



# “EL SOLIDARI”

**El Trail Solidari Alcoi obert  
XI EDICIÓ**

## EDITORIAL.

Ja estem a l'estiu. Temps de descans i de planificar el nou curs laboral, d'estudis i esportiu.

Sembla que amb la desbocada calor, tot es fa costera amunt.

Els nous reptes esperen, i el nostre desig de complir-los és ferm.

D'ací a poc temps farem realitat un d'aquests reptes: El Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, "El Solidari".

Molts són els propòsits que ens marquem davant de la nostra aventura. Pot ser per motius solidaris, per a competir, per gaudir de la festa solidària i dels amics i amigues. Cada un dels motius són un repte, digne, honrat i noble, que fan del Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, la festa de tots i totes, on el millor premi són les emocions, els records, les abraçades, la satisfacció de què a més, donem un impuls a la vida de tantes persones que ens miren amb gratitud.

Cal aprofitar este temps per carregar les piles, entrenar, mentalitzar-se, ajuntar-se, planificar el dia on anem a ser tots i totes un ram d'esperança solidària.

## EDITORIAL.

Ya estamos en verano. Tiempo de descanso y de planificar el nuevo curso laboral, de estudios y deportivo..

Parece que con la desbocada calor, todo se hace cuesta arriba.

Los nuevos retos esperan, y nuestro deseo de cumplirlos es muy fuerte.

En poco tiempo haremos realidad uno de estos retos: El Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, "El Solidari".

Muchos son los propósitos que nos marcamos ante nuestra aventura. Pueden ser motivos solidarios, por competir, por disfrutar de la fiesta solidaria y de los amigos y amigas. Cada uno de los motivos son un reto, digno, honrado y noble, que hacen del Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, la fiesta de todas i todos, donde el mejor premio son las emociones, los recuerdos, los abrazos, la satisfacción de que a demás, damos un gran impulso a la vida de tantas personas que nos miran con gratitud.

Hay que aprovechar este tiempo para cargar pilas, entrenar, mentalizarse, juntarse, planificar el día donde vamos a ser todos y todas un ramo de esperanza solidaria.



