

GUIA DEL CORREDOR

#matxicots2024



14 i 15 de setembre de 2024

14 y 15 de septiembre de 2024

www.rialpmatxicots.cat



PRESENTACIÓ

Els cims del sud del Pallars Sobirà, el Montsent de Pallars i el massís de l'Orri, són l'escenari de la Rialp Matxicots, que arriba enguany a la que serà la 14a edició. Una edició més que volem que serveixi per consolidar, una de les curses referents del trail running nacional gràcies al reconeixement que doneu any rere any.

Des de la Rialp Matxicots volem que passeu un cap de setmana inoblidable amb nosaltres i per fer-ho realitat, comptarem amb els nostres senders, amb un magnífic paratge, amb l'hospitalitat d'aquestes valls i amb l'experiència de les edicions anteriors. Però a més d'esport, us hem preparat tot un seguit d'activitats per a vosaltres i els vosaltres acompanyants per a que la #matxicots2024 esdevingui una festa.

La Rialp Matxicots està formada per un gran grup de voluntaris que donen forma a un fort equip organitzatiu i que compta amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de Rialp i altres ens i empreses públiques i privades.

**BENVINGUTS I BENVINGUDES A
LA 14ª RIALP MATXICOTS**

PRESENTACIÓN

Entre las emblemáticas cumbres de la zona Sur del Pallars Sobirà, el Montsent de Pallars y el macizo de l'Orri, un año más se celebrará la Rialp Matxicots, consiguiendo este año la que será la 14ª Edición. Una edición más que queremos que sirva para consolidar, más si cabe, una de las carreras referentes del trail running nacional gracias al reconocimiento que dais año tras año.

Desde la Rialp Matxicots queremos que paséis un fin de semana inolvidable con nosotros y para hacerlo realidad, contaremos con nuestros senderos, con un magnífico paraje, con la hospitalidad de estos valles y con la experiencia de las ediciones anteriores. Pero además de deporte, os hemos preparado un conjunto de actividades para todo el mundo para que la #matxicots2024 sea una fiesta.

La Rialp Matxicots está formada por un gran grupo de voluntarios que dan forma a un fuerte equipo organizativo y que cuenta con la colaboración y apoyo del Ayuntamiento de Rialp y otros entes y empresas públicas y privadas

**BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS A LA
14ª RIALP MATXICOTS**

PROGRAMA

DIVENDRES 14 de setembre de 2024

- **18:00-21:00 h:** Recollida de dorsals (18.00h-21.00h).
- **19:45 h:** Briefing a la plaça de les escoles.

DISSABTE 15 de setembre de 2024

- **05:30 h.** Recollida de dorsals (05:15h- 08:15h)
- **06:00 h.** Obertura zona sortida TRAIL
- **06:30 h.** Sortida TRAIL 50k
- **07:30 h.** Obertura zona sortida MITJA.
- **08:00 h.** Sortida MITJA 21k
- **08:30 h.** Obertura zona sortida POPULAR.
- **09:00 h.** Sortida POPULAR 10k
- **14:30 h.** Tancament arribada MITJA i POPULAR.
- **18:30 h.** Lliurament de premis RIALP MATXICOTS
- **20:30 h.** Tancament arribada TRAIL.

DIUMENGE 15 de setembre de 2024

- **09:30 -11:45 h.** Recollida de dorsals MATXIXICS
- **10:45 h.** Sortida SÚPER MATXIXICS 5k
- **11:45 h.** Sortida TRAIL MATXIXICS 3k
- **12:30 h.** Sortida MINI MATXIXICS 1k
- **13:00 h.** Lliurament de premis RIALP MATXIXICS

Aquest programa és provisional i pot ser modificat en qualsevol moment per l'organització de la cursa.

PROGRAMA ACTIVITATS

DISSABTE 14 de setembre de 2024

Activitats a la plaça de les Escoles

- **10:30 h. Ballada de sardanes** a càrrec de la Colla Sardanista de Sort i animació a càrrec **d'Esperanceta de Casa Gasia**
- **16:30 h.** Batucada amb **Takumba**
- **18:30 h.** Entrega de premis.
- **19:30 h.** Concert amb **NA TIRANT BAND**

VIERNES 14 de septiembre de 2024

- **18:00-21:00 h:** Recogida de dorsales (18.00h-21.00h)
- **19:45 h:** Briefing en la plaça de les escoles.

SÁBADO 15 de septiembre de 2024

- **05:30 h.** Recogida de dorsales (05:15h- 08:15h)
- **06:00 h.** Apertura zona salida TRAIL
- **06:30 h.** Salida TRAIL 50k
- **07:30 h.** Apertura zona salida MITJA.
- **08:00 h.** Salida MITJA 21k
- **08:30 h.** Apertura zona salida POPULAR.
- **09:00 h.** Salida POPULAR 10k
- **14:30 h.** Cierre meta MITJA y POPULAR.
- **18.00 h.** Entrega de premios RIALP MATXICOTS
- **20.45 h.** Cierre meta TRAIL.

