

ORGANITZA:



Unió
Excursionista
de Sabadell

 lallanera trail

 facebook.com/lallanera trail

 lallanera trail

la llanera trail

» GUIA DEL CORREDOR «

43K

21K

14K





10 ANYS DE LA LLANERA: UN CAMÍ QUE HEM FET JUNTS

Avui ens aturem un moment per mirar enrere, per veure com hem arribat fins aquí i per recordar tot el que hem viscut.

Fa deu anys, un grup de bojos pel Trail i per la muntanya va imaginar el que semblava un somni boig: una cursa de muntanya que naixia del cor de Sabadell, amb l'esperit de portar-nos molt més enllà. La Llanera no era només una cursa, era una aventura, un desafiament, una cursa entre corriols, pujades i moments de glòria.

En aquests deu anys hem fet molt més que sumar quilòmetres: hem compartit somriures i llàgrimes, caigudes i aixecades.

Però no tot ha estat fàcil. Recordem aquell 2020, un any que ens va posar a prova com mai. La pandèmia ens va obligar a reinventar-nos, a trobar una manera diferent de mantenir viva l'essència de la Llanera. No podíem córrer junts, però això no ens va aturar. Amb creativitat, vam idear una edició especial, unida per l'esperit que sempre ens ha definit: l'esperit de no rendir-nos, de superar els obstacles, de continuar avançant. Aquell any ens va ensenyar que la Llanera és molt més que una cursa: és una família que mai deixa ningú enrere.

Ara, després d'una dècada, podem dir que la Llanera és una tradició. Però també sabem que no seria res sense vosaltres: corredors i corredores, voluntaris i voluntàries, organitzadors i organitzadores, patrocinadors, entitats, propietaris forestals i propietàries forestals, i totes les persones que ens heu donat suport des del primer dia.

Aquest desè aniversari és per a tothom que ha fet possible la Llanera. Per aquells que hi eren des de l'inici i per aquells que s'hi han anat sumant. Per als que han corregut amb un somriure, per als que han patit amb dignitat, per als que han animat des de la vora del camí. Cada un de vosaltres forma part d'aquesta història que avui celebrem. A tots: gràcies per fer possible que aquest projecte segueixi viu, amb la mateixa il·lusió amb què vàrem començar.

Mirant al futur, sabem que encara queden molts camins per explorar, moltes aventures per viure i molts moments per compartir. La Llanera és un reflex del que som: un grup de persones unides, amb ganes de superar-se i de trobar en l'esforç la millor versió de nosaltres mateixos.

Per molts més anys corrent junts.

Endavant, Llanera, que el millor encara està per venir!

Organització

INFO GENERAL

- Data: 26 de Gener de 2025
- Lloc: Plaça del Dr. Robert (Davant Ajuntament) SABADELL <https://maps.app.goo.gl/6DqYE2nWgzYZ8b7T8>

PROGRAMA

Divendres 24 de Gener

17:00 a 21:00 - Recollida de dorsals a la seu social de la UES (C/Salut, 14-16, 08202 Sabadell)
<https://maps.app.goo.gl/4hCo38d3GpP9s9xF8>

Dissabte 25 de Gener

10:00 a 13:00 - Recollida de dorsals a la seu social de la UES (C/Salut, 14-16, 08202 Sabadell)
17:00 a 20:00 <https://maps.app.goo.gl/4hCo38d3GpP9s9xF8>

Diumenge 26 de Gener

- | | |
|----------------------|---|
| 07:30 a 08:30 | • Recollida de dorsals Marató |
| 07:30 a 09:00 | • Recollida de dorsals Mitja i Curta
zona de sortida (Pça. Doctor Robert, Sabadell)
https://maps.app.goo.gl/6DqYE2nWgzYZ8b7T8 |
| 08:50 | • Briefing MARATÓ |
| 09:00 | • Sortida MARATÓ |
| 09:10 | • Briefing MITJA |
| 09:20 | • Sortida MITJA |
| 09:30 | • Briefing CURTA |
| 09:40 | • Sortida CURTA |
| 11:30 | • Entrega premis CURTA |
| 12:45 | • Entrega premis MITJA |
| 13:30 | • Entrega premis MARATÓ |
| 14:00 | • Acte 10a edició |
| 16:00 | • Tancament control arribada |

Documentació a presentar per la RECOLLIDA DE DORSAL:

- DNI
- LLICÈNCIA FEDERATIVA 2025 o document acreditatiu de la seva tramitació
- **AUTORITZACIÓ** (els menors de 18 anys)

En el moment de la recollida de dorsals s'haurà de signar el document de descarrega de responsabilitat.

ACCESSOS

La sortida de la cursa es realitza en una zona d'aparcament limitat, es recomana accedir amb antel.lació si es ve en cotxe o l'ús del transport públic. A continuació pots veure plànol amb els pàrquings de pagament i zona blava més propers, i localització de FGC i RENFE.



- MERCAT CENTRAL (Aparcament de pagament)
- DR.ROBERT (Aparcament de pagament)
- CREUETA (zona blava lliure diumenge)
- FGC: Línia S2 - Parada Sabadell Plaça
- RENFE: Línia R4 - Parada Sabadell Centre

Aparcaments Saba ofereix abonaments especials pel dia de la cursa en el seu pàrking de la **Plaça del Dr. Robert** (sota mateix del punt de sortida-arribada).