**“EL SOLIDARI”, on cabem tots i totes.  
Patim, gaudim i s’emocionem!!!**



**SELECTIUM DRINKS  
BROTHERS, S.L.**



**SELECTIUM DRINKS  
BROTHERS, S.L.**



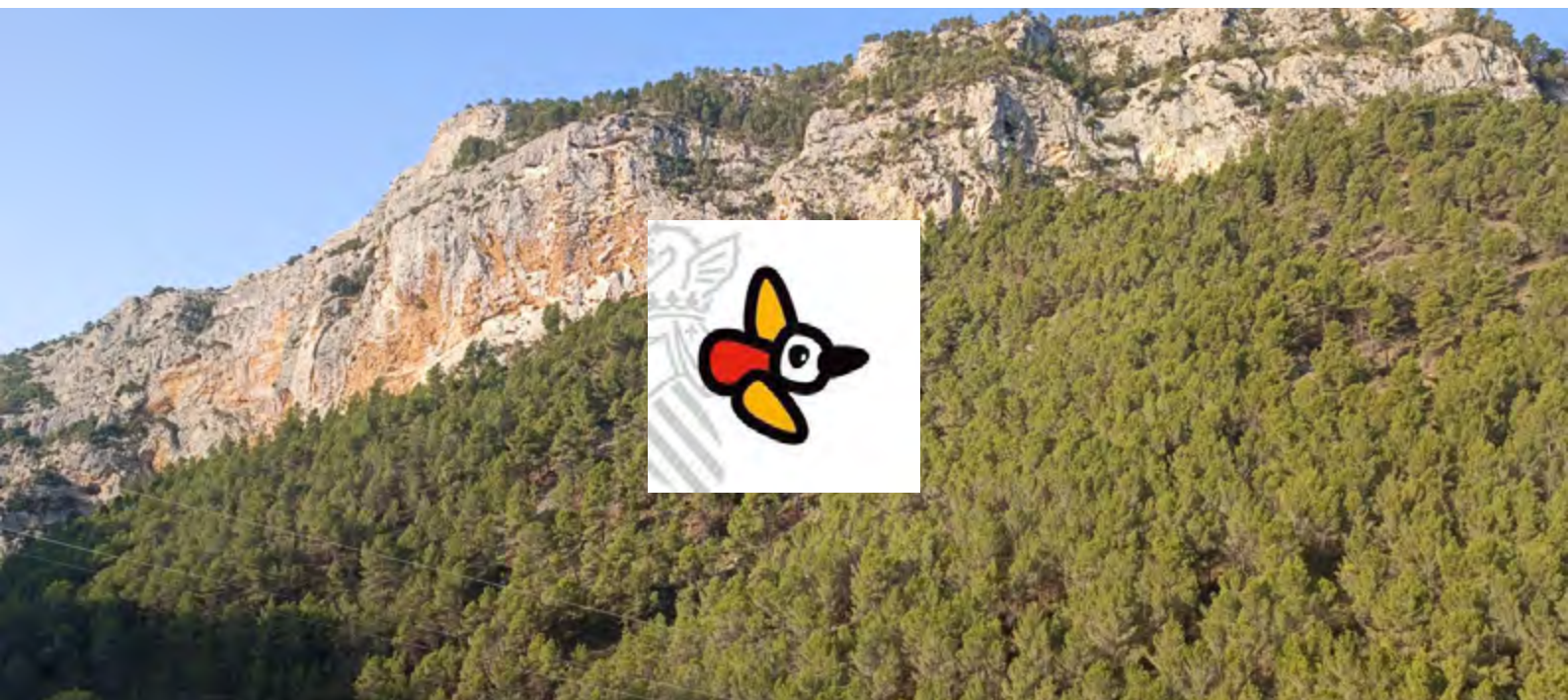
## Parc Natural de la Serra de Mariola

Mariola és l'evocador nom d'aquesta serra, que és escenari principal del Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, s'alça entre pobles de l'Alcoià, el Comtat i la Vall d'Albaida (Alcoi, Cocentaina, Muro, Agres, Alfafara, Bocairent i Banyeres de Mariola), tan arrelada en la cultura popular valenciana.

Així, la serra està plena d'infinites sendes i camins (17.000 hectàrees) que servien a la necessitat vital de comunicació d'aquestes persones: nevaters, masovers, caçadors, llenyaters, carboners, ramaders, o simples caminants, gent en definitiva que ha deixat i continua deixant la seua petjada en aquesta muntanya. Amb la finalitat de conservar aquests i altres valors, la serra de Mariola va ser declarada parc natural el 8 de gener de 2002, dotant-la així d'una figura de protecció especial que, tots esperem, garantisca el fet que aquells que vénen darrere de nosaltres puguen gaudir del privilegi de visitar i admirar, hui com ahir, aquestes terres.

Mariola es el evocador nombre de esta sierra, que es escenario principal del Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, se levanta entre pueblos de l'Alcoià, el Comtat y la Vall d'Albaida (Alcoy, Cocentaina, Muro, Agres, Alfafara, Bocairent y Banyeres de Mariola), tan arraigada en la cultura popular valenciana.

Así, la sierra está llena de infinitas sendas y caminos (17.000 hectáreas) que servirían a la necesidad vital de comunicación de estas personas: nevaters, masovers, cazadores, leñadores, carboneros, ganaderos, o simples caminantes, gente en definitiva que ha dejado y continúa dejando su huella en esta montaña. Con el fin de conservar estos y otros valores, la sierra de Mariola fue declarada parque natural el 8 de enero de 2002, dotándola así de una figura de protección especial que, todos esperamos, garantice el hecho que aquellos que vienen detrás de nosotros puedan disfrutar del privilegio de visitar y admirar, hoy como ayer, estas tierras.



# Envieu-nos la vostra foto!



## PARTICIPA I PRESENTA'NS AL TEU EQUIP!

Envia'ns la foto del teu equip a [info@trailsolidarialcoi.org](mailto:info@trailsolidarialcoi.org)

Amb la foto necessitarem que ens digues el nom i cognoms d'un dels participants, correu electrònic, telèfon, nom de l'equip, modalitat (Marxa - Mig Trail - Trail), procedència i nom dels quatre components.

Hi haurà sorteig de productes de 226ERS entre els qui ens envien la foto.

## PARTICIPA I PRESENTA'NS AL TEU EQUIP!

Envíanos la foto de tu equipo a [info@trailsolidarialcoi.org](mailto:info@trailsolidarialcoi.org)

Con la foto necesitaremos que nos digas el nombre y apellidos de uno de los participantes, correo electrónico, teléfono, nombre del equipo, modalidad (Marcha - Medio Trail - Trail), procedencia y nombre de los cuatro componentes.

