

NOVEMBRE 2025

Guia del corredor

TOTA LA INFORMACIÓ PER LA TEVA CURSA. TRAIL LA VALL 2025



Trail la Vall

#PURA PEDRA

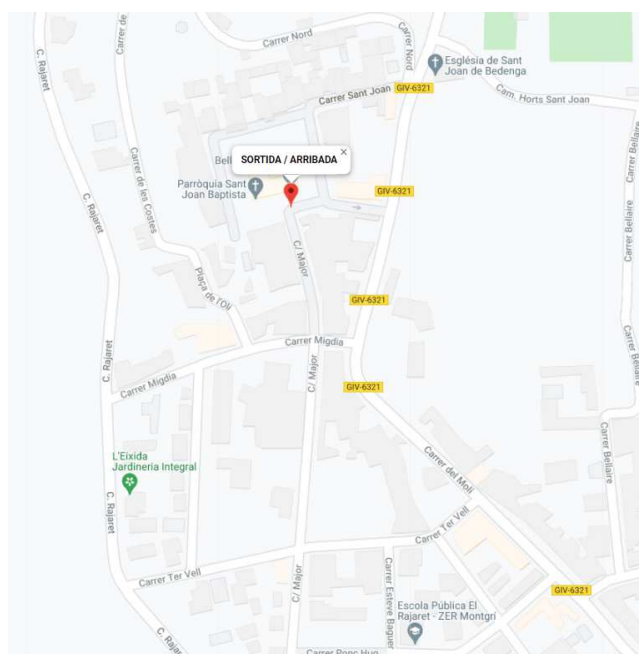
WWW.TRAILLAVALL.CAT



DIUMENGE 30 DE NOVEMBRE

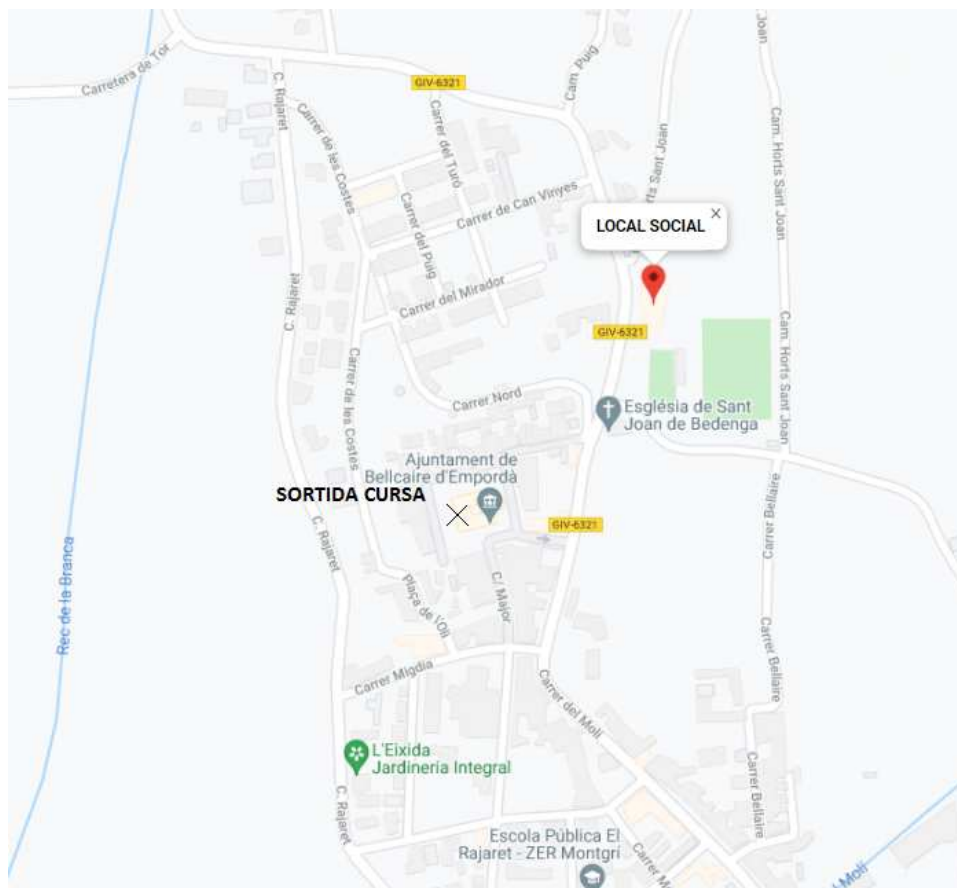
- 5:00 a 5:45 ENTREGA DE DORSAL GRAN TRAIL MONTGRÍ (46KM)
- 6:00 SORTIDA GRAN TRAIL MONTGRÍ (46KM)
- 7:30 a 8:45 ENTREGA DE DORSAL OLLA VALL I OLLETA
- 9:00 SORTIDA L'OLLA (13KM) I LA VALL (22KM)
- 9:05 SORTIDA OLLETA (6KM)
- 9:30 ARRIBADA PRIMERS CAMINANTS OLLETA
- 10:05 ARRIBADA PRIMERS OLLA (13KM)
- 10:50 ARRIBADA PRIMERS LA VALL (22KM)
- 10:50 ARRIBADA PRIMERS GRAN TRAIL MONTGRÍ (46KM)
- 12:00 ENTREGA PREMIS LA VALL I OLLA
- 12:30 ENTREGA PREMIS PRIMER/A LA GRAN TRAIL MONTGRÍ

