



THE TRAKA

GUIA DEL ATLETA

MAYO 2024



ÍNDICE

1. BIENVENIDOS AL PARAÍSO DEL GRAVEL
2. ¿QUÉ DEBES SABER ANTES DE THE TRAKA?
3. PROGRAMA OFICIAL
4. LOCALIZACIONES
5. OTRAS ACTIVIDADES DE THE TRAKA
6. MAPAS, TRACKS E INFO DE AVITUALLAMIENTOS
7. RECOMENDACIONES DE BICICLETA
8. SUPERFÍCIE
9. CLIMA
10. VALIDACIÓN BICICLETAS 360K
11. CHECK-IN
12. GEOLOCALIZADORES 560K & 360K
13. MATERIAL
14. BOLSA DE VIDA 200K & 360K
15. SALIDA Y LLEGADA
16. CAJONES DE SALIDA
17. TAPONES
18. NO ESTÁ PERMITIDO
19. ASISTENCIA
20. AYUDA INTERNA
21. URGENCIAS
22. EMERGENCIAS
23. ABANDONOS
24. SEGURIDAD
25. MANIFIESTO

¡BIENVENIDOS AL PARAÍSO DEL GRAVEL

¿Qué debes saber antes de empezar The Traka?

Este evento, organizado por Klassmark, está diseñado para que cualquier ciclista pueda participar, independientemente del tipo de bicicleta que tenga. En los botones inferiores te adjuntamos el programa completo de la semana, las localizaciones más importantes y además el link a nuestra pagina web para poder ver los diferentes aparcamientos tanto para vehículos, caravanas y auto caravanas.

[PROGRAMA](#)

[LOCALIZACIONES](#)

[APARCAMIENTO](#)



PROGRAMA OFICIAL

Te invitamos a vivir y compartir un fin de semana inolvidable de gravel.
No pierdas detalle del programa de The Traka.

