

NORMATIVA

1.- L'Anada a Peu El Vendrell – Santes Creus és una prova sense caire competitiu, on el temps invertit no té cap significació. No obstant això, caldrà atendre els horaris que indiqui l'organització, sobretot en els temps d'aturada als punts d'avituellament i de reagrupament, respectant escrupolosament el moment de la sortida marcada pels organitzadors.

2.- Aquesta travessa EL VENDRELL – SANTES CREUS, està homologada pel Comitè Català de Marxes de la FEEC.

3.- **Distància:** 32 km aproximadament.

Hora de sortida: 7 h del matí del dia 10 de maig, davant de La Lira.

Arribada a Santes Creus: al voltant de les 15 h de la tarda.

Hi ha un servei d'autocars de tornada cap al Vendrell pels caminadors.

4.- Hi haurà 4 controls. A cada un d'ells caldrà segellar la targeta de pas.

5.- Si algú es veu en la necessitat d'abandonar, caldrà **obligatòriament** que ho notifiqui a alguna persona de l'organització.

6.- Tota persona que s'inscriu a la caminada El Vendrell – Santes Creus, serà obsequiada amb una samarreta commemorativa de la prova. A la sortida rebrà, a més a més, la targeta de pas.

7.- Posteriorment, s'organitzarà un sopar en el que podran assistir tots els participants de la prova que tindrà lloc, el **divendres dia 22 de maig**, a la sala Pau Casals de La Lira.

8.- No hi ha límits d'edat, però és obligatori que els menors d'edat portin una autorització paterna i si són menors de 14 anys vagin acompanyats d'un adult que en sigui el responsable.

9.- Queda totalment prohibit portar qualsevol animal, aparell o objecte que pugui molestar als altres participants o l'entorn on es desenvolupa la prova.

10.- **Es demana a tots els participants que respectin les indicacions del servei d'ordre de la marxa. Està format pel personal dels controls de pas, per un guia (cap de grup) que obrirà la marxa i que en cap cas serà rebassat durant la prova per la resta de caminadors, diverses persones situades estratègicament en diferents punts del grup i tancant la marxa hi haurà un responsable. Fem especial esment en que tota persona que rebassi al capdavant membre de l'organització i que per qualsevol causa tingui algun problema (pèrdua del recorregut, malestar físic, etc.) quedarà exclòs de la pertinent ajuda obligatòria per part del personal d'organització.**

11.- L'organització no es fa responsable dels accidents i danys que puguin rebre o causar els participants, tot i que procurarà evitar-los. És per això que **els participants han d'estar en possessió de la llicència federativa en curs**, que caldrà presentar en formalitzar la inscripció. Els que no la tinguin hauran de treure

una llicència esportiva temporal de la FEEC o d'altres federacions, que els cobrirà aquestes contingències.

12.- En cas de pluja persistent o climatologia molt adversa, l'organització es reserva la facultat de canviar les dates de la marxa o anular-la si ja ha començat.

13.- L'organització queda facultada per decidir tot allò que no estigui fixat en aquesta normativa, o fins hi tot fer-hi alguna modificació, si amb això es millora el bon desenvolupament de la caminada.

14.- El fet d'inscriure's i participar a la marxa pressuposa el coneixement i acceptació d'aquesta normativa.

RECOMANACIONS

- **Avituallament:** És aconsellable que cada participant porti aquell menjar que cregui convenient per l'esmorzar, tot i que l'organització proporcionarà un avituallament líquid complementari durant la marxa.

En finalitzar el recorregut, totes les persones participants podran gaudir d'una botifarrada popular.

- **Degut als canvis de reglamentació d'aquest tipus de proves, caldrà portar, una armilla reflectant (del tipus de cotxe), i és molt recomanable una llum vermella per a col·locar-la en una part visible de la vostra motxilla.**

- Roba i calçat còmode i adequat a la meteorologia del moment. Protecció contra la pluja, si fos el cas. També va molt bé una gorra pel sol i protecció solar.

- És necessari un grau adequat d'entrenament previ. Si durant la marxa noteu fatiga intensa, malestar general, dolors articulars...valoreu si no val més abandonar. Penseu que hi haurà més edicions de l'Anada.

- En cas de butllofes, nafres, etc., hi haurà servei de la Creu Roja en tots els punts d'avituellament. No dubteu en demanar els seus serveis.

- **Les inscripcions es podran fer anticipadament, a partir del dimarts dia 7 d'abril, seguint les instruccions que hi ha a la pàgina web de la FEEC (www.inscripcions.feec.cat) o presencialment els dies 4, 5 i 6 de maig, al local del Grup Muntanyenc situat a la 3a planta de La Lira (C/ S. Jordi 7), 43700 El Vendrell, de 7 a 9 del vespre.**

Preus d'inscripció:

Soci: 15 euros. No soci: 23 euros.

En aquest import no està inclosa l'assegurança temporal obligatòria. Tothom que no presenti la Llicència Federativa se li cobrarà un import addicional de **6,25 euros**, import de **l'assegurança temporal**. L'organització es reserva la facultat d'admetre inscripcions després del dia 6 de maig. **En cas d'acceptar-les, la inscripció podria tenir un increment de 5 euros.**