DOMINGO 15 de septiembre de 2024

- **09:30 – 11:45 h.** Recogida de dorsales MATXIXICS
- **10:45 h.** Salida SÚPER MATXIXICS 5k
- **11:45 h.** Salida TRAIL MATXIXICS 3k
- **12:30 h.** Salida MINI MATXIXICS 1k
- **13:00 h.** Entrega de premios RIALP MATXIXICS

Este programa es provisional y puede ser modificado en cualquier momento por la organización de la carrera.

PROGRAMA ACTIVIDADES

SÁBADO 14 de septiembre de 2024

Actividades en la plaza de les Escoles

- **10:30 h. Sardanes** a cargo de la Colla Sardanista de Sort y animación a cargo **d'Esperanceta de Casa Gasia**
- **16:30 h.** Batucada con **Takumba**
- **18:30 h.** Entrega de premios.
- **19:30 h.** Concierto con **NA TIRANT BAND**

ACTIVITATS PER A CORREDORS I ACOMPANYANTS **ACTIVIDADES PARA COOREDOR@S Y ACOMPAÑANTES**

- **Visita guiada a l'Església de Sant Víctor de Seurí**

Dissabte 14 de setembre per la tarda. Cal reserva prèvia al telèfon 677.70.18.20 o al mail peperepepcultural@gmail.com Preu: 5€

- **Visita lliure a l'Església de Sant Iscle i Santa Victòria de Surp**

Activitat gratuïta. Dissabte 14 de setembre de 10 a 13 h.

- **Visita Formatgeria Casa Mateu de Surp**

Activitat gratuïta. 14 i 15 de setembre de 10 a 13:30 h. Cal reserva prèvia al telèfon 973 62 14 05 o al mail casamateu@formatgeriacasamateu.com

- **Excursions a cavall Hípica Rialp**

Preu: 10 €

14 i 15 de setembre de 10 a 13 h. i de 15 a 20 h. Telèfon de contacte: 689 51 54 75

- **Activitats d'aventura amb Aiguadició Rialp, Barrankisme i Roc Roi amb descompte.**

- **Parc d'Aventura Cims d'Aventura a Rialp**

- **Jocs gegants per la canalla**

Horari: diumenge 15 de setembre de 10 a 13 h.

- **Visita guiada a la Iglesia de Sant Víctor de Seurí**

Sábado 14 de septiembre por la tarde. Necesaria reserva previa teléfono 677.70.18.20 o mail peperepepcultural@gmail.com Precio: 5€

- **Visita libre a la Iglesia de Sant Iscle y Santa Victòria de Surp**

Actividad gratuita. Sábado 14 de septiembre de 10 a 13 h.

- **Visita Formatgeria Montsent de Pallars de Rialp**

14 i 15 de setembre. Informació al telèfon 687 86 36 95 o directament a la formatgeria. Descompte visita 50%

- **Excursiones a caballo Hípica Rialp**

Precio: 10 €

14 y 15 de septiembre de 10 a 13 h. y de 15 a 20 h. Teléfono de contacto: 689 51 54 75

- **Actividades de aventura con descuento con Aiguadició Rialp Barrankisme i Roc Roi**

- **Parque de Aventura Cims d'Aventura a Rialp**

- **Juegos infantiles gigantes**

Horario: Domingo 15 de septiembre de 10 a 13 h

COM ARRIBAR? / ¿CÓMO LLEGAR?

Aeroports principals Aeropuertos principales

Lleida - Alguaire 140 km Barcelona-El Prat 250km

Tren

FGC (tren a la Pobla de Segur 28km)+ Bus Alsa a Rialp
Més info a: http://lleidalapobla.fgc.cat/es_ES/linies-i-horaris

Autobús

www.alsa.es

Cotxe / Coche

Barcelona 240 km.

Agafeu l'A-2 fins a la sortida 517, cap a la L-303 en direcció Agramunt/Cervera N. Continueu cap a la C-14 i a Artesa de Segre seguiu les indicacions a Isona, Tremp, Sort i Rialp.

Coger la A-2 hasta la salida 517, hacia la L-303 en dirección Agramunt/Cervera N. Continuar hacia la C-14 y en Artesa de Segre seguir las indicaciones a Isona, Tremp, Sort y Rialp.

Girona 310 km.

Dirigiu-vos cap a Vic i passeu per Manresa, Calaf, Torà, Ponts, Tremp, Sort i Rialp.

Dirigiros hacia Vic y pasar por Manresa, Calaf, Torà, Ponts, Tremp, Sort y Rialp.

Tarragona 205 km.

Dirigiu-vos cap a Reus, Montblanc direcció Tàrrrega fins a Artesa de Segre per la C-14 i seguiu les indicacions Isona, Tremp, Sort y Rialp.

Dirigiros hacia Reus, Montblanc dirección Tárrega hasta Artesa de Segre por la C-14 y seguir las indicaciones Isona, Tremp, Sort y Rialp.