- LA SORTIDA I ARRIBADA ES FARÀ A LA PLAÇA COMTES D'EMPÚRIES DE BELLCAIRE D'EMPORDÀ. A DALT DE TOT DEL POBLE.
- ELS DORSALS ES RECOLLIRÀN EL MATEIX LLOC DE LA SORTIDA DE LA CURSA
- + INFO: <https://www.traillavall.cat/horais-sortida>





- HI HAURÀ DOS ZONES GRANS D'APARCAMENT SITUADES AL LOCAL SOCIAL DE BELLCAIRE D'EMPORDÀ
- ELS SERVEIS DE DUTXA ESTARAN AL PROPI LOCAL SOCIAL. ELS VESTUARIS DEL CAMP DE FUTBOL. ESTARÀ MARCAT.
- ELS SERVEIS DE LAVABO ESTARAN AL PROPI LOCAL SOCIAL.
- NO HI HA SERVEIS DE LAVABO A LA ZONA DE RECOLLIDA DE DORSALS
- + INFO: <https://www.traillavall.cat/horais-sortida>





CRONO

- EL CRONOMETRATJE IRÀ A CARREC DE CURSES.CAT, EMPRES EMPORDANESA AMB GRAN EXPERIÈNCIA AL SECTOR. TOTS ELS PARTICIPANTS HAURAN DE PORTAR EL DORSAL VISIBLE AL DAVANT.

GUARDARROBA

- A LA ZONA DE RECOLLIDA DE DORSALS HI HAURÀ EL SERVEI DE GUARDARROBA. TOT I AIXÍ RECOMANEM PER AGILITZAR LA FEINA DELS VOLUNTARIS QUE TOT HOM QUE PUGUI GUARDI EL MATERIAL AL COTXE.
- NO ES GUARDARAN LES BOSSES D'OBSEQUI.

SERVEIS DE METGE

- A L'ARRIBADA HI HAURÀ SERVEI D'AMBULANCIA PER A TOTS ELS PARTICIPANTS.
- EL LLARG DE LA CURSA HI HAURA MEMBRES DE PROTECCIÓ CIVIL AMB "BOTIQUIN".

PREMIS I CATEGORIES

GRAN TRAIL MONTGRÍ (45Km)

Tres primers classificats (absoluts) femeni/masculí

LA VALL (22Km)

Tres primers classificats (absoluts) femeni/masculí

L'OLLA (13Km)

Tres primers classificats (absoluts) femeni/masculí

L'OLLETA (6Km)

No hi ha premis ni categories és una prova solidaria



INFO CURSES

Gran Trail Montgrí (NOVETAT)

Lloc i horari de sortida i arribada: Plaça comtes d'Empúries, Bellcaire d'Empordà a les 06:00h

Desnivell : +1.600 m

Distància : 46 km

Recorregut : 80 % corriols
 15% pista
 5 % asfalt (sortida i entrada del poble)

Avituallaments: Autosuficient. Tot i així hi haurà 3 punts d'aigua el km 7.5, 18 i 30

A l'arribada hi haurà avituallament complert :

SÒLID: Entrepà de botifarra, fruita varia (taronja, plàtan, síndria, pomes,...), pisolabis salat (patates, galetes salades, fruits secs), xocolata i galetes.