MARTES 30 ABRIL 2024

17:00 a 19:00 / CHECK-IN ADVENTURE 560K

MIÉRCOLES 1 MAYO 2024

6:15 to 6:45 / COFFEE BREAKFAST & GO

7:00 / INICIO THE TRAKA ADVENTURE 560k

Lugar: Parc de les Ribes del ter

18:00 a 20:00 / PAS NORMAL STUDIOS Hill Climb Challenge

Lugar: Pàrquing Font del Ferro

JUEVES 2 MAYO 2024

A partir de las 11:00 / PRIMERAS LLEGADAS THE TRAKA
ADVENTURE 560K

15:00 a 19:00 / VALIDACION DE BICICLETAS 360K

15:30 a 19:00 / CHECK-IN 360K

18.00 / PRESENTACION CICLISTAS 360K

Lugar: Parc Ribes del Ter

VIERNES 3 MAYO 2024

5:00 a 5:45 / COFFEE BREAKFAST & GO

6:00 / INICIO 360K

15:00 to 21:00 / Streaming TRAKA 360K

16:00 a 21:00 / CHECK-IN 200K

18:00 / PRESENTACION CICLISTAS 200K

17:00 a 00:00 / LLEGADAS 360K

Lugar: Parc Ribes del Ter

SABADO 4 MAYO 2024

6:00 a 6:45 / COFFEE BREAKFAST & GO

5:45 a 6:45 / CHECK-IN 200K

7:00 / INICIO START 1 200K

7:30 / INICIO START 2 200K

12:00 to 15:00 / Streaming TRAKA 200K

00:00 a 14:00 / LLEGADAS 360K

13:00 a 19:30 / LLEGADAS 200K

17:00 / CEREMONIA DE CLAUSURA 560k , 360K & 200K

17:00 a 19:00 / CHECK-IN 100K & 50K

Lugar: Parc Ribes del Ter

DOMINGO 5 MAYO 2024

7:00 a 7:45 / CHECK-IN 100K & 50K

7:00 a 7:45 / COFFEE BREAKFAST & GO

8:00 / INICIO 100K & 50K

9:45 a 12:00 / LLEGADAS 50K

11:30 a 15:00 / LLEGADAS 100K

12:30 / CEREMONIA DE CLAUSURA 100K & 50K

Lugar: Parc Ribes del Ter

LOCALIZACIONES THE TRAKA

Este es el mapa de la zona de ubicaciones de The Traka. Aquí encontrarás toda la información que necesitas para orientarte en la zona y disfrutar al máximo de la experiencia. En este mapa encontrarás los lugares clave como los baños, los food trucks, la ambulancia, la línea de salida y meta, los médicos, la zona de bebidas, dónde hacer el check-in, y mucho más. Así no te perderás ningún detalle y aprovecharás al máximo todo lo que la base puede ofrecerte.



OTRAS ACTIVIDADES DE THE TRAKA

PAS NORMAL STUDIOS® Hill Climb Challenge →

1 May — 2024
06:00 pm
Sant Miquel

THE TRAKA
GIRONA

**PAS NORMAL
STUDIOS®**
INTERNATIONAL CYCLING CLUB

MAPAS, TRACKS E INFO DE AVITUALLAMIENTOS

Toda la información detallada de los cuatro recorridos, la encontrarás en la página web de The Traka. Consulta el perfil, el kilometraje, el desnivel y la ubicación de los avituallamientos.



- Los primeros kilómetros de las cuatro distancias están diseñados para dividir y estirar el gran grupo sin tramos técnicos para que la circulación sea fluida.
- El horario de las salidas está pensado para evitar el tráfico a la medida de lo posible durante las primeras horas.
- El recorrido 360K en el km170 tiene un sector de **Hike a Bike**.
- Cataluña es un lugar seguro. No encontrarás conflictos ni animales peligrosos durante el recorrido.
- Respeta las normas de circulación, así como la vida rural y humana del entorno durante todo el recorrido.
- Podemos modificar el recorrido por motivos meteorológicos hasta el día anterior a la prueba. Toda modificación se comunicará por email.
- Tres días antes del evento enviaremos un mail con las instrucciones y un link de Ride with GPS para que te descargues el track definitivo de manera gratuita.
- Todos los tracks provisionales anteriores al mail no serán válidos.
- Una vez introducido el track en tu sistema GPS, comprueba que se ha cargado correctamente.
- Recuerda que el itinerario no está marcado. No existen cintas ni elementos de señalización; exceptuando la salida y la llegada.
- Todos los caminos están limpios. Si te encuentras un camino sucio debes dar marcha atrás.
- En caso de encontrar una vía cortada por accidente de tráfico u obras, puedes recalcular para volver al track lo antes posible.
- En el itinerario 360K y 560k, puedes desviarse del track para comer, beber, dormir o reparar tu bicicleta. Después, tendrás que reanudar el recorrido en el mismo punto donde lo has dejado.
- Si eres un familiar, amigo o entrenador y quieres llegar a algún de los avituallamientos en nuestra web podrás encontrar un .PDF para poder ver como llegar en cada uno de ellos. Recordar que esta totalmente PROHIBIDO circular en vehículo por dentro del track.



RECOMENDACIONES DE BICICLETA

- Puedes participar en The Traka con cualquier tipo de bicicleta. Para nosotros, el gravel no entiende de manillares
- Puedes participar con acoples en tu manillar. Consideramos que estas extensiones no aportan un beneficio extra en este terreno y sois muy pocos los que los utilizáis
- Recuerda vigilar siempre tu bicicleta

SUPERFICIE

Si estás planeando participar en The Traka, es importante que tengas en cuenta las especificaciones sobre el terreno y el equipo necesario para disfrutar de la experiencia al máximo

- 80% pistas de gravel en buen estado, 5% singletrack y 15% carreteras secundarias
- La mejor elección de neumáticos si conduces bien la bicicleta es 40mm; si eres poco técnico recomendamos entre 42 y 45mm
- También es recomendable llevar ruedas de 700



CLIMA

Girona tiene un clima mediterráneo con influencias continentales. Para The Traka debes estar preparado para las condiciones climáticas cambiantes debido a su ubicación cerca de la costa del Mediterráneo y rodeada de montañas