Madrid 600 km.

Agafeu l'A-2 direcció a Lleida. Després direcció Balaguer, Tremp, Sort y Rialp per la C-13.

Coger la A-2 dirección Lleida. Después dirección Balaguer, Tremp, Sort y Rialp.

València 450 km.

Agafeu l'AP-7 fins a Reus. Direcció Montblanc i Tàrrrega fins a Artesa de Segre per la C-14 i seguiu les indicacions Isona, Tremp, Sort y Rialp.

Coger la AP-7 hasta Reus. Dirección Montblanc y Tárrega hasta Artesa de Segre por la C-14 y seguir las indicaciones Isona, Tremp, Sort y Rialp.



DORSALS

Per retirar el dorsal serà obligatori **presentar el DNI**, en cas d'estar federat, la **targeta federativa** en curs i firmar el document de descàrrec de responsabilitat.

Haureu de portar el document de descàrrec signat que us adjuntarem amb el mail de l'organització per a retirar el dorsal.

IMPORTANT:

Es podrà retirar el dorsal d'un altre corredor-a **EXCLUSIVAMENT** presentant el **DNI**, la **targeta federativa** vigent (en el cas de ser federat) i el **manifest del corredor signat pel titular del dorsal** a retirar. Sense aquests documents originals **NO** es podrà retirar un dorsal d'un altre participant.

Els participants hauran de portar en tot moment el dorsal facilitat per l'organització, col·locat a la part del davant. **Els dorsals hauran d'estar sempre visibles**, no es poden retallar, doblegar, tapar ni modificar.

CRONOMETRATGE

Totes les curses tindran el sistema de cronometratge **LiveTrail**. Serà **obligatori** posar un **xip** que es proporcionarà, d'un sol ús, a la motxilla, a més de l'inclòs al dorsal. Recordeu que la modalitat Caminada no és competitiva, i per tant, no hi haurà cronometratge. Cada participant s'assegurarà de **passar el xip a tots els controls** de pas establerts per l'organització. El no passar un control de pas de cronometratge suposarà la **DESQUALIFICACIÓ** del participant.

Es podrà fer el seguiment de corredors-es online a l'APP LIVETRAIL.

DORSALES

Para retirar el dorsal será obligatorio presentar el **DNI**, en caso de estar federado, la **tarjeta federativa** en curso y firmar el documento de descargo de responsabilidad.

Tendréis que traer el documento de descargo firmado que os adjuntaremos con el mail de la organización para retirar el dorsal

IMPORTANTE:

Se podrá retirar el dorsal de otro corredor-a **EXCLUSIVAMENTE** presentando el **DNI**, la **tarjeta federativa** vigente (en el caso de ser federado) y el **manifiesto del corredor firmado por el titular del dorsal** a retirar. Sin estos documentos originales **NO** se podrá retirar un dorsal de otro participante.

Los participantes tendrán que llevar en todo momento el dorsal facilitado por la organización, colocado en la parte delantera. **Los dorsales tendrán que estar siempre visibles**, no se pueden recortar, doblar, tapar ni modificar.

CRONOMETRAJE

Todas las carreras tendrán el sistema de cronometraje **LiveTrail**. Será **obligatorio** poner un chip que se proporcionará, de un solo uso, en la mochila, además del incluido en el dorsal. Recordar que la modalidad Caminada no es competitiva, y por tanto, no habrá cronometraje. Cada participante se asegurará de **pasar el chip en todos los controles** de paso establecidos por la organización. El no pasar un control de paso de cronometraje supondrá la **DESCALIFICACIÓN** del participante.

Se podrá hacer el seguimiento online de corredores online en la APP LIVETRAIL.

MATERIAL OBLIGATORI / MATERIAL OBLIGATORIO

Es durà a terme el **control de material** (Trail i Mitja) per poder accedir al recinte tancat de sortida, on es revisaran els dorsals, el xip i el material obligatori. Els participants que no portin el material obligatori, o que el presentin inutilitzat o defectuós, no podran sortir. Durant el recorregut hi haurà **controls aleatoris de material**.
Se llevará a término el control de material (Trail i Mitja) para poder acceder al recinto cerrado de salida, donde se revisarán los dorsales, el chip y el material obligatorio. Los participantes que no lleven el material obligatorio, o que lo presenten inutilizable o defectuoso, no podrán salir. Habrá controles aleatorios de material durante el recorrido.

