



THE TRAKA

GUIA DE L' ATLETA

MAIG 2024



INDEX

1. BENVINGUTS AL PARADÍS DEL GRAVEL
2. QUÈ HAS DE SABER ABANS DE THE TRAKA?
3. PROGRAMA OFICIAL
4. LOCALITZACIONS
5. ALTRES ACTIVITATS DE THE TRAKA
6. MAPES, TRACKS I INFO D'AVITUALLAMENTS
7. RECOMANACIONS DE BICICLETA
8. SUPERFÍCIE
9. CLIMA
10. VALIDACIÓ BICICLETES 360K
12. CHECK-IN
12. GEOLOCALITZADORS 560K & 360K
13. MATERIAL
14. BOSSA DE VIDA 200K & 360K
15. SORTIDA I ARRIBADA
16. CALAIXOS DE SORTIDA
17. TAPS
18. NO ESTÀ PERMES
19. ASSISTÈNCIA
20. AJUDA INTERNA
21. URGÈNCIES
22. EMERGÈNCIES
23. ABANDONAMENTS
24. SEGURETAT
25. MANIFEST

BENVINGUTS AL PARADÍS DEL GRAVEL

Què cal saber abans de començar The Traka?

Aquest esdeveniment, organitzat per Klassmark, està dissenyat perquè qualsevol ciclista hi pugui participar, independentment del tipus de bicicleta que tingui. Als botons inferiors t'adjuntem el programa complet de la setmana, les localitzacions més importants i més el link a la nostra pàgina web per poder veure els diferents aparcaments tant per a vehicles, caravanes i autocaravanes.

PROGRAMA

LOCALIZACIONES

APARCAMENT



PROGRAMA OFICIAL

Et convidem a viure i compartir un cap de setmana inoblidable de gravel. No perdís detall del programa de The Traka.

DIMARTS 30 ABRIL 2024

17:00 a 19:00 / CHECK-IN ADVENTURE 560K 10.000+

DIMECRES 1 MAIG 2024

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

7:00 / INICI THE TRAKA ADVENTURE 560k 10.000+

Lloc: Parc de les Ribes del ter

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

Lloc: Pàrquing Font del Ferro

DIJOUS 2 MAIG 2024

A partir de 11:00 / ARRIBADES THE TRAKA
ADVENTURE 560K 10.000+

15:00 a 19:00 / VALIDACIÓ DE BICICLETES 360K

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

18:00 / PRESENTACIÓ THE TRAKA

18:30 / PRESENTACIÓ CICLISTES 360K

Lloc: Parc Ribes del Ter

DIVENDRES 3 MAIG 2024

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

6:00 / INICI 360K

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

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

18:00 / PRESENTACIÓ CICLISTES 200K

17:00 a 00:00 / LLEGADAS 360K

Lloc: Parc Ribes del Ter

DISSABTE 4 MAIG 2024

6:00 a 6:45 / COFFEE BREAKFAST & GO 5:45 a
6:45 / CHECK-IN 200K

7:00 / INICI 200K

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

00:00 a 17:00 / ARRIBADES 560k, 360K & 200k

17:00 / TANCAMENT 560k, 360K & 200K

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

Lloc: Parc Ribes del Ter

DIUMENGE 5 MAIG 2024

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

8:00 / INICI 100K & 50K

9:45 a 11:30 / ARRIBADES 50K

11:30 a 15:00 / ARRIBADES 100K

12:30 / CIERRE 100K & 50K

Lloc: Parc Ribes del Ter

LOCALITZACIONS THE TRAKA

Aquest és el mapa de la zona d'ubicacions de La Traka. Aquí trobareu tota la informació que necessiteu per orientar-vos a la zona i gaudir al màxim de l'experiència. En aquest mapa trobareu els llocs clau com els banys, els food trucks, l'ambulància, la línia de sortida i línia de sortida i meta, els metges, la zona de begudes, on registrar-se i molt més.

Així no et perdràs cap detall i aprofitaràs al màxim tot allò que la base pot oferir-te.



ALTRES ACTIVITATS 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

MAPES, TRACKS I INFO D'AVITUALLAMENTS

Tota la informació detallada dels quatre recorreguts, la trobaràs a la pàgina web de The Traka. Consulta el perfil, el quilometratge, el desnivell i la ubicació dels avituallaments.