Habrà sorteo de productos de 226ERS entre quienes nos envían la foto.

# 226ERS





**"Els millors equips del món estan al Trail Solidari Alcoi"**

Envia'ns foto d'equip y participaràs en un sorteig de productes 226ERS

**226ERS**  
FEED YOUR DREAMS

**+queuntrail**  
ALCOI

[www.trailsolidarialcoi.org/fotos-equips-general](http://www.trailsolidarialcoi.org/fotos-equips-general)

**226ERS**



# Entitats que col·laboren per a garantir la seguretat i el control de tots i totes les participants.

## Entidades que colaboran para garantizar la seguridad y el control de todos y todas las participantes.



El deporte,  
mejor en compañía

Estamos ahí para ayudarte a alcanzar tus metas



unión  
alcoyana  
seguros

See y estar

Tel. 800 888 888  
unionalcoyana.com

## Som +QUEUNTRAIL

### Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, més inclusiu!!!

Des dels seus inicis, el Trail Solidari Ciutat d'Alcoi ha manifestat el seu compromís d'obrir les portes a la participació de totes les persones que ho desitjaren i pogueren fer, al marge de les seues limitacions funcionals, i sempre que no suposara un risc per a la seua integritat física i mental. Això ha permés que persones amb problemes funcionals hagen pogut gaudir de l'experiència.

L'edició de 2024 no serà una excepció, i tindrem l'orgull de comptar amb persones i col·lectius amb aquestes problemàtiques, que accepten fer el repte, i participaran en les diverses modalitats proposades.

**Per a +QUEUNTRAIL és tot un honor, i un orgull tenir amb nosaltres a dones i homes de tanta vàlua i coratge.**

Desde sus incicios, el Trail Solidari Ciutat d'Alcoi ha manifestado su compromiso de abrir las puertas a la participación de todas las personas que lo pudieran y desearan hacer, al margen de sus limitaciones funcionales, y siempre que no supongan un riesgo para su integridad física y mental. Esto ha permitido que personas con problemas funcionales hayan podido disfrutar de la experiencia.

La edición de 2024 no será una excepción, y tendremos el orgullo de contar con personas y colectivos con estas problemáticas, que aceptan acometer el reto, y participarán en las diferentes modalidades propuestas.

**Para +QUEUNTRAIL es todo un honor y un enorme orgullo, tener con nosotros a mujeres y hombres de tanta valía y coraje.**



Mercedes-Benz  
Visauto





# Som +QUEUNTRAIL

## Trail Solidari Ciutat d'Alcoi, més inclusiu!!!

Estaran amb nosaltres:



### JUAN VIEDMA CASTILLO

Deportista invidente, Campeón para olímpico en triple salto, Barcelona, 92, Medalla de oro y plata en salto de longitud. Campeón para olímpico, Atlanta, 96, triple salto. Campeón del mundo 94, Berlín, medalla de oro, salto, longitud. Campeón del mundo Madrid 98, triple salto. Campeonato del mundo, Quebec, Canadá, oro en triple salto. 2002



### JUAN ANTONIO MENOR

Deportista invidente, circunstancia que hace más complicados sus movimientos por la montaña, aunque no imposible Su capacidad de adaptación le hace animarse a retos que parecen imposibles. Su palmarés resulta espectacular: Varias veces Campeón de España de 5.000 m | Varias veces Campeón de España de 10.000 m | Campeón de España en la Maratón de Ibiza | Campeón de España en la Maratón de Laredo | 3º en el Campeonato de Europa (Italia-97) | 5º en la maratón de la Paraolimpiada de Atlanta-96



### CARMEN BELMAR

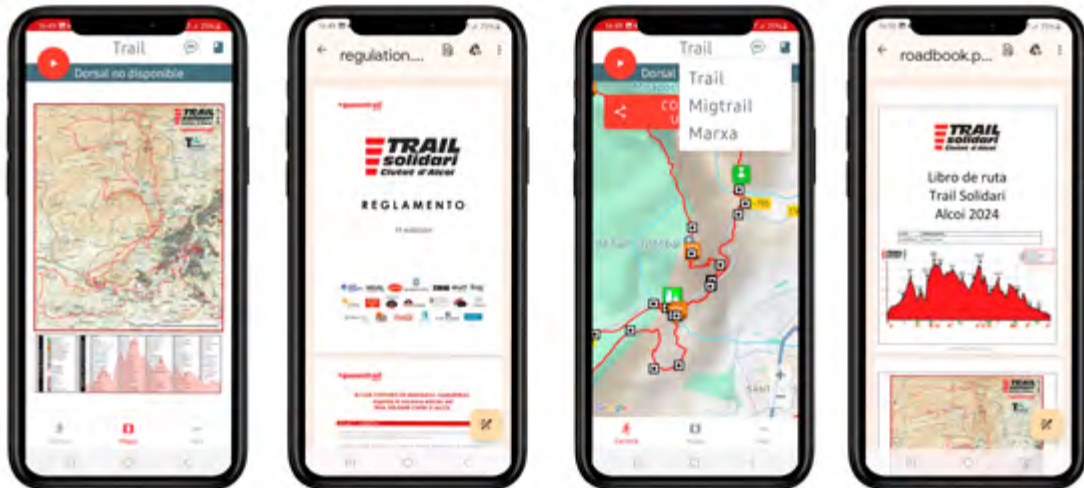
Deportista con discapacidad visual, tiene su visión es inferior al 5%, distingue colores y volúmenes a muy corta distancia y su visión sigue descendiendo. Desde 2016 compite en el circuito de carreras de montaña organizado por la Federación Española de Deportes para Ciegos, durante estos años ha arrasado en el circuito, consiguiendo 5 campeonatos nacionales seguidos, este año está luchando por el tercer puesto. En el 2022 quedo primera en la media maratón de Valencia en categoría de discapacitados y segunda en la maratón.

Constancia, esfuerzo  
y trabajo en equipo

WE MAKE ERUM



# App Trail Solidari Ciutat s'Alcoi



**DESCARREGA'T L'APP  
TRAIL SOLIDARI ALCOI  
Per ANDROID i IOS**

**DESCÀRGATE LA APP  
TRAIL SOLIDARI ALCOI  
Para ANDROID y IOS**

## \_GEOLOCALITZACIÓ.

Activant l'aplicació, podràs compartir la teva ubicació, qualsevol dia, i en qualsevol moment

## \_INFORMACIÓ

sobre la teua cursa (Trail, Mig Trail, Marxa)

## \_PLÀNOLS DE CADA CURSA

## \_PUNTS ESTRATÈGICS

## \_REGLAMENTS

n10

Disseny i edició



Responsabilidad  
Social Corporativa



# Trail Solidari pel món



## PARTICIPA EN EL SORTEIG

Envia'ns la teua foto amb la samarreta, buff, mitjons, etc. del Trail Solidari Alcoi i entraràs en un **SORTEIG** d'un viatge, obsequi de Viatges Opció Jove, i de 5 lots de productes del Trail Solidari Alcoi.

Tota la info:

[www.trailsolidarialcoi.org/ambaixadors-pel-mon](http://www.trailsolidarialcoi.org/ambaixadors-pel-mon)

## PARTICIPA EN EL SORTEO

Envíanos tu foto con la camiseta, buff, calcetines, etc. del Trail Solidario Alcoi y entrarás en un **SORTEO** de un viaje, obsequio de Viajes Opció Jove, y de 5 lotes de productos del Trail Solidari Alcoi.

Toda la info:

[www.trailsolidarialcoi.org/ambaixadors-pel-mon](http://www.trailsolidarialcoi.org/ambaixadors-pel-mon)



## VIVE LA EXPERIENCIA DEL TRAIL SOLIDARI ALCOI JUNTO A 226ERS

Trail Solidari Alcoi y 226ERS seguimos colaborando para aportar la energía necesaria a todos los trail runners. Descubre los productos de 226ERS que te recomendamos utilizar tanto en tus entrenamientos, como durante el Trail.

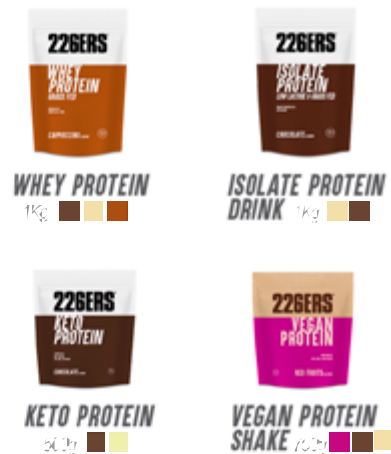
### SALES

La hidratación y un correcto aporte de electrolitos es fundamental antes, durante y después del ejercicio. En formato polvo para llevar en bidón o soft flask y cápsulas. Diferentes opciones disponibles, con cafeína o jengibre.



### PROTEÍNAS

Las proteínas son indispensables para el mantenimiento de la masa muscular, son necesarias para el crecimiento y el desarrollo corporal, para la reparación muscular y para regular muchas funciones metabólicas. Las proteínas son fundamentales para un buen rendimiento en el ejercicio, para la adaptación y la recuperación del mismo.



### RECUPERADORES

En el proceso de recuperación de los deportistas se deben restablecer las reservas energéticas y optimizar la síntesis de proteínas con el fin de mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones reparando músculos, tendones y ligamentos después del ejercicio físico. La mejor opción es un recuperador que nos asegure una proporción correcta de nutrientes.





### ENERGY GELS & GUMMIES

Van a proporcionar la energía necesaria durante la practica deportiva en un formato pequeño, ligero y fácil de transportar. Con diferentes opciones a elegir, con cafeína, sin cafeína, con BCAA.... Y una amplia variedad de sabores y formatos



### BARRITAS

Una amplia gama de barras para elegir según las necesidades, para un aporte de energía, de proteína o como un snack saludable a cualquier hora del día.



Para que podáis incluir la nutrición en vuestros entrenamientos, 226ERS ha creado un descuento del 20% exclusivo para los participantes de Trail Solidari Alcoi ¡No te lo pierdas!

### FEED YOUR DREAMS



# CONTROLS DE CURSA

Per a garantir la normalitat de les curses, tenim preparats PUNTS DE CONTROL AUTOMÀTICS, que garantirán que totes i tots han fet els recorreguts de forma correcta.

Estes són les entitats que col·laboren amb l'organització desenvolupant esta important tasca:

Para garantizar la normalidad de las carreras, tenemos preparados PUNTOS DE CONTROL AUTOMÁTICOS, que garantizarán que todas y todos han hecho el recorrido de forma correcta.

Estas son las entidades que colaboran con la organización desarrollando esta esta importante labor:



Si tens fam ~~pega un bram~~  
crida a Bram

T. 653 98 23 44



**Bram**  
GRUP DE RESTAURANTS

la Hidro1910  
cassana.

flamada bistró  
Bram  
CATERING

# Som +QUEUNTRAIL

## PATROCINA UN EQUIP I COL·LABORA AMB LA INVESTIGACIÓ EN CÀNCER

Com ja sabeu, al Trail Solidari Alcoi, destina la seua recaptació a la investigació en càncer. Vosaltres podeu ajudar-nos a fer més gran l'aportació econòmica per desenvolupar projectes d'investigació.

Accioneu l'opció de "Patrocinar el teu equip". L'aportació de 125 € per equip, ampliarà l'import de la BECA que concedim als investigadors.

Amb aquesta aportació, inclourem el logotip de l'empresa patrocinadora de l'equip al DORSAL dels quatre components. Publicarem el logotip a la nostra web, i vos entregarem un BANDERÍ del Trail Solidari Alcoi, amb el logotip brodat.

Més informació a:  
[www.trailsolidarialcoi.org/patrocina-un-equip](http://www.trailsolidarialcoi.org/patrocina-un-equip)

## PATROCINA UN EQUIPO Y COLABORA CON LA INVESTIGACIÓN EN CÁNCER

Como ya sabéis, al Trail Solidari Alcoi, destina su recaudación en la investigación en cáncer. Vosotros podéis ayudarnos a hacer más grande la aportación económica para desarrollar proyectos de investigación..

Accionáis la opción de "Patrocinar tu equipo". La aportación de 125 € por equipo, ampliará el importe de la BECA que concedemos a los investigadores.

Con esta aportación, incluiremos el logotipo de la empresa patrocinadora del equipo al DORSAL de los cuatro componentes. Publicaremos el logotipo en nuestra web, y os entregaremos un BANDERÍN del Trail Solidari Alcoi, con el logotipo bordado.

Más información en:  
[www.trailsolidarialcoi.org/patrocina-un-equip](http://www.trailsolidarialcoi.org/patrocina-un-equip)



Saborea cada momento



**+queuntrail**

