

REGLAMENT VK ROCA TIRAVAL

• CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

- La cursa tindrà lloc el dissabte 17 d'agost de 2019 a les 17:00 de la tarda, tenint com límit d'arribada fins les 18:20 hores.
- El recorregut de la cursa és de 3,5 quilòmetres i un desnivell positiu de 700 metres.
- Els participants han d'haver realitzat correctament tots els passos i requisits de la inscripció.
- La inscripció NO CONFIRMA la plaça sense el corresponent pagament de la mateixa. L'assignació de places es regirà per estricta ordre d'ingrés, fins a completar la totalitat dels cent participants.
- En el moment de recollir el dorsal, és obligatori portar signat el manifest acceptant el present reglament.
- Els corredors han de ser majors d'edat el dia de la cursa i tenir la preparació, coneixements, experiència, destresa tècnica i nivell físic i psíquic adients per fer front al quilometratge i al desnivell de la prova. Els participants menors de 18 anys i majors de 15 caldrà que aportin la corresponent autorització signada.
- Els inscrits a la cursa participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat en la competició. Per aquest motiu, l'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els altres participants queden lliures de qualsevol responsabilitat civil.
- Els participants han de tenir nocions d'orientació per la muntanya que els permeti interpretar un mapa de ruta en cas de pèrdua.
- Que abans o durant la prova no es consumiran substàncies prohibides, considerades com a "dòping" per a la federació de curses de muntanya.
- L'organització es reserva el dret d'excloure, fins i tot abans de l'inici de la prova, aquells participants que tinguin una conducta que entorpeixi la gestió i/o el bon desenvolupament de l'esdeveniment.

• MATERIAL I ROBA

- La organització de la prova no obliga a portar un mínim de material obligatori i el deixa a lliure elecció dels i les participants, no obstant això, es recomana portar un mínim de ¼ litre d'aigua, i un got per poder-se hidratar amb líquids en els avituallaments, un xiulet i el mòbil amb la bateria carregada.

- Els participants s'han d'equipar de roba tècnica, que tindran sempre a mà, per fer front a les diverses condicions meteorològiques que es poden trobar al llarg de la cursa com tempestes, boira, vent, fred, o refredament per reducció o aturada del ritme.
- L'organització també recomana a tots els corredors que portin una mini farmaciola amb un "kit" bàsic, així com crema solar i menjar i beure extra.
- Els corredors han de portar calçat adient a les condicions tècniques que requereixen les curses de muntanya.
- L'organització revisarà i supervisarà aleatòriament, que els participants portin el material que marca el present reglament, en cas que aquest sigui obligatori.
- El director de cursa es reserva el dret a fer canvis, sobre el material obligatori, fins el "bríefing" del dia anterior a la cursa.

• **RECORREGUT I MARCATGE**

- Els vehicles motoritzats tindran preferència en les zones asfaltades i en les cruïlles existents durant el recorregut. Serà responsabilitat dels participants transitar amb prudència i aturar-se per extreure les precaucions abans de creuar la calçada.
- Els corredors hauran de respectar els filats, les portes i tot tipus de tanca relacionat amb la seguretat del bestiar o finques privades.
- El recorregut estarà marcat amb cinta plàstica de color viu i altres elements de senyalització ubicats regularment, depenent de la tipologia del terreny i dels diferents camins, essent responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització.
- És obligatori seguir l'itinerari marcat, no sortint mai del camí i passar per tots els controls de pas establerts.
- Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries, així com retardar l'horari previst de la cursa.
- L'organització no suspendrà la prova per raons meteorològiques, però si ho considera oportú pot realitzar modificacions en el recorregut. Només es suspendrà si la integritat física dels corredors està en perill.

- **PUNTS DE CONTROL, AVITUALLAMENTS I ASSISTÈNCIA**

- Al llarg del recorregut hi haurà un avituallament líquid situat a la casa de **Quer** (pk 2), un avituallament líquid situat a l'arribada al Cim de la **Roca Tiraval** (pk 3,5) i un avituallament berenar per a tots els participants a **Bagà**.
- Els avituallaments estaran repartits al llarg del recorregut i la distància entre ells serà d'entre 1 i 2 quilòmetres aproximadament. Comptaran amb provisions líquides: aigua, refrescs, begudes isotòniques...
- Els corredors han d'estudiar amb determinació on estan ubicats cadascun dels avituallaments per ser conscients de la distància i el desnivell existent entre els diferents punts.
- Les begudes s'hauran de consumir en el mateix avituallament en la quantitat suficient per tenir garantides prou reserves energètiques per arribar al proper, exceptuant l'aigua que es podrà carregar en els "camelbaks" i bidons. No hi haurà gots.
- L'organització establirà un temps de pas en cadascun dels controls. Aquells corredors que el sobrepassin hauran d'entregar el seu dorsal al control, retirar-se de la prova i seguir les instruccions dels responsables.
- Tots els corredors hauran de quedar registrats en els punts de control establerts.
- Cadascun dels controls també serà un punt d'informació on els participants podran trobar resposta als dubtes que els sorgeixin durant la cursa.
- Durant el recorregut hi hauran diferents punts de control sorpresa.
- Els participants han de llençar els residus de l'avituallament (i qualsevol tipus d'objecte) dins del perímetre marcat per l'organització, mai fora dels llocs habilitats.
- Els corredors només podran rebre ajuda externa per part de col·laboradors, amics o familiars en un radi d'entre 50 i 100 m. al voltant de cadascun dels cinc punts d'avituallament establerts.