ABONAMENTS:	6h - 7,13€
	8h - 8,73€
	10h - 9,86€
	12h - 10,67€



Instruccions per fer-ne ús:

- Recollir l'abonament a la guixeta, presentant justificant d'inscripció a la cursa en el moment d'aparcar el cotxe.
- El pagament de l'abonament s'ha de fer en Targeta, no s'admet pagament en efectiu.
- En el moment de retirar el cotxe passar pel caixer de l'aparcament i bescanviar l'abonament. Si es sobrepassen les hores, l'excés de temps s'abonarà segons la tarifa normal.

RECORREGUT



Marató

43K

Distància: **43,5 km**

Desnivell: **+1620 m (pam amunt pam avall)**

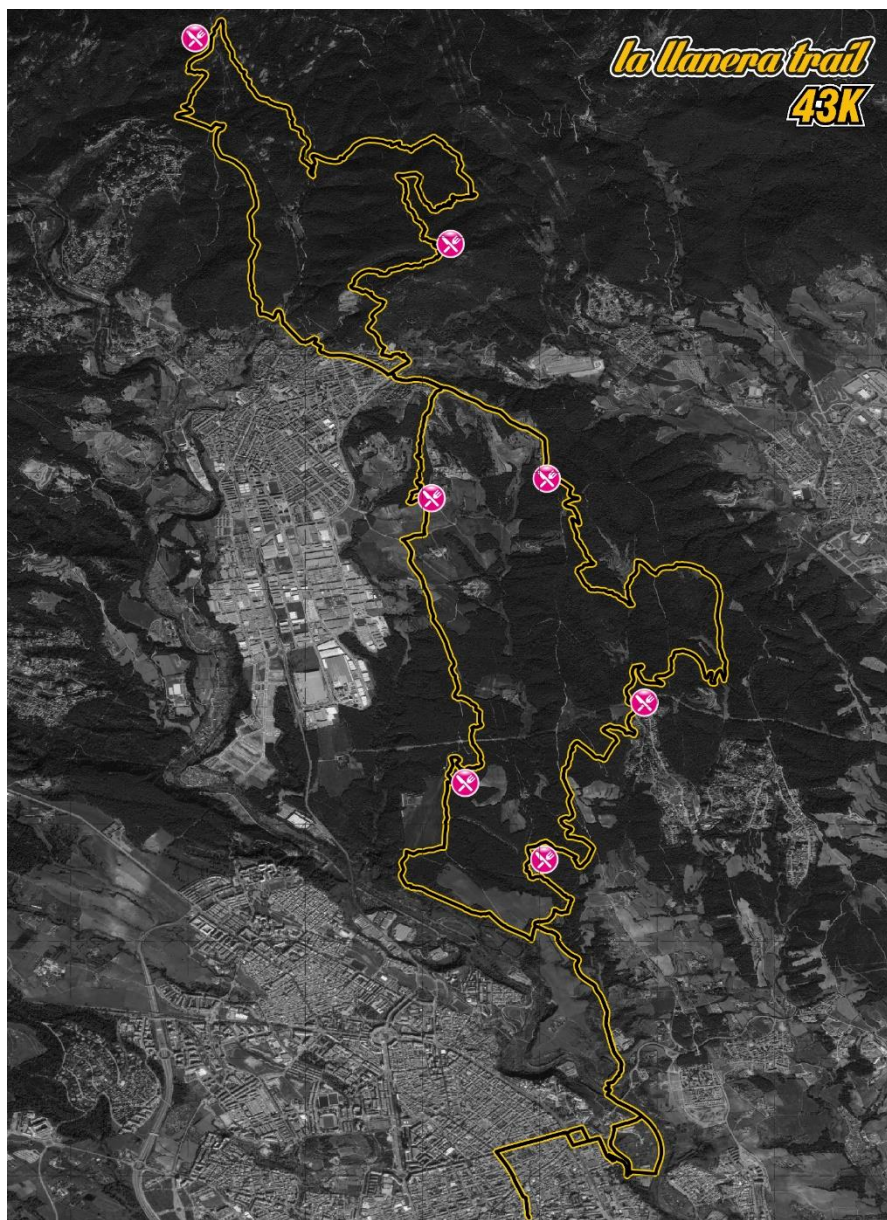
Avituallaments: **7 + arribada**

Link: <https://www.lallanera.cat/43k/>

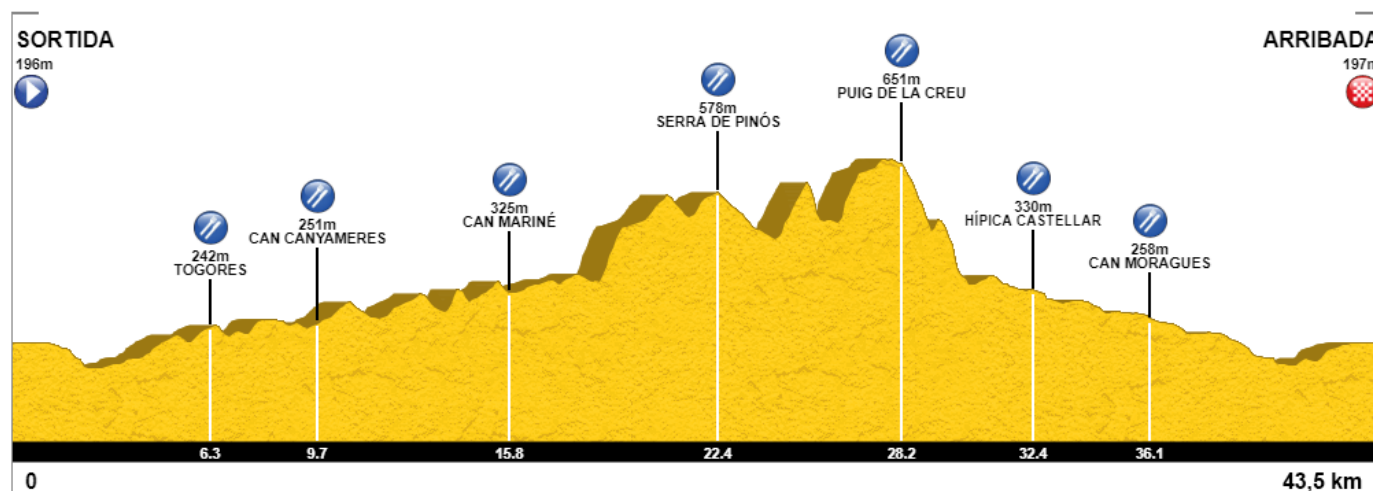
Talls horaris: **11:10 al 15,8 km (Avituallament 3)**

13:45 al 28,2 km (Avituallament 5)

16:00 al 43,5 km (Arribada)



NÚMERO AVITUALLAMENT	PUNT KM	LÍQUID	SÒLID
1	6,2	Aigua	Gominoles
2	9,7	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
3	15,8	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
4	22,4	Aigua / CocaCola / Hipotònics	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
5	28,2	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels / Caldo	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
6	32,4	Aigua / CocaCola / Hipotònics	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
7	36,1	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
ARRIBADA	43,5	Aigua / CocaCola / Aquarius / Caldo	Fruita / Xocolata / Entrepà km0 / Galetes salades / Olives / Gominoles



CURSA PUNTUABLE PELS ÍNDEX:



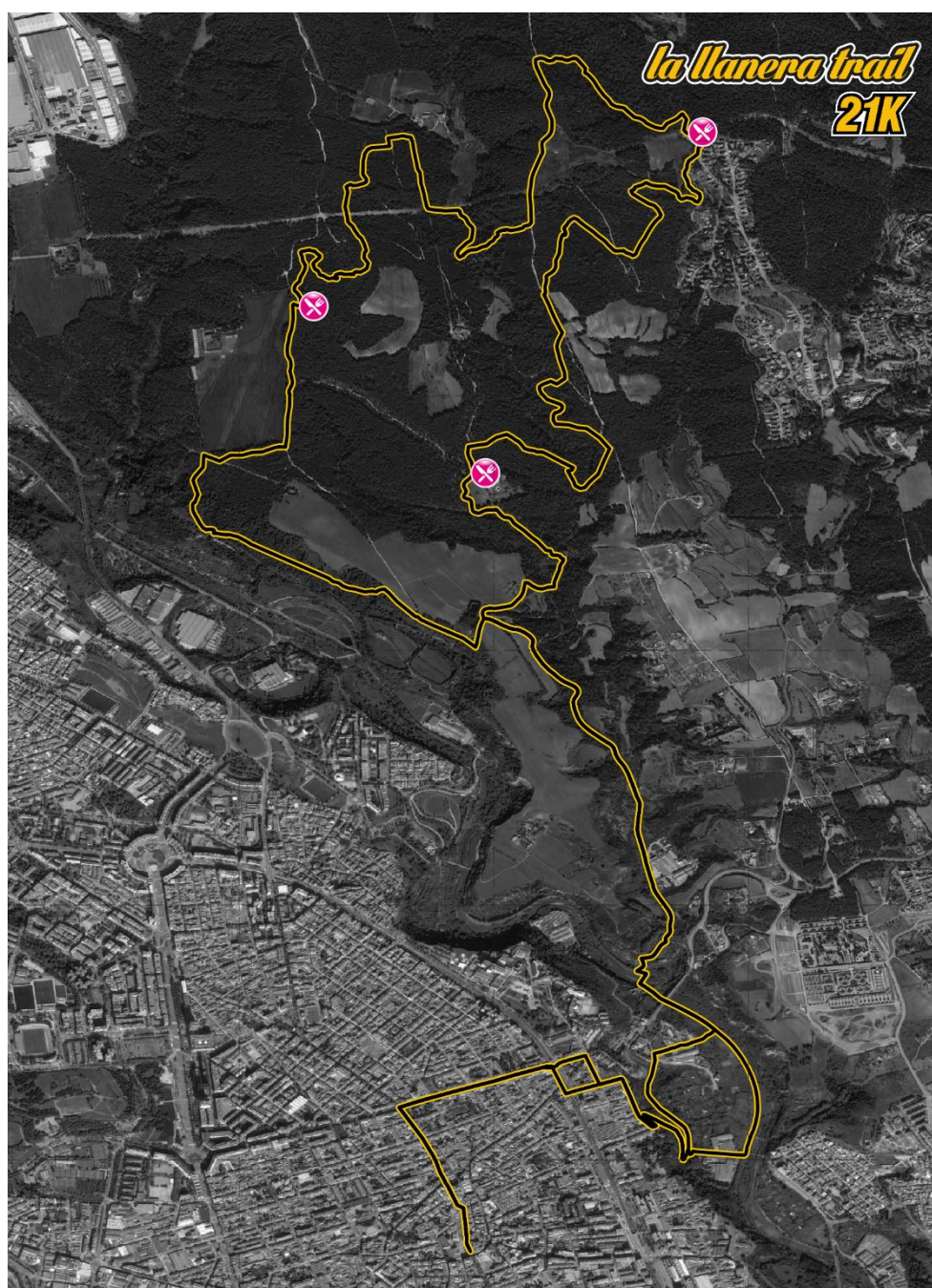
Distància: **21,1 km**

Desnivell: **+500 m (pam amunt pam avall)**

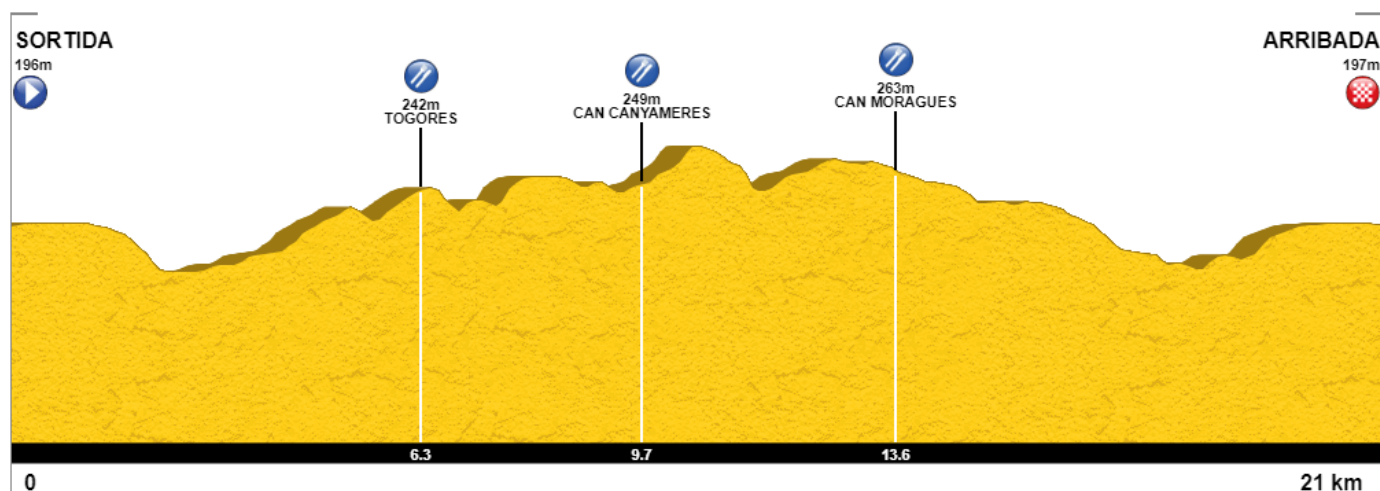
Avituallaments: **3 + arribada**

Link: <https://www.lallanera.cat/21k/>

Talls horaris: **10:45 al 9,7 km (Avituallament 2)**
12:35 al 21,1 km (Arribada)



NÚMERO AVITUALLAMENT	PUNT KM	LÍQUID	SÒLID
1	6,2	Aigua	Gominoles
2	9,7	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
3	13,6	Aigua / CocaCola / Hipotònics / Gels	Fruita / Xocolata / Gominoles / Dàtils / Codony
ARRIBADA	43,5	Aigua / CocaCola / Aquarius / Caldo	Fruita / Xocolata / Entrepà km0 / Galetes salades / Olives / Gominoles



