa la carrera:

Ante un incendio forestal, actúa con rapidez:

- Si observas un incendio comunica lo al personal de organización para que llame inmediatamente al 112
- Sigue, en todo momento, las indicaciones de las autoridades.

Si te refugias en una casa habitada y el fuego os rodea:

- Refugiaros dentro, cerrad puertas y ventanas y tapad cualquier agujero. Llenad de agua la bañera y los fregaderos, rociad de agua las puertas y las ventanas y colocad toallas mojadas bajo las puertas. Cerrad todos los suministros de combustible y protegeos con ropa de algodón o de lana. Si hay mucho humo, dejad las luces encendidas y respirad a ras de suelo.

Si el incendio te sorprende en el bosque o en campo abierto:

- Aléjate del frente del fuego por los lados en dirección opuesta al viento, si puedes, entra en zona ya quemada lo más pronto posible. Es vital huir en la dirección opuesta al avance del fuego y del humo.
- Si puedes, moja un pañuelo para tapar la cara y evitar así los efectos nocivos del humo. Respira haciendo inspiraciones poco profundas y lentas, tomando el aire de cerca de tierra y evitando inhalar el humo espeso. Si estáis cerca del mar o de río, acércate al agua y si es necesario, metete dentro.
- No te refugies en pozos ni en cuevas, ya que el oxígeno puede terminarse rápidamente. Evita las zonas con pendiente, los puertos de montaña y los valles estrechos, porque el aire caliente tiende a subir.



COMO LLEGAR

Cómo llegar a Lloret de Mar, según tu localización.

En avión. Hay dos aeropuertos que se encuentran relativamente cerca de Lloret de Mar: El Aeropuerto Girona-Costa Brava y el Aeropuerto de Barcelona-El Prat.

Para llegar a Lloret de Mar desde el Aeropuerto de Girona (30 km) puedes coger el autobús, y desde el Aeropuerto de Barcelona (90 km) dispones de un servicio diario de autobuses, o tren hasta Blanes y de allí 10 minutos en bus hasta Lloret de Mar.

En autobús. Uno de los puntos más habituales de salida de autobuses hacia Lloret de Mar es la Estación Nord, situada en el centro de Barcelona. La duración del trayecto desde la Estación Nord a Lloret de Mar es de una hora. Otra de las ciudades con servicio diario de autobuses es la ciudad de Girona, donde se realiza esta ruta. El tiempo de trayecto es de unos 35 minutos. También en poblaciones cercanas como Blanes o Tossa de Mar tienes el servicio regular de autobuses que comunica diariamente con Lloret de Mar.

En tren. Otra buena opción para llegar a Lloret de Mar desde otras ciudades, como Madrid, es coger el tren de alta velocidad AVE que te llevará en poco tiempo a la estación de tren de Sants en Barcelona. Desde esta estación y también desde el aeropuerto, salen los trenes de Rodalies de Catalunya de la línea R1, que te acercarán hasta la estación de Blanes en una hora y media por unos 6 euros por persona.

Desde la estación de Blanes salen autobuses diarios que recorren los 6 kilómetros de distancia hasta Lloret de Mar en unos 15 minutos.

También podrías llegar en AVE hasta Girona, y de allí desplazarte a Lloret de Mar.

En coche. En esta época del año cualquier ruta de navegador es válida. El **taxi** (50 euros desde Girona y aproximadamente 150 euros desde Barcelona).

Turismo en 

<https://lloretdemar.org/es/>

Conoce los lugares que no deberías perderte si visitas Lloret de Mar: Cualquiera de sus espectaculares playas, El castillo, la Mujer Marinera, los Jardines de Santa Clotilde, el Museo del Mar, la Iglesia de Sant Romà o el cementerio modernista. Estos son solo algunos de los lugares más emblemáticos de nuestro municipio, donde cada rincón te hará vivir una experiencia única e inolvidable.





