

# Marxa de Resistència “La Llopa”

per Calella i el Montnegre

---

## Reglament

**9a Marxa de Resistència “La Llopa”**, per Calella i el Montnegre.

## Dades bàsiques

Data: Diumenge 15 d'octubre de 2023

Sortida: A les 07:00 hores del matí

Arribada: A les 22:00 hores del vespre (límit màxim)

Distància: 54 km

Desnivell acumulat: 4.520 m

Cota mínima: 6 m

Cota màxima: 766 m

Dificultat de la ruta: ibp208 HKG ([www.ibpindex.com](http://www.ibpindex.com))

Participants: Inscripcions limitades a 400 persones

## Organització

La Marxa de Resistència “La Llopa” és una prova no competitiva de resistència per camins de muntanya, de caràcter individual, que té per objectiu efectuar el seu recorregut en menys de 15 hores.

## Participants

Aquesta prova és oberta a tothom, tant a persones sòcies d'entitats excursionistes amb llicència federativa en vigor, com a altres persones que no en disposin. Per a aquells participants que no tinguin aquesta llicència, i per les característiques de la prova, l'entitat organitzadora tramitarà una llicència esportiva temporal que té validesa pel temps que dura la marxa, equivalent a allò establert en el Decret 58/2010 de 4 de maig, referent a assistència mèdica i responsabilitat civil.

L'edat mínima per poder participar en aquesta activitat esportiva és de 14 anys. Els menors de 18 anys hauran d'aportar obligatòriament una autorització paterna/materna de tutoria per poder participar en la marxa.

La participació d'animals de companyia en una caminada de resistència restarà restringida a criteri i decisió de l'entitat organitzadora. En cas d'admetre animals de companyia el propietari/a d'aquest haurà de posseir obligatòriament una assegurança de responsabilitat civil de l'animal, portar-lo lligat amb corretja i proveir-se d'un morrió per si s'escau la seva utilització.

## Itinerari

CALELLA (Passeig Manuel Puigvert), Riera de Capaspre, Camí dels Escoltes, Ca l'Estolt, Turó de la Punta de Garbí, Collet de Sant Andreu, Sant Andreu de l'Arboceda, Corriol de Terra Negra, Cal Capità, Can Pallofa, Quatre Camins, Coll de Porc, Camí de les Costes, Hortsavinyà, Coll de Palomeres, el Rocatell, Coll dels Sords, Riera de Fuirosos, Can Riera, Sant Martí de Montnegre, Coll de Basses, Turó Gros, Santa Maria de Montnegre, Coll de Can Benet, el Bitllador, els Tres Termes, les Torreneres, Coll de l'Era d'en Móra, Turó de les Guilles, Puig de Popa, el Far de Calella, les Torretes, pont de fusta carretera N-II, Passeig de Garbí, Passeig Manuel Puigvert.

## Inscripcions

Es podrà formalitzar la inscripció:

- A partir del dia 4 de setembre de 2023, només per a les persones federades.
- A partir del dia 11 de setembre de 2023, per a totes les persones participants.

El termini d'inscripció finalitza el dia 12 d'octubre de 2023 o fins assolir la quantitat de 400 participants.

El preu de la inscripció és:

- 26 € per als participants federats a la FEEC o a d'altres federacions adherides a la UIAA, o amb conveni de reciprocitat amb la FEEC.
- 32 € per a la resta de participants (inclou l'assegurança temporal de la FEEC, vàlida només pel decurs de la prova).

Les persones associades de l'entitat organitzadora Calella-Marxa tenen una rebaixa de 5 €, que els seran abonats en el moment de recollir la documentació de la prova esportiva.

El dia de recollida de la documentació de la prova cal portar obligatòriament el justificant bancari de pagament i la llicència federativa de la modalitat corresponent en vigor, en el seu cas, així com també el document de "descàrrec de responsabilitat" que facilitarà l'organització amb la inscripció.

## Disposicions

- L'organització considera que el sol fet d'inscriure's a la marxa significa que el participant disposa d'un **nivell de condició física i salut suficient** per afrontar la prova i que, per tant, participa a la marxa sota la seva responsabilitat.

- Als avituallaments **no es subministraran gots**. S'aconsella portar got i també és recomanable portar **aigua**.

- El **recorregut** estarà **marcat** amb cinta plàstica, guix i altres elements de senyalització ubicats regularment depenent de la tipologia del terreny i dels diferents camins i corriols, sent responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització i seguir-la.

- En tots els punts del recorregut on es pugui trobar cinta **col·locada horitzontalment**, és senyal que no es pot avançar, ja que pot tractar-se d'una zona de relativa dificultat o d'un corriol molt estret, pel que es podria ocasionar un greu accident si el participant avançat surt del camí.

- Els **vehicles motoritzats** tindran preferència en les zones asfaltades i en les cruïlles existents durant el recorregut. Serà responsabilitat dels participants aturar-se per extreure les precaucions abans de creuar.

- Els participants han d'invertir com a **màxim 15 hores** per fer el recorregut. S'ha de fer pel traçat senyalitzat. Per aquest motiu s'establiran els **controls de pas** que es considerin adients. La velocitat del pas dels participants es regularà **entre els 3,75 i els 4,50 Km/hora**.

- A tots els participants se'ls facilitarà a la sortida un **mapa** i una **targeta de ruta** on hi constaran tots els controls de pas, punts d'avituellament, punts d'aigua i altres dades necessàries per poder seguir el camí correcte.

- Els participants han de tenir **nocions de muntanya** que els permetin fer un càlcul dels parcials entre el quilometratge de la prova i el desnivell. Han de saber interpretar un mapa de ruta en cas de pèrdua.