En esa época del año es posible que te sientas cómodo en mangas cortas y pantalones cortos, pero también es importante tener en cuenta que las temperaturas pueden bajar durante la noche, y puedes encontrarte condiciones climáticas como el viento y la lluvia

- Las temperaturas en esta época del año oscilan entre los 15 y 25 grados Celcius
- Durante la noche pueden ser inferiores a 10 grados
- El clima mediterráneo es muy variado y cambiante.
- En las zonas norte del recorrido puede soplar Tramuntana. Hay viento 150 días al año
- Recuerda que puedes encontrarte condiciones de viento y lluvia



VALIDACIÓN BICICLETAS 360K

La seguridad es una prioridad en cualquier carrera, y la distancia de 360K en la carrera The Traka no es una excepción. Si estás participando en la distancia de 360K, es importante que sepas que debes validar tu bicicleta antes de tomar la salida. La validación se llevará a cabo el jueves de las 15h a las 19h en la Start & Finish area.

Durante la validación, comprobaremos varios aspectos de seguridad de la bicicleta:

- Luz delantera blanca,
- Luz trasera roja
- Frenos, la dirección
- Eje de pedalier.

Los participantes con una bicicleta sin la etiqueta de verificación no podrán tomar la salida.

CHECK IN

El check-in y la recogida de dorsales es un proceso imprescindible antes de la carrera para garantizar la correcta identificación de los participantes y su seguridad durante la competición.

Todos los participantes deberéis acudir presencialmente al check-in para recoger vuestro dorsal en el Parc Ribes del Ter

- Deberás presentar tu documento de identidad
- Si no has cogido la opción de seguro en el momento de realizar la inscripción, deberás presentar la tarjeta federativa o la aseguradora que te cubre la actividad en caso de accidente.
- Si no puedes acudir presencialmente al check-in, una tercera persona puede recoger tu dorsal si tiene tu autorización y presente la documentación requerida y detallada en los puntos anteriores



GEOLOCALIZADORES 560K & 360K

Para garantizar la seguridad y el seguimiento de los participantes, es obligatorio que los corredores de las distancias de 560K y 360K recojan un geolocalizador durante el check-in.

- El geolocalizador se entregará activado. Está terminantemente prohibido manipularlo
- El aparato debe colocarse siempre dentro de la bolsa impermeable transparente que recibirás. Está estrictamente prohibido transportarlo fuera de esta bolsa
- Las luces del geolocalizador deben mirar siempre hacia arriba para emitir frecuencia; nunca hacia abajo
- Debes colocar el dispositivo en la parte superior de la bolsa del manillar, en el bolsillo trasero del maillot o en la parte superior de la mochila de hidratación
- Antes del inicio de la carrera, realizaremos un control para verificar todos los dispositivos
- Puedes seguir el recorrido a través de **TracktheRace**
- Recibirás el enlace de seguimiento por correo electrónico. Reenvíalo a tus amigos y familiares para que puedan seguir tu progreso en directo
- Recuerda que la seguridad y el respeto de las normas son fundamentales para que todos disfrutemos de una experiencia inolvidable en The Traka
- Una vez terminada la prueba tendrás que devolver el geolocalizador a la organización



MATERIAL

En cualquier actividad deportiva, la elección del material es clave para disfrutar de una experiencia segura y satisfactoria. En The Traka, la organización pone especial atención en garantizar la seguridad de los participantes, por lo que hay cierto material obligatorio que debes llevar contigo en todo momento

- La luz roja de atrás, la blanca de enfrente, el teléfono móvil sin silenciar por si queremos llamarte y el geolocalizador que te proporcionaremos, en la distancia 560K y 360K, son obligatorios.
- Es muy recomendable llevar timbre para avisar a los peatones
- El resto de material es tu responsabilidad. Ten en cuenta que puedes encontrarte con diferentes situaciones meteorológicas y con peatones
- Recuerda que como participante en la 560k & 360K puede que necesites llevar equipo adicional como saco de dormir, comida, tarjeta de crédito, etc. dependiendo de tu planificación de la carrera
- Recuerda que tu seguridad es lo más importante, así que asegúrate de que tienes todo el equipo necesario para disfrutar de una experiencia única

BOLSA DE VIDA

La bolsa de vida es un servicio disponible para los participantes de las distancias de 200K y 360K en The Traka.