- Els primers quilòmetres de les quatre distàncies estan dissenyats per dividir i estirar el gran grup sense trams tècnics perquè la circulació sigui fluida.
- L'horari de les sortides està pensat per evitar el trànsit a la mesura del possible durant les primeres hores.
- El recorregut 360K al km170 té un sector de **Hike a Bike**.
- Catalunya és un lloc segur. No trobareu conflictes ni animals perillosos durant el recorregut.
- Respecteu les normes de circulació, així com la vida rural i humana de l'entorn durant tot el recorregut.
- Podem modificar el recorregut per motius meteorològics fins al dia anterior a la prova. Tota modificació es comunicarà per correu electrònic.
- Tres dies abans de l'esdeveniment enviarem un mail amb les instruccions i un link de Ride with GPS perquè et descarreguis el track definitiu de manera gratuïta.
- Tots els tracks provisionals anteriors al mail no seran vàlids.
- Un cop introduït el track al vostre sistema GPS, comproveu que s'ha carregat correctament.
- Recordeu que l'itinerari no està marcat. No hi ha cintes ni elements de senyalització; exceptuant la sortida i l'arribada.
- Tots els camins estan nets. Si et trobes un camí brut has de fer marxa enrere.
- En cas de trobar una via tallada per accident de trànsit o obres, pots recalcular per tornar al track com més aviat millor.
- A l'itinerari 360K i 560k, es pot desviar del track per menjar, beure, dormir o reparar la teva bicicleta. Després, hauràs de reprendre el recorregut al mateix punt on l'has deixat.
- Si ets un familiar, amic o entrenador i vols arribar a algun dels avituallaments a la nostra web podràs trobar un .PDF per poder veure com arribar-hi. Recordeu que està totalment PROHIBIT circular en vehicle per dins del track.



RECOMANACIONS DE BICICLETA

- Pots participar a The Traka amb qualsevol tipus de bicicleta. Per nosaltres, el gravel no entén de manillars
- Pots participar amb acoblaments al teu manillar. Considerem que aquestes extensions no aporten un benefici extra en aquest terreny i sou molt pocs els que els utilitzeu
- Recorda vigilar sempre la bicicleta

SUPERFICIE

Si esteu planejant participar a The Traka, és important que tingueu en compte les especificacions sobre el terreny i l'equip necessari per gaudir de l'experiència al màxim

- 80% pistes de gravel en bon estat, 5% singletrack i 15% carreteres secundàries
- La millor elecció de pneumàtics si condueixes bé la bicicleta és 40mm; si ets poc tècnic recomanem entre 42 i 45mm
- També és recomanable portar rodes de 700



CLIMA

Girona té un clima mediterrani amb influències continentals. Per The Traka has d'estar preparat per a les condicions climàtiques canviant a causa de la seva ubicació a prop de la costa del Mediterrani i envoltada de muntanyes

En aquesta època de l'any és possible que et sentis còmode en mànigues curtes i pantalons curts, però també és important tenir en compte que les temperatures poden baixar durant la nit, i et pots trobar condicions climàtiques com el vent i la pluja

- Les temperatures en aquesta època de l'any oscil·len entre els 15 i els 25 graus Celcius
- Durant la nit poden ser inferiors a 10 graus
- El clima mediterrani és molt variat i canviant.
- A les zones nord del recorregut pot bufar Tramuntana. Hi ha vent 150 dies a l'any
- Recorda que et pots trobar condicions de vent i pluja



VALIDACIÓ BICICLETES 360K

La seguretat és una prioritat en qualsevol cursa, i la distància de 360K a la cursa The Traka no és una excepció. Si estàs participant a la distància de 360K, és important que sàpigues que has de validar la teva bicicleta abans de prendre la sortida. La validació es durà a terme dijous de les 15h a les 19h a la Start & Finish area.

Durant la validació, comprovarem diversos aspectes de seguretat de la bicicleta:

- Llum davantera blanca,
- Llum posterior vermella
- Frens, la direcció
- Eix de pedaler.

Els participants amb una bicicleta sense l'etiqueta de verificació no podran agafar la sortida.

CHECK IN

El check-in i la recollida de dorsals és un procés imprescindible abans de la cursa per garantir la correcta identificació dels participants i la seguretat durant la competició.

Tots els participants haureu d'acudir presencialment al check-in per recollir el vostre dorsal al Parc Ribes del Ter

- Haureu de presentar el vostre document d'identitat
- Si no heu agafat l'opció d'assegurança en el moment de fer la inscripció, heu de presentar la targeta federativa o l'asseguradora que us cobreix l'activitat en cas d'accident.
- Si no pots acudir presencialment al check-in, una tercera persona pot recollir el teu dorsal si té la teva autorització i presenti la documentació requerida i detallada als punts anteriors



GEOLOCALIZADORS 560K & 360K

Per garantir la seguretat i el seguiment dels participants, és obligatori que els corredors de les distàncies de 560K i 360K recullin un geolocalitzador durant el check-in.

