

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 seran les **8:30 h. del matí**.

El control de sortida es tancarà les **9:00 h.** A partir d'aquesta hora es considerarà tancada la sortida.

Al control d'arribada es prendrà nota dels dorsals de marxa nòrdica en funció de la seva arribada per tal de notificar-ho a la FEEC.

Esmorzar i controls de pas

Al llarg del recorregut trobareu diferents controls:

D'una banda, **controls de pas** que estaràn 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.

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

Aquesta caminada forma part de **2022 Circuit Català de Marxa Nòrdica** per aquest motiu, seguirà per els participants en marxa nòrdica, el reglament de caminades en marxa nòrdica de la FEEC.

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€.

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

Assegurança

Totes les persones que participen a la caminada han d'estar assegurades, ja sigui federativament o perla 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.

COVID

Totes les persones que participin a l'activitat han de signar un document on s'especifica que estan lliures de covid en el moment de la inscripció.

Recomanacions

És important que dugueu un calçat i una roba adequades 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 important 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.

Aquest 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 tipus 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 escombra,
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.