

XII CURSA 4 TERMES 2026

Mont-roig del Camp

14 I 15 DE MARÇ 2026



BENVINGUTS A LA CURSA 4 TERMES

WWW.CURSA4TERMES.COM

Organitzat pel Club Esportiu L'Areny XII edició de la Cursa 4 Termes

Una cursa de muntanya que recorre els municipis de:

- Mont-roig del Camp
- Praldip
- Llaberia
- Colldejou
- La Torre de Fontaubella
- l'Argentera
- Vilanova d'Escornalbou
- Tivissa
- Riudecanyes





QUE CAL SABER DE LA CURSA 4 TERMES

📍 **Seu central**

Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp

- Recollida de dorsals
- Arribada de les curses
- Serveis postcursa
- Entrega de premis

📍 **Sortida Trail**

Colldejou – Plaça del Sitjar



MODALITATS DE LA CURSA

Ultra Trail → 54 km | 2950 m+
Trail → 27 km | 1350 m+
Express Plus → 17 km | 700 m+
Express → 14 km | 450 m+
Cadet → 10,5 km | 360 m+
Caminada → 14 km

RECOLLIDA DE DORSALS

Pavelló Poliesportiu de Mont-roig

Cal portar:

- DNI
- Llicència federativa (si escau)
- Autorització menors

Inclou:

- Bossa del corredor
- Samarreta oficial
- Polsera de serveis



A person is silhouetted against a vast mountain landscape. The person is standing on a grassy ridge, looking out over a sea of clouds that fills the valleys. In the distance, mountain peaks rise above the clouds. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is serene and majestic.

HORARIS DE SORTIDA

Dissabte 14

- Ultra Trail → 8:30 h
- Trail → 8:45 h (Colldejou)

Diumenge 15

- Express Plus → 8:30 h
- Cadet → 9:20 h
- Express → 9:30 h
- Caminada → 9:35 h

SERVEIS ALS PARTICIPANTS

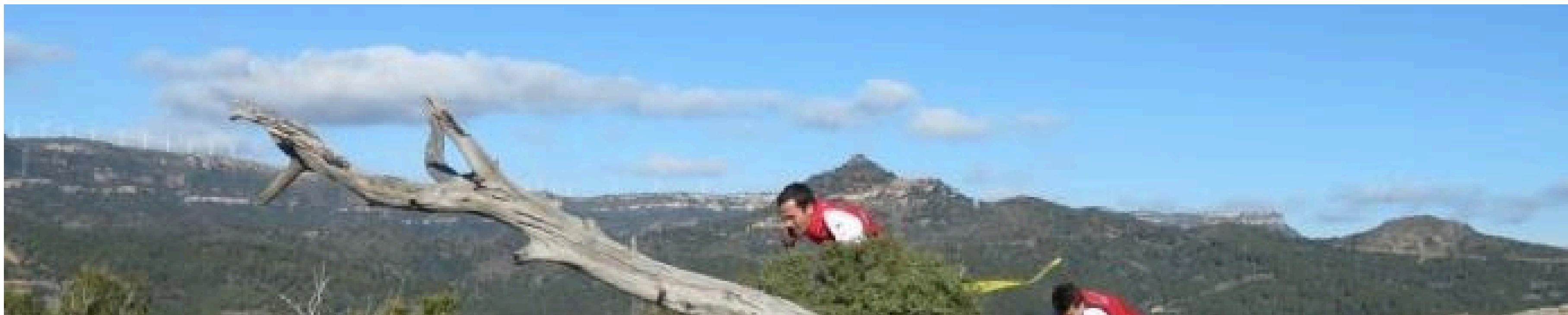


- Avituallaments
- Guarda-roba
- Dutxes
- Servei mèdic
- Fotografies
- Massatges
- 🚩 Bossa del corredor amb samarreta oficial OTSO

SEGURETAT I NORMES

- Seguir la senyalització del circuit
 - Respectar la natura
 - No llençar deixalles
 - Avisar en cas d'abandonament
 - Cal portar el mòbil carregat
 - En cas d'abandonament cal avisar un control o l'organització.
- ⚠ Presència d'eruga processionària
- ⚠ Presència de pol·len de pi a l'ambient.

 **Telèfon emergències: 641 764 911**



ARRIBADA I POSTCURSA

🚩 Arribada al Pavelló de Mont-roig

Serveis:

- Avituallament final
- Esmorzar
- Dutxes
- Fotografia finish line



PREMIS

Entrega de premis:

Dissabte

- Trail → 14:30 h.
- Ultra Trail → 17:30 h.

Diumenge

- 12:30 h. → resta de modalitats



COMPETICIONS OFICIALS

La cursa forma part de:

 Copa d'Espanya de Curses per Muntanya (FEDME)

 Campionat de Catalunya d'Ultraresistència (FEEC)

DISSABTE SÁBADO MAR 14


06:30 - 7:45 Dorsals 55K 27K

07:15 Autobus  27K

08:30  Sortida Ultra 55K

08:45  Sortida Trail 27K

>10:45 1rs Trail 14:30 Premis 

>13:30 1rs Ultra 17:30 Premis 

21:00 Tancament/Cierre Meta


11:00 - 13:00 Dorsals 14K 14K

16:00 - 19:00 Dorsals 17K 10K

DIUMENGE DOMINGO MAR 15

07:00 - 8:00 Dorsals 17K


07:00 - 9:00 Dorsals 14K 14K 10K


08:30  Sortida Express + 17K

09:20  Sortida Cadets 10K

09:30  Sortida Express 14K

09:35 Sortida Caminada 14K

>10:00 1rs Express + 

>10:05 1rs Cadet >12:30 Premis 

>10:30 1rs Express

14:00 Tancament/Cierre Meta

Organitzadors - Institucions- Col·laboradors - Patrocinadors

Organitzadors



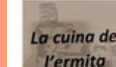
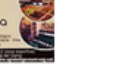
Institucions



Patrocinadors



Col·laboradors





🎥 Gravació del briefing

📄 Escaneja el QR per veure el vídeo



**Moltes gràcies a tots per ser aquí.
Us desitgem molt bona cursa i que gaudiu del territori.**