

Reglament de la XXX Marxa del Garraf (2025)

1.- Presentació

La Marxa del Garraf arriba a la XXX edició. És una caminada no competitiva oberta a qualsevol persona respectuosa amb la natura i té com a objectiu donar a conèixer els paratges més purs que ofereix el massís del Garraf.

La Marxa del Garraf presenta dues modalitats:

- una modalitat de 46 quilòmetres (la Garraf 46 o G46), que forma part del Circuit Català de Caminades de Resistència
- una modalitat de 23 quilòmetres (la Garraf 23 o G23), que enguany arriba a la XVII edició

2.- Dades tècniques

- Dia: diumenge, 9 de novembre de 2025
- Lloc de sortida i arribada: Plaça de Jaume Balmes de Gavà (davant l'ajuntament).
- Senyalització: tot l'itinerari estarà marcat amb cintes, senyals verticals i sagetes de farina, pròpies de la MG.
- Dificultat tècnica del recorregut: moderada

2.1 - Dades tècniques de la Garraf 46

- Hora de sortida: de 6 h. a 6:30 h.
- Distància: 46 quilòmetres
- Cota mínima: 0,8 m, platja de Garraf
- Cota màxima: 542 m, camí de Coll Sostrell
- Desnivells: +1.360 m (total acumulat 2.720 m)
- Temps màxim: 13 hores
- Nombre de controls de pas: sortida, arribada i sis punts entremig.
- Tots els controls, excepte el de sortida, ofereixen avituallament sòlid i líquid

2.2 - Dades tècniques de la Garraf 23

- Hora de sortida: de 7:30 h. a 8 h.
- Distància: 23 quilòmetres
- Cota mínima: 13,3 m, control de Sortida
- Cota màxima: 594 m, la Morella
- Desnivells: +800m (total acumulat 1.600m)

- Temps **màxim: 7 hores**
- Nombre de controls de pas: sortida, arribada i tres punts entremig.
- Tots els controls, excepte el de sortida, ofereixen avituallament sòlid i líquid

2.3 - Controls de pas: ubicació, tancament i avituallament:

Garraf 46:

6:00 a 6:30	Sortida	○ no hi ha avituallament
09:00	Campgràs	○ donuts, fruita ○ beguda de cacau, beguda isotònica, aigua
11:15	Garraf	vora la platja del poble ○ entrepans varis, fruita ○ aigua, beguda isotònica
12:50	Vallgrassa	vora la carretera ○ fruita, gominols, xocolata, fruits secs ○ aigua, beguda isotònica
14:00	Pista de Begues a Plana Novella	vora l'alçada de la Vall Ximosa ○ entrepans, fruita ○ aigua, beguda isotònica
16:40	La Clota	○ fruita ○ aigua, beguda isotònica
18:00	La Sentiu	vora la cadena de la pista a Can Dardenà ○ gominols, fruita, xocolata, fruits secs ○ aigua, beguda isotònica
19:00	Arribada	○ entrepans de botifarra i altres ○ aigua, beguda isotònica i altres

Garraf 23:

L'avituallament és el mateix que a la Garraf 46

8:00 a 8:30	Sortida	
10:45	Campgràs	
13:00	La Clota	○ Entrepans per a la G23
14:00	La Sentiu	vora la cadena de la pista a Can Dardenà
15:00	Arribada	

2.4 - Intoleràncies alimentàries

Les persones que tinguin alguna intolerància alimentària, si comuniquen aquest fet al correu de la Marxa del Garraf **set dies**, o més, **abans** del dia **de la Marxa**, podran rebre algun avituallament personalitzat

3.- Inscripció

3.1.-Període i límits de les inscripcions

- Límit: **1000 participants** (500 a la Garraf 46 i 500 a la Garraf 23)
- Període d'inscripció: del 15 de setembre al 31 d'octubre.
- Edat mínima per participar a la Marxa (G46 i G23): 14 anys

3.2.-Import i forma de realitzar la inscripció

La inscripció es realitzarà per Internet, en el web de la FEEC. L'enllaç al formulari d'inscripció estarà en el web de la UME

Import de la inscripció:

socis / sòcies UME	federats / federades FEEC / UIAA	import
Sí	Sí	22 €
Sí	No	27 €
No	Sí	32 €
No	No	37 €

NOTA: l'import de la inscripció de les persones no federades inclou una assegurança temporal, concertada per l'organització de la Marxa, amb una validesa pel temps de durada de la Marxa. Les prestacions i condicions d'aquesta assegurança es poden obtenir adreçant-se al correu electrònic de la Marxa.

