



12 i 13 de Novembre 2022  
Sant Esteve de Palautordera / Montseny





13 DE NOVEMBRE

# MDM22

p land.

**Sortida / Salida** 08h Plaça Joan Serra, Sant Esteve de palautordera

**Distància:** 45k

**Desnivell + / Desnivel +** 2.752 mtr aprox

**Altura mínima** 229 mtr

**Altura màxima**

**Dorsals** Dissabte de 18h a 20h i diumenge de 06:30 a 07:30h am  
al Pavelló Municipal

**Dorsales** Sábado de 18h a 20h y domingo de 06:30 a 07:30h am  
en el Pabellón Municipal

**Breafing** dissabte a les 20h Pavelló Municipal / Sábado 20h en el  
Pabellón Municipal

**Talls horaris / Cortes horarios**

Sant Bernat: 3h 15min

Sant Marçal: 4h 45min

Arribada / Llegada 8h 30 min.

**ATENCIÓ** Els talls de pas es comptabilitzen a l'hora de sortir de  
l'avituallament, no a l'entrada.

**ATENCIÓN** Los cortes de paso se contabilizan en el momento de  
salir del avituallamiento, no en la entrada.

POWER  
ADE

p land.



13 DE NOVEMBRE

# MDM22

p land.

## AVITUALLAMENTS RECORREGUT COMPLET



Ⓐ Avituallament complet - Avituallamiento completo - Rafraîchissement complet

Ⓑ Avituallament líquid - Avituallamiento líquido - Rafraîchissement liquide

Ⓒ Avituallament sòlid - Avituallamiento sólido - Rafraîchissement solide

POWER  
ADE

p land.

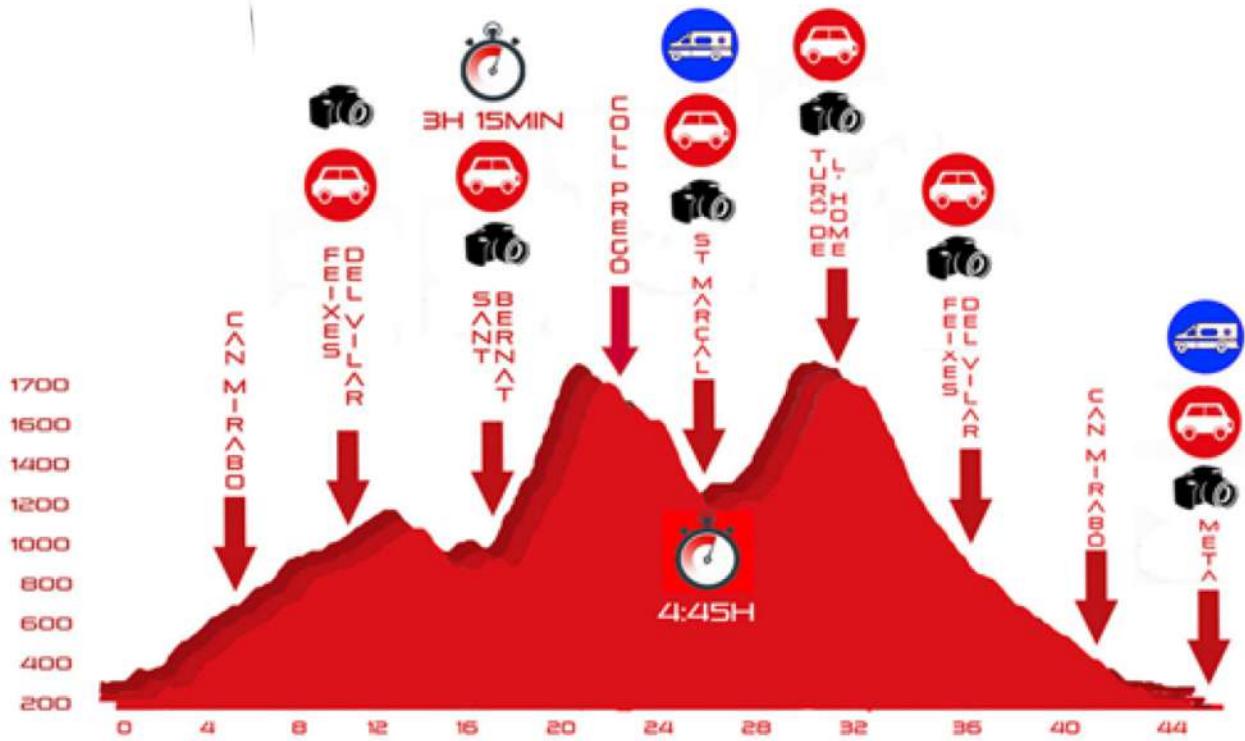


13 DE NOVEMBRE

# MDM22

**p land.**

## INFORMACIÓ D'INTERÈS INFORMACIÓN DE INTERÉS INFORMATION D'INTERETS



ACCÉS CARRETERA



TALL HORARI



AMBULÀNCIA



PUNT D'ANIMACIÓ

**POWER  
ADE** ➔

**p land.**



13 DE NOVEMBRE

MDM22

p land.