Cada participant haurà de disposar, per garantir la seva pròpia seguretat, d'aquest material:

Cada participante tendrá que disponer, para garantizar su propia seguridad del siguiente material:

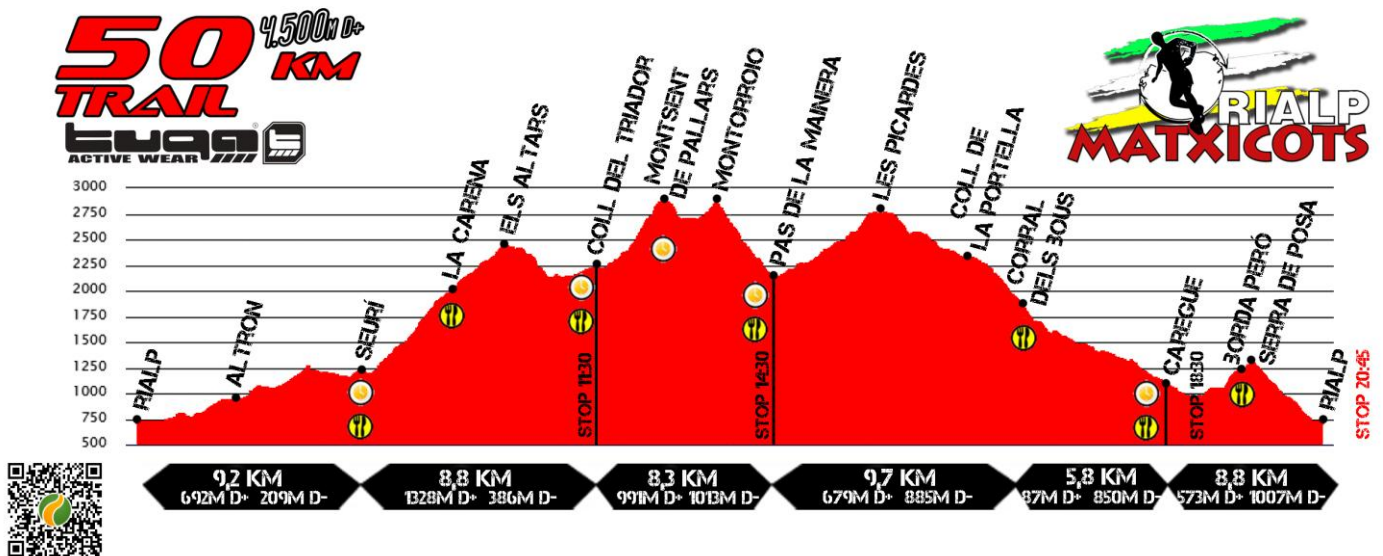
MATERIAL OBLIGATORI / MATERIAL OBLIGATORIO	TRAIL	MITJA	POPULAR
Motxilla o l'equivalent / Mochila o equivalente	✓	R	R
Jaqueta impermeable de membrana amb caputxa / Chaqueta impermeable de membrana con capucha	✓		
Llanterna frontal i piles de recanvi (rec.+ de 90 lumens) / Linterna frontal y pilas de recambio (rec. + de 90 lumens).	✓		
Manta de supervivència (220 x 140 cm) / Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	✓	R	R
Xiulet / Silbato	✓	R	R
Menjar calòric / Comida calórica	✓	R	R
Sistema d'hidratació (mínim 1 l.) / Sistema de hidratación (mínimo 1 l.)	✓	R	R
Telèfon mòbil, carregat i operatiu / Teléfono móvil, cargado y operativo	✓	✓	✓
GOT (per raons de sostenibilitat, no trobareu cap got als avituallaments) / VASO (por razones de sostenibilidad, no encontraréis ningún vaso en los avituallamientos).	✓	✓	✓

(*) S'ha de portar una petita bossa per guardar els residus que es generin i dipositar-la a l'arribada o als llocs destinats a alguns dels avituallaments. **Els participants que llencin o abandonin els seus residus pel recorregut seran desqualificats.** Cada participant haurà de guardar el seus residus generats fora dels avituallaments.

(*) Se debe llevar una pequeña bolsa para guardar los residuos que se generen y depositarla en la llegada o en los lugares destinados a algunos de los avituallamientos. Los participantes que tiren o abandonen sus residuos por el recorrido serán **desqualificados**. Cada participante deberá guardar sus residuos generados fuera de los avituallamientos.

<p>MATERIAL B (segons les condicions meteorològiques) Es comunicarà com a màxim al briefing de divendres. (según las condiciones meteorológicas). Se comunicará como máximo en el briefing del viernes</p>
<p>Jaqueta impermeable de membrana amb caputxa (Mitja) / Chaqueta impermeable de membrana con caputxa (Mitja)</p>
<p>Samarreta tèrmica de màniga llarga / Camiseta tèrmica de manga larga</p>
<p>Pantalons llargs impermeables / Pantalones largos impermeables</p>
<p>Guants llargs / Guantes largos</p>
<p>Gorro i/o tubular/ Gorro y/o tubular</p>
<p>MATERIAL ACONSELLABLE (no obligatori) MATERIAL ACONSEJABLE (no obligatorio)</p>
<p>Bidons de 0.5 l de boca ampla , per reomplir-los fàcilment en marxa / Bidones de 0.5 l de boca ancha , para rellenarlos fácilmente en marcha.</p>
<p>Guants amb membrana impermeable / Guantes con membrana impermeable</p>
<p>Bastons telescòpics / Bastones telescópicos</p>
<p>Samarreta i mitjons de recanvi / Camiseta y calcetines de recambio (Trail i >Marató)</p>
<p>Crema solar i vaselina o crema antifregaments / Crema solar y vaselina o crema antirozaduras.</p>

