

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-.
13 min	0.680	Deixem la TP-3318 per enllaçar la pista (direcció NO).
17 min	0'987	Deixem pista i agafem senda de l'esquerra.
22 min	1.361	Cor de Jesús (el Santet) -altitud 181 m-. Bones vistes.
27 min	1.501	Encreuament TP-3318, la seguim 100 m per anar cap a l'ermita del Remei.
33 min	2.340	Agafem senda en direcció N, està a l'esquerra de la tanca metàl·lica de la Moleta del Remei.
47 min	3.501	Creuem barranc i agafem la pista cap a l'esquerra, en direcció N. Avituallament (A1).
49 min	3.801	Deixem la pista i agafem el sender local de la Cogula-la Ferradura (PR-C-83) que neix a l'esquerra.
1 h 2 min	4.601	Ens desviem per la senda de la dreta, direcció SE, cap a la Revertera (PR-C-83).
1 h 13 min	5.601	Cal Naudí (Casa Rural) -altitud 126 m- Avituallament (A2). Girem a l'esquerra per agafar la pista, primer asfaltada i després de sorra.
1 h 26 min	6.221	"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	8.560	Bassa Blanca -altitud 283 m-, agafem la senda que neix a l'esquerra de la bassa en direcció E. Avituallament (A3).
1 h 55 min	8.901	Separació amb la Cursa de Muntanya. Agafarem la pista de formigó primer (en baixada) i de sorra després (camí del mas de Mulet), direcció NO, cap al mas de Mulet.

1 h 59 min	9.150	Mas de Mulet -altitud 253 m-, girem a l'esquerra per deixar-lo a la nostra dreta, direcció SO. Avituallament (A4)
2 h 00 min	9.950	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.
2 h 10 min	10.500	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.
2 h 21 min	11.420	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,), si comencem a pujar escalons és perquè ens hem equivocat. Avituallament (A5)
2 h 30 min	12.490	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.
2 h 56 min	13.790	Fi de la senda, agafem el camí dels Castellans (pista de sorra) cap a l'esquerra en direcció S.
2 h 59 min	13.940	Barranc dels Castellans. Avituallament (A6) . 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.
3 h 30 min	14.880	Ermita del Remei. La passem deixant-la a la nostra dreta, continuem per l'asfalt durant uns 250 m.
3 h 33 min	15.125	Desviament. Avituallament (A7) . 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 !!!
3 h 43 min	15.340	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.

3 h 45 min	15.490	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.
3 h 47 min	15.590	Un cop al final d'aquest tram hem de pujar durant uns 70 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.
3 h 51 min	15.660	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).
4 h 16 min	16.600	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 duren 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.
4 h 27 min	17.060	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.
4 h 36 min	17.500	Plaça del Mirador d'Alcanar -altitud 96 m-. Bones vistes.
4 h 38 min	17.600	Escales del carrer Sant Miquel (114 escales).
4 h 41 min	17.725	Gir a la dreta per agafar el carrer del Camp.
4 h 42 min	17.755	Gir a l'esquerra per agafar el carrer de l'Alba.
4 h 43 min	17.800	Gir a l'esquerra per agafar el carrer la Fàbrica.
4 h 45 min	30.770	Gir a la dreta per agafar el carrer Aspirant Sant Jordi i carrer 11 de setembre.
4 h 50 min	31.000	Plaça Lluís Companys. ARRIBADA final de la cursa. FELICITATS !!!!!!!!!!!!!!!