## SEGUIMENT ONLINE SEGUIMIENTO ONLINE



9h.Sports

POWER  
ADE

p land.



13 DE NOVEMBRE

# MDM22



KM	NOM	AVI	ACCÉS	TALL	ALTITUD	DES+	DES -
0	ST ESTEVE P	SORTIDA	COTXE	—	229	0	0
4'5	CAN MIRABO	LÍQUID	—	342	203'6	102'7	
10	FEIXES VILAR	LÍQUID/SÒLID	COTXE	—	828	559'8	66'2
17	ST BERNAT	COMPLET	COTXE	3H 15M	839	222'7	218
22	COLL PREGÓ	LÍQUID	—	—	1.533	793	215'6
25	ST MARÇAL	COMPLET	COTXE	4H 45M	1.107	38'2	464'2
31	TURÓ	LÍQUID/SÒLID	COTXE	—	1.645	640'9	102'3
35'5	FEIXES VILAR	LÍQUID/SÒLID	COTXE	—	828	0	823'1
41	CAN MIRABO	LÍQUID	—	—	342	66'9	553'2
45	ST ESTEVE P	ARRIBADA	COTXE	8H 30M	229	102'7	203'6

PER PROTEGIR EL MEDI AMBIENT, ELS AVITUALLAMENTS DE LA MDM NO DISPOSEN DE GOTS.  
PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE, LOS AVITUALLAMIENTOS DE LA MDM NO DISPONEN DE VASOS.





13 DE NOVEMBRE

# MDM22

## Material Obligatori

– La MdM no té material obligatori, però això podria variar si les circumstàncies meteorològiques així ho aconsellen.

Material recomanable: Molt recomanable, portar tres capes (una primera tèrmica, una segona més gruixuda i un paravent amb membrana), buff o gorra, guants i manta tèrmica, així com també és recomanable l'ús d'un sistema d'hidratació propi.

En cas de mal temps, l'organització podrà variar aquest punt, exigint el material recomanable com a obligatòria, i el canvi es comunicaria a la xerrada tècnica del dissabte a les 20:00h



## Material Obligatorio



– La MdM no tiene material obligatorio, sin embargo, esto podría variar si las circunstancias meteorológicas así lo aconsejan.

Material Recomendable: Muy recomendable, llevar tres capas (una primera térmica, una segunda más gruesa y un cortavientos con membrana), buff o gorra, guantes y manta térmica, así como también es recomendable el uso de un sistema de hidratación propio.

En caso de mal tiempo, la organización podrá variar este punto, exigiendo el material recomendable como obligatoria, y el cambio se comunicaría en la charla técnica del sábado a las 20:00h





13 DE NOVEMBRE

MDM22  
**p land.**

## El dorsal de la MdM



Escaneja el QR per accedir a les classificacions en directe.

Escanea el QR para acceder a las clasificaciones en directo

Escaneja el QR per accedir a les imatges de la cursa, que seran penjades al llarg de la setmana.

Escanea el QR para acceder a las imágenes de la carrera, que serán colgadas a lo largo de la semana.