RECORREGUTS I PERFILS / RECORRIDOS Y PERFILES

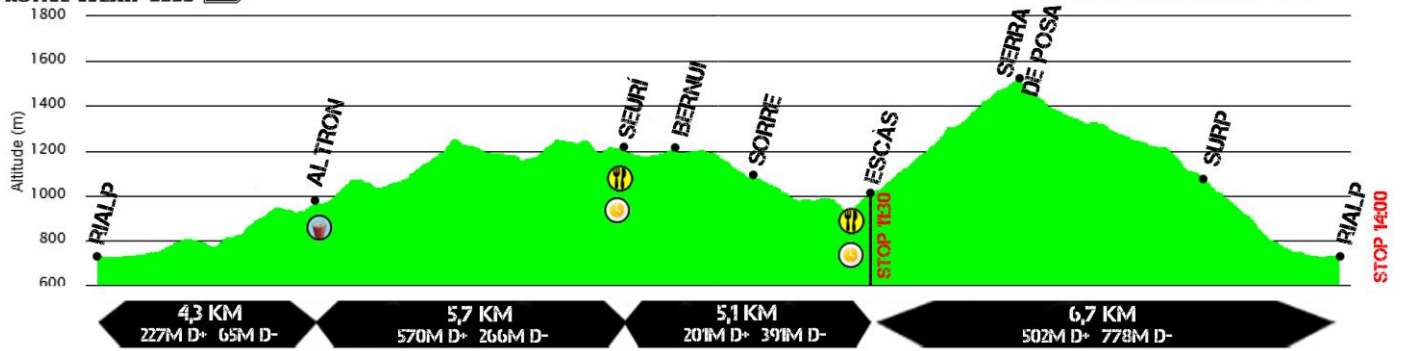


[DOWNLOAD TRACK TRAIL 50K](#)

GUIA DEL CORREDOR

21^{1500m D+} KM MITJA

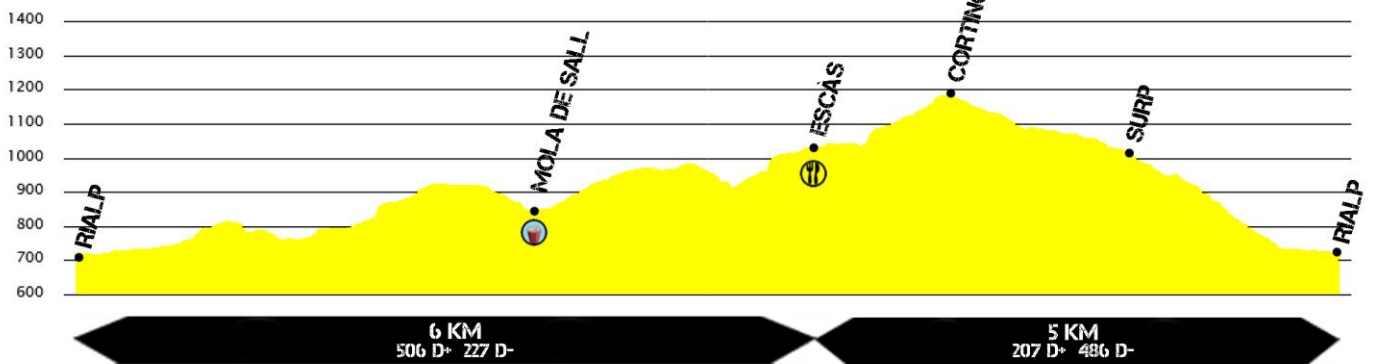
6499 ACTIVE WEAR



[DOWNLOAD TRACK MITJA 21K](#)

10^{700m D+} KM POPULAR

6499 ACTIVE WEAR



[DOWNLOAD TRACK POPULAR 10K](#)

CONTROLS DE PAS (CP) I LÍMITS HORARIS

Els participants hauran de passar obligatòriament pels CP que estaran clarament visibles. A cada CP hi haurà personal de l'organització que verificarà el pas dels corredors. Els participants són els responsables d'assegurar-se que el controlador ha verificat el seu pas per cada CP. Un equip escombra de l'organització farà el recorregut tancant la carrera. S'ha de seguir en tot moment les indicacions del personal de l'organització i de seguretat.

Durant el recorregut hi haurà un temps límit per passar per alguns controls (límits horaris). Aquests temps estan calculats per poder finalitzar la cursa dins l'horari màxim establert. No es permetrà continuar als que superin aquestes barreres horàries. Als que vulguin continuar, se'ls retirarà el dorsal, i podran continuar fora de carrera i sota la seva responsabilitat. En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret de parar la prova, modificar-ne el recorregut o de variar els límits horaris.