ENTREGA DE DORSALES

Se podrán recoger el sábado de 15:00 h. a 19:00 h. o el domingo de 7.30h a 8.45 h.
Lugar: Instituto Roca Grossa de Lloret de Mar, en la Avenida Rieral, con la calle de Rosa Sensat i Vilà (A 150 metros de la salida /llegada). [Ubicación](#)

En la entrega de dorsales puedes recoger:

- Prueba open Dorsal de color naranja distancia de 16 km y de color verde los de la distancia de 7 km
- Prueba open Chip en el dorsal (siempre que no se disponga de chip amarillo, no te olvides de llevarlo).
- Camiseta oficial de la carrera (En caso de escogerla con la inscripción).
- Comprar la camiseta de la Lloretail y material deportivo Joma (hasta fin de existencias).
- Comprar la medalla de la Lloretail que se entregará en meta, si aún no lo hiciste con la inscripción (hasta fin de existencias).

Aparte de estos elementos imprescindibles para competir también tienes la posibilidad de comprar material de la carrera, así como visita los espacios específicos. En el caso de deportistas federados/as podrán adquirir camiseta y medalla del trail (hasta fin de existencias).

EL DIA DE LA LLORETRAIL

Horarios de salida:

Domingo 16 de abril de 2023

09:30 horas Salida de la distancia de 16 km

09:45 horas Salida de la distancia de 7 km

Esquema del dispositivo general del evento:

Antes de salir

El/la participante necesita:

- **BIDÓN o VASO AVITUALLAMIENTO** Si se quiere hidratar en los avituallamientos. En la carrera habrá servicio de avituallamiento líquido y sólido, pero por higiene y sostenibilidad recomendamos participar con bidón propio lleno desde casa, o con vasos de cartón que se podrán recoger en la salida. Se podrá rellenar en los avituallamientos de la carrera.
- **CHIP** (El chip alquilado irá enganchado en el dorsal y no será necesario devolverlo al finalizar).
- **CALZADO Y ROPA ADECUADA** (Se recomienda llevar la **camiseta** Joma del trail).
- **BOLSA O MOCHILA** (en caso de querer utilizar el servicio de **guardarropa** gratuito).
- Al finalizar la carrera se ofrece el servicio de **ducha** y vestuarios en la Piscina de Lloret. Av. del Rieral, 22, (A 300 metros de la llegada).
- **DORSAL** (el dorsal identifica la distancia, y el cajón).



Servicios:

Recogida de dorsal el día de la carrera:

Domingo día 16 de 7:30h a 8:45h

Lugar: Instituto Roca Grossa de Lloret de Mar, en la Avenida Rieral, con la calle de Rosa Sensat i Vilà (A 150 metros de la salida /llegada).

Para facilitar las tareas de organización es necesario:

- Presentar DNI o resguardo de inscripción (se puede presentar mostrándolo desde el móvil).
- Recordar el dorsal asignado (el listado se colgará en la web de la carrera y tendrá un mail informativo con su número de dorsal).
- En caso de recoger otros dorsales, además del propio, será necesaria la autorización correspondiente (fotocopia o foto del DNI de la persona).

IMPORTANTE. Una vez recogido el dorsal, se da por hecho que el/la corredor/a acepta el reglamento de la carrera. El no retirar el dorsal, camiseta y la bolsa de corredor en los días establecidos significa la renuncia a los mismos. NO se podrá participar sin dorsal. (Consultar apartado recogida del dorsal).

Ropero:

Domingo de 8:15 h a 12:30 h

A priori será al lado de la salida, para facilitar la entrega, pero en caso de posibilidad de lluvia será en el Instituto Roca Grossa de Lloret de Mar, en la Avenida Rieral, con la calle de Rosa Sensat i Vilà (A 150 metros de la salida /llegada). Atentos a la información en las redes sociales y de los espeakers.

Cajones de salida:

Se habilitarán dos únicos cajones de salida para cada competición (16 y 7 km), el de las y los deportistas que participan en el Campeonato de España de Trail Running y el de deportistas que participaran en la Carrera Open LloreTrail.

Para entrar en el cajón será necesario acreditar con el dorsal, que corresponde a la competición y la distancia correspondiente.