LÍQUID: Aigua, CocaCola, Aquarius o similar i cervesa

Material obligatori:

Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

Cal portar mínim 1 l de líquid i menjar per realitzar tota la prova.

Cal portar el mòbil amb bateria suficient.

Manta tèrmica.

Frontal amb piles de recanvi.

Paravent.

IMPORTANT: Cal portar GPS amb el track descarregat que facilitarem l'organització. Recomanem GPS de ma, el GPS de canell també està acceptat.

És una cursa dura i molt tècnica. La major part dels corriols són amb pedra i carenejant les muntanyes del massís del Montgrí i les seves cales.

OBSEQUI PER A TOTS ELS CORREDORS!!

LA VALL

Lloc i horari de sortida i arribada: Plaça comtes d'Empúries, Bellcaire d'Empordà a les 09:00h

Desnivell : +800 m

Distància : 22 km



Recorregut : 85% corriols
10% pista
5 % asfalt (sortida i entrada del poble)

Avituallaments: 3 líquids (aigua)
2 sòlids (plàtan, taronja, xocolata, galetes, laminadures, aigua i cocacola).

Els avituallaments sòlids hi haurà servei de farmaciola

A l'arribada hi haurà avituallament complet :

SÒLID: Entrepà de botifarra, fruita varia (taronja, plàtan, síndria, pomes,...), pisolabis salat (patates, galetes salades, fruits secs), xocolata i galetes.

LÍQUID: Aigua, Cocacola, Aquarius o similar i cervesa

Recomanació : És una cursa dura i molt tècnica. La major part dels corriols són amb pedra i carenejant les muntanyes del massís del Montgrí. Recomanem a tothom que porti un bidó d'aigua, mínim 200ml.

OBSEQUI PER ELS PRIMERS 250 CORREDORS A INSCRIU-VOS ENTRE LA VALL I L'OLLA!!

L'OLLA

Lloc i horari de sortida i arribada: Plaça comtes d'Empúries, Bellcaire d'Empordà a les 09:00h

Desnivell : +550 m

Distància : 13 km

Recorregut : 90% corriols
5% pista
5 % asfalt (sortida i entrada del poble)

Avituallaments: 2 líquids (aigua, refresc, fruita)

Els avituallaments sòlids hi haurà servei de farmaciola.

A l'arribada hi haurà avituallament complert :

SÒLID: Entrepà de botifarra, fruita varia (taronja, plàtan, síndria, pomes,...), pisolabis salat (patates, galetes salades, fruits secs), xocolata i galetes.

LÍQUID: Aigua, Cocacola, Aquarius o similar i cervesa



Recomanació : És una cursa dura i molt tècnica. Tota la cursa careneja les muntanyes del massís del Montgrí amb corriols de pedra. Només trobareu pista i asfalta a la sortida del poble i arribada. Recomanem a tothom que porti un bidó d'aigua, mínim 200ml.

OBSEQUI PER ELS PRIMERS 250 CORREDORS A INSCRIU-VOS ENTRE LA VALL I L'OLLA!!

L'OLLETA SOLIDARIA

Aquesta Marxa és la més petita de les quatre curses que fem. Pensada per tota la família amb l'objectiu de gaudir del nostre paisatge i alhora ajuda a la fundació de la Marató de TV3 amb el 100% del seu benefici.

Lloc i horari de sortida i arribada: Plaça comtes d'Empúries, Bellcaire d'Empordà a les 09:05h

Desnivell : +90 m

Distància : 5,5 km

Recorregut : 60 % corriols
 30 % pista
 10 % asfalt (sortida i entrada del poble)

Avituallaments: 1 líquids (aigua)

A l'arribada hi haurà avituallament complert :

SÒLID: Entrepà de botifarra, fruita varia (taronja, plàtan, síndria, pomes,...), pisco labis salat (patates, galetes salades, fruits secs), xocolata i galetes.

LÍQUID: Aigua, CocaCola, Aquarius o similar i cervesa

OBSEQUIS ESPECIALS PELS MÉS PETITS!!!



PUNTS A TENIR EN COMPTE GRAN TRAIL MONTGRÍ (46km)

AUTOSUFICIENT:

La carrera és d'autosuficiència tot i així, marquem tres punts per emplenar bidons d'aigua.