CONTROLES DE PASO (CP) Y LÍMITES HORARIO

Los participantes tendrán que pasar obligatoriamente por los CP que estarán claramente visibles. En cada CP habrá personal de la organización que verificará el paso de los corredores. Los participantes son los responsables de asegurarse que el controlador ha verificado su paso por cada CP. Un equipo escoba de la organización hará el recorrido cerrando la carrera. Se han de seguir en todo momento las indicaciones del personal de la organización y de seguridad.

Durante el recorrido habrá un tiempo límite para pasar por algunos de los CP, estos tiempos están calculados para poder finalizar la carrera dentro del horario máximo establecido. No se permitirá continuar a los que superen estas barreras horarias. A los que quieran continuar, se les retirará el dorsal y podrán continuar la carrera bajo su responsabilidad. En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, de modificar el recorrido o de variar los límites horarios.

CONTROL	TRAIL Límit 14 h.	CONTROL	MITJA Límit 6 h.
Sortida RIALP	06:30 h.	Sortida RIALP	08:00 h.
Coll del Triador	11:30 h.		
Pas de la Mainera	14:30 h.	Escàs	11:30 h.
Caregue	18:30 h.		
Arribada RIALP	20:30 h.	Arribada RIALP	14:00



TRAIL 50K

	AVITUALLAMENT	Altitud	TRAM			ACUMULAT			Horari pre- vist + ràpid	Horari pre- vist + lent	Tall horari
			Distància	+D	-D	Distància	+D	-D			
Rialp (CP)		725	0	0	0	0	0	0	6:30	6:30	
Seurí (CPA)	Líquid+sòlid	1212	9,2	692	209	9,2	692	209	7:20	8:15	
La Carena	Líquid+sòlid	1968	3,7	794	41	12,9	1486	250	8:05	9:20	
Tuc dels Altars (CP)		2475	2,3	461	0	15,2	1947	250	8:35	10:10	
Coll del Triador (CPA)	Líquid+sòlid	2160	2,8	73	345	18	2020	595	8:45	11:10	11:30
Montsent de Pallars (CP)		2883	3,5	778	54	21,5	2798	649	9:35	12:40	
Montorroio		2862	2,3	200	217	23,8	2998	866	9:50	13:30	
Pas de la Mainera (CPA)	Líquid+sòlid	2131	2,5	13	742	26,3	3011	1608	10:05	14:10	14:30
Les Picardes		2803	3,7	677	26	30	3688	1634	10:50	16:00	
Corral dels Bous (CP)	Líquid+sòlid	1873	6	2	859	36	3690	2493	11:10	17:00	
Caregue (CPA)	Líquid+sòlid	1161	5,8	87	850	41,8	3777	3343	11:40	18:10	18:30
Escàs		1000	2,2	68	223	44	3845	3566	11:50	18:45	
Boda de Perú (CP)	Líquid+sòlid	1286	1,4	292	0	45,4	4137	3566	12:05	19:30	
Serra de Posa		1498	1,2	210	0	46,6	4347	3566	12:10	19:45	
Surp		1045	2,2	0	451	48,8	4347	4017	12:20	20:05	
Rialp (CP)	Complet	725	1,8	3	333	50,6	4350	4350	12:30	20:25	20:30

MITJA 21K

	AVITUALLAMENT	Altitud	TRAM			ACUMULAT			Horari pre- vist + ràpid	Horari pre- vist + lent	Tall horari
			Distància	+D	-D	Distància	+D	-D			
Rialp (CP)		725	0	0	0	0	0	0	08:00	08:00	
Altron	Líquid	940	4,3	227	65	4,3	227	65	08:20	09:00	
Seurí (CPA)	Líquid+sòlid	1212	5,7	570	266	10	797	331	09:00	10:15	
Escàs (CPA)	Líquid+sòlid	1000	5,1	201	391	15,1	998	722	09:25	11:15	11:30
Serra de Posa		1498	2,6	502	0	17,7	1500	722	09:45	12:30	
Rialp (CP)	Líquid+sòlid	725	4,1	0	778	21,8	1500	1500	10:00	13:30	14:00

(CP) Punt de control

(CPA) Punt de control i abandonament

ABANDONAMENTS

Excepte en cas de lesió o accident, un participant no podrà abandonar la prova si no és en un punt de control de pas.

EN CAS D' ABANDONAMENT S'HA DE COMUNICAR AL PUNT DE CONTROL MÉS PROPER EL MÉS RÀPID POSSIBLE, I/O TRUCANT AL TELÈFON D' EMERGÈNCIES DE L' ORGANITZACIÓ INSCRIT AL DORSAL.

El participant també haurà de comunicar al punt de control com tornarà al seu lloc d'origen o si necessita transport fins al punt de sortida o al punt més proper amb servei de transport públic. En cas d'abandonament per lesió o per accident que impedeixi l'aproximació a peu fins el punt de control més pròxim, el participant haurà de comunicar la situació al centre de control de la prova:

TELÈFON D'EMERGÈNCIES

660 94 37 53

Us aconsellem guardar aquest número a la vostra agenda. També es podrà comunicar l'abandonament amb l'APP **LIVETRAIL**.

