

Reglament Caminada Esplugues a Collserola

Recorregut

La caminada consta de dos recorreguts circulars:

El **primer recorregut**, d'aproximadament 10 km, més assequible, i que realitzaran aquelles persones que ho escullin i les persones participants que facin **marxa nòrdica**.

El **segon recorregut**, d'uns 20 km només el farà qui esculli aquesta opció, més tècnica i llarga.

Tot el recorregut estarà balitzat amb cartells de la caminada amb fletxes que marcaran les direccions, i també indicadors que marcaran els passos barrats o els llocs més complicats.

Us preguem no tocar les senyals de pas que al final de la caminada recollirà un equip escombra.



Persones de l'organització

Les persones que formen part de l'staff organitzatiu, aniran vestides amb una samarreta de la caminada d'un color diferent a la de les persones participants.

Les trobareu als controls de sortida, de pas o d'esmorzar. Per qualsevol dubte o problema us he de comunicar amb elles.

Sortida i arribada

El recorregut de la caminada és circular. L'arribada és al mateix punt que la sortida.

L'hora màxima de sortida serà les **8:30 h del matí**.

El **control de sortida** es tancarà les **8:30 h**. A partir d'aquesta hora es considerarà tancada la sortida.

A les 10:00 h sortirà del control de sortida un **equip escombra** que anirà recollint tots els senyals de la caminada i tancant els diferents controls de pas. Aquelles persones que siguin avançades per aquest control es consideraran desqualificades i se'l traurà el dorsal.

Control d'arribada tancarà a les **13:30 h**. Considerarem fora de la prova a totes les persones que no hagin arribat a aquesta hora. L'organització no es farà responsable de les persones que arribin després de les 13:30 h.

Esmorzar i controls de pas

Al llarg del recorregut trobareu diferents controls:

D'una banda, **controls de pas** que estaran situats als encreuaments més complicats del recorregut.

D'altra, **control d'esmorzar** situat aproximadament al quilòmetre 6 del recorregut. En aquest control podreu repostar aigua, a banda d'esmorzar.

Control d'avituellament, tindreu un control amb aigua situat cap al km 15 del recorregut llarg.

Els controls d'avituellament i esmorzar es tancaran quan hagi passat tothom.

El control d'arribada es tancarà quan arribi l'equip escombra.

En tractar-se d'un recorregut pensat per fer caminant, no podem garantir que les persones que el facin corrents trobin a punt tots els controls de pas.

Equips escombra

L'equip escombra és el que tancarà els controls de pas. En cas que persones participants es trobin amb aquest equip, doncs vagin molt endarrerides, aquest té la potestat per reduir el seu recorregut, i en cas que no estiguin d'acord, desqualificar-los. En aquest cas es traurà el dorsal i l'organització no es farà responsable a partir d'aquest moment.

L'equip escombra té la potestat d'escurçar l'horari oficial de tancament del controls si els ritmes de pas són superiors als establerts.

L'equip escombra té la potestat de fer fora a aquelles persones participants que no compleixin el reglament.

Marxa Nòrdica

Aquelles persones que participin en marxa nòrdica, han de portar els seus propis bastons. En cas contrari, l'organització disposarà d'un lloguer de bastons limitat a un preu de 3€.

La sortida de les persones que facin marxa nòrdica i la dels caminants serà diferenciada.

Dorsals, samarretes i punts de control

En el moment de la inscripció us lliurarem un dorsal, que haureu de portar en un lloc visible durant tota la prova i també una samarreta de la caminada.

Els vostres dorsals seran de diferent color en funció del recorregut que feu: 10 km a peu, marxa nòrdica o 20 km a peu.

Als dorsals trobareu imprès el número de telèfon de l'organització. Per qualsevol problema que tingueu al llarg del recorregut haureu de trucar en aquest número.

Si heu d'abandonar la prova haureu de notificar-ho al control més proper i lliurar-hi el vostre dorsal.

Servei d'autobús

Tenim un servei gratuït d'autobús que puja des de l'Ajuntament d'Esplugues fins a la plaça Mireia. I també que torna a baixar-vos. Us podeu apuntar al full d'inscripció.

Els horaris concrets us els notificarem més endavant.

Animals de companyia

En cas d'animals de companyia, la persona propietària 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.

L'organització no disposarà d'avituallament per a les mascotes.

Assegurança

Totes les persones que participen en la caminada han d'estar assegurades, ja sigui federativament o per la caminada. En cas contrari, l'organització no es farà càrrec de les persones que no estiguin assegurades per aquesta activitat.

Per aquest motiu, la Caminada contempla la contractació d'una assegurança d'accidents per a caigudes, lesions... durant el seu desenvolupament. El preu de l'assegurança és de **2 €** i es contracta en el moment de la inscripció.

En cas d'accident al llarg del recorregut, podeu trucar al Telèfon mòbil per a incidències que l'organització us facilitarà (estarà posat al dorsal).

En cas d'estar federat o federada, cal portar el carnet federatiu vigent, que s'haurà de presentar a qualsevol membre identificat de la caminada.

Responsabilitats

Les accions incíviques o que suposin qualsevol dany voluntari a tercers per part de les persones participants són responsabilitat de cada participant. L'organització no se'n farà càrrec.

Els infants i joves menors d'edat, participen sota la responsabilitat dels seus pares, mares, o de qui els representa legalment. Si són menors de 14 anys han d'anar amb una persona adulta.

Recomanacions

És important que dugueu un calçat i una roba adequats al terreny i la climatologia. Penseu també a protegir-vos del sol.

L'organització us donarà aigua en començar la prova, a l'avituellament i al control d'esmorzar; tot i això, és crucial que en porteu per mantenir una correcta hidratació.

Penseu a portar una **cantimplora**,... per disposar d'aigua al llarg del recorregut.

Advertiments

L'organització resoldrà els imprevistos sense obligació de comunicar-los a les persones inscrites.

La caminada no es suspendrà en cas de pluja.

La inscripció comporta l'acceptació d'aquesta normativa i no es retornarà l'import, excepte en cas que es pugui justificar una malaltia que impedeixi la seva realització.

Aquesta caminada és un espai lliure de sexisme, masclisme, agressions sexuals, racisme i LGTBI-fòbia.

Desqualificació de la prova.

Són motiu de desqualificació:

1. Abocar qualsevol mena de deixalla al bosc.
2. No passar per tots els controls de pas o passar quan ja s'hagin tancat.
3. Malmetre o moure les senyalitzacions.
4. Comportar-se de manera incívica amb la natura o amb la resta de participants.
5. No fer la totalitat del recorregut a peu.
6. No acceptar modificacions de recorregut proposats per l'equip escombria,
7. No acceptar o transgredir el reglament de la prova o del reglament de la CCCMN.

En cas de desqualificació caldrà que entregueu el **dorsal** a l'organització.