

## TRAILS DEL PONT 2023

### REGLAMENTO TRAIL ERMITANETS.

1.- El Ayuntamiento del Pont de Vilomara y Rocafort organiza el día 5 de noviembre a las 09,15 de la mañana la primera edición del Trail de Ermitanets, carrera de montaña de 14 km y 569 mts de desnivel positivo, con salida y llegada en la plaza del Ayuntamiento del Pont de Vilomara y Rocafort, la prueba se realizará en la mayor parte de su recorrido por el Parque Natural de Sant Llorens del Munt y l'Obac.

El Trail de Ermitanets és una carrera de autosuficiencia total. No hay avituallamientos a media carrera. Solo avituallamiento final (no hay vasos) sólido y líquido

Trail incluido dentro del calendario de la Federación Catalana de Atletismo, bajo el control del comité catalán de jueces.

2.- Carrera abierta a todo el mundo quien acepte y respete, tanto la distancia como el reglamento.

3.- Para participar a la prueba se tienen que cumplir los siguientes requisitos:

La edad mínima para participar al Trail de Ermitanets se debe tener 18 años cumplidos el día de la carrera.

Estar perfectamente informado del Trail de Ermitanets y disponer de los conocimientos, experiencia, material y de los niveles físicos y psicológicos necesarios para poder soportar y superar posibles problemas musculares y en las articulaciones, las contusiones, las heridas leves, el frío, la lluvia, la nieve, la niebla, el calor etc.

Ser consciente que el recorrido cruza torrentes y rieras que pueden aumentar el caudal de forma repentina.

Ser consciente que a lo largo del recorrido hay especies de plantas y setas venenosas que no tengo que tocar y/o comer.

Ser consciente que a lo largo del recorrido hay fondo y riachuelos que contiene agua no controlada, y por tanto puede ser no potable.

Ser consciente que en condiciones climáticas adversas el marcaje puede ser insuficiente para orientarme.

Ser consciente que a lo largo del recorrido puedo cruzarme con ganado, fauna salvaje e insectos que pueden atacarme, incluso sin provocación ni motivo aparente.

Ser consciente que hay zonas del recorrido sin cobertura de móvil y por tanto el riesgo de no poder solicitar ayuda cuánto la necesite.

Ser consciente que en el caso de necesitar ayuda de la organización y/o los equipos de rescate, estos pueden llegar a tardar horas en encontrarme en condiciones de meteorología extrema y/o falta de visibilidad, especialmente si soy fuera del recorrido marcado.

Que autorizo a los servicios médicos de la prueba a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que ellos consideren en cualquier momento de la prueba .Lo haya o no solicitado yo mismo. Ante sus requerimientos, me comprometo a abandonar la prueba y/o a permitir mi hospitalización, si ellos lo creen necesario por mi salud.

Autorizo a la organización de la prueba a usar y a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que se haga, siempre y cuando esté exclusivamente relacionada con mi participación en este acontecimiento, y a no percibir ningún tipo de contraprestación a cambio.

Ser consciente de no tirar ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente por la recogida de estos.

Que a pesar de estar informado y siendo consciente de los riesgos, participo voluntariamente y bajo mi responsabilidad a la prueba. Por lo tanto, exonero de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca a mi persona y, por lo tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mencionados.

#### **4.- Inscripciones**

El Trail de Ermitanets dispone de 150 plazas que se podrán adquirir en la web [www.cursaelpont.cat](http://www.cursaelpont.cat) a partir del 29 de agosto y hasta el 31 de octubre o al agotar las plazas. El precio de la inscripción se de 17 € y 19 € con chip de alquiler.

El precio de la inscripción incluye:

Derecho a participar al primer Trail de Ermitanets

Obsequio atletas (consultar web)

Marcaje del recorrido

Dorsal

Cronometraje cursa

Coordinación centralizada de emergencias

Equipo médico propio con capacidad de asistencia en carrera, equipados con equipos de apoyo vital , ambulancias 4X4 y clínica móvil.

Avituallamiento al final

Servicio de guarda bolsas, (pavellón)

Servicio de duchas (pavellón)

Diploma finisher

Trofeos o medallas por los tres primeros masculino/femenio de la clasificación general y por el primero/a de cada categoría de edad.

La organización se reserva el derecho a ampliar o a reducir el número de plazas a cubrir por motivos de seguridad o por otros motivos que puedan afectar el buen desarrollo del acontecimiento.