PUNT 1: km 7,8 Casa del guarda. Hi ha una font d'aigua potable disponible.

PUNT 2: km 18 Pujant de Cala Ferriol. Ús deixarem preparats garrafes d'aigua.

PUNT 3: km 30 Encreuament ruta del vent amb transsiberiana. Ús deixarem preparats garrafes d'aigua.

PUNT EXTRA: km 38 En aquest punt es passa a 100 metres de la font del km 7,8. Per qui estigui apurat tindrà la possibilitat de desviar-se per anar emplenar i tornar després a la ruta.

SENSE MARCATGE:

MOTIU: Aquesta cursa es realitza sense marcatge per adaptant-se a les necessitats del Parc Natural. Tot i així, 21.5 km estaran marcats, ja que transcorre pel mateix recorregut que la trail de 22km. La fi i començament del recorregut marcat estarà indicat.

Tots els trams no marcats són zones d'especial protecció, sobretot per la nidificació de l'àguila de cuabarrada. En aquesta, època no ocasionem cap incidència però tot i així, el respecte i tranquil·litat de la zona s'ha de conservar.

Trams marcats:

Tram 1: Km 0 a Km 9.4

Tram 2: Km 32,8 a Km 45

PUNTS DE CONTROL:

El llarg de tota la cursa trobareu 2 punts de control on hi haurà una "pinsa d'orientació" que haureu de marcar a un requadre del dorsal.

El dorsal té dos requadres on s'haurà de fer el marcatge amb la "pinsa d'orientació" que trobareu a cada punt de control. Els punts estaran ben senyalitzats.



PUNT DE CONTROL PER QR

Com a novetat aquest any tots els corredors aniran controlats per un codi QR que s'haurà d'escanejar a cada punt. Això ens permetrà anar seguint els vostres moviments.



SEGURETAT CORREDORS:

El mòbil s'ha de tenir sempre actiu amb el número de telefon 670294157 guardat. Per qualsevol problema estarem a disposició i venir si és necessari.

RECORREGUT:

El recorregut es caracteritza per moure's en diferents terrenys. Ús fem una breu explicació per trams.

Tram 1: km 0 a 9.4: La major part d'aquest tram el fareu nocturn. Tracta de carenejar les principals muntanyes del massís del Montgrí. Tècnicament és complicat. Molta pedra calcària que el mati pot relliscar.

Tram 2: Km 9.4 a Km 14.7: Tram més corrible. Combinant pista amb corriol tècnic a la zona de Torre Moratxa i Roca Maure.

Tram 3: Km 14.7 a Km 22.8: Tram de cales. Es passaran per diferents cales. El corriol per baixar a les cales i pujar és tècnic, sobretot quan estàs arribant a Cala Montgo a partir del km 20 fins a la Cala que la pedra està humida per les onades i rellisca més.

Tram 4: Km 22.8 a Km 32.8: Tram de pista i corriol corrible. És la oportunitat de corre i estirar les cames. Es combina terra amb algo de pedra.

Tram 5: Km 32.8 a Km 38: Tram de duna. És un tram amb poc desnivell però molta sorra que dificultarà el corre.

Tram 6: Km 38 a Km 42.1: Tram tècnic de pedra: Igual que el primer tram es corrira per sobre de pedra carenejant la resta de muntanyes del Montgrí

Tram 7: km 42.1 a Km 45: Tram de pista i camp. A l'últim tram es correra per pista, camp a traves i per últim, pel mig del poble de Belcaire d'Empordà amb l'última pujada fins el castell Palau del comte d'empúries.

Reglament Cursa Trail La Vall, Olla i Olleta



Organització:

La Cursa TRAIL LA VALL corresponent tres curses son unes proves atlètiques de mitja i curta distància que es pot fer corrent o caminant i que té per objectiu efectuar els seus tres recorreguts en menys de 4 hores.

Sortida:

Diumenge 30 Novembre a les 9h a la plaça Comtes d'Empúries, davant del Castell de Bellcaire D'Empordà. Entregues de dorsals es realitzaran en el mateix lloc de la prova 1:30 h abans. Presentar el D.N.I i la llicència de la FEEC (si és el cas).

