

GUIA DEL CORREDOR

Tot el que passa el 21 de novembre.

Comences de dia i acabes de nit. Aquí tens el dissabte sencer, hora a hora.



Dissabte 21 de novembre de 2026 · Torrelles de Foix, Alt Penedès · cursafosca.com

DATA	DORSALS	SORTIDES	ON
21.11.2026 Dissabte	14:30 Fins a les 16:30 (Trail) i 16:45	16:45 · 17:15 Trail · Cursa i Caminada	Casal Carrer del Casal, Torrelles de Foix

SUMARI

DOTZE COSES I PROU.

01	El teu dia Els horaris del dissabte, hora a hora	07	Temps de tall Els temps que has de complir
02	Abans de sortir de casa Material obligatori i recomanat	08	Quan creues la meta Medalla, sopar, dutxes i podis
03	Com arribar i aparcar Torrelles de Foix i els pàrquings	09	Seguretat i emergències Telèfons, abandonaments i assistència
04	Recollida de dorsals Què has de portar i què t'emportes	10	Normes i convivència Vuit regles i cap lletra petita
05	El recorregut Dades, senyalització i creuaments	11	Acompanyants Els millors moments per ser-hi
06	Avituallaments On són i què hi trobaràs	12	Descàrregues i contactes Tracks, documents i correus

01 EL TEU DIA

DE LES 14:30 A LES 21:00.

Tot passa entre el Casal Torrellenc i el carrer del Casal, a cinquanta metres l'un de l'altre.

14:30	S'obre la recollida de dorsals Casal Torrellenc
--------------	---

16:30

Es tanca la recollida del Trail

Casal Torrellenc

16:45

Es tanca la recollida de la Cursa i la Caminada

Casal Torrellenc

16:45 °

Sortida del Trail 21K

Carrer del Casal. Encara és de dia.

17:15 °

Sortida de la Cursa 14K i la Caminada 12K

Carrer del Casal

18:15

Primera arribada de la Cursa

Previsió, segons edicions anteriors

18:30

Primera arribada del Trail

Previsió, segons edicions anteriors

18:50

Primera arribada de la Caminada

Previsió, segons edicions anteriors

19:30

Podis i sorteig de regals

Casal Torrellenc. Cal ser-hi per recollir premi.

20:30 °

Tancament de meta de la Cursa i la Caminada

Carrer del Casal

21:00 °

Tancament de meta del Trail

Carrer del Casal

Recollida, sortides i tancaments són fixos. Les arribades són una previsió.



02 ABANS DE SORTIR DE CASA

QUE HAS DE PORTAR.

La temperatura del quilòmetre 1 no és la de l'últim. Prepara la motxilla el dia abans i marca la llista.

OBLIGATORI

☐ **Frontal lluminós, carregat**

El flaix del telèfon no val. Si tens piles de recanvi, porta-les.

☐ **Telèfon carregat i encès**

Mode avió prohibit. Desa-hi els telèfons de l'organització: van impresos al dorsal.

☐ **Got o bidó propi**

Als avituallaments no hi ha gots. Recomanem 1 litre de reserva.

☐ **Motxilla o similar**

Tot el material va a sobre i no es pot canviar durant el recorregut.

☐ **Jaqueta adequada al temps**

És responsabilitat teva jutjar si s'adapta a la muntanya aquell dia.

☐ **Autorització parental**

Només si tens menys de 18 anys. [Descarrega-la aquí](#) i porta-la signada.

RECOMANAT

☐ **Jaqueta paravent amb caputxa**

Per al mal temps a la muntanya.

☐ **Tapacolls i guants**

El que menys pesa i més s'agraeix quan es fa fosc.

☐ **Peces tèrmiques**

Indispensables en cas de fred, pluja o lesió.

☐ **Bastons**

Si en portes, tota la cursa. No es poden recollir a mig recorregut.

☐ **Roba seca i tovallola**

Per a les dutxes i el sopar. Deixa-les al guarda-roba.

Música només amb auriculars, sense cancel·lació de soroll, i fora en creuar carreteres i en arribar a controls i avituallaments.