NOTA: el formulari d'inscripcions de la FEEC no permet les inscripcions UIAA. Per fer inscripcions UIAA:

1. cal fer la inscripció com a NO FEEC
2. cal enviar dues fotos del carnet UIAA, una foto de cada cara del carnet, a marxadelgarraf@gmail.com.
3. respondrem, abans de finalitzar les inscripcions, per concretar la forma de retornar l'import de l'assegurança

3.3.-IMPORTANT

- **Fer la inscripció** a la Marxa del Garraf **comporta acceptar** el Reglament de la Marxa.
- S'entén que la persona que fa la inscripció a la Marxa ha llegit les seves característiques en el Reglament, coneix i assumeix els riscos inherents a caminar per la muntanya i es considera físicament i psíquicament preparada per afrontar les dificultats i que, per tant, hi participa sota la

seva responsabilitat. En el cas dels menors d'edat, s'entén que és el seu tutor o tutora qui pren aquesta responsabilitat. Hi ha un full de declaració d'autoresponsabilitat que haureu de signar al recollir el dorsal.

- Tot i que l'organització no està obligada a demanar cap certificat mèdic, si que te la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la mateixa. A més a més, l'organització no es farà responsable de qualsevol patologia mèdica que pateixi el participant o la participant durant la prova o a les hores posteriors a la finalització d'aquesta.
- En el moment de recollir el dorsal cal presentar el DNI, NIE o document equivalent i les persones amb carnet federatiu, han de presentar aquest carnet
 - NOTA: tingueu en compte que **qui** no hagi pagat l'assegurança temporal i **no presenti el carnet federatiu** a la recollida del dorsal, **haurà de pagar**, en aquell mateix moment, **l'assegurança temporal**.
- **En cap cas serà possible retornar l'import de la inscripció**; inclús quan la marxa hagi de ser cancel·lada per motius de força major i aliens a l'organització, com les ordenades per l'administració competent, Departament d'Interior, en matèria de seguretat, risc i emergència; especialment Pla Alfa, Pla Infocat, Inuncat i altres oficials.

3.4.- Material

- A la recollida del dorsal cada participant rebrà la samarreta de la Marxa i un suport per registrar el seu pas pels controls. La informació del recorregut de la Marxa i la localització i hora d'obertura i tancament dels avituallaments que es troba en aquest Reglament, també es trobarà en un mapa que es podrà descarregar del web de la UME. A més a més, a cada avituallament també hi haurà un rètol informatiu de la seva hora de tancament i de l'hora de tancament de l'avituallament següent.
- Les persones que realitzin la totalitat del recorregut i no siguin desqualificades, es podran descarregar del web de la UME un diploma de participació.

4.- Normes

4.1.- Quan a la participació

- L'edat mínima per poder participar és de 14 anys a data de la prova.
- Els menors de 18 anys, a data de la prova, estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna, materna o del tutor o tutora legal.
- 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 de 16 anys abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.

- Cal passar per tots els controls de pas abans del seu tancament, i presentar a cada control la tarja de pas.
- Hi haurà un equip d'escombres encarregat de tancar la Marxa i d'acompanyar a les persones endarrerides fins al primer control en el sentit de la marxa.
- Arribar a un control passada l'hora de tancament comporta haver d'abandonar la Marxa.
- A l'arribada a meta cal presentar la tarja de pas amb les marques de tots els controls de pas.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la Marxa, si bé l'organització podrà modificar el recorregut i/o els horaris, si la situació ho requereix.
- Si un participant abandona la Marxa, per l'acceptació d'aquest reglament, es compromet a fer-ho en un control de pas i a comunicar aquest abandonament a un membre de l'organització.
- En cas d'abandonament la UME no es responsabilitza de transportar ningú a cap destinació. A la G46, l'avituallament del Garraf està molt a prop d'una estació de tren.
- La UME vetllarà per evitar accidents, però en cap cas es farà responsable dels accidents o danys que pugui rebre o produir qualsevol participant quan no estiguin garantits per l'assegurança corresponent. A més a més, ni l'entitat, com organitzadora, ni les persones organitzadores es faran responsables dels accidents, negligències i danys a tercers durant la prova.
- L'acceptació d'aquest reglament comporta reconèixer que la figura del cap de cursa té la potestat de fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.
- L'UME no es fa responsable dels objectes perduts o oblidats pels participants.
- No presentar-se a la sortida o presentar-se després del tancament de la sortida, no atorga cap altre dret que recollir la samarreta de la Marxa en el control d'arribada.
- No és deuria participar amb animals de companyia.