**POWER**  
ADE



13 DE NOVEMBRE

MDM22  
*d land.*

## SEGURETAT

- La MdM és una cursa molt dura per la seva distància i desnivell, però tan dura és com gratificant, l'experiència que esteu a punt de viure us assegurem que serà inoblidable. Estem del tot segurs que la majestuositat del Parc Natural del Montseny i la seva bellesa us captivarán.
- Seguretat, la MdM disposa d'un circuit tancat de ràdio control amb terminals Tetra, connectats amb Mossos d'Esquadra, el cos de Bombers i Protecció Civil.
- Disposem de dues ambulàncies situades una a la zona d'arribada i una altra a Sant Marçal, més un 4x4 de la Creu Roja per intentar arribar a zones menys accessibles.
- Corredors STAFF, som la única cursa que disposa d'aquesta figura, el corredor STAFF fa els 45k de la MdM cobrint diferents horaris i són els ulls de l'organització dins la cursa, la seva funció és ajudar a tots els participants i comunicar qualsevol incidència a direcció de cursa, aquesta figura també té la potestat de sancionar possibles infraccions.
- Equip escombra, amb una funció molt ingrata, són bàsics per anar tancant carrera i comprovant que cap corredor queda endarrerit, per això us demanem comprensió en els talls horaris, ja que aquests no són simplement per no deixar passar els participants, sinó que compleixen una funció de seguretat vital, ja que hem d'estar segurs que qui comença una ascensió la podrà afrontar amb garanties.
- La meteorologia, aquesta sens dubte és una de les peculiaritats de la MdM, ja que sortim des dels 226 metres d'alçada a nivell del mar i arribarem a prop dels 1.700 metres i en algun cas els sobrepassarem a les zones del Matagalls, Agudes i Turó de l'home. Entenent això, us adonareu que no us podeu fier per res, ni de la temperatura a la zona de sortida ni les circumstàncies meteorològiques d'aquesta zona, ja que aquestes poden variar i molt a les zones culminals (cada 200 metres positius tindreu aprox 1º menys, i molt més si ens referim a sensacions tèrmiques). Si us plau, tingueu molt en compte aquest factor i adapteu el material al vostre temps i ritmes de curse.
- Recorregut alternatiu, la MdM disposa d'un recorregut alterantiu, aquest recorregut evitaria passar per les zones del Matagalls i la zona Agudes, Turó de l'home, en cas de ser activat, us faríem arribar el track.
- Marcatge, el marcage de la MdM serà realitzat el dissabte abans de la cursa i revisat el mateix dia, amb equips que surten una hora abans de la sortida i del pas del cap de cursa des de diferents punts, des de l'organització posem tots els nostres mitjans perquè pugueu gaudir d'un bon marcage, però no ens podem fer càrec de les accions per parts de tercers malintencionadament. En aquest sentit us recomanem si us plau us descarregueu el track de la cursa que trobareu a la web.

Sense més, us desitgem que tingueu una gran Marató del Montseny!

POWER  
ADE



13 DE NOVEMBRE

MDM22  
*p land.*

## SEGURIDAD

- La MdM es una carrera muy dura por su distancia y su desnivel, pero es tan dura como gratificante, la experiencia que estás a punto de vivir te aseguramos que será inolvidable.

Estamos totalmente seguros de que la majestuosidad del Parque Natural del Montseny y su belleza te cautivarán.

- Seguridad, la MdM dispone de un circuito cerrado de radio control con terminales Tetra conectados con Mosso d'Esquadra, el cuerpo de Bomberos y Protección Civil.

- Disponemos de dos ambulancias situadas una en la zona de llegada y otra en Sant Marçal, más un 4x4 de la Cruz Roja para intentar llegar a zonas menos accesibles.

- Corredores STAFF, somos la única carrera que dispone de esta figura, el corredor STAFF hace los 45k de la MdM cubriendo diferentes horarios y son los ojos de la organización en la carrera, su función es ayudar a todos los participantes y comunicar cualquier incidencia a dirección de carrera, esta figura también tiene la potestad de sancionar posibles infracciones.

- Equipo escoba, con una función muy ingrata, son básicos para ir cerrando carrera y comprobando que ningún corredor queda retrasado, por eso os pedimos comprensión en los cortes horarios, ya que estos no son simplemente para no dejar pasar a los participantes, sino que cumplen una función de seguridad vital, ya que debemos estar seguros de que quien comienza una ascensión podrá afrontarla con garantías.

- La meteorología, es sin duda una de las peculiaridades de la MdM, ya que salimos desde los 226 metros de altura a nivel del mar y llegamos cerca de los 1.700 metros y en algún caso los sobrepasamos en las zonas del Matagalls, Agudes y Turó de l'home. Entendiendo esto, os daréis cuenta de que no os podéis fiar para nada ni de la temperatura en la zona de salida ni las circunstancias meteorológicas de esta zona, ya que estas pueden variar y mucho en las zonas culminales (cada 200 metros positivos tendrás aprox 1º menos , y mucho más si nos referimos a sensaciones térmicas). Por favor, tened muy en cuenta este factor y adaptar el material a vuestro tiempo y ritmos de carrera.

- Recorrido alternativo, la MdM dispone de un recorrido alternativo, este recorrido evitaría pasar por las zonas del Matagalls y la zona Agudes, Turó de l'home, en caso de ser activado, os haríamos llegar el track.

- Marcaje, el marcaje de la MdM será realizado el sábado antes de la carrera y revisado el mismo día, con equipos que salen una hora antes de la salida y del paso del cabeza de carrera desde diferentes puntos, desde la organización ponemos todos nuestros medios para que podáis disfrutar de un buen marcaje, pero no podemos hacernos cargo de las acciones por partes de terceros malintencionadamente. En este sentido os recomendamos por favor os descargueis el track de la carrera que podéis encontrar en la web.

Sin más, ¡os deseamos que tengáis un gran Maratón del Montseny!

POWER  
ADE