#### **5.- Dorsales**

El dorsal es personal e intransferible

En la parte delantera del dorsal habrá el numero que hay que llamar en caso de emergencia.

También se aconseja por parte del corredor anotar datos relevantes por los equipos médicos en caso de emergencia o de estar inconsciente, como pueden ser grupo sanguíneo, alergias, sida, epilepsia, diabetes, celiaquía u otras enfermedades.

Recogida de dorsales a partir de las 7:30 de la mañana al pavellón.

Es necesario el DNI o pasaporte para la recogida del dorsal.

En el supuesto de que el titular no pueda recoger el dorsal personalmente, podrá designar una persona que lo haga por él, presentando fotocopia del DNI o pasaporte del titular del dorsal.

## 6.- Material técnico obligatorio y recomendado

Material obligatorio, 1/2 litro de agua, reserva alimentaria suficiente para afrontar la prueba, teléfono móvil con la batería cargada y con el número de emergencias de la carrera a la memoria, Vaso.

Pueden haber controles de material al inicio, medio o final de la carrera.

Recomendado , biombo, manta térmica, guantes, buf, gafas.

El martes 31 de octubre (según el que determine el último informe meteorológico) se comunicará si se tiene que añadir algún material más.

## 7.- Puntos de control,

Cada participante tendrá que seguir todo el recorrido marcado, sin saltarse las señales y pasar por todos los puntos de control que hay.

habrá diferentes puntos con corte de fuera de control, estos son los siguientes:

KM 7,6 (1h 15') 10,30 horas

Llegada (3h ) 12,15 horas

Seguridad y asistencia medica.

Durante toda la prueba habran varios equipos médicos y de seguridad internos coordinados desde base de carrera.

Estos equipos estarán distribuidos por diferentes zonas de la carrera y el atleta puede solicitar la ayuda en caso de necesitarla.

La dirección de la carrera nunca cuestionará el criterio o las decisiones tomadas por los miembros del equipo médico y no se hará responsable de las consecuencias que el incumplimiento de sus órdenes pueda tener sobre el atleta que no las acate .

EMERGENCIAS EN EL RECORRIDO.

Todos los corredores están obligados a socorrer a cualquier otro participante que lo necesite, dentro de las propias capacidades y conocimientos .

En caso de que el propio corredor o compañero no pueda llegar a un avituallamiento por sí mismo debido a una emergencia médica o de cualquier otro tipo, habrá que seguir las siguientes instrucciones.

Si hay cobertura móvil llamar al teléfono indicado en el dorsal, describir la situación y seguir las instrucciones que se indiquen.

SI NO HAY COBERTURA DE MÓVIL LLAMAR 112 E INDICAR

Que somos participantes de los Trail de Ermitanets .

Punto aproximado que nos encontramos.

Problema o emergencia médica que nos afectan

Nombre y número de dorsal, propio o del paciente (en caso de asistirlo).

## 9.- Abandono y evacuación.

No está permitido abandonar fuera de las zonas habilitadas para hacerlo, estas son las siguientes: Km 7,6.

excepto si el corredor está herido o lisiado. Una vez en la zona de abandonos , el corredor comunicará su voluntad de abandonar la prueba al responsable de la zona ( chaleco fluorescente), para que este le anule el dorsal, comunique la retirada a base de carrera y le gestione el transporte hasta la llegada.

#### **10.- Reclamaciones.**

Las reclamaciones se harán por escrito al juez arbitral, acompañadas de 50 €, como depósito y solo serán aceptadas hasta 30 minutos después de conocida la clasificación de la carrera. En el caso de ser aceptada la reclamación, se volverá el depósito.

#### **11.- Penalizaciones.**

A pesar de haber llegado a la meta, el atleta que no haya completado el recorrido o al cual se le comprueben irregularidades, será descalificado.

La organización podrá descalificar a todo aquel atleta que se muestre despectivo e incorrecta.

Para poder participar y optar a clasificarse, se tiene que participar con el chip y el dorsal correspondiente. Este se tendrá que llevar en un lugar muy visible.

#### **12.- Categorías y trofeos**

Las categorías su las siguientes:

Sub 20 M Sub 20 F 2004/2005

Sub 23 M Sub 23 F 2001/2002/2003

Senior M Sénior F 2000/1989

Máster M1 Máster F1 1988/1979

Máster M2 Máster F2 1978/1969

Máster M3 Máster F3 1968/1959

Máster M4 Máster F4 1958 y anteriores

Local M Local F

Trofeo o medalla, a los tres primeros de la general masculina y femenina