

XII CURSA 4 TERMES 2026

Mont-roig del Camp

14 Y 15 DE MARZO 2026



BIENVENIDOS A LA CURSA 4 TERMES

WWW.CURSA4TERMES.COM

Organizado por el Club Esportiu L'Areny XII edición de la Cursa 4 Termes

Una carrera de montaña que recorre los municipios de:

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





QUÉ HAY QUE SABER DE LA CURSA 4 TERMES

📍 Sede central

Pabellón Polideportivo de Mont-roig del Camp

- Recogida de dorsales
- Llegada a las carreras
- Servicios post carrera
- Entrega de premios

📍 Salida de la Trail

Colldejou – Plaça del Sitjar



MODALIDADES DE LA CARRERA

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

RECOGIDA DE DORSALES

📍 Pabellón Polideportivo de Mont-roig

Hay que llevar:

- DNI
- Licencia federativa (si corresponde)
- Autoritzación de menores

Incluye:

- Bolsa del corredor
- Camiseta oficial
- Pulsera de servicios





HORARIOS DE SALIDA

Sábado 14


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

Domingo 15

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

SERVICIOS PARA LOS PARTICIPANTES



- Avituallamientos
 - Guardarropa
 - Duchas
 - Servicio médico
 - Fotografías
 - Masajes
-  Bolsa del corredor con camiseta oficial OTSO

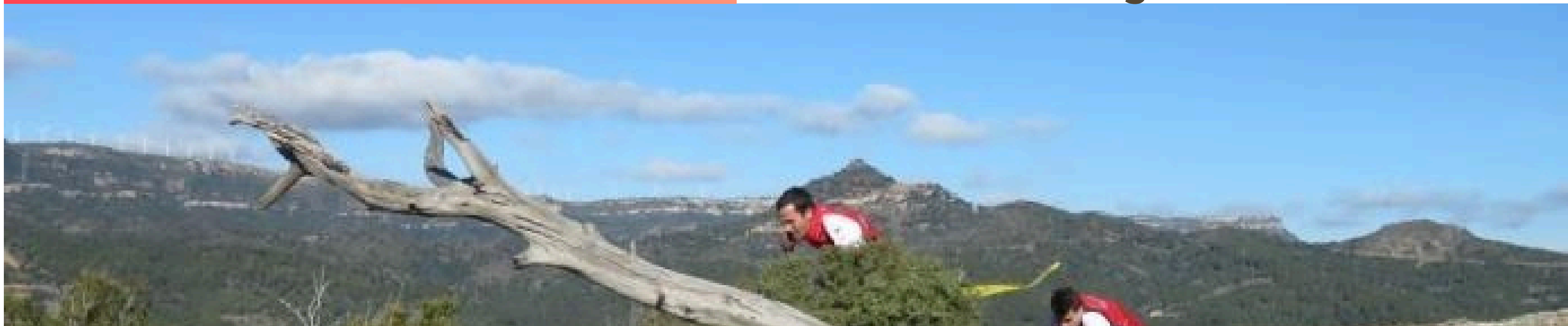
SEGURIDAD Y NORMAS

- Seguir la señalización del circuito
- Respetar la naturaleza
- No tirar residuos
- Es necesario llevar el móvil cargado.
- En caso de abandono avisar al control más próximo de la organización.

⚠ Preséncia de la oruga procesionaria

⚠ Preséncia de polen de pino en el ambiente.