03 COM ARRIBAR I APARCAR

TOT PASSA AL CARRER DEL CASAL.

Torrelles de Foix, Alt Penedès. Sortida i arribada davant del Casal Torrellenc, que és també on hi ha dorsals, guarda-roba, sopar i podis.

Pàrquing

La inscripció inclou pàrquing de turismes i d'autocaravanes. Les entrades estan senyalitzades: segueix els cartells i els voluntaris.

On no aparcar

El carrer del Raval, el carrer del Casal i la plaça es tanquen al trànsit el mateix matí, amb cartells de prohibit aparcar. Tampoc en camins ni accessos de finques.

Carrers tallats

Sant Quintí i Mare de Déu de Foix queden tancats amb tanques durant la cursa: són la baixada final.

Quan arribar

Amb temps. Entre les 15:30 i les 16:30 el poble és a l'hora punta de tot l'any.

04 RECOLLIDA DE DORSALS

EL DORSAL T'ESPERA AL CASAL.

El mateix dia de la cursa. No hi ha recollida el divendres, i qui no el reculli a temps renuncia als obsequis.

MODALITAT	LLOC	HORARI
Trail 21K	Casal Torrellenc	14:30 – 16:30 h
Cursa 14K	Casal Torrellenc	14:30 – 16:45 h
Caminada 12K	Casal Torrellenc	14:30 – 16:45 h

Què has de portar

El teu nom i la teva modalitat: les cues estan separades per modalitat i per franja de números. Si tens menys de 18 anys, l'autorització signada.

Què t'emportes

El dorsal amb el xip i els imperdibles, la dessuadora exclusiva Kukuxumusu i la resta d'obsequis.

Guarda-roba

Al Casal, obert des de la recollida fins després dels podis. El resguard va imprès al mateix dorsal: no el perdis.

05 EL RECORREGUT

TOT DINS DE TORRELLES DE FOIX.

Les tres modalitats surten i arriben al carrer del Casal i comparteixen bona part del traçat: cap a ponent, amunt fins al Santuari i tornada per la Font Fregona.

MODALITAT	DISTÀNCIA	D+	ALÇADA MÀX.	SORTIDA	TEMPS LÍMIT
Trail 21K	21 km	1.050 m	748 m	16:45 h	4 h
Cursa 14K	14 km	512 m	659 m	17:15 h	3 h
Caminada 12K	12 km	396 m	659 m	17:15 h	3 h 45 min

Terreny de les tres modalitats: 80 % corriol, 15 % pista i 5 % asfalt.

Senyalització

Cinta taronja i blanca amb reflectant, reutilitzada any rere any, i senyals reflectants. Als desviaments, fletxes amb el color de cada modalitat: blau Trail, groc Cursa, verd Caminada.

Si dubtes

Si passes un minut sense veure cintes, torna enrere fins a l'última que recordis. Mai es pinta res als camins.

Creuaments

Les carreteres resten obertes al trànsit. Hi ha voluntaris i ADF a la carretera de Pontons, la Font Fregona, el desviament del Santuari i l'entrada de Can Coral. Treu-te els auriculars per creuar.

PUNTS QUE RECONEIXERÀS

Font Fregona

S'hi passa a l'anada i a la tornada

Santuari de Foix, 645 m

L'avituallament gran i la imatge de la cursa

Puig de les Torres, 748 m

El sostre de la cursa, amb el primer avituallament

Font dels Giberts

Punt de tall

El Pujolet, 659 m

El punt més alt de la teva modalitat

La Socarrada dels Giberts, 521 m

Últim avituallament i últim tall

Pujada al Santuari

Tram estret, amb un voluntari fent de cadena

Pont de la Rasa

Creues el riu Foix

Avinguda de Can Coral

Entrada al poble, ja de nit i amb gent

PARADES A LA MUNTANYA, CAP GOT.

No hi trobaràs gots: per això el got o bidó propi és material obligatori. Hi ha opcions sense gluten i veganes senyalitzades.