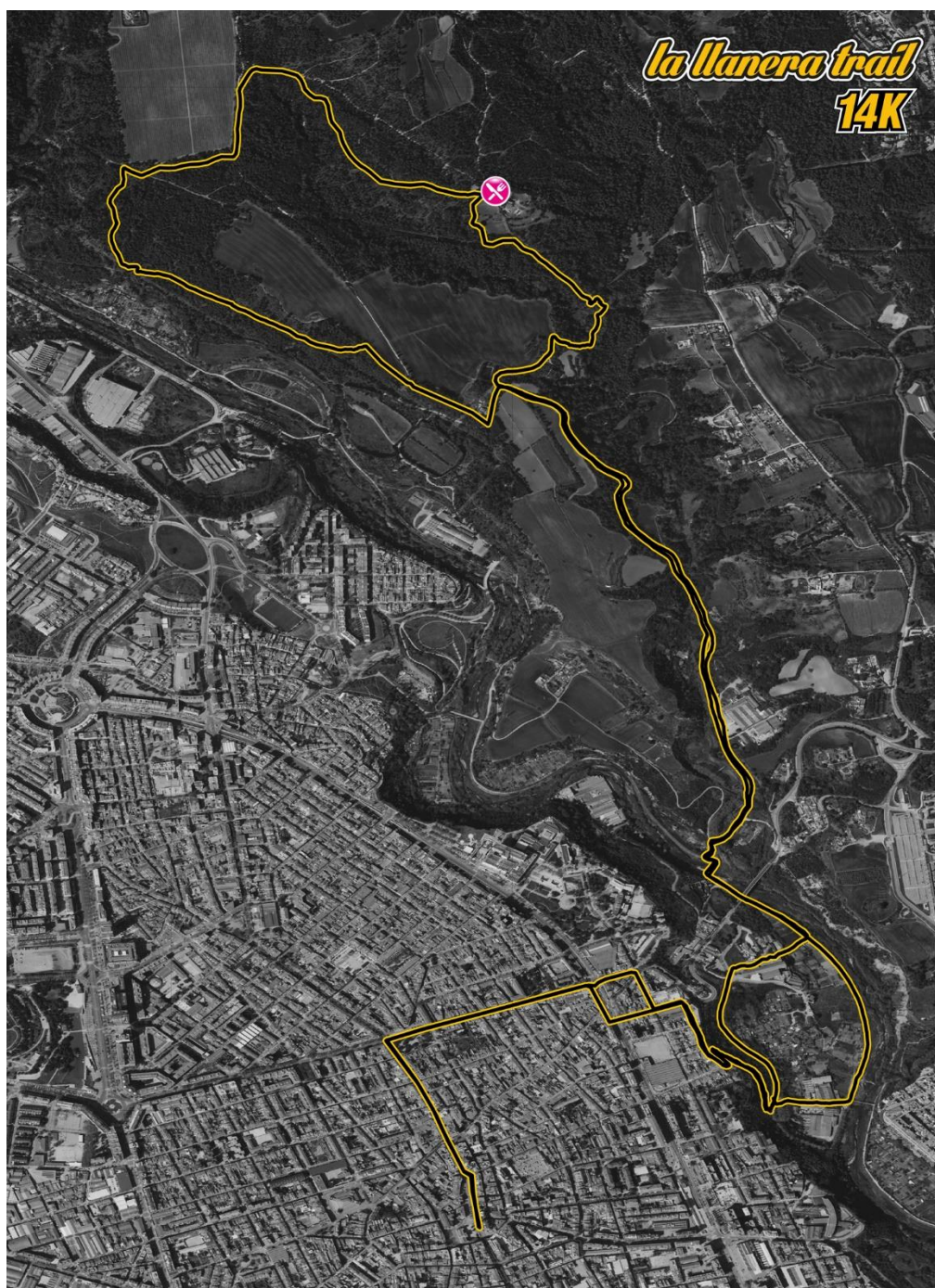
Distància: **14,2 km**

Desnivell: **+250 m (pam amunt pam avall)**

Avituallaments: **1 + arribada**

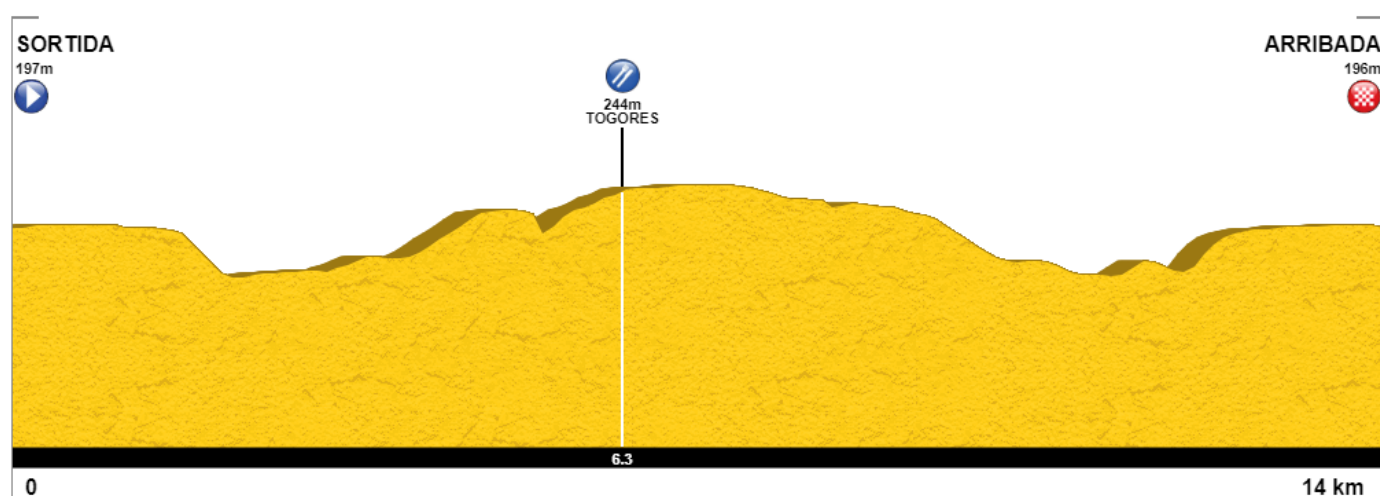
Link: [https:// www.lallanera.cat/14k/](https://www.lallanera.cat/14k/)