- La bolsa de vida no debe superar los 18L (51 x 36 x 5 cm)
- Podrás entregar una bolsa de vida con las pertenencias que creas necesarias en el momento de realizar el check-in
- Encontrarás tu bolsa de vida en el avituallamiento de Casavells
- Podrás recoger la bolsa que dejes en Casavells a la llegada:
- 360K el sábado de las 13:00 h a 19:00 h y 200K será el sábado de 17h a 19h y el domingo de 9h a 13h en el Parc de les Ribes del Ter
- No te preocupes por llevar demasiado peso o cosas innecesarias en tu bicicleta, aprovecha este servicio gratuito para tener a tu disposición todo lo que puedas necesitar

SALIDA Y LLEGADA

La salida y la llegada son momentos clave en cualquier carrera, y en el caso de The Traka, es importante prestar especial atención a los primeros y últimos kilómetros de cada distancia para seguir el track correctamente.

- Los primeros 5 kilómetros estarán neutralizados y los últimos kilómetros de cada distancia estarán marcados.
- Presta mucha atención a estos tramos para seguir el track correctamente.
- Hay una salida por distancia, exceptuando los itinerarios 50K y 100K que están unificadas.
- Si llegas a Girona con tiempo, recomendamos revisar los últimos kilómetros hasta la línea de meta.

CAJONES DE SALIDA

Se han establecido diferentes cajones de salida de la distancia 200K. En las distancias de 50K, 100K y 360K, se ha establecido un único cajón central.

- En las distancias 50K, 100K y 360K no habrá cajones de salida por orden de prioridad, solo un único cajón central.
- En la distancia 200k habrá dos salidas:
 - Una primera salida a las 7:00 h, con varios cajones de salida:
BOX 1: del 1 al 99 / BOX 2: del 100 al 199 / BOX 3: 200-299 / BOX 4: del 300 al 399 / BOX 5 del 400 al 429
el cajón se abrirá a las 6:40 y se cerrará a las 6:50 h.
 - Una segunda salida a las 7:30 h, cajón único se abrirá a las 7:10 y se cerrará a las 7:20 h.



TAPONES

- Si llueve durante los días previos al evento, es posible que se formen charcos provocando algún tapón en los primeros kilómetros.
- Una caída también puede desencadenar en un tapón durante el primer tramo de recorrido.
- Ante estas situaciones, es importante que el buen ambiente y la empatía entre los participantes prevalezca por encima de todo.
- Debemos tener paciencia. Esto es gravel y estas situaciones forman parte del juego, así como los pinchazos, averías o las zonas más lentas de singletrack.

NO ESTÁ PERMITIDO

En The Traka existen ciertas acciones que no están permitidas y que, en caso de ser detectadas, pueden resultar en una penalización de tiempo o incluso la descalificación.

- Recibir ayuda externa fuera de los avituallamientos.
- Superar los 20 km/h en el interior de los pueblos.
- Realizar adelantamientos en el interior de los pueblos.
- No respetar el código de circulación.
- Ir a rueda de un grupo sin dar relevo. Establece tu ritmo y no dependas de nadie.
- No asistir un compañero que sufre una caída o una avería.
- Ser empujado o arrastrado.
- Utilizar un mismo compañero todo el recorrido para beneficiarte del drafting.
- Lanzar al suelo cualquier objetivo será motiva de descalificación. Asegúrate que tus geles vacíos regresen a tu bolsillo del maillot.

Es importante tener en cuenta estas normas para garantizar la seguridad y la equidad en la competición.

ASISTENCIA

La organización de The Traka quiere asegurarse de que la carrera se desarrolle en condiciones justas para todos los participantes y, por ello, se han establecido una serie de normas que deben cumplirse durante el recorrido.