- La **targeta de ruta** s'ha de segellar en tots els controls que hi hagi al llarg del recorregut, incloses les balises d'automarcatge que pugui haver-hi, i s'ha de lliurar al control d'arribada sense desperfectes. Cada un dels controls serà també un punt d'informació on els participants podran trobar resposta a les inquietuds que els sorgeixin durant la prova.

- Per motius de **prevenció i seguretat**, una persona participant en aquesta caminada de resistència s'haurà de proveir obligatòriament del següent **material**:

- Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim.
- Motxilla.
- Dipòsit per hidratació o botelles d'aigua amb una capacitat de com a mínim un litre.
- Telèfon personal operatiu, amb el número de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari obligatori mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència o poder ser geolocalitzat, com per exemple MyApp 112.

- L'organització es reserva el dret de no deixar participar a qualsevol persona inscrita que consideri que no porta el **material adient**.

- Tots els inscrits tindran dret a **avituallaments, punts d'aigua** i una **samarreta tècnica** específica de la marxa.

- Els participants podran **accedir** a les zones d'avituallament, així com a aquells serveis reservats a les persones inscrites, amb la seva targeta de ruta. És necessari portar visible l'acreditació per facilitar aquests accessos. Qualsevol persona **no acreditada** no tindrà accés als serveis de la prova ni als avituallaments.

- L'organització no es fa responsable dels **accidents o danys** que puguin rebre o produir els participants, però vetllarà per evitar-los. Així mateix, l'entitat organitzadora no es farà responsable dels danys derivats o ocasionats que no estiguin garantits en l'assegurança de la llicència esportiva.

- Els participants que tinguin el propòsit d'**abandonar la prova**, ho han de notificar a qualsevol membre de l'organització.

- En cas d'**abandonament**, els organitzadors no tenen cap obligació de traslladar els participants a llocs amb transport públic. Això no obstant, en els controls i en els avituallaments es facilitarà la informació necessària per poder accedir als llocs més propers on hi hagi mitjans de transport. L'organització només es compromet a tornar els participants que hagin abandonat, al punt d'inici i final de la prova, una vegada hagi quedat tancat l'avituallament o el control.

- L'**equip escombra** sortirà després de l'últim marxador i serà l'encarregat de tancar oficialment els controls, els avituallaments i la marxa. Els participants superats per l'equip escombra quedaran fora de la marxa i de tota responsabilitat de l'organització.

- El **mal temps** no serà obstacle per dur a terme la prova, però podria ser modificada o anul·lada abans de la sortida o durant el transcurs de la mateixa, si l'organització ho considerés oportú. L'organització només suspèn timerà la prova si la integritat física dels corredors està en perill.

- Els participants hauran de seguir les **indicacions** donades per qualsevol membre de l'organització o indicades amb rètols al llarg de l'itinerari. En cas de desobeir les directrius de seguretat, el marxador serà desqualificat.

- Els participants hauran de **comunicar** al control més proper qualsevol **accident** que hagin observat. En cas de no fer-ho, el marxador serà desqualificat de la prova.

- S'ha de tenir un **respecte absolut** per les normes esportives més essencials de companyonia, de respecte a la natura i a les propietats, masies i conreus per on passi la marxa. L'incompliment d'aquest apartat, així com la detecció de dopatge, serà motiu de desqualificació.
- Aquesta marxa **és puntuable** per al Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR).
- El reglament de la prova està basat en el **reglament del CCCR** i en el reglament intern de l'entitat organitzadora, l'Associació Calella-Marxa.
- Qualsevol altre **cas no previst** en el reglament serà resolt per l'organització.
- De conformitat amb la Llei Orgànica 3/2018 de 5 de desembre, de **Protecció de Dades** de Caràcter Personal, les dades facilitades pel participant en la inscripció seran tractades per l'entitat **Associació Calella-Marxa** amb la finalitat de gestionar les inscripcions i classificacions de la Marxa de Resistència "La Llopa", així com per mantenir-lo informat de les properes edicions d'aquesta activitat. Es poden exercir els drets d'accés, rectificació i cancel·lació mitjançant comunicació escrita adreçada a Associació Calella-Marxa, carrer Costa i Fornaguera 34, 08370 Calella. Així mateix i d'acord amb els interessos promocionals de la Marxa de Resistència "La Llopa" (reproducció de fotografies de la prova, publicació de llistats classificatoris, etc) mitjançant qualsevol dispositiu (internet, publicitat, etc) i sense límit temporal, els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització el dret a reproduir el nom i cognoms, el lloc obtingut a la classificació general i la seva imatge.

## Seguretat

La comunicació amb els controls, els avituallaments, l'equip escombria i l'arribada serà assegurada amb aparells telefònics. L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Creu Roja, ADF, bombers, policies locals, etc.) per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

Si en algun moment es perden els senyals, es recomana tornar enrere i retrobar novament l'itinerari.

## Observacions

Les **inscripcions** es faran telemàticament a través de la pàgina web de la FEEC.

La **recollida de la documentació** es farà a mesura que sigui possible, el dissabte abans del dia de la prova, en el punt establert, que s'informarà oportunament, o bé com a últim recurs al lloc de sortida de la caminada, en el Passeig Manuel Puigvert de Calella.

Hi haurà **6 punts de control**, **5 punts d'avituallament** i **2 punts d'aigua**, més els punts de **sortida i arribada**.

Totes les persones participants han de venir **vestides** i/o preparades des de casa, ja que a l'arribada no es podran utilitzar ni vestidors ni dutxes.

## Disposició final

Pel fet d'inscriure's a la marxa el participant declara estar assabentat i acceptar la normativa interna de la prova i les exigències d'aquesta per afrontar-la.