Talls horaris: **12:10 al 14,2 km (Arribada)**



Curta

NÚMERO AVITUALLAMENT	PUNT KM	LÍQUID	SÒLID
1	6,2	Aigua	Gominoles
ARRIBADA	14,2	Aigua / CocaCola / Aquarius / Caldo	Fruita / Xocolata / Entrepà km0 / Galetes salades / Olives / Gominoles



ATENCIÓ

El recorregut no és apte per fer fora del dia de la cursa ja que passa per finques i camins privats pels quals ens donen permís d'ús limitat al dia de la competició exclusivament.

Si l'organització, distribuïda pels avituallaments o punts de control, creu convenient retirar un corredor de la cursa, té potestat per a fer-ho.

SERVEIS

- Guardarropa disponible de 08:00 a 16:15 i estarà situat a la Plaça del Dr. Robert, SABADELL
<https://maps.app.goo.gl/6DqYE2nWgzYZ8b7T8>
- Dutxes disponibles de 08:00 a 16:15 a Sabadell Gimnàstic Club.
Plaça Frederic Mompou, 1, 08202 Sabadell, Barcelona
<https://g.co/kgs/bHLKKUj>



- Cal presentar dorsal.
- Fem un ús responsable de l'aigua
- Deixem les dutxes tal i com les hem trobat.
- No s'hi podrà deixar cap bossa/objecte personal.

- Servei de Podologia
- Servei de Fisio
- Fotògrafs repartits al llarg del recorregut
- Recorregut marcat



Anys anteriors, encara que fem un revisió de tot el marcatge una estona abans d'iniciar les curses, ens han eliminat cintes i elements de marcatge amb la intenció de sabotejar els corredors. Per això recomanem portar el track durant la cursa.

- Menstrual Point i Remor Run & Respect (arribada i avituallament 6)

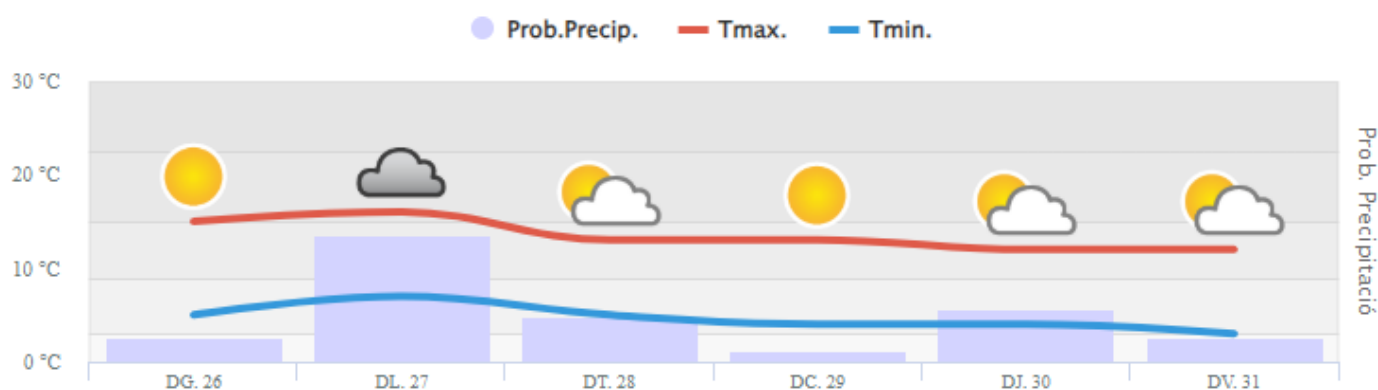


Remor Run & Respect s'ha proposat trencar barreres a la Llanera amb la col·locació sostenible de dispensadors Menstrual Point. Aquesta col·laboració ofereix accés lliure a productes menstruals per a les corredores en cas d'urgència assegurant que totes puguin competir amb comoditat i confiança, sense límits ni preocupacions.

Remor Run & Respect instal·larà al Avituallament 6 una font d'aigua respectuosa amb el medi ambient.

METEO

A continuació teniu la previsió de temps per al dia de la cursa:



Segons la previsió meteorològica s'esperen bones temperatures i no s'esperen precipitacions. Encara que, com sabem, no deixen de ser previsions i poden variar; així doncs recomanem consultar-ne actualitzacions les hores prèvies a la cursa, per adequar l'equipament al temps que tindrem.

MATERIAL

El següent material té caràcter obligatori durant la cursa:

- Telèfon mòbil carregat i operatiu
- Qualsevol sistema d'hidratació, ampolla, envàs, camelback,... no hi haurà gots ni als avituallaments ni a plaça. A la bossa del corredor se us facilitarà un got de silicona plegable.