*Si per raons de cobertura el lesionat no pot contactar amb l'organització, pot utilitzar el telèfon d'emergències **112**. La solidaritat entre participants és clau per reduir al màxim les afectacions en aquest tipus de situacions.*

SEGURETAT

L'organització situarà, en determinats punts del recorregut i controls de pas, personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants.

És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal, que estarà convenientment identificat. Hi haurà personal mèdic i ambulàncies en punts estratègics del recorregut per intervenir si fos necessari.

ABANDONOS

Salvo en caso de lesión o accidente, un participante no podrá abandonar la prueba si no es en un punto de control de paso.

EN CASO DE ABANDONO SE TIENE QUE COMUNICAR AL PUNTO DE CONTROL MAS CERCANO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, I/O LLAMANDO AL TELÉFONO DE EMERGENCIAS DE LA ORGANIZACIÓN Y QUE ESTARA ESCRITO EN EL DORSAL.

El participante también deberá comunicar al punto de control de qué forma volverá a su lugar de origen o bien si necesita transporte hasta el punto de salida o al punto más próximo con servicio de transporte público. En caso de abandono por lesión o por accidente que impida la aproximación andando hasta el punto de control más próximo, el participante deberá comunicar la situación al centro de control de la prueba:

TELÉFONO DE EMERGENCIAS

660 94 37 53

Os aconsejamos guardar este número en vuestra agenda. También se podrá comunicar el abandono con la APP **LIVETRAIL**.

*Si por razones de cobertura el lesionado no puede contactar con la organización, puede utilizar el teléfono de emergencias **112**. La solidaridad entre participantes es clave para reducir al máximo las afectaciones en este tipo de situaciones*

SEGURIDAD

La organización situará, en determinados puntos del recorrido y controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes.

Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado. Habrá personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir si fuera necesario.

MARCATGE / MARCAJE

Tot el recorregut estarà marcat amb cintes de color blanc i banderoles de color groc o vermell. En els trams nocturns, la senyalització estarà reforçada amb tires reflectants.

Després de la sortida, un equip de l'organització anirà realitzant el tancament del recorregut, quedant tancats els controls en els horaris especificats als reglaments.

Todo el recorrido estará marcado con cintas de color blanco i banderas de color amarillo o rojo. En los tramos nocturnos, la señalización estará reforzada con tiras reflectantes.

Después de la salida, un equipo de la organización irá realizando el cierre del recorrido, quedando cerrados los controles en los horarios especificados en los reglamentos.



REGLAMENTS / REGLAMENTOS

La inscripció en qualsevol de les modalitats de la Rialp Matxicots, suposa l'acceptació i compliment dels seus reglaments vigents publicats al web de la cursa. [Rialp Matxicots](#)

La inscripción en cualquiera de las modalidades de la Rialp Matxicots, supone la aceptación y cumplimiento de sus reglamentos vigentes publicados en la web de la carrera. [Rialp Matxicots](#).

SERVEI DE DUTXES / SERVICIO DE DUCHAS

Hi haurà servei de dutxes al Club Vall d'Assua i a la Pleta del Víctor (veure mapa).
Habrà servicio de duchas en el Club Vall d'Assua y en la Pleta del Víctor (ver mapa).

SERVEI DE FISIOTERÀPIA / SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Hi haurà servei de fisioteràpia gratuït a la zona d'arribada.
Habrà servicio de fisioterapia gratuito en la zona de llegada.

AVITUALLAMENTS I ASSISTÈNCIA

Totes les curses de la Rialp Matxicots es realitzen en règim d'autosuficiència. L'organització proporcionarà avituallaments líquids i sòlids durant els recorreguts. Es pot consultar el contingut previst per a tots els avituallaments a la imatge annexa, i actualitzat a la nostra web [Rialp Matxicots](#).

Per raons de sostenibilitat, NO HI HAURÀ GOTS A CAP AVITUALLAMENT.


En cas d'intoleràncies o opcions alimentàries, podeu indicar-ho al realitzar la inscripció o dirigir un mail a rialpmatxicots@gmail.com, i vetllarem per la vostra millor alimentació.

AVITUALLAMIENTOS Y ASISTENCIA

Todas las carreras de la Rialp Matxicots se realizan en régimen de autosuficiencia. La organización proporcionará avituallamientos líquidos y sólidos durante los recorridos. Se puede consultar el contenido previsto de todos los avituallamientos en la imagen anexa, y actualizado en nuestra web [Rialp Matxicots](#).

Por razones de sostenibilidad, NO HABRÁ VASOS EN NINGÚN AVITUALLAMIENTO.

En caso de intolerancias u opciones alimentarias, podéis indicarlo al realizar la inscripción o dirigir un mail a rialpmatxicots@gmail.com, y velaremos por vuestra mejor alimentación.