 **Teléfono emergéncias: 641 764 911**

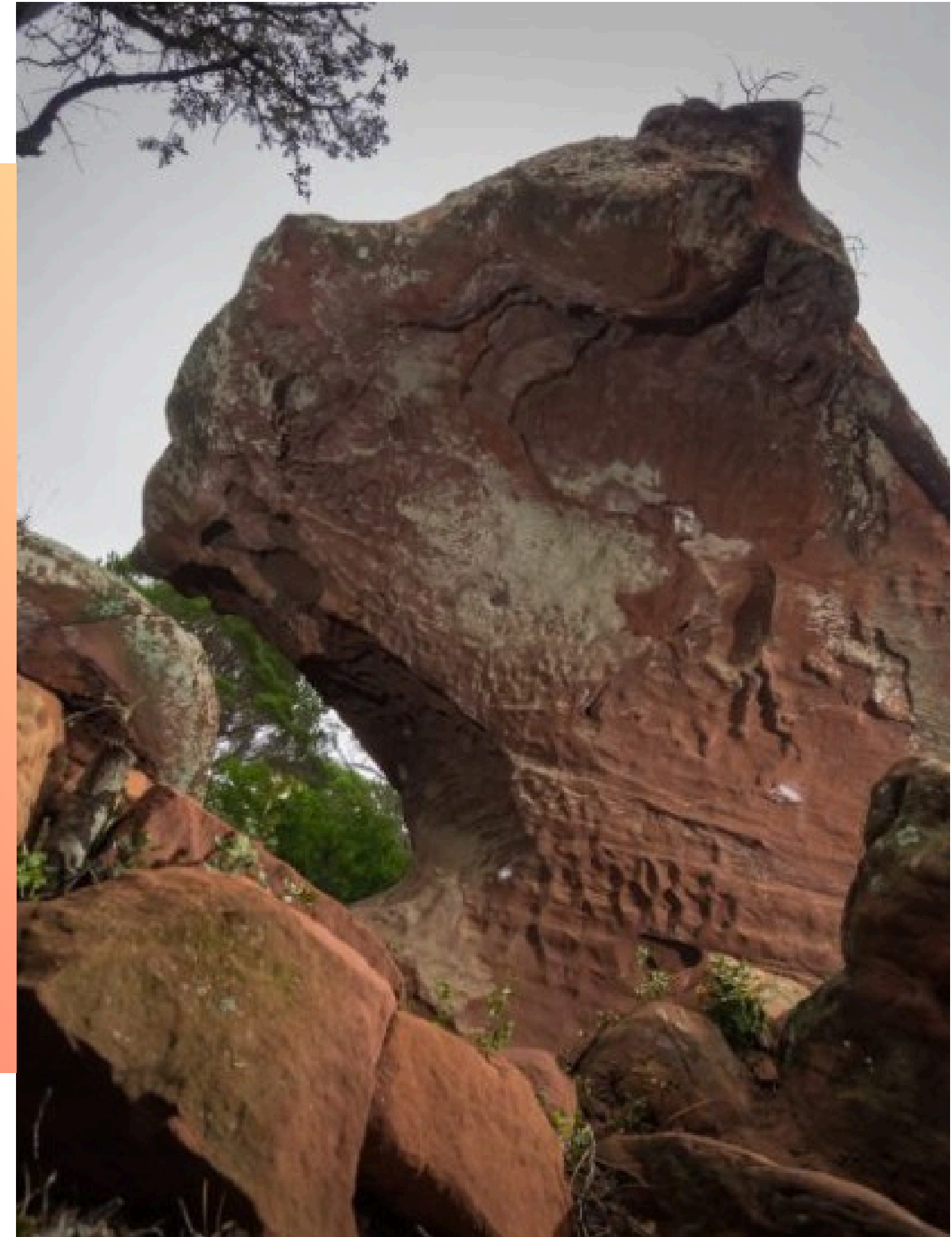


LLEGADA Y POSCARRERA

🚩 Llegada al Pabellón de Mont-roig (Mont-roig)

Servicios:

- Avituallamiento final
- Desayuno
- Duchas
- Fotografía finish line





PREMIOS

Entrega de premios:

Sábado

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


Domingo

- 12:30 h. → resto de modalidades

COMPETICIONES OFICIALES

La carrera forma parte de:

 Copa España de Carreras de Montaña (FEDME)

 Campeonato de Cataluña de Ultraresistencia (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

Organización - Instituciones- Colaboradores - Patrocinadores

Organitzadors



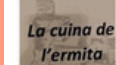
Institucions



Patrocinadors



Colaboradors





📹 Grabación del briefing

📄 Escanea el QR para ver el vídeo



**“Muchas gracias a todos por estar aquí.
Os deseamos una gran carrera y que disfrutéis del territorio.
¡Mucha suerte a todos!” .**