

ORGANITZA  LASANSI



GUÍA PARA PARTICIPANTES

17.03.24



INSCRIBETE EN
[LLORETRAIL.COM](https://llorettrail.com)



Ajuntament de
Lloret de Mar

 esportcat



Diputació de Girona



CONTENIDOS

Bienvenida	3
Información general	4
Salud y seguridad	8
Cómo llegar	10
Entrega de dorsales LloreTrail	12
Día de la LloreTrail	12
Carreras infantiles	21

**SALIDA EN LA FUENTE DE LA KAIKUTA, AL LADO DE LA POLICÍA LOCAL
(BARRIO DEL RIERAL DE LLORET DE MAR)**

LOS HORARIOS SERÁN LOS SIGUIENTES:

09:30 Salida Cajón 1: Para participantes más rápidos/as de 6 y 16 km

09:32 Salida Cajón 2: Para participantes menos rápidos/as de 6 y 16 km

11:00 Premiación

12:14 Cierre de carrera de 6 y 16 km.

12:15 Varias carreras infantiles según edad, con premios a los 3 primeros/as

BIENVENIDA

Sentimos una emoción especial en el momento de darte la bienvenida a la LloreTrail, en su 5ª edición, que se celebrará el próximo domingo 17 de marzo de 2024.

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 6 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.lloretrail.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 16 DE MARZO

Entrega de dorsales:

Lugar: En Kids&us Lloret en Av. del Rieral, 64-66 (A 100 metros de la salida). **Horario:** de 16:00h a 18:00h.

DOMINGO 17 DE MARZO día de cursa LloreTrail.

Entrega de dorsales:

Lugar: En Kids&us Lloret en Av. del Rieral, 64-66 (A 100 metros de la salida).

Horario:

7.30h a 8:45h para la Lloretrail 09.00h a 11.30h para la KIDS RACE by Kids&Us Lloret

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

8:30h. **Obertura del guardarropa.**

9:25h. **Fotografía oficial con autoridades y organización:**

- ▶ Sr. Adrià Lamelas, Alcalde de Lloret de Mar;
- ▶ Sr. Carles Clos, Regidor de Deportes de Lloret de Mar;
- ▶ Sra. Tatiana Zaminus, Representante de Acerko;
- ▶ Sra. Bea Caballero, Directora de La Sansi.
- ▶ Sra. Elena Obach, representante Kids&Us Lloret.



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:



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 Vidreres 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, 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 del instituto Roca Grossa y deportistas recogiendo residuos.

Esperamos tu colaboración para mantener intactos los espacios urbanos y naturales que se utilizan en esta competición. Si utilizas geles con envoltorios no los tires a la mon-

taña 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, o en los containers de los avituallamientos.

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.lloretrail.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 y voluntarios/as:



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.

HOTEL

Reservas en hotel@lasansi.com

Recuerda que tienes a tu disposición la página web de la LloreTrail para ampliar información y que si tienes cualquier duda nos puedes escribir a lloret@lasansi.com

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

Retenes de auxiliares médicos en varios puntos kilométricos.

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 / médico 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 a día de hoy 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 protegedos 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 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 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 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 LLORET DE MAR

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.

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



ENTREGA DE DORSALES

Se podrán recoger el sábado de 16:00 h a 18:00 h o el domingo de 7:30 h a 8:45 h.
Lugar: En Kids&us Lloret en Av. del Rieral, 64-66 (A 100 metros de la salida).

En la entrega de dorsales puedes recoger:

- **Dorsal.**
- **Camiseta oficial de la carrera** (En caso de escogerla con la inscripción).
- **Comprar la camiseta de la Llorettrail y material deportivo Joma** (hasta fin de existencias).
- **Comprar la medalla de la Llorettrail** 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.

EL DIA DE LA LLORETRAIL

HORARIOS DE SALIDA:

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

09:30 Salida Cajón 1: Para participantes más rápidos/as de 6 y 16 km.

09:32 Salida Cajón 2: Para participantes menos rápidos/as de 6 y 16 km.

