

Resum i guia quilomètrica:

<u>Horari</u>	<u>Km</u>	<u>Descripció</u>
0 min	0.0	Sortida des de la Plaça Lluís Companys -altitud 56 m-.
10 min	0.680	Deixem la TP-3318 per enllaçar la pista (direcció NO).
14 min	0'987	Deixem pista i agafem senda de l'esquerra.
24 min	1.360	Cor de Jesús (el Santet) -altitud 181 m-. Bones vistes.
28 min	1.500	Encreuament TP-3318, la seguim 100 m per anar cap a l'ermita del Remei.
34 min	2.340	Agafem senda en direcció N, esta a l'esquerra de la tanca metàl·lica de la Moleta del Remei.
50 min	3.500	Creuem barranc i agafem la pista cap a l'esquerra, en direcció N. Avituallament (A1)
53 min	3.800	Deixem la pista i agafem el sender local de la Cogula-la Ferradura (PR-C-83) que neix a l'esquerra.
1 h 04 min	4.600	Ens desviem per la senda de la dreta, direcció SE, cap a la Revertera.
1 h 15 min	5.600	Cal Naudí (Casa Rural) -altitud 126 m-, girem a l'esquerra per agafar la pista primer asfaltada i després de sorra. Avituallament (A2)
1 h 26 min	6.220	"La Tisora". Ens desviem de la pista per agafar la senda de la dreta, en direcció NE, pel camí dels Montes.
1 h 45 min	7.800	Inici nova senda. Ens desviem a la dreta per continuar pujant direcció E durant uns 200 m (s'ha de vigilar perquè puja fent algun "zig- zag").
1 h 52 min	8.000	Arribada a un fort descens, en front veurem el nostre destí la Bassa Blanca, després del descens es puja igual.... recte!
2 h 08 min	8.500	Bassa Blanca -altitud 283 m-, agafem la senda que neix a l'esquerra de la bassa en direcció E. Avituallament (A3).
2 h 36 min	9.900	Roca Roja -altitud 508 m-, comencem a encarar la cresta de la serra de Montsià "los Moletons". Bones vistes.
2 h 45 min	10.500	El Molló. Avituallament (A4).
3 h 21 min	12.400	"Lo Pas d'Aguiló"

3 h 26 min	12.700	Els Dotze Apòstols -altitud 676 m-, agafem la senda de l'esquerra direcció E. Avituallament (A5).
3 h 33 min	12.960	Font de Molacima -altitud 645 m-, sender PR-C-83.
3 h 53 min	13.552	Aixerigall i continuació fort descens
4 h 02 min	13.951	Font del Recreo – altitud 456 m-
4 h 12 min	14.227	Bassa de l'Argiler – 420 m-
4 h 22 min	14.583	Desviament sendes (girem a l'esquerra).
4 h 40 min	15.206	Barranc del Llop. Avituallament (A6)
4 h 55 min	16.050	Mal pas de Rialla – 516 m-
5 h 10 min	16.590	Tartera/Aixerigall -altitud 564 m-.
6 h 00 min	17.265	La Torreta del Montsià -altitud 764 m-. Bones vistes. Avituallament (A7)
6 h 06 min	17.800	Deixem la cresta i agafem la senda que baixa cap a la dreta direcció NO.
6 h 11 min	18.347	Desviament. Hem de girar cap a la dreta PR-C- 83 (esquerra Molacima).
6 h 18 min	18.607	Mas de Rosalea -altitud 607 m-.
6 h 29 min	19.944	Antenes -altitud 459 m-, agafem la pista de l'esquerra de la tanca metàl·lica en direcció S cap al mas de Mulet. Avituallament (A8)
6 h 29 min	22.156	Desviament. Hem de girar a la dreta per la pista.
6 h 30 min	22.200	Mas de Mulet -altitud 253 m-, girem a l'esquerra per deixar-lo a la nostra dreta, direcció SO. Avituallament (A9)
6 h 37 min	23.400	Atenció !!! Hem d'agafar una senda cap a la dreta (no la de l'esquerra) si comencem a baixar estarem equivocats. Hem de pujar per uns escalonets de pedra/roca.
6 h 43 min	23.650	Desviament. Hem d'agafar la senda de l'esquerra en direcció SO cap a la Cogula, si agafem l'altra començarem a baixar cap a la Ferradura.
6 h 53 min	24.550	Desviament. Hem d'agafar la senda de l'esquerra, que comença a baixar en direcció SO (esquerra cap a Alcanar, dreta la Cogula 0.8 km.): Avituallament (A10) si comencem a pujar escalons és perquè ens hem equivocat.

7 h 00 min	25.700	Agafem la senda de la segona senyal de fusta cap a la dreta, en direcció S per començar a baixar el que a l'inici hem pujat.
7 h 08 min	26.500	Fi de la senda, agafem el camí dels Castellans (pista de sorra) cap a l'esquerra en direcció S.
7 h 10 min	26.680	Barranc dels Castellans. Avituallament (A11). Comencem a pujar en direcció O cap a l'ermita del Remei (és per on hem baixat a l'inici). Atenció !!! Aquí tindrem dos pujadetes mig fortes i un pas de baixada un pèl complicat, tot això durant un recorregut d'aproximadament 1160 m.
7 h 23 min	27.800	Ermita del Remei. La passem deixant-la a la nostra dreta, continuem per l'asfalt durant uns 250 m.
7 h 24 min	28.000	Desviament. Avituallament (A12). Aquest és l'últim avituallament de la cursa. Hem de desviar-nos a l'esquerra just a l'altura d'uns xipresos, aquí trobarem uns pals dels senders de Catalunya i posteriorment una forta baixada. ANEM AMB COMPTE !!!
7 h 27 min	28.350	Accés a una pista a través d'un improvisat "pont" i posterior pas entre dos "parets" de terra roja, en aquesta pista girarem a l'esquerra en direcció E durant uns 200 m.
7 h 30 min	28.450	Abans d'entrar a la pista de formigó he fer un gir de casi 180° per continuar per dintre de la finca (la que té molta herba seca) durant uns 100 m, si ens fixem es pot veure el netejat amb màquines.
7 h 32 min	28.600	Un cop al final d'aquest tram hem de pujar durant uns 75 m en direcció SO per la pista que tenim a l'esquerra, com si anéssim a la TP-3318 que tenim en front a sobre nostre.
7 h 34 min	28.700	ATENCIÓ !!! A la nostra esquerra apareix una senda que anirà planejant en direcció E i després SE per sota de la TP-3318 cap a Alcanar. Com a referència podem agafar una petita esplanada que hi ha just a l'altura de la senda a la part dreta, doncs a l'esquerra tindrem la senda (es veu el matoll sec que s'ha extret per netejar-la).

7 h 44 min	29.300	Hem fet una pujadeta i enfront hem vist un xalet de color blanc i blau (xalet del farmacèutic), nosaltres agafem al senda cap a l'esquerra, que ens duran planejant cap a Alcanar. Si anem cap a la dreta arribarem en pocs metres a una esplanada de l'empresa Boralum i també a la TP-3318.
7 h 49 min	30.000	Quan estem a punt d'arribar a unes granges hem d'agafar una senda que baixa a la l'esquerra (no hem de passar entremig dels cactus). És una baixadeta que ens portarà a una última pujadeta que, planejant després, ens portarà a la plaça del Mirador d'Alcanar.
7 h 54 min	30.440	Plaça del Mirador d'Alcanar -altitud 96 m-. Bones vistes.
7 h 55 min	30.550	Escales del carrer Sant Miquel (114 escales).
7 h 56 min	30.650	Gir a la dreta per agafar el carrer del Camp
7 h 57 min	30.660	Gir a l'esquerra per agafar el carrer de l'Alba
7 h 58 min	30.670	Gir a la dreta per agafar el carrer del Mar.
7 h 58 min	30.690	Gir a l'esquerra per agafar el carrer la Fàbrica.
7 h 58 min	30.770	Gir a la dreta per agafar el carrer Aspirant Sant Jordi i carrer 11 de setembre.
8 h 00 min	31.000	Plaça Lluís Companys. ARRIBADA final de la cursa. FELICITATS !!!!!!!!!!!!!!!