TRAIL 21K

AVITUALLAMENT	PUNT	QUÈ HI TROBARÀS
Av. 1 · Puig de les Torres	Km 5,9	Aigua, isotònica, cola, gominoles, fruits secs i fruita dolça.
Av. 2 · Santuari de Foix	Km 10	Tot l'anterior i caldo calent.
Av. 3 · Bosc dels Giberts	Km 14,8	Aigua, isotònica, cola, gominoles, fruits secs i fruita dolça.
Meta · Casal Torrellenc	Km 21	Aigua, isotònica, cola, cafè i entrepà.

CURSA 14K

AVITUALLAMENT	PUNT	QUÈ HI TROBARÀS
Av. 1 · Santuari de Foix	Km 7	Aigua, isotònica, cola, gominoles, fruits secs, fruita dolça i caldo.
Meta · Casal Torrellenc	Km 14	Aigua, isotònica, cola, cafè i entrepà.

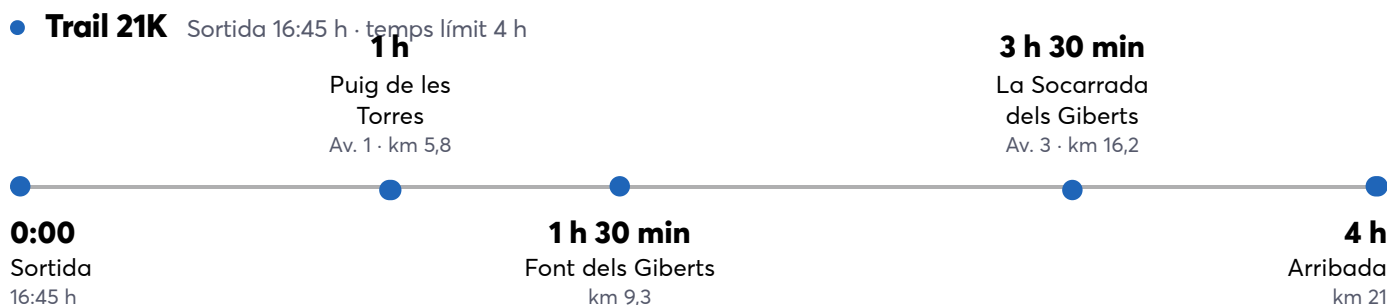
AVITUALLAMENT	PUNT	QUÈ HI TROBARÀS
Av. 1 · Santuari de Foix	Km 5,7	Aigua, isotònica, cola, gominoles, fruits secs, fruita dolça i caldo.
Meta · Casal Torrellenc	Km 12	Aigua, isotònica, cola, cafè i entrepà.

Llençar residus fora de l'espai de l'avituellament és desqualificació directa. Si obres un gel, la beina se'n torna amb tu.

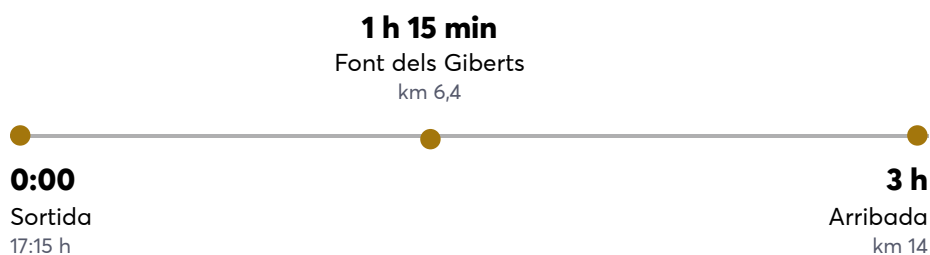
07 TEMPS DE TALL

ELS TEMPS QUE HAS DE COMPLIR.

Són temps de cursa, comptats des de la sortida de la teva modalitat.



● **Cursa 14K** Sortida 17:15 h · temps límit 3 h



● **Caminada 12K** Sortida 17:15 h · temps límit 3:45 h



Darrere de cada modalitat hi va una escombra. Si et passa, la teva cursa s'acaba allà: és com sabem que a la muntanya no hi queda ningú.

08 QUAN CREUES LA META

EL QUE T'ESPERA A L'ARC.