Itinerari:

L'itinerari estarà marcat guix (trams urbans) i cinta vermella i blanca. El tram del Parc Natural Montgrí, Illes Medes i Baix Ter, estarà marcat per les cintes d'autorització oficial de color blanc i blau. En cas de dubte sempre prioritzar les marques del Parc Natural.

Classificació:

Màxim 4 hores en realitzar els recorreguts.

PODI: Tres primers classificats de la General MASCULÍ I FEMENÍ dels recorreguts de 22km (La Vall) i de 13 Km (l'Olla).

REPTES LA VALL: El primer corredor i corredora arribar el Castell del Montgrí tindran un obsequi.

Desqualificacions:

Serà motiu de desqualificació:

- No portar visible el dorsal en els controls de pas o bé passar-los fora de temps.
- No fer la totalitat del recorregut a peu i agafar desviaments.
- Invertir més de 4h. en realitzar la prova.
- Degradar o embrutar l'entorn natural, no respectar la fauna i flora de l'entorn o contra advertir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.

Inscripció i preus:

Les inscripcions es podran fer a : <http://www.traillavall.cat>

Places estan limitades a 300 participants entre la cursa de 22km (La Vall) i de 13 Km (l'Olla) i de a 150 participants a la marxa de 6 km (L'Olleta)

En cas de lesió justificada, es podrà presentar un comprovant mèdic i es retornarà el import de la cursa si es troba 15 dies abans de l'esdeveniment. Un cop arribat els 15 dies abans de la cursa es podrà realitzar un canvi de nom sense cap cost.

Material Recomanat:

Cal portar el material adequat per a cada cursa és responsabilitat del corredor.

El calçat ha de ser el correcte per les condicions del recorregut, recomanant sabates específiques de trail.

L'organització tenim el dret de impedir la sortida els participants que considerem que no portin bé el material.

Es recomana els participants que portin beure i menjar per realitzar la prova.

L'organització no es fa responsable d'objectes perduts o oblidats durant l'esdeveniment.

Material Obligatori:

Cal portar un bidó mínim de 250ml. Recordem que el llarg de la cursa no s'utilitzaran gots de plàstic .
Cal portar el mòbil amb bateria suficient.

Límits Edats dels participants:

- Circuit de L'Olleta 6KM+desnivell +100M (no competitiva) : a partir 6 anys
- Circuit de L'Olla 13KM+desnivell +550M (competitiva) : a partir 14 anys
- Circuit La Vall 22KM+desnivell +800M (competitiva) : a partir 17 anys

- Menors d'edat 14 anys: necessari autorització menor d'edat i realitzar la cursa acompanyat per pare o tutor.

- Menors d'edat 18 anys: necessari autorització menor d'edat l'organització no es fa responsable de la manca de preparació física adequada per la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé es vetllarà per tal d'evitar-los.

- Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

Arribada i avituallament:

Arribada: Entrepà i beguda, fruita i altres

Punts avituallaments en cursa (Sòlid i beguda): Aigua, refresc, isotònic, xocolata, galetes, fruita (taronja, platan) i codony.

22km (La Vall) **2 punts.**

13 Km (l'Olla) **1 punt.**

6 km (L'Olleta) **1 punt.**

Els avituallaments no disposen de gots de plàstics tots els corredors hauran de portar el seu bidó o got corresponent.

Disposicions finals:

- Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització, comunicant nom, num. de dorsal i lloc. (telf.670294157)
- Es recomana que cada participant porti al damunt un telèfon mòbil carregat.
- Reduïem el got de plàstic pels avituallaments de líquid i arribada
- Serà obligatori portar un recipient per beure, botellí o got reutilitzable.
- L'organització subministrarà aigua i/o líquids en cadascun dels avituallaments
- Pel sol fet d'inscriure's, tot participant accepta el següent reglament.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, però pot significar un canvi d'itinerari o anul·lació de la prova per causes de força major.
- L'organització es reserva el dret d'acceptació de les reclamacions que els corredors puguin fer per qualsevol motiu (esportiu o no).
- Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació dels participants des de qualsevol punt de l'itinerari, a menys que obeeixi a situacions mèdiques greus i extremes.
- Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.

Reglament Cursa Gran Trail La Vall



Organització:

La Cursa Gran Trail la Vall, corresponent a una cursa de muntanya d'alt rendiment amb alta dificultat tècnica, sense marcatge i sense avituallaments. Correspon a una distància de 46km i 1.600 m +/-.