- El geolocalitzador es lliurarà activat. Està terminantment prohibit manipular-lo
- L'aparell s'ha de col·locar sempre dins de la bossa impermeable transparent que rebràs. Està estrictament prohibit transportar-lo fora d'aquesta bossa
- Els llums del geolocalitzador han de mirar sempre cap amunt per emetre freqüència; mai cap avall
- Has de col·locar el dispositiu a la part superior de la bossa del manillar, a la butxaca del darrere del mallot oa la part superior de la motxilla d'hidratació
- Abans de l'inici de la cursa, farem un control per verificar tots els dispositius
- Pots seguir el recorregut a través de TracktheRace
- Rebràs l'enllaç de seguiment per correu electrònic. Reenvia'l als teus amics i familiars perquè puguin seguir el teu progrés en directe
- Recorda que la seguretat i el respecte de les normes són fonamentals perquè tots gaudim d'una experiència inoblidable a The Traka
- Un cop acabada la prova haureu de tornar el geolocalitzador a l'organització



MATERIAL

A qualsevol activitat esportiva, l'elecció del material és clau per gaudir d'una experiència segura i satisfactòria. A The Traka, l'organització posa especial atenció a garantir la seguretat dels participants, per la qual cosa hi ha cert material obligatori que has de portar amb tu a tot moment

- La llum vermella del darrere, la blanca del davant, el telèfon mòbil sense silenciar per si volem trucar-te i el geolocalitzador que et proporcionarem, a la distància 560K i 360K, són obligatoris.
- És molt recomanable portar timbre per avisar els vianants
- La resta de material és la teva responsabilitat. Tingues en compte que pots trobar-te amb diferents situacions meteorològiques i amb vianants
- Recorda que com a participant a la 560k & 360K pot ser que necessitis portar equip adicional com sac de dormir, menjar, targeta de crèdit, etc. depenent de la teva planificació de la carrera
- Recorda que la teva seguretat és el més important, així que assegura't que tens tot l'equip necessari per gaudir d'una experiència única

BOSSA DE VIDA

La bossa de vida és un servei disponible per als participants de les distàncies de 200K i 360K a The Traka.

- A les distàncies 200K & 360K hi haurà servei de borsa de vida
- La borsa de vida no ha de superar els **18L (51 x 36 x 5 cm)**
- Podràs lliurar una bossa de vida amb les pertinences que creguis necessàries en el moment de fer el check-in
- Trobaràs la teva bossa de vida a l'avituallament de Casavells
- Podràs recollir la bossa que deixis a Casavells en arribar:
- 360K el dissabte de les 13:00h a 19:00h i 200K serà el dissabte de 17h a 19h i el diumenge de 9h a 13h al Parc de les Ribes del Ter
- No et preocupis per portar massa pes o coses innecessàries a la teva bicicleta, aprofita aquest servei gratuït per tenir a la teva disposició tot el que puguis necessitar

SORTIDA I ARRIBADA

La sortida i l'arribada són moments clau en qualsevol cursa, i en el cas de The Traka, és important prestar especial atenció als primers i darrers quilòmetres de cada distància per seguir el track correctament.

- Els primers 5 quilòmetres estaran neutralitzats i darrers quilòmetres de cada distància estaran marcats.
- Pren molta atenció a aquests trams per seguir el track correctament.
- Hi ha una sortida per distància, exceptuant els itineraris 50K i 100K que estan unificades.
- Si arribes a Girona amb temps, recomanem revisar els darrers quilòmetres fins a la línia de meta.

CALAIXOS DE SORTIDA

S'han establert diferents calaixos de sortida de la distància 200K. A les distàncies de 50K, 100K i 360K, s'ha establert un únic calaix central sense prioritat.

• A les distàncies 50K, 100K i 360K no hi haurà calaixos de sortida per ordre de prioritat, només un únic calaix central.

• A la distància 200k hi haurà dues sortides:

- Una primera sortida a les 7:00 h, amb diversos calaixos de sortida:

BOX 1: del 1 al 99 / BOX 2: del 100 al 199 / BOX 3: del 200 al 299 / BOX 4: del 300 al 399 / BOX 5 del 400 al 429
el calaix s'obrirà a les 6:40 i es tancarà a les 6:50h

- Una segona sortida a les 7.30 h, calaix únic s'obrirà a les 7.10 i es tancarà a les 7.20 h.



TAPS

- Si plou durant els dies previs a l'esdeveniment, és possible que es formin tolls provocant algun tap als primers quilòmetres.
- Una caiguda també pot desencadenar un tap durant el primer tram de recorregut.
- Davant d'aquestes situacions, és important que el bon ambient i l'empatia entre els participants prevalgui per damunt de tot.
- Hem de tenir paciència. Això és gravel i aquestes situacions formen part del joc, així com les punxades, avaries o les zones més lentes de singletrack.

NO ESTÀ PERMÈS

A The Traka hi ha certes accions que no estan permeses i que, en cas de ser detectades, poden resultar en una penalització de temps o fins i tot la desqualificació.

- Rebre ajuda externa fora dels avituallaments.
- Superar els 20 km/ha l'interior dels pobles.
- Realitzar avançaments a l'interior dels pobles.
- No respectar el codi de circulació.
- Anar a roda d'un grup sense relleu. Estableix el teu ritme i no depenguis de ningú.
- No assistir-hi un company que pateix una caiguda o una avaria.
- Ser empès o arrossegat.
- Utilitzar un mateix company tot el recorregut per beneficiar-te del drafting.
- Llançar a terra qualsevol objectiu serà motiva de desqualificació. Assegura't que els teus gels buits tornin a la butxaca del mallot.
- És important tenir en compte aquestes normes per garantir la seguretat i l'equitat a la competició.



ASSISTÈNCIA

L'organització de The Traka vol assegurar-se que la cursa es desenvolupi en condicions justes per a tots els participants i, per això, s'han establert una sèrie de normes que cal complir durant el recorregut.

- Està totalment prohibit rebre assistència externa fora de les zones d'avituallament.
- Tots els avituallaments tindran senyalitzada la zona d'assistència.
- Si ets assistit fora d'aquestes zones, rebràs una penalització o seràs desqualificat.

La competició ha de desenvolupar-se en igualtat de condicions per a tots els corredors, i la ajuda externa pot donar un avantatge a alguns, que sigui injusta per a altres. Per tant, es fa una crida a la responsabilitat i a l'ètica esportiva per garantir que La Traka sigui una cursa neta i justa.

AJUDA INTERNA

L'ajuda interna a les curses de ciclisme és un tema molt delicat, ja que pot ser un factor determinant en el resultat final de la competició. És per això que a The Traka, està estrictament prohibit rebre ajuda interna per un altre participant.

- Queda totalment prohibit rebre ajuda interna per un altre participant.
- Si ets empès per un company o arrossegat amb qualsevol element, rebràs una penalització o seràs desqualificat.
- En casos de drafting excessiu, l'organització també avaluarà una possible sanció o desqualificació.
- Has de competir amb tu mateix i la teva força, no et pots beneficiar d'un mateix company tot el recorregut.
- És responsabilitat de cada corredor respectar aquestes regles i evitar qualsevol avantatge injust.

URGÈNCIES

La seguretat dels participants és una prioritat per a Klassmark. En cas de presentar-se una urgència física o mecànica durant el recorregut, s'estableixen certes mesures per garantir la integritat i el benestar dels competidors.

- Davant d'una urgència física o mecànica pots prendre qualsevol mitjà de transport, però ho hauràs de comunicar prèviament a l'organització.
- Per continuar hauràs de reincorporar-te al recorregut en el mateix punt que ho has deixat.

CONTACTE D'EMERGÈNCIES

Tots els corredors teniu el telèfon de l'organització i d'emergències al dorsal, però és bo que tingueu més referències. Aquests són alguns punts i contactes d'emergència:

- Assistència a la ciutadania: 112
- Telèfono de contact Klassmark: +34 686 403 194
- Hospital Trueta: +34 972 940 200
- Hospital Trueta: Link Google Maps

ABANDONAMENT

Per garantir la seguretat de tots els participants, és important seguir les normes establertes en cas d'abandonament de la carrera.

- Si abandones per avaria o cansament, has de tornar pels teus propis mitjans.
- Recorda que queda totalment prohibit tornar amb bicicleta per autovies i nacionals.
- Si voleu tornar amb vehicles de l'organització, us heu d'ajustar i esperar a l'horari programat :

360k: Capmany: 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

SEGURETAT

Diversos equips de direcció i seguretat seran presents durant tot l'esdeveniment per assegurar la integritat dels participants.

- Diversos equips de direcció i seguretat estaran sobre el terreny durant tot l'esdeveniment.
- Al vostre número de dorsal trobareu un telèfon de contacte en cas d'emergència.
- Recordeu que per prendre la sortida has de tenir contractat **una assegurança**.
- Si no ho has tramitat amb nosaltres perquè en tens un de propi, comprova-ne la cobertura per verificar que et cobreix l'activitat.

MANIFIEST

The Traka és una oportunitat única per gaudir del gravel en el seu màxim exponent en una de les zones més boniques del nostre territori. El teu objectiu és acabar; el nostre és cuidar-te a tu i d'aquest entorn idíl·lic per a la pràctica d'aquest esport. No hem de deixar cap rastre. Només amb amor i respecte pel medi ambient podrem gaudir de The Traka durant molts anys. L'ètica, l'esportivitat i la solidaritat entre tots els companys han de prevaldre per damunt de qualsevol competició.



THE TRAKA GUIDE



presented by:

lauf

PAS NORMAL
STUDIOS®
INTERNATIONAL CYCLING CLUB

SRAM

ZIPP

fi'zi:k

sponsors:

226ERS

HUTCHINSON

Costa Brava
Pirineu de Girona

Ajuntament de Girona