

REGLAMENT XIV RUTA DE LES ERMITES 2023 – CENTRE EXCTA. CASTELLAR DEL VALLÈS

La XIV edició de la Ruta de les Ermites, a celebrar el proper dia 16 d'abril de 2023, és una prova de resistència, no competitiva, que es desenvolupa seguint camins de muntanya i que té com a objectiu realitzar a peu aquest recorregut d'uns 46,3 quilòmetres en un temps màxim de 13 hores.

Amb aquest itinerari bianual, alternat amb el dels Cinc Cims, pretenem reivindicar un excursionisme d'esforç però sense presses.

El gràfic del quilometratge i dels desnivells a superar és prou demostratiu. Es tracta d'una prova de certa duresa que demana un notable esforç. Cal, doncs, estar preparat per afrontar-la.

Com en anys anteriors aquesta edició forma part de la Copa Catalana de Caminades de Resistència amb una puntuació de 17 punts.

INSCRIPCIÓ.

Des del 13 de febrer fins el dia 11 d'abril, mitjançant la pàgina web de la FEEC.

El preu de la inscripció és de 28€ per als federats i de 34€ (inclou el cost de l'assegurança temporal de la prova) per als no federats. En tot cas, els socis del Centre Excursionista de Castellar tindran un descompte de 9€. La inscripció formalitzada des del dia 3 d'abril a l'11 d'abril tindrà un increment de 5€ per a qualsevol participant.

LLIURAMENT DE DORSALS.

L'entrega de dorsals es realitzarà de 5:45 a 7:00 del mateix dia de la prova en el local del Centre Excursionista de Castellar C/Colom, s/n de Castellar del Vallès, darrera de la plaça del Mercat.

SORTIDA.

La sortida es donarà a les **7:00 del matí** a la Plaça del Mirador (al costat de la Plaça Major). L'arribada estarà situada al mateix lloc amb control obert fins a les **8 de la tarda**.

SENYALITZACIÓ.

L'itinerari estarà senyalitzat amb **cinta blanca amb el distintiu del Centre Excursionista de Castellar o de la FEEC**.

NORMATIVA.

- Demanem a tots els participants que no llencin deixalles i que siguin respectuosos amb la natura, les propietats, les masies i els carrers i les places de les viles per on discorre la prova. L'omissió d'aquest precepte por ser motiu de desqualificació.
- Els controls estaran situats a tots i cadascun dels punts de pas obligatori i acompliran, rigorosament, els horaris d'obertura i tancament indicats. El fet de passar per tots ells, dins del límit horari establert, dóna la classificació.
- L'edat mínima de participació es de 14 anys a 31 de desembre de l'any de celebració de la caminada.
- Els menors de 18 anys necessiten autorització escrita dels pares o tutors i han d'anar acompanyats d'un adult durant el recorregut.
- L'entitat organitzadora no es fa responsable dels objectes (xandalls, motxilles, pals, etc.), que els participants deixin en els controls.
- Per tal d'evitar molèsties als altres participants, no estarà permesa la participació amb gossos.
- El fet d'inscriure's representa la implícita acceptació d'aquesta normativa.

Es recorda que l'article 7 del reglament de C.C.C.R. de la FEEC indica que tots els participants hauran de proveir-se del següent material: Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim. Motxilla. Dipòsit per a hidratació amb una

capacitat de com a mínim d'un litre. Material reflectant d'ús obligatori en encreuaments i trams de carretera. Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari recomanat mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència.

INFORMACIÓ.

Els diferents punts d'avituallament, sempre amb líquids i sòlids, són adequats i suficients per a completar la prova sense cap proveïment addicional. Tanmateix, es recomana portar sempre una cantimplora plena o alguna menudalla sòlida per tal de cobrir les necessitats que puguin sorgir entre ells.

Els organitzadors no faran cap mena de distinció entre el primer i l'últim arribat. Totes els participants podran recollir, al control d'arribada, un record de la seva participació. També es lliurarà un petit diploma, que certifica l'horari que cadascú ha invertit, als participants que s'hagin classificat, és a dir, aquells que presentin el seu distintiu amb les signatures de tots els controls.

Hi haurà un servei d'assistència sanitària a càrrec de membres de Creu Roja.

Un equip escombra tancarà la prova resseguint íntegrament tot el recorregut, retirant la senyalització i donant per finalitzats els controls a la seva hora de temps màxim. Aquest equip sortirà del control de sortida 15 minuts després del seu tancament i abandonarà els successius controls una vegada aquests tanquin. Qualsevol participant que sigui avançat per aquest equip, es considerarà automàticament desqualificat a l'entendre que no pot acomplir l'horari màxim de pas pels controls.

En cas d'abandonar la prova és necessari comunicar aquesta decisió al control més proper o a l'equip escombra. Si això no és possible, cal fer avinent l'eventualitat a un altre company que continuï la travessa per a que ho indiqui al control més proper. En qualsevol cas, recomanem deixar constància del sistema de retorn que cadascú pensa utilitzar.

L'entitat organitzadora no garanteix l'evacuació en cas d'abandonament, si bé procurarà ajudar i col·laborar amb tots els mitjans de què disposi. Les poblacions de Sant Llorenç Savall o Gallifa són indrets que poden oferir diverses possibilitats i opcions als participants.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, la qual, no obstant, podrà ésser alterada o suspesa pels organitzadors si alguna circumstància greu ho aconsella.

Es realitzarà un reportatge fotogràfic del desenvolupament de la prova que es divulgarà en les xarxes socials habituals. S'entén que la participació a la prova comporta l'autorització per a la difusió de les imatges obtingudes.

Per a qualsevol altra informació addicional podeu consultar la pàgina web de la cursa <http://cecastellar.cat>. Si necessiteu més informació podeu adreçar-vos a rutalesermitecastellar@gmail.com o trucar al telèfon 93 744 34 47, tots els dilluns, dimecres i divendres, de 6 a 8 de la tarda. A la pàgina web, també es pot aconseguir informació del recorregut de la ruta i el plànol general del trajecte.

BON CAMÍ A TOTHOM

PUNTS DE L'ITINERARI ON PODER PROVEIR-SE D'AIGUA.

| | |
|---------|--|
| Km 0 | Local del Centre Excursionista de Castellar |
| Km 25,3 | Sant Llorenç Savall |
| Km 43,3 | Sant Feliu del Racó |

Per tal d'orientar als participants, oferim uns gràfics de l'itinerari de sortida i arribada de Castellar i la ruta que travessa la vila de Sant Llorenç Savall. A la vegada, a la primera gràfica es detalla el trajecte a seguir amb vehicle per a poder localitzar el local del Centre.

Dades tècniques de l'itinerari.

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Distància total: | 46.263 metres |
| Desnivells (pujada) | 1.543 metres |
| Desnivells (baixada) | 1.543 metres |
| Desnivells totals | 3.086 metres |

Ens plau agrair a tots els propietaris i masovers de les masies i ermites per on discorre l'itinerari, la seva amabilitat i bona acollida. Alhora, fem extensiu el reconeixement als nombrosos col·laboradors, persones, entitats i institucions, que fan possible poder dur a terme la prova.

Organitza: Centre Excursionista de Castellar

Amb la col·laboració de:

- Generalitat de Catalunya
- Diputació de Barcelona
- Ajuntament de Castellar del Vallès
- Ajuntament de Sant Llorenç Savall
- Ajuntament de Gallifa
- Ajuntament de Caldes de Montbui
- Unió de Federacions Esportives de Catalunya
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
- Esportcat
- SERNA
- ADF Castellar del Vallès
- Amics de l'Ermita de les Arenes