En las dos distancias del Campeonato de España de Trail Running se habilitará una cámara de llamadas, de paso obligatorio. A través de la megafonía se llamarán, de

manera ordenada a participantes federados y federadas. Organización y jueces, controlarán que se realice correctamente.

En la carrera Open se les ruega puntualidad para entrar escalonadamente en el cajón.

Dispositivo general de salida:



Control de tiempo - Salida

Muy importante: Tendremos jueces controladores de paso a lo largo del recorrido.

Los recorridos, están disponibles en la [página web](#)

Recorrido 7 km (230 metros de desnivel aproximados) consulta aquí [recorrido 7km](#)

- *Atención a este punto del recorrido: el cruce del km 4,2 que es el desvío que separa la carrera de 16 km a la derecha y la de 7 km a la izquierda.*

Recorrido 16 km (760 metros de desnivel aproximado) consulta aquí el [recorrido 16km](#)

Zonas de calentamiento

Los dos bosques contiguos a la zona de salida son las zonas más adecuadas para calentar.

Zona clubs.



Superficie destinada a los clubs para que puedan montar sus carpas o distintivos para señalar el espacio de concentración y ropero del grupo (La organización no se hace responsable de la pérdida de material).

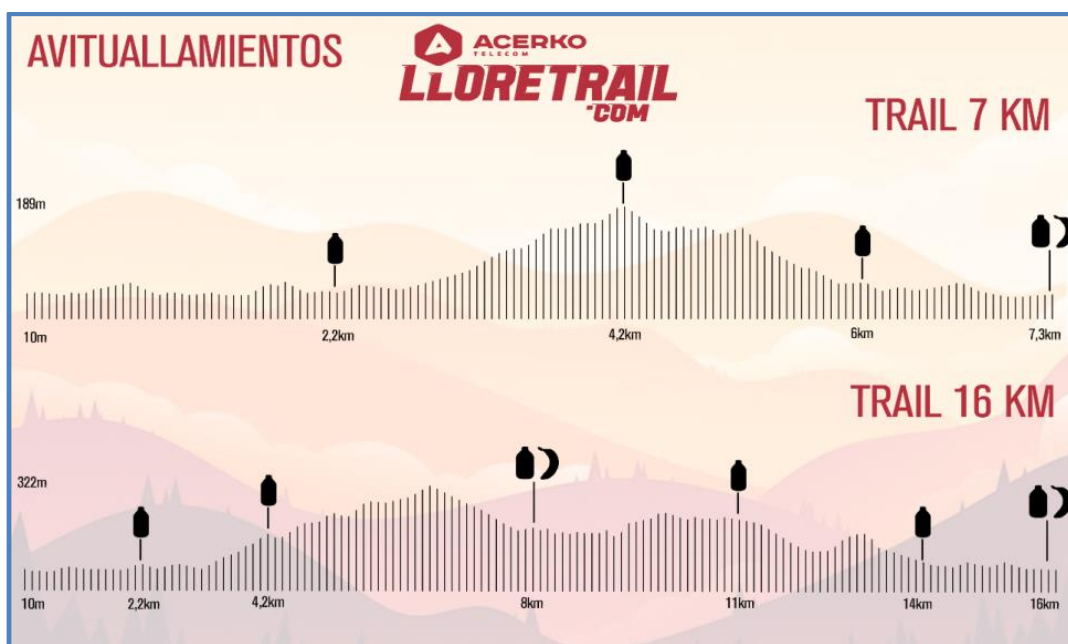
Avituallamientos

Competición 16 km

KM2,2	KM4,2	KM8	KM11	KM14	Meta
Agua	Agua	Agua + Aquarius + Vitaldin + Platano + naranja	Agua	Agua	Agua + Aquarius + Nestea + Estrella Damm sin alcohol + Vitaldin + Galletas Quely + fruta + sólido.

Competición 7 km

KM2,2	KM4,2	Meta
Agua	Agua	Agua + Aquarius + Nestea + Estrella Damm sin alcohol + Vitaldin + Galletas Quely + fruta + sólido.