La següent llista de material no té caràcter obligatori, però recomanem:

- Roba adequada a la meteorologia.
- Sabatilles Trail.
- Manta de supervivència.
- Tracks en un dispositiu.

LÍMITS HORARIS

Durant el recorregut hi haurà un temps límit per passar per alguns avituallaments (pàgina 3). 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 marcarà 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.**

Un equip escombra de l'organització farà el recorregut tancant la cursa. S'ha de seguir en tot moment les indicacions del personal de l'organització i de seguretat.

ABANDONAMENTS

En cas d'abandonament és obligatori avisar al avituallament més proper o als membres de l'organització mitjançant el telèfon d'emergència que apareix al dorsal.

L'organització no es fa responsable de retornar a la zona d'arribada aquells corredors desqualificats o que abandonin per altres motius. Només s'evacuarà als que hagin patit una lesió o accident.

TROFEUS

Hi haurà trofeus no acumulatius per als tres primers homes i les tres primeres dones de les següents categories:

- GENERAL
- SÈNIOR (18 a 40 anys)
- VETERANS (41 a 50 anys)
- MÀSTERS (més de 50 anys)

Hi haurà trofeu acumulatiu per al primer home i la primera dona Sabadell de cada distància.

NUTRICIÓ

Tenim una nutricionista que ens ha preparat especialment per la Llanera una guia d'alimentació per arribar preparats diumenge.

Link a la Web de la Llanera:

<https://www.lallanera.cat/wp-content/uploads/2023/01/MARATO%CC%81-DIETA-pdf.pdf>

CURSA SOLIDÀRIA

És important per nosaltres aprofitar l'esdeveniment per donar ressò a iniciatives solidàries que ajudin als que més ho necessiten o fomentin la pràctica esportiva a tots els nivells. És per això que enguany tornem a col·laborar amb l'associació sabadellenca Obrir-se al Món.

Els dies de recollida de dorsals, així com el dia de la cursa vendrem mitjons i samarretes de les edicions anteriors.

TOT el que recaptem serà destinat a aquesta associació sense ànim de lucre de pares i mares de persones amb autisme, que té com a objectiu principal proporcionar serveis d'atenció terapèutica a les persones amb autisme, promoure la seva autonomia personal i la seva inclusió social a la comunitat així com proporcionar orientació i suport a les seves famílies.



<https://www.obrirsealmon.org/>

ENTORN

La cursa transcorre per un entorn natural i cal ser tan respectuosos com sigui possible amb el medi. Els participants han de respectar al màxim l'entorn, la fauna i la flora així com no embrutar ni deixar restes o brutícia al seu pas. Preguem que sigueu el màxim de curosos en aquesta aspecte.

REGLAMENT

1. La Unió Excursionista de Sabadell organitza la 10a edició de La Llanera Trail, la marató i mitja marató per muntanya de Sabadell, el 26 de gener de 2025.
2. Per participar a LA LLANERA TRAIL serà necessària la llicència federativa anual apta per a la competició expedida per la FEEC, FEDME o equivalent i que s'haurà de mostrar en el moment de recollir el dorsal. En cas de no disposar de llicència anual, l'organització facilitarà l'obtenció de la llicència temporal, que s'haurà d'abonar en el moment de realitzar la inscripció.
3. Per participar a LA LLANERA TRAIL en la modalitat de mitja marató o marató cal tenir més de 16 anys el dia de la prova. Els menors de 18 anys hauran de presentar una autorització dels seus pares o tutors legals en el moment de la recollida de dorsals. A la cursa de 14 km poden participar-hi també joves de 14 i 15 anys, acompanyats d'un adult i amb autorització dels seus pares o tutors.
4. El tancament d'inscripcions serà el dimecres 22/01/2025 a les 23:59 h o un cop exhaurits el nombre màxim de participants. No s'acceptaran inscripcions passada aquesta data ni el mateix dia de la cursa.
5. L'organització pot demanar el DNI o similar per comprovar la identitat dels participants.
6. Les inscripcions són personals i intransferibles i en cas de canvi de titular (previ acord) podria realitzar-se fins al dia 20/01/2025.
7. Es permetrà als/les atletes transgènere competir segons el sexe registral només si poden demostrar que han completat la seva transició abans de la pubertat. Per fer-ho, hauran d'enviar la documentació que ho confirmi a l'organització de la cursa almenys 7 dies naturals abans de l'esdeveniment. Aquesta normativa s'estableix d'acord amb els reglaments internacionals de esports com el rugby, ciclisme i natació.
8. Un cop realitzada la inscripció, només es retornarà l'import per motius mèdics degudament justificats. En altres casos, només es retornarà el 50% de l'import si es notifica abans del 31/12/2024. Passada aquesta data i en cas de baixa no justificada mèdicament, no es retornarà l'import.
9. Canvis de cursa:
 - En cas de canvi de marató a mitja marató o de la cursa de 14 km, si es notifica abans del 31/12/2024 a les 23:59h, s'abonarà la diferència.
 - En cas de canvi dels 14 km a mitja marató o de mitja marató a marató, s'haurà d'abonar la diferència d'import.
 - Del 31/12/2024 al 20/1/2025 es podran fer canvis de distància i de nom, però no s'abonarà l'import.
 - A partir del 20/01/2025, a les 23:59h, no es farà cap canvi de distància, ni de nom encara que hi hagi dorsals disponibles i no s'hagi arribat al màxim d'inscrits.
10. La participació a La Llanera Trail és sota la responsabilitat i propi risc dels participants.
11. L'organització declina tota responsabilitat dels danys que els participants puguin ocasionar durant la prova, fets a ells o a terceres persones.
12. L'itinerari estarà marcat amb cintes i senyals a tot el seu recorregut. La separació de les tres curses estarà degudament senyalitzat amb cartells i fletxes.