- En los avituallamientos, se permite la asistencia. Todos los avituallamientos tendrán señalizada la zona de asistencia.
- Está totalmente prohibido recibir asistencia externa fuera de las zonas de avituallamiento.
- Si eres asistido fuera de estas zonas, recibirás una penalización o serás descalificado.

La competición debe desarrollarse en igualdad de condiciones para todos los corredores, y la ayuda externa puede dar una ventaja a algunos, que sea injusta para otros. Por tanto, se hace un llamamiento a la responsabilidad y a la ética deportiva para garantizar que The Traka sea una carrera limpia y justa.

AYUDA INTERNA

La ayuda interna en las carreras de ciclismo es un tema muy delicado, ya que puede ser un factor determinante en el resultado final de la competición. Es por eso que en The Traka, está estrictamente prohibido recibir ayuda interna por otro participante.

- Si eres empujado por un compañero o arrastrado con cualquier elemento, recibirás una penalización o serás descalificado.
- En casos de excesivo drafting, la organización también evaluará una posible sanción o descalificación.
- Debes competir contigo mismo y tu fuerza, no puedes beneficiarte de un mismo compañero todo el recorrido.
- Es responsabilidad de cada corredor respetar estas reglas y evitar cualquier tipo de ventaja injusta.

URGENCIAS

La seguridad de los participantes es una prioridad para Klassmark. En caso de presentarse una urgencia física o mecánica durante el recorrido, se establecen ciertas medidas para garantizar la integridad y bienestar de los competidores.

- Ante una urgencia física o mecánica puedes tomar cualquier medio de transporte, pero deberás comunicarlo previamente a la organización.
- Para continuar deberás reincorporarte en el recorrido en el mismo punto que lo has dejado.

CONTACTO DE EMERGENCIAS

Todos los corredores tenéis el número de la organización y de emergencias en el dorsal, pero es bueno que tengáis más referencias. Estos son algunos puntos y contactos de emergencia cerca de The Traka.

- Asistencia a la ciudadanía: 112
- Teléfono de contacto Klassmark: +34 686 403 194
- Hospital Trueta: +34 972 940 200
- Hospital Trueta: Link Google Maps

ABANDONO

Para garantizar la seguridad de todos los participantes, es importante seguir las normas establecidas en caso de abandono de la carrera.

- Si abandonas por avería o cansancio, debes regresar por tus propios medios.
- Recuerda que queda totalmente prohibido regresar en bicicleta por autovías y nacionales.
- Si quieres regresar con vehículos de la organización, debes ajustarte y esperarte al horario programado :

360k: Campmany: 11:00, Casavells: 16:00 y 19:00, Cassà de la Selva: 20:00

200k: Sant Joan: 9:30, Casavells: 12:00, Cassà de la Selva: 13:30

SEGURIDAD

Varios equipos de dirección y seguridad estarán presentes durante todo el evento para asegurar la integridad de los participantes.

- Varios equipos de dirección y seguridad estarán sobre el terreno durante todo el evento.
- En tu número de dorsal encontrarás un teléfono de contacto en caso de emergencia.
- Recuerda que para tomar la salida debes tener **contratado seguro**.
- Si no has contratado el seguro con nosotros, porque tienes el tuyo propio, comprueba tu cobertura para verificar que la actividad está cubierta.

MANIFIESTO

The Traka es una oportunidad única para disfrutar del gravel en su máximo exponente en una de las zonas más bonitas de nuestro territorio. Tu objetivo es terminar; el nuestro es cuidar de ti y de este entorno idílico para a la práctica de este deporte. No debemos dejar rastro. Solo con amor y respeto por el medio ambiente podremos disfrutar de The Traka durante muchos años. La ética, la deportividad y la solidaridad entre todos los compañeros deben prevalecer por encima de cualquier competición.



THE TRAKA GUIDE



presented by:



**PAS NORMAL
STUDIOS®**
INTERNATIONAL CYCLING CLUB

SRAM


ZIPP

fi'zi:k

sponsors:

226ERS

 **HUTCHINSON®**

 Costa Brava
Pirineu de Girona

Ajuntament  de Girona