Carril de avituallamiento y bolsa de obsequios

Después de pasar por meta accederás a los carriles de avituallamiento donde te hidratarás y recuperarás fuerzas con líquidos y sólidos. En los mismos carriles también podrás recoger la bolsa de obsequios para todos/as, y si escogiste medalla.



Reconocimiento por la participación

- MEDALLA (quien haya elegido la opción de medalla): Medalla y fotografía en el photocall.
- DIPLOMA. Disponible, de manera gratuita, en la página en la que se publicaran los resultados nada más llegar a meta, lo podrás descargar directamente.
- MASAJES: Gratuitos al pasar la línea de meta.

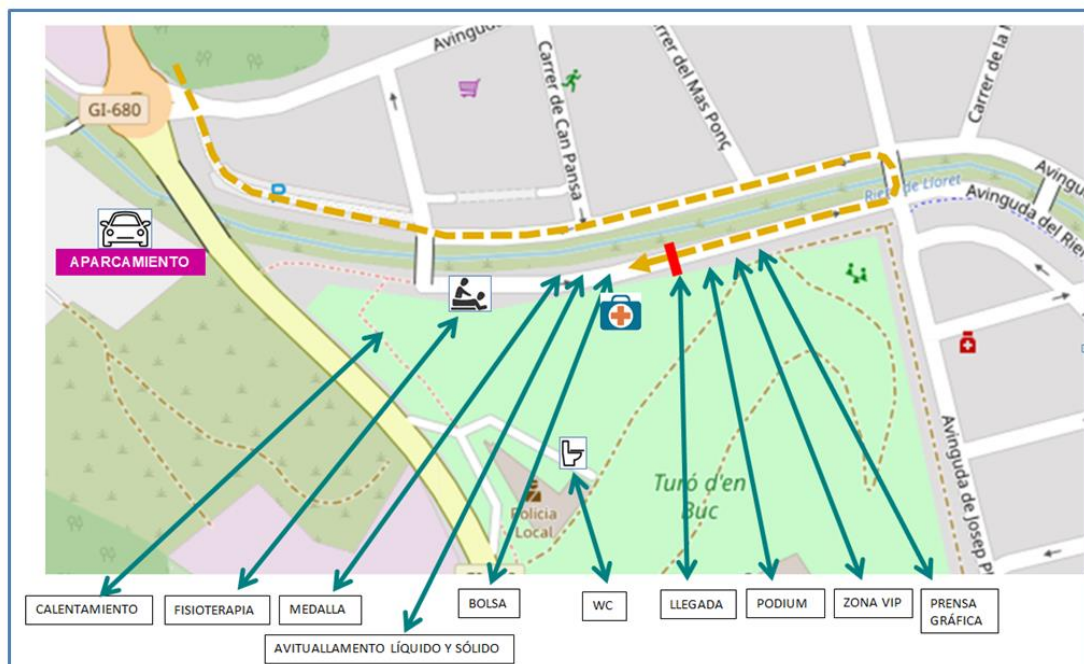
Vestuarios, duchas y piscina

Se ofrece, de manera gratuita, el uso de los vestuarios, duchas y piscina de la Piscina Olímpica de Lloret (a 300 metros de la línea de llegada). Acceso gratuito mostrando el dorsal de participación en la carrera. Disponible hasta las 13.30h.

Piscina de Lloret: Av. del Rieral, 22, [ubicación piscina y duchas aquí](#)

Últimos metros de carrera y distribución de servicios en zona de llegada

La línea discontinua, de color amarillo, representa los últimos metros de carrera. La línea roja representa la línea de meta. Los últimos 500 metros son planos.





Hasta aquí toda la información del evento. Recuerda que tienes a tu disposición la página web de la LloretTrail para ampliar información y que si tienes cualquier duda nos puedes escribir a: lloret@lasansi.com

¡MUCHA SUERTE A TODAS Y TODOS!

¡Disfruta de Lloret de Mar y la Costa Brava!

CLUB LA SANSI