

NORMATIVA

1.- L'Anada a Peu El Vendrell – Monestir de Montserrat 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'avituallament i de reagrupament, respectant escrupolosament el moment de la sortida marcada pels organitzadors.

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

3.- Distància: 72 km aproximadament.

Hora de sortida: 2/4 de 4 de la tarda del dia 10 de maig, davant de La Lira.

Arribada a Montserrat: al voltant de les 11 del matí del dia 11 de maig.

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

4.- Hi haurà 5 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 – Montserrat, serà obsequiada amb una samarreta commemorativa de la prova. A la sortida rebrà, a més a més, la targeta de pas.

7.- Els que participin en aquesta caminada, rebran un record commemoratiu. A més, les persones que hagin fet aquesta caminada sencera, durant 5, 10, 15, 20, 25 o 30 anys, encara que no sigui en edicions consecutives, tindran un altre obsequi com a premi a la seva constància. Tots aquest obsequis seran lliurats en el tradicional **sopar** que tindrà lloc, el **divendres dia 30 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 capdavanter 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 Modalitat A o**

superior de la FEEC, en curs, que caldrà presentar en formalitzar la inscripció. Els que no la tinguin hauran de treure una llicència esportiva temporal de la FEEC, 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, tot i que l'organització proporcionarà un avituallament complementari durant la marxa.

- **Degut als canvis de reglamentació d'aquest tipus de proves, caldrà portar, sobretot durant el període nocturn, 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.**

- Tenint en compte la llarga durada de la marxa, és necessari portar un frontal per tal de fer amb seguretat la caminada de nit.

- 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.

- 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 punt d'avituallament. No dubteu en demanar els seus serveis.

- **Les inscripcions es podran fer anticipadament, des del dilluns dia 7 d'abril fins al dimenge 4 de maig, seguint les instruccions que hi ha a la pàgina web del Grup Muntanyenc (www.gmlira.cat).**

- **El pes de la motxilla de suport (la que va en la furgoneta) no excedirà en cap cas de 5 quilos.** Poseu el que realment necessiteu per a la prova (una muda, pals, un frontal, unes sabates de recanvi i el berenar, sopar i esmorzar). Tot el demés és molt possible que us sobri i dificultarà en excés la carrega i descarrega de la vostra motxilla en la furgoneta.

Preus d'inscripció:

Soci: 32 euros. No soci: 42 euros.

Servei d'autocar de retorn al Vendrell: 10 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 **10,20 euros**, import de l'**assegurança temporal**.