Té per objectiu ensenyar l'essència del nostre territori, des del sol surtin per radera del Castell del Montgrí i unes Illes Medes sempre presents a l'horitzó, passant pels corriols de duna sota la pineda centenaria i arribant a les cales més salvatges de la Costa Brava.

Sortida:

Diumenge 30 de Novembre 6h a la plaça Comtes d'Empúries, davant del Castell de Bellcaire D'Empordà. Entregues de dorsals es realitzaran en el mateix lloc de la prova 1 h abans. Presentar el D.N.I i la llicència de la FEEC (si és el cas).

Itinerari:

L'itinerari no estarà marcat, els participants hauran de seguir la ruta amb gps amb un track que l'organització els facilitarà una setmana abans de l'esdeveniment. Tot i així, 20 km del tram estan marcats per les curses La Vall i l'Olla, que coincideixen alguns km amb la Gran trail la Vall. Els primers 9km estan marcats fins a l'urbanització Torre Vella i els últims 12km des de el còrrec de Coma Llobera.

Els trams marcats del Parc Natural Montgrí, Illes Medes i Baix Ter, estarà marcat per les cintes d'autorització oficial de color blanc i blau. En cas de dubte sempre prioritzar les marques del Parc Natural.

Classificació:

Màxim 8 hores en realitzar el recorregut.

PODI: Tres primers classificats de la General MASCULÍ I FEMENÍ

Desqualificacions:

Serà motiu de desqualificació:

- No portar visible el dorsal en els controls de pas o bé passar-los fora de temps.
- No fer la totalitat del recorregut a peu i agafar desviaments.
- Invertir més de 8h. en realitzar la prova.
- Degradar o embrutar l'entorn natural, no respectar la fauna i flora de l'entorn o contra advertir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.

Inscripció i preus:

Les inscripcions es podran fer a : <http://www.traillavall.cat>

Places estan limitades a 40 participants.

En cas de lesió justificada, es podrà presentar un comprovant mèdic i es retornarà el import de la cursa si es troba 15 dies abans de l'esdeveniment. Un cop arribat els 15 dies abans de la cursa es podrà realitzar un canvi de nom sense cap cost.

Material Recomanat:

Cal portar el material adequat per a cada cursa és responsabilitat del corredor.

El calçat ha de ser el correcte per les condicions del recorregut, recomanant sabates específiques de trail.

L'organització tenim el dret de impedir la sortida els participants que considerem que no portin bé el material.

Es recomana els participants que portin beure i menjar per realitzar la prova.

L'organització no es fa responsable d'objectes perduts o oblidats durant l'esdeveniment.

Material Obligatori:

Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

Cal portar mínim 1 l de líquid i menjar per realitzar tota la prova.

Cal portar el mòbil amb bateria suficient.

Manta tèrmica.

Frontal amb piles de recanvi.

Paravent.

IMPORTANT: Cal portar GPS amb el track descarregat que facilitarem l'organització. Recomanem GPS de ma o canell i no GPS de mòbil.

Límits Edats dels participants:

- Circuit Gran Trail la Vall 46KM +desnivell +1.600M (competitiva) : a partir de 18 anys

Arribada i avituallament:

Arribada: Entrepà i beguda, fruita i altres

Punts avituallaments en cursa: No hi ha Avituallaments. Cursa d'autosuficiència.

Punt de recàrrega d'aigua. El km 9 a la casa del forestal hi ha una font amb aigua potable. El km 39 es passa a 100 metres del mateix punt de la font, hi ha la possibilitat de desviar-se per recarrega d'aigua.

Disposicions finals:

- Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització (telf. 670294157), comunicant nom, num. de dorsal i lloc.
- Es recomana que cada participant porti al damunt un telèfon mòbil carregat.
- Reduïem el got de plàstic pels avituallaments de líquid i arribada
- Serà obligatori portar un recipient per beure, botellí o got reutilitzable.
- Pel sol fet d'inscriure's, tot participant accepta el següent reglament.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, però pot significar un canvi d'itinerari o anulació de la prova per causes de força major.
- L'organització es reserva el dret d'acceptació de les reclamacions que els corredors puguin fer per qualsevol motiu (esportiu o no).
- Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació dels participants des de qualsevol punt de l'itinerari, a menys que obeeixi a situacions mèdiques greus i extremes.
- Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.