		ALTRON SEURI CARENA TRIADOR MAINERA CORRAL DELS BOUS CAREGUE MOLA DE SALL ESCAS BORDA DE PERÓ SURP RIALP											
		LIQ.	LIQ. SOL +	LIQ. SOL -	LIQ. SOL +	LIQ. SOL +	LIQ. SOL -	LIQ. SOL +	LIQ. SOL -	LIQ. SOL -	LIQ. SOL -	LIQ.	COM
50 TRAIL 1.500+ KM 21 MITJA 1.500+ KM 10 CAMINADA 700+ KM													
TIPUS/TIPO	ALIMENT/ALIMENTO												
Begudes / bebidas	AIGUA / AGUA												
	AIGUA AMB GAS / AGUA CON GAS												
	COCA COLA												
	AQUARIUS LLIMONA / LIMÓN												
	AQUARIUS TARONJA /NARANJA												
	CERVESA 0,0 CERVESA												
Fruita / fruta	PLÀTAN / PLÁTANO												
	TARONJA / NARANJA												
	SINDRIA /SANDÍA												
	MELÓ / MELÓN												
Fruits secs / frutos secos	AMETLLES / ALMENDRAS												
	AVELLANES /AVELLANAS												
	PANSES / PASAS												
	ANACARD / ANACARDO												
	DÀTIL												
	PANIS / MAIZ												
Embotits / Embutidos	PERNIL DOLÇ / JAMON YORK												
	PERNIL SALAT / JAMÓN SERRANO												
	FORMATGE / QUESO												
Pa / Pan	PA PAGÉS / PAN												
	PA DE MOTLLE / PAN DE MOLDE												
Dolços / Dulces	BARRETES / BARRITAS												
	GOLOSINES / GOLOSINAS												
	XOCOLATA / CHOCOLATE												
	CREMA CACAU /CACAO												
	CODONYAT / MEMBRILLO												
Cuinats / cocinados	BROU POLLASTRE / CALDO POLLO												
	PASTA FREDA /FRÍA												
	FIDEUÀ												

ACOMPANYANTS / ACOMPAÑANTES

Els llocs de pas amb accés amb vehicle per seguir les evolucions dels participants són els següents:
 Los sitios de paso con acceso en vehículo para seguir las evoluciones de los participantes son los siguientes:

CONTROL /hora prevista 1r participant (tiempo en coche desde Rialp)	TRAIL	MITJA	POPULAR
Rialp	06:30	08:00	09:00
Altron (10')	06:50	08:20	
Seurí (15')	07:20		
Rest. Carena (Est. Esquí Llessuí) 4x4 (45')	08:05		
Coll Triador 4x4 (1h)	08:45		
Pas Mainera 4x4 (1h15')	10:05		
Caregue (20')	11:40		
Escàs (15')	11:50	09:25	09:45
Surp (15')	12:20	10:00	10:00
Rialp META	12:30	10:05	10:05

SEGUIMENT DE LA CURSA ONLINE

Es podrà seguir la cursa a través dels nostres comptes a les xarxes socials, Facebook, Instagram i Twitter, a l'aplicació per a mòbils LiveTrail i a la web www.rialpmatxicots.cat

SEGUIMIENTO DE LA CARRERA ONLINE

Se podrá seguir la carrera a través de nuestras cuentas en las redes sociales, Facebook, Instagram y Twitter, en la aplicación para móviles Livetrail y en la web www.rialpmatxicots.cat

ALLOTJAMENT / ALOJAMIENTO

Si encara no disposes d'allotjament per a la Rialp Matxicots, pots trobar tota la informació als enllaços següents:

Si aún no dispones de alojamiento para la Rialp Matxicots, puedes encontrar toda la información en los siguientes enlaces:

WEB RIALP MATXICOTS www.turisrialp.cat/matxicots/allotjaments/

WEB RIALP TURISME www.turisrialp.cat

WEB TURISME PALLARS SOBIRÀ turisme.pallarssobira.cat

PLÀNOL SERVEIS / PLANO SERVICIOS



PLÀNOL ZONA CURSA / PLANO ZONA CARRERA



SPONSORS I COL·LABORADORS

SPONSORS Y COLABORADORES #MATXICOTS2024

Aquesta nova edició de la Rialp Matxicots és gràcies a totes institucions i empreses col·laboradores, i del MERAVELLÓS EQUIP DE VOLUNTARIAT del que disposem.

Esta nueva edición de la Rialp Matxicots es gracias a todas las Instituciones y empresas col·laboradores que estan a nuestro lado, y del MARAVILLOSO EQUIPO DE VOLUNTARIADO DEL QUE DISPONEMOS.

MOLTES GRÀCIES / MUCHAS GRACIAS



PALLARS



LES NOUS



ORGANITZA:



AJUNTAMENT DE RIALP

+ INFO:

www.matxicots.cat

GUIA DEL CORREDOR