



REGLAMENT DE LA 24a TRENKAKAMES

La Trenkakames és una caminada de resistència, una marxa a peu i caminant, **NO COMPETITIVA**, on preval el repte personal i de superació del participant, així com la germanor i la solidaritat entre participants, puntuable per al Circuit Català de Caminades de Resistència, en la qual s'ha de fer un recorregut aproximat de 55 quilòmetres en un temps màxim de 15 hores.

Es facilitarà a tots els participants el recorregut de la marxa i la situació de tots els avituallaments amb el corresponent horari d'obertura i tancament dels diferents controls, així com la targeta de control, que haurà d'ésser segellada en tots els controls de pas, amb el telèfon del Control Central de l'organització per informar de qualsevol incidència que pugui esdevenir durant la prova.

Tot l'itinerari de la prova estarà senyalitzat amb cintes/fletxes blanques/grogues o amb pintura blanca.

La caminada es farà el dia 3 d'octubre de 2026, i la sortida es des de LA LIRA VENDRELLenca, Carrer Sant Jordi, núm. 7 de El Vendrell (43700).

La recollida de dorsals quedarà oberta a les 7:00 h fins les 7:45 h, i la sortida es farà a les 8:00 h del matí, a La Lira Vendrellenca (c/ Sant Jordi, 7 del Vendrell).

Hi ha un temps màxim establert per passar per cada control. Si aquest se supera, serà motiu de desqualificació.

També serà motiu de desqualificació:

- No dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.
- No seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- No comunicar al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat.
- No ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.
- No respectar propietats, masies i conreus per on passi la caminada.
- Llençar tot tipus de deixalles.
- No proveir-se obligatòriament del material de seguretat que exigeix l'organització.

A l'estar considerada una marxa seminocturna, serà necessari material reflectant homologat que serà d'utilització obligatòria en encreuaments i trams asfaltats.

En cas d'abandonament o incidència comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon que consta a la targeta de marcatge.

Cal que els participants estiguin degudament entrenats per realitzar aquesta prova, ja que són els únics responsables del seu estat de forma, així com dels problemes mèdics que se'n puguin derivar.

L'edat mínima per poder participar en la caminada és de 14 anys a dia de la prova. Els menors de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna o de tutor. Els menors de 16 anys a data de la prova estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el

recorregut i el dret d'admissió recaurà a criteri de l'entitat. Si un menor abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.

La participació d'animals de companyia en la Trenkakames no està admesa.

Serà obligatori el següent material per poder participar en la caminada:

- **Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim.**
- **Motxilla.**
- **Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre.**
- **Got per tot el recorregut. En cas de no portar-ne L'organització posarà a la venda gots a 1,00 €**
- **Frontal amb recanvi de bateries.**
- **Material reflectant homologat que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carreteres.**
- **Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon 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.**

Les inscripcions es podran fer anticipadament, a partir del dilluns dia 10 d'agost, seguint les instruccions que hi ha a la pàgina web de la FEEC (**www.inscripcions.feec.cat**) o presencialment els dies 23 al 25 de setembre, al local del Grup de Muntanya de la Lira, situat a la 3a planta de LA LIRA, carrer Sant Jordi, núm. 7 de El Vendrell.

Per donar la inscripció per completada, s'haurà de realitzar el pagament de la inscripció.

El preu d'inscripció és:

- 28,00 € per als socis de l'entitat organitzadora i els participants adscrits a la III Vegueria (conveni de reciprocitat) que estiguin federats.
- 36,00 € per als participants socis de l'entitat que no tinguin la llicència federativa de la FEEC o a d'altres federacions adherides a la UIAA, o amb conveni de reciprocitat amb la FEEC.
- 38,00 € per als participants no socis i federats a la FEEC o a d'altres federacions adherides a la UIAA, o amb conveni de reciprocitat amb la FEEC.
- 46,00 € per a la resta de participants (no socis de La Lira, ni amb llicència federativa).

Com es veu, es cobrarà un preu únic per llicència temporal, que és de 8,00 euros. Aquest preu és el que marca el Pla de llicències i assegurances temporals de la FEEC-2026 en el seu apartat de la tarifa d'assegurança temporal 2 per cada assegurança temporal emesa a cada participant no federat que participi al CCCR.

El dia de la prova cal portar obligatòriament el justificant bancari de pagament i la llicència federativa de la modalitat corresponent en vigor.

L'últim dia per poder fer la inscripció serà el 28 de setembre.

En aquesta edició NO es podran fer inscripcions el dia de la prova.

El nombre de participants està limitat a 300 caminadors.

L'organització està autoritzada a retirar qualsevol participant que manifesti un evident mal estat físic o que no compleixi les normes establertes.

Així mateix, l'organització es reserva el dret de modificar les normes i el recorregut de la marxa i fins i tot de suspendre-la si hi ha circumstàncies que ho aconsellin.

El sol fet de participar en aquesta marxa del CCCR representa l'acceptació i compliment del present reglament. Per tot allò que no expressi el reglament específic de la prova, serà de referència el Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència 2026.

Per a més informació, adreceu-vos a:

Grup Muntanyenc de La Lira Vendrellenca

www.gmlira.cat · e-mail: secretaria@gmlira.cat