



## **REGLAMENT MARXA DE COLLDEJOU 2023**

### **ORGANITZACIÓ**

La 4ª Marxa de Colldejou- Muntanyes de Llaberia, a celebrar el 20 de maig de 2023 és una prova no competitiva de resistència per camins de muntanya que té per objectiu efectuar aquest recorregut en un temps limitat. El recorregut és de 48 Km. senyalitzats i 4830 m. de desnivell acumulat, que transcorre per les Muntanyes de Llaberia amb sortida i arribada a Colldejou.

És una prova que està inclosa dintre del CIRCUIT CATALÀ DE CAMINADES DE RESISTENCIA(CCCR)

### **INSCRIPCIÓ**

La inscripció es farà a partir del 1 d'abril 2023, a través de la web de la FEEC:

<http://www.feec.cat/competicio/inscripciones>

Trobareu un enllaç a la web del club [www.cerreddis.cat](http://www.cerreddis.cat)

El termini d'inscripció es tancarà el 18 de maig de 2023, o un cop assolits els 250 participants.

La inscripció es considerarà vàlida un cop efectuat el pagament individualitzat.

Els drets d'inscripció seran de 32 € per als participants amb llicència de la FEEC, FEDME i adherides a la UIAA de l'any en curs, mínim Tipus A , i de 38 € per als no federats (incloent la llicència temporal de la FEEC amb cobertura únicament vàlida per la durada de l'activitat). El socis del C.E.Reddis tenen un descompte de 5€. El pagament es realitzarà mitjançant targeta bancària, Paypal o transferència bancària a :

BANC DE SABADELL ES65 0081 0087 5800 0142 8445

**HI HA 3 DIES PER A FER EL PAGAMENT CORRESPONENT. EN CAS CONTRARI, LA VOSTRA PRE-INSCRIPCIÓ QUEDARÀ ANUL·LADA.**

Revisat i actualitzat el març 2023

Antoni de Padua Torrents  
Coordinador

Carme Oró  
Presidenta



Els drets d'inscripció inclouen: l'avituellament a 8 punts de l'itinerari, obsequi i diploma a tots els classificats.

L'organització es reserva la facultat d'admetre inscripcions després del dia 18/05/23. En cas d'acceptar-les, es cobrarà un recàrrec de 10 €.

La inscripció es limita a 250 participants.

L'organització es reserva el dret d'admetre als participants que hagin menystingut a l'organització i no hagi fet servir els conductes reglamentaris.

Per recollir el dorsal, els federats hauran de presentar el D.N.I. i la Llicència original anual vigent, i els no federats el D.N.I.

## **ITINERARI**

Colldejou, Crestes Seda(AL1), Llaberia (C1), Mas Collet (AL2), Barranc Mafla (C2), Mas del Ramer (C3), Llaberia (C4), Torre de Fontaubella (C5) i Colldejou (C6).

## **HORARI**

La velocitat de la prova i els horaris d'obertura i tancament dels controls seran a criteri de l'entitat organitzadora, sent l'horari de sortida a les 7,00 hores, i l'hora límit d'arribada les 20,30hores.

## **CLASSIFICACIÓ**

Tots els participants que no superin el temps límit en efectuar la caminada i no hagin estat desqualificats tindran la consideració d'arribats. Si disposen de l'adequat carnet federatiu anual obtindran també la puntuació corresponent a la Marxa de Colldejou d'enguany, que son 20 punts.

## **DESQUALIFICACIONS**

Serà motiu de desqualificació:

1. No segellar el full de ruta en tots els controls correlativament, o passar-los fora de l'horari establert.

Revisat i actualitzat el març 2023

Antoni de Padua Torrents  
Coordinador

Carme Oró  
Presidenta



2. No fer la totalitat del recorregut a peu.
3. No comunicar al control més proper qualsevol accident o incidència que s'hagi observat.
4. Embrutar o degradar l'itinerari i la muntanya en general, o contravenir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.
5. No complir allò estipulat en l'articulat del present reglament.