Medalla de finisher

Al mateix arc d'arribada

Fisioterapeuta

Al Casal Torrellenc

Avituallament d'arribada

Beguda, entrepà i el cafè de benvinguda de Cafès Novell

Dutxes i vestidors

Camp de Futbol Jaume Brichs i escola Guerau de Peguera

Botifarrada

Al Casal, amb opcions vegetarianes, veganes i sense gluten

Guarda-roba

Recupera la bossa amb el resguard del dorsal

PODIS, 19:30 H

Classificació absoluta femenina i masculina, i totes les categories premiades en femení i en masculí. Els premis no són acumulatius i cal ser present a l'entrega. La Caminada 12K no és competitiva.

CATEGORIA	ANY DE NAIXEMENT
Júnior	2006 – 2012
Sénior	1987 – 2005
Veterà	1977 – 1986
Màster	1967 – 1976
Supermàster	1966 o anteriors

Compta l'edat que fas a 31 de desembre de 2026. Classificacions i temps es publiquen el mateix dia; les fotos, els dies següents, a [l'hemeroteca de la foscor](#).

09 SEGURETAT I EMERGÈNCIES

SI PASSA ALGUNA COSA.

Abans de sortir de casa

Desa els telèfons de l'organització al mòbil, quan encara tens cobertura i temps. El mòbil va encès tot el recorregut: el mode avió està prohibit.

Si abandones

Avisa el control o l'avituallament més proper, o torna a meta i digues-ho a la carpa de cronometratge. Un dorsal que no arriba i no ha avisat activa la cerca.

Si veus un accident

Atura't, ajuda i informa'n el control més proper. No col·laborar comporta la desqualificació immediata.

Assistència

Servei preventiu d'ambulància, botiquins als avituallaments i assegurança d'accidents per a tots els participants.

El consell de sempre

Dosifica els primers quilòmetres: el desnivell és notable i arriba de seguida.

EMERGÈNCIES

112

ORGANITZACIÓ

Impresos al teu dorsal

10 NORMES I CONVIVÈNCIA

VUIT NORMES, CAP LLETRA PETITA.

- 01 **Els caminants deixen pas als corredors** als corriols. És la norma que ho fa funcionar tot.
- 02 Porta el **dorsal visible** durant tot el recorregut.
- 03 **Zero gots** als avituallaments: el got o bidó el portes tu.
- 04 Llençar residus fora dels espais habilitats és **desqualificació directa**.
- 05 Auriculars **sense cancel·lació de soroll**, i fora en creuar carreteres i en arribar a controls.
- 06 Si portes **bastons**, els portes tota la cursa.
- 07 Només circulen els **vehicles autoritzats** per l'organització.
- 08 **Animals de companyia** lligats i amb permís previ de l'organització.

El marcatge és reutilitzable i mai pintat, el menjar és de proveïdors locals, el sobrant es dona i no hi ha ni un got d'un sol ús a tot l'esdeveniment. La cursa té el segell Petjada Verda de la FEEC: ho expliquem a [Entorn i compromís](#).

11 ACOMPANYANTS

LA MILLOR PART ES MIRAR-HO.

La sortida i l'arribada són al mateix lloc, i entre les dues hi ha una hora i mitja per fer un cafè.

16:45

Sortida del Trail

Carrer del Casal

17:15

Sortida de la Cursa i la Caminada

Carrer del Casal

18:15 °

Comencen a arribar

Es fa de nit i els frontals baixen cap al poble. El millor moment del dia.

19:30

Podis i sorteig

Casal Torrellenc, amb la botifarrada en marxa

No accediu amb vehicle als camins del recorregut ni als accessos del Santuari:
estan reservats als serveis de la cursa.

12 DESCÀRREGUES I CONTACTES

EMPORTA-T'HO TOT.

Els tracks GPX de les tres modalitats, les rutes de Strava, el reglament complet i l'autorització per a menors es descarreguen a **cursafosca.com/guia**.

Organització

cursafosca@gmail.com

Inscripcions i canvis

events@weevens.com

Instagram

[@cursafosca](https://www.instagram.com/cursafosca)

Aquesta guia resumeix el reglament, no el substitueix. En cas de dubte mana el [reglament de participació](#).