4.2.- Material de seguretat obligatori

La llista del material obligatori està determinada pel Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència 2021

- Motxilla.
- Ampolla o dipòsit d'aigua de mig litre com a mínim, plena. Aquest any no es donaran gots o ampolles d'aigua ni a la sortida ni als avituallaments.
- Manta tèrmica de 1,4 x 2 metres, mínim.
- Per a la G46, frontal o llanterna equivalent, amb piles i recanvi de piles.
- NOTA: la G46 comença de nit, a les 6 hores, i algunes persones també l'acabaran de nit, a les 19 hores. Per tant és imprescindible l'ús del frontal per raons òbvies de seguretat.

- Material reflectant que serà d'ÚS OBLIGATORI en encreuaments i trams de carreteres (cf. l'article 123 del *Reglamento General de Circulación*, «BOE» de 23/12/2003).
- Telèfon mòbil: cada participant ha de dur el seu propi telèfon, i ha d'estar operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització a l'agenda, el **680 796 690**, i amb la ubicació activada. Cal tenir la bateria carregada al cent per cent a l'iniciar la Marxa.
- RECOMANACIÓ: portar un carregador de bateria pel mòbil.
- També recomanem portar descarregat al telèfon mòbil el track oficial de la XXX Marxa del Garraf:
la G46:
<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/marxa-del-garraf-2021-46-km-88478666>
la G23:
<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/ume1963-xxvi-marxa-del-garraf-23-km-any-2021-88357251>

4.3.- Material recomanat

- Roba adequada a la situació meteorològica prevista pel dia de la Marxa, tenint cura que la meteorologia a vegades falla.
- Quelcom de menjar i beguda a l'inici la Marxa, atès que el primer avituallament està situat a 11 km de l'inici.
- Pantalons llargs, donat el tipus de vegetació del Garraf i el pas per corriols molt estrets.

4.4.- Exigències ètiques

- Compliu amb el protocol sanitari que regeixi el dia de la Marxa.
- Porteu la llicència federativa vigent i el DNI, i presenteu aquesta documentació a petició de qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.
- Feu tot el recorregut a peu.
- Seguiu les indicacions donades per qualsevol membre identificat de l'organització.
- Comuniqueu a l'organització qualsevol incidència o accident que hagueu presenciats.
- Ajudeu o presteu atenció a qualsevol participant que ho necessiti.
- Respecteu les propietats, masies o conreus per on passa la Marxa.
- Respecteu l'entorn natural.
- Dipositeu les deixalles en els llocs destinats a deixalles: **llençar objectes o deixalles a terra és motiu de desqualificació.**
- Compliu la normativa del Parc Natural del Garraf.
- Mostreu un comportament respectuós amb qualsevol altre participant o membre de l'organització.

5.- Desqualificacions

- El no compliment de les normes presentades com a obligatòries o de les exigències ètiques o normes sanitàries, pot ser motiu de desqualificació.

6.- Consideracions finals

- Aquest reglament es regeix pel Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència de la FEEC i ha estat homologat per la FEEC.
- Acceptar aquest Reglament comporta acceptar que el vostre nom i cognoms apareguin publicats a la llista de resultats de la Marxa del Garraf, i, en el cas dels federats i federades de la FEEC, també a la llista de resultats del Circuit Català de Caminades de Resistència.
- Acceptar aquest Reglament suposa donar permís a la Unió Muntanyenca Eramprunyà per fer servir en promocions no comercials imatges vostres agafades durant l'esdeveniment, i per emmagatzemar determinades dades personals amb l'objectiu d'enviar-vos informació de properes edicions i de simplificar futures inscripcions.
- El permís per usar imatges o emmagatzemar dades altres que les pròpies de la llista de resultats, pot ser revocat en qualsevol moment enviant un correu a umesecretaria@gmail.com o directament a la secretaria de la UME. Les dades de la llista de resultats no es poden esborrar de les Actes de Participació de la Marxa, però sí es pot demanar que no siguin públiques. Les dades de participació a la CCCR estan sota la custòdia de la FEEC i qualsevol petició en relació amb aquestes dades s'haurà d'adreçar a la FEEC.
- Qualsevol cas no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador de la Marxa del Garraf o pels membres de l'Àrea d'Excursionisme de la FEEC.

Més informació

- Presencialment: al local social de la Unió Muntanyenca Eramprunyà, Carrer Salvador Lluch, 6, 2on pis, de Gavà, dimecres i divendres de 19 a 21 h
- Per telèfon: 93 662 01 24, dimecres i divendres de 19 a 21 h.
- Per correu electrònic: marxadelgarraf@gmail.com
- Per Internet: www.umegava.cat