## **SENYALITZACIÓ, CONTROLS i AVITUALLAMENTS**

Encara que la caminada transcorre per camins generalment senyalitzats, (GR i PR) o altres marques, l'Organització a previst situar cintes i sagetes en els indrets més conflictius. A tots els participants se'ls hi facilitarà un mapa i un full de ruta, on hi constaran tots els controls de pas i punts d'avituallament i les dades necessàries per poder seguir el camí correcte.

## **CONCENTRACIÓ, SORTIDA i ARRIBADA**

Poliesportiu de Colldejou

Concentració a partir de les 6:00 hores.

La entrega de dorsal es tancarà a les 6:55 hores.

## **NORMES DE SEGURETAT DE LA PROVA**

- Dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.
- Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- Ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.
- En cas d'abandonament o incidència comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon que consta en el full de ruta de la marxa.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.
- Es obligatori portar:
  - Manta tèrmica de 1,40x2mts mínim.
  - Telèfon mòbil engegat i no en mode avió. Recomanable tenir alguna aplicació tipus(Alpify, My112 o Mammut Safety) activat.
  - Motxilla o equivalent.

Revisat i actualitzat el març 2023

Antoni de Padua Torrents  
Coordinador

Carme Oró  
Presidenta



- Sistema d'hidratació (mínim 1L)
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, si bé l'organització podrà suspendre-la abans de sortir cap participant, o bé modificar o neutralitzar part de l'itinerari com a mesura de seguretat per els participants.
- No es podrà participar amb animals de companyia per motius de seguretat
- El fet d'inscriure's representa l'acceptació d'aquestes normes.

L'organització podrà comprovar en qualsevol moment de la prova que es porta el material obligatori, de no ser així podrà desqualificar al participant.

## **RESPONSABILITAT**

Afrontar una caminada de resistència requereix unes condicions físiques i psíquiques optimes. L'entitat organitzadora no està obligada a demanar cap tipus de certificat mèdic, si bé te la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.

L'entitat organitzadora, organitzadors, voluntaris, i la FEEC, no assumeixen cap tipus de responsabilitats per els accidents, negligències i danys a tercers que es poguessin produir durant la caminada.

## **DISPOSICIONS FINALS**

- L'organització no garanteix l'evacuació en cas d'abandonament fora dels controls, pel que es recomana que els abandonaments es facin i es notifiquin en els controls de pas, cal tenir en conte que hi ha controls que per qüestions d'accessibilitat, l'organització no podrà evacuar als que abandonin.
- Per participar a la Circuit Català de Caminades de Resistència cal tenir la llicència anual de la FEEC o la llicència temporal de la FEEC tramitada expressament per el dia de la prova.
- Podreu utilitzar els serveis del Poliesportiu (vestuaris i dutxes).

Revisat i actualitzat el març 2023

Antoni de Padua Torrents  
Coordinador

Carme Oró  
Presidenta



- Per participar cal que el participant tingui 14 anys a dia de la prova.
- Els menors de 18 anys hauran d'anar acompanyats per la persona que designi el pare, mare o tutor legal per escrit . Aquesta autorització haurà de ser enviada en el moment de la inscripció a [marxadips@cereddis.cat](mailto:marxadips@cereddis.cat) . També s'haurà de presentar el dia de la prova en el control de sortida.
- El fet d'inscriure's representa l'acceptació d'aquestes normes.
- En el moment de recollir el dorsal cada participant signarà l'acceptació d'aquest reglament, condició indispensable per a poder participar en la prova.
- No es retornaran diners d'inscripcions errònies en el sentit d'estar federat o no en el moment de fer-ho. I en cap cas es retornarà cap inscripció després del dia 20 de maig de 2023. El retorn d'una inscripció comportarà un descompte de 10 € per les despeses originades.
- **La nostra entitat està compromesa amb el medi natural i volem fer una marxa sostenible i no crear residus innecessaris, per tant enguany la nostra marxa no donarà gots de plàstics , cada participant haurà de portar el seu per anar reomplint en tots els punts d'avituellament. Gràcies a tots per la vostra col·laboració.**

Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt per l'organització i per membres de l'Àrea de Caminades de la FEEC.

(Aquest Reglament ha estat aprovat pel Comitè de Caminades de Resistència)

Revisat i actualitzat el març 2023

Antoni de Padua Torrents  
Coordinador

Carme Oró  
Presidenta