13. En tot el recorregut hem de recordar que el trànsit és obert, això vol dir que s'ha d'anar amb compte.
14. Durant la cursa el dorsal ha de romandre sempre visible al davant del corredor.
15. Per realitzar aquesta cursa es disposa d'un temps màxim de 7 hores per la maratón; de 3:15 hores per la mitja; i de 2:30 hores per a la cursa de 14 km. Fora d'aquest temps l'organització no garanteix els avituallaments, manteniment del circuit o presència de controladors. Qui decideixi seguir corrent passat aquest temps ho farà sota la seva responsabilitat.
16. En cas d'abandonament és obligatori avisar al control més proper o als membres de l'organització.
17. L'organització no es fa responsable de retornar a la zona d'arribada aquells corredors desqualificats o que abandonin per altres motius. Només s'evacuarà als que hagin patit una lesió o accident, i si aquesta és greu, serà el servei sanitari els que s'encarregaran de fer-ho.
18. Es tracta d'una cursa de trail running , per tant oberta a corredors però no a caminadors, per la qual cosa cal tenir una condició física suficient. Els participants es fan responsables, en el moment de fer la inscripció, del seu estat de forma així com dels problemes mèdics que es puguin derivar de l'esforç realitzat. El participant eximeix a l'organització de qualsevol responsabilitat en cas d'accident o lesió.
19. L'organització es reserva el dret d'anul·lar o canviar la data de la cursa per causes majors, tot i que unes males condicions climatològiques no suposaran l'anul·lació d'aquesta.
20. S'autoritza als organitzadors a l'enregistrament total o parcial dels corredors mitjançant fotografies, pel·lícules, televisió, ràdio, vídeo i qualsevol altre mitjà conegut o per conèixer i se cedeixen tots els drets relatius a la seva explotació comercial i publicitària que es considerin oportú exercir, sense que es tingui dret a rebre cap compensació econòmica.
21. Penalitzacions - desqualificacions:
 - No passar per tots els controls.
 - No realitzar el recorregut pel traçat marcat per l'organització.
 - No està permès rebre ajuda externa de cap tipus durant el recorregut ni rebre avituallament fora dels punts subministrats per l'organització.
 - Alterar o eliminar les marques existents al recorregut.
 - No portar el dorsal a la part davantera de la roba i fàcilment visible.
 - No auxiliar a qualsevol participant que pugui patir algun accident, ni informar al control més proper.
 - Embrutar o degradar la muntanya. L'organització disposarà caixes per tirar la brossa a cada punt d'avituallament i 50m després, senyalitzat com a "Fi d'avituallament". Passat aquest punt no es podrà tirar cap deixalla al terra.
 - Qualsevol acte o actitud antiesportiva i/o violenta.
 - Els membres dels punts de control i avituallaments, tenen la potestat per retirar o desqualificar a qualsevol participant en cas de ser necessari.

22. Categories:

Hi haurà trofeus no acumulatius per als tres primers homes i dones de les següents categories:

- GENERAL Homes i Dones
- SÈNIOR Homes i Dones (18 a 40 anys)
- VETERANS Homes i Dones (41 a 50 anys)
- MÀSTERS Homes i Dones (més de 50 anys)

L'edat serà la que es tingui el dia de la prova. A més també hi haurà premi al primer i primera sabadellenc/a de les tres curses

23. Per qualsevol reclamació s'haurà d'abonar un dipòsit de 40€.

24. La cursa compta amb una assegurança de seguretat civil.

25. El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament. Recordeu!! A La Llanera estem molt compromesos amb la protecció i la sostenibilitat mediambiental, i com a tal, us demanem portar qualsevol sistema d'hidratació, ampolla, envàs, camelback,.. en els avituallament no hi haurà gots.



AUTORITZACIÓ PER PARTICIPAR A LA LLANERA TRAIL

En/na (nom, cognoms i DNI de la persona que autoritza)

.....

Mare, pare o tutor legal del / de la menor (nom, cognom i DNI de la persona que participa a la cursa)

.....

AUTORITZA la participació a La Llanera Trail modalitat: Marató Mitja Curta

Que es realitza el dia 26 de Gener de 2025 a Sabadell

En cas d'emergència trucar al telèfon.....

Allèrgies a medicaments o aliments.....

..... a de de 2025

Signatura

.....

Organitza:



Amb el suport de:



Patrocinadors:



www.maas.es

Patrocinador tècnic:



Amb la col·laboració de:



Col·laboren:



VALLRIDERA

SERGI CUBERO