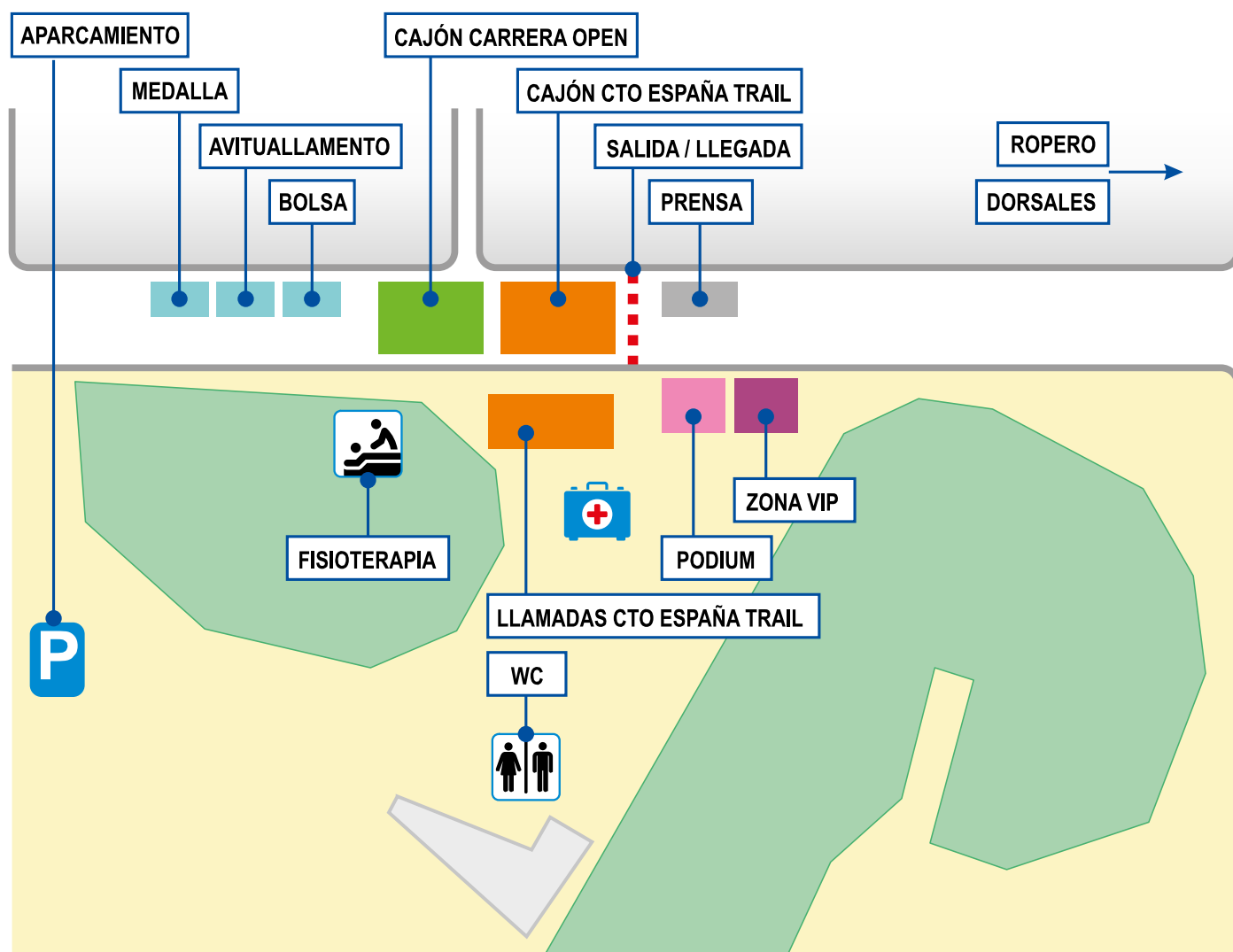
11:00 Premiación.

12:15 Varias carreras infantiles Kids Race by Kids&Us Lloret de Mar según edad, con premios a los 3 primeros/as.

Lugar de salida en el Rieral de Lloret de Mar, frente a la Fuente de Kaikuta y Policía local.

Las edades de las carreras infantiles son de 2012 a 2024. Los más pequeños podrán ser acompañados por un adulto.

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: Al lado de la salida.

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 sé podrá participar sin dorsal. (Consultar apartado recogida del dorsal).*

GUARDARROPA:

Domingo de 8:30 h a 12:15 h.

A priori estará ubicado al lado de la salida, para facilitar la entrega, pero en caso de posibilidad de lluvia será en lugar por confirmar cercano a la salida. Atentos a la información en las redes sociales y de los espeakers.

CAJONES DE SALIDA:

Se habilitarán dos únicos cajones de salida para las dos distancias según el nivel.

Para entrar en el cajón será necesario acreditar con el dorsal, el cajón 1 o 2.

A través de la megafonía se llamarán, de manera ordenada a participantes de los dos cajones. Organización y jueces, controlarán que se realice correctamente.

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](#).

Distancia 6 km aproximados (230 metros de desnivel aproximados) consulta web recorrido.

■ 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 6 km a la izquierda.

Distancia 16 km aproximados (760 metros de desnivel aproximado) consulta en la web el recorrido.

ZONAS DE CALENTAMIENTO

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

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

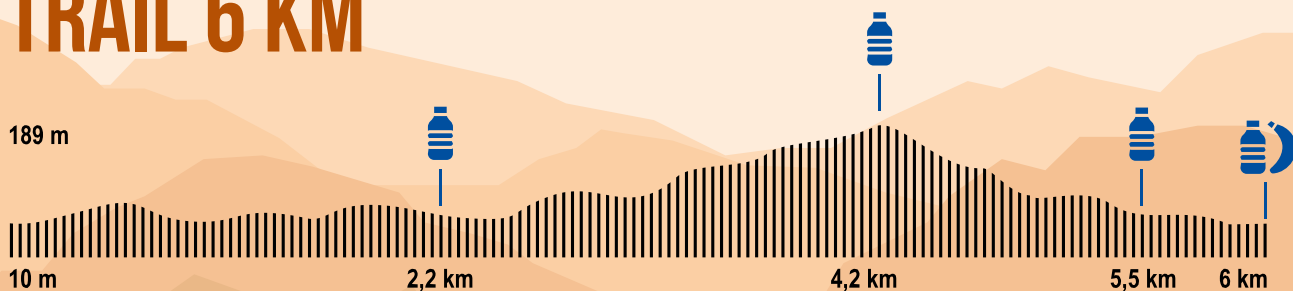
COMPETICIÓN 6 KM

KM 2,2	KM 4,2 Y 5,5	META
Agua	Agua	Agua + Aquarius + Frith Ravich + Vitaldin + Galletas Quely + fruta + sólido

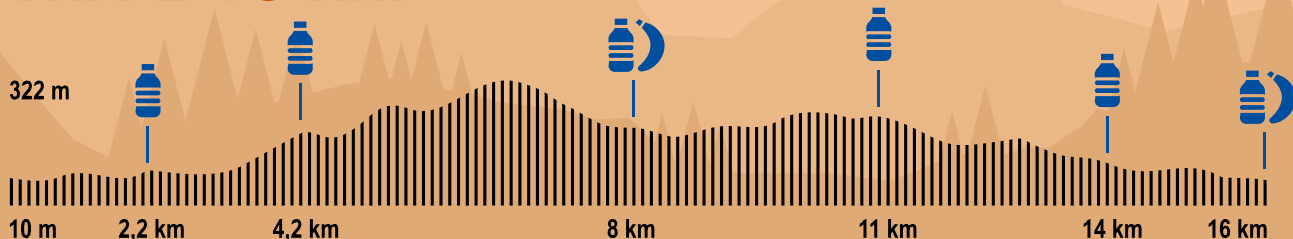
COMPETICIÓN 16 KM

KM 2,2	KM 4,2	KM 8	KM 11	KM 14	META
Agua	Agua	Agua + Aquarius + Vitaldin	Agua	Agua	Agua + Aquarius + Frith Ravich + Vitaldin + Galletas Quely + fruta + sólido

TRAIL 6 KM



TRAIL 16 KM



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.

OBSEQUIOS LLORETRAIL 6 Y 16KM



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.

VICTOR DA COSTA MENDOZA		
Dorsal	Temps Oficial	Pos. general
646	1:07:32	1
Sexe	Temps Real	Pos. sexe
M	1:07:32	1
Categoria		Pos. Cat.
M		1
	P1 P2 10000m	
	0:17:28 0:48:09 1:07:32	

MASAJES: Gratuitos al pasar la línea de meta (Por confirmar)



VESTUARIOS, Y PISCINA

Ante la situación de emergencia por sequera y las restricciones en las que se encuentra el municipio nos vemos obligados a no ofrecer este servicio que se prestaba cada año a los participantes de la carrera. Disculpen las molestias.

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.



PREMIACIÓN

CARRERA DE 6 Y 16 KM

Absoluta Masculina y Femenina (3 primeros/as)

Sub23 Masculina y Femenina (3 primeros/as) 2002 hasta 2024

Senior/a Masculina y Femenina (3 primeros/as) 1990 hasta 2001

Veterá +35 Masculina y Femenina (3 primeros/as) 1980 hasta 1989

Veterá +45 Masculina y Femenina (3 primeros/as) 1970 hasta 1979

Veterá +55 Masculina y Femenina (3 primeros/as) 1960 hasta 1969

Veterá +65 Masculina y Femenina (3 primeros/as) 1900 hasta 1959

Primer y primera local

Al atleta más joven y más mayor

KIDS RACE BY KIDS & US

Premios 3 primero/as de cada carrera

Premio al más joven de Kids

CARRERAS INFANTILES

KIDS RACE BY KIDS&US LLORET

Estamos muy contentos de poder compartir con vosotros una actividad que nos hace especial ilusión; la KIDS RACE by Kids&Us Lloret

Una carrera pensada para NIÑOS/AS nacidos entre el 2012-2024. Los más pequeños podrán ir acompañados de un adulto y con cochecito.

La carrera será organizada por @lasansiclub que nos hemos unido para que los más peques disfruten de una mañana de deporte y nosotros ya sabéis que nos encanta que participen en todo tipo de actividad.

Será el domingo 17 de marzo a las 12.15 y nos encontraremos en el Rieral, frente a la Fuente de Kai-kuta y Policía Local. ¡PARA TODOS LOS NIVELES!



**¡MUCHA SUERTE A
TODAS Y TODOS!**

**¡DISFRUTA
DE LLORET DE MAR Y
COSTA BRAVA!**



CLUB LA SANSI