

ressò *mont-roigenc*

XII EDICIÓ DE LA CURSA 4 TERMES AMB MÉS DE 1.500 PARTICIPANTS I 2
DIES D'ESPORT I TERRITORI
53/2026

Club Esportiu l'Areny -Nota de Premsa

12-03-2026



- ☐ La prova es disputarà dissabte 14 i diumenge 15 de març amb sis modalitats adaptades a tots els nivells.
 - ☐ Amb més de 1.500 participants confirmats i la implicació de més de 200 voluntaris, la cursa reafirma el seu creixement i l'arrelament amb el poble.
 - ☐ Les dues grans novetats d'aquesta edició són la Cursa Ultra Trail, amb prop de 300 inscrits, que serà seu del Campionat de Catalunya d'Ultrasistència de la FEEC. A més, la Cursa 4 Termes s'incorpora enguany al calendari de la Copa d'Espanya de Curses per Muntanya de la FEDME 2026 com a primera prova puntuable. En concret, hi participaran les subcategories Promesa i Sènior de la Cursa Trail, la categoria Júnior de la Cursa Express Plus, la categoria Juvenil de la Cursa Express i la Cursa Cadet. Ambdues novetats reforcen el prestigi de la Cursa 4 Termes i la seva projecció tant a Catalunya com a nivell estatal.
- Rècord d'inscrits i projecció més enllà de Catalunya
En la fase final dels preparatius de la competició, la Cursa de Muntanya 4 Termes afronta la seva XII edició amb rècord històric de participació.

Entre els més de 1.500 inscrits, prop d'un centenar i mig arriben de fora de Catalunya —procedents de diversos punts de l'Estat i també de l'estranger—, una presència que reforça la projecció de la Cursa 4 Termes i la seva capacitat d'atraure corredors més enllà del territori català.

Organitzada pel Club Esportiu L'Areny (CE L'Areny) de Mont-roig del Camp, la competició se celebrarà per primera vegada en dues jornades, dissabte 14 i diumenge 15 de març, una novetat que suposa un gran esforç organitzatiu i transforma Mont-roig del Camp en un epicentre esportiu i social, on corredors, voluntaris i veïns viuran plegats una gran festa del trail running.

El Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC) reconeix els circuits de la Cursa 4 Termes en una jornada prèvia amb la col·laboració de La Sportiva

Com a un dels actes previs a l'esdeveniment principal, el passat 22 de febrer, el Club Esportiu L'Areny va organitzar la jornada de reconeixement dels circuits de la Cursa Express i Cursa Express Plus, que va aplegar prop de 200 participants.

Entre els assistents hi van prendre part els atletes del Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC), que van iniciar així la seva temporada competitiva. La trobada va formar part de la seva segona concentració anual al Baix Camp, i els esportistes van aprofitar l'ocasió per reconèixer els recorreguts abans de la disputa de la Cursa 4 Termes.

La jornada també va comptar amb la participació de la marca La Sportiva, que va organitzar La Sportiva Experience, una activitat que va permetre als participants provar gratuïtament diversos models de sabatilles de trail running durant l'entrenament pels circuits de la cursa. L'activitat va incloure també la presència de corredors de l'equip d'elit de la marca i un sorteig de material esportiu entre els participants que van testar el material.

Una edició històrica amb la nova modalitat Ultra Trail

Després d'onze edicions de creixement constant, la Cursa de Muntanya 4 Termes incorpora per primera vegada la modalitat Ultra Trail, que amb 54 km i gairebé 3.000 metres de desnivell positiu serà la prova més llarga i exigent de la història de l'esdeveniment.

Aquesta nova cursa s'ha consolidat ja abans de començar, amb prop de 300 inscrits, i serà seu del Campionat de Catalunya d'Ultraresistència de la FEEC 2026.

Els altres circuits —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+) i la Caminada popular (14 km, 450 m+)— completaran un cap de setmana d'esport per a tots els nivells i edats. Algunes de les categories d'aquestes curses seran puntuables per a la Copa d'Espanya de Curses per Muntanya de la FEDME, de la qual la Cursa 4 Termes n'és la primera prova del calendari 2026.

Reconeixement a l'esforç organitzatiu

Des de l'organització també destaquen l'esforç que ha suposat preparar aquesta edició de la cursa, especialment amb la incorporació

de noves modalitats i el fet d'organitzar-la per primera vegada en dues jornades.

Tot i aquest repte, el Club Esportiu L'Areny es mostra especialment satisfet pel reconeixement esportiu que ha rebut l'esdeveniment. Per a l'entitat, és un premi i un repte poder acollir el Campionat de Catalunya de Curses d'Ultraresistència de la FEEC i ser la primera prova de la Copa d'Espanya de Curses per Muntanya de la FEDME.

Des de l'organització subratllen que aquest reconeixement és fruit de la implicació i dedicació de totes les persones que, any rere del any, fan possible la cursa, així com de l'estima compartida per l'esport i pel territori.

Un esdeveniment amb esperit de poble, nou municipis implicats i compromís amb el medi ambient

Els recorreguts travessaran senders i corriols de diversos municipis del Baix Camp, entre els quals Mont-roig del Camp, Pratdip, Tivissa, Colldejou, Llaberia, la Torre de Fontaubella, l'Argentera, Riudecanyes i

Vilanova d'Escornalbou, mostrant la riquesa natural i paisatgística del territori.

Amb més de 200 voluntaris i gairebé una quarantena de col·laboradors i patrocinadors implicats, i amb el suport de les institucions locals i dels pobles per on travessen els diferents recorreguts, la cursa manté el seu compromís amb la sostenibilitat i la seguretat. L'organització aplica mesures concretes per minimitzar l'impacte ambiental, com l'ús de gots reutilitzables i avituallaments sostenibles, la reducció de residus i la senyalització de baix impacte al llarg dels recorreguts. La totalitat del traçat es realitza exclusivament per les senderes marcades, minimitzant l'erosió i protegint la flora i la microfauna local. Es recorda als participants la importància de no deixar deixalles, no recollir exemplars naturals i respectar la fauna, incloent-hi espècies com l'àguila daurada, el falcó pelegrí o les salamandres, garantint que la Serra de Llaberia i zones adjacents continuïn sent un entorn natural privilegiat i un teló de fons únic per a la cursa.

Horaris clau i informació pràctica -Recollida de dorsals – Pavelló Poliesportiu, C/ Aureli Maria

Escarré, s/n – Mont-roig del Camp

Divendres 13/03/2026

De 17:00 h a 20:00 h → Ultra Trail i Cursa Trail

Dissabte 14/03/2026

De 6:30 h a 7:45 h → Ultra Trail i Cursa Trail

De 11:00 h a 13:00 h / 16:00 h a 19:00 h → Express Plus, Express, Cadet i Caminada

Diumenge 15/03/2026

De 7:00 h a 9:00 h → Express Plus, Express, Cadet i Caminada -Sortides de les curses

Dissabte 14 de març de 2026

☐ Cursa Ultra → 8:30 h (Sortida a Mont-roig del Camp, Pavelló

Poliesportiu, C/ Aureli Maria Escarré, s/n)

☐ Cursa Trail → 8:45 h (Sortida a Colldejou
, plaça del Sitjar)

Diumenge 15 de març de 2026

Totes les curses tenen sortida des de Mont-roig, Pavelló Poliesportiu,

C/ Aureli Maria Escarré, s/n

☐ Cursa Express Plus → 8:30 h

☐ Cursa Cadet → 9:20 h

☐ Cursa Express → 9:30 h

☐ Caminada popular → 9:35 h - Dates: 14 i 15 de març de 2026 - Lloc: Mont-roig del
Camp (Baix Camp) - Organitza: Club Esportiu L'Areny - Web i resultats:
www.cursa4termes.com- Contacte: cursa4termes@celareny.cat