- **RETIRADES**

- Els corredors que decideixin abandonar ho hauran de notificar a l'organització i retirar-se en un dels punts de control. Només una lesió de gravetat justificarà que un participant abandoni en un altre punt del recorregut ja que això implicaria un rescat sigui terrestre o aeri (despeses d'aquests serveis aliens a l'organització a càrrec del participant). L'organització no es fa responsable de les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada.

- L'organització només es compromet a tornar els participants al punt d'arribada quan hagin abandonat en un control amb accés motoritzat i fins el tancament del mateix per tal de garantir l'òptim funcionament de l'esmentat control.

- **EMERGÈNCIES**

- Els participants de la cursa hauran d'alertar en el punt de control o avituallament més proper qualsevol tipus d'incidència.
- Tots els corredors estan obligats a socórrer a qualsevol altre participant que ho necessiti, dins de les capacitats i coneixements de cadascú.
- Si els participants que han prestat la seva ajuda han perdut molt de temps, el director de la cursa valorarà la situació i prendrà les decisions oportunes.
- És **OBLIGATORI** tenir gravat a l'agenda del telèfon mòbil el número d'emergències, inscrit en el dorsal, per tal de poder trucar en zona de cobertura.
- En cas d'emergència en zona sense cobertura els corredors estan obligats a trucar al **112**.

- **MEDI AMBIENT**

- Gran part de la cursa esdevé al Parc Natural del Cadí-Moixeró, un entorn natural únic. Cal que continuï així. Els participants hauran de conservar i preservar el medi.
- La flora i la fauna són essència de les zones protegides naturals per on transcorre la cursa. Els corredors hauran de respectar i donar preferència als animals que es puguin trobar al llarg del recorregut.
- Els corredors hauran d'adaptar-se a cada una de les diferents tipologies de terreny que es trobaran durant el recorregut, esquivant o evitant les zones mediambientalment sensibles.
- Com a corredor de muntanya, cadascun dels participants, no només hauran de preservar el medi, sinó actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar davant de qualsevol adversitat.
- A cada participant se li entregarà, juntament amb el dorsal, una bossa amb el seu número de dorsal, on haurà de guardar tots els residus inorgànics (envasos de gels, barretes, etc.) per preservar la neteja del medi.
- Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas.

- **PENALITZACIONS I DESQUALIFICACIONS**

- L'organització podrà penalitzar amb temps o desqualificar aquells corredors que no compleixin les normes del present reglament.
- Les sancions seran consensuades per l'organització un cop finalitzi la prova i el director de la cursa imposarà la penalització corresponent segons la gravetat dels fets.
- Si un participant llença voluntàriament qualsevol residu inorgànic (envasos de gels, barretes, etc.) fora de les zones habilitades dels avituallaments o exerceix qualsevol tipus de conducta que pugui alterar el medi natural, serà desqualificat.

- **BRIEFING I RECOLLIDA DE DORSALS**

- Els dorsals es podran recollir al Casal de la Vila de Bagà dissabte 11 d'agost de les 15:00 a les 16:45 hores.
- Per recollir el dorsal serà necessari presentar el passaport o el DNI (document equivalent als corredors de nacionalitat estrangera), la targeta federativa en cas d'estar federat i el manifest signat.
- És obligatori portar el **dorsal ben visible a la part davantera** i per sobre de la roba perquè l'organització pugui identificar els participants amb claredat.
- En cas de no poder assistir a la cursa els participants ho hauran de comunicar a l'organització. No està permès cap canvi de dorsal (ni cessió) amb cap altre corredor.
- El "briefing" es farà el dia de la cursa en la mateixa línia de sortida. Hauran de ser presents tots els corredors i es puntualitzarà el protocol, programa i detalls de la cursa.
- L'organització posarà a disposició dels participants un servei de guarda-roba perquè aquells que vulguin puguin deixar el material (sempre dins d'una bossa o motxilla). La bossa s'haurà d'entregar al Casal de la Vila el mateix dissabte abans de la sortida. L'organització no comprovarà l'estat de la bossa (ni del material que contingui) ni atindrà reclamacions per la possible ruptura o pèrdua de l'esmentada bossa i material contingut. Es recomana doncs tancar bé la bossa i que la mateixa i el material del seu interior no siguin fràgils ni de valor.

- **PROTECCIÓ DE DADES**

- D'acord amb la Llei orgànica 15/1999 del 13 de desembre, totes les dades dels participants seran incloses en un fitxer privat propietat dels organitzadors amb la finalitat exclusiva de la gestió de la prova.

- **DRETS D'IMATGE**

- L'organització es reserva els drets d'imatge del corredor durant la prova. El participant autoritza l'organització, sense dret per part del corredor a rebre cap mena de compensació, a realitzar fotografies i filmació de la seva participació i els dóna el seu consentiment per la seva difusió per tots els mitjans, incloses les xarxes socials, amb finalitats de promoció, difusió i publicitat de la prova, respectant sempre els drets dels participants.

- **ACCEPTACIÓ**

- La formalització de la inscripció a la cursa de muntanya VK Roca Tiraval implica l'acceptació del present reglament.
- L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places. Aquesta modificació serà anunciada a la web oficial de la cursa.

- **MODIFICACIÓ DEL REGLAMENT**

- L'organització es reserva el dret de modificar el present reglament si hi ha circumstàncies que ho requereixin, també podrà realitzar excepcionalment admissió que no compleixin algun dels requisits anteriors.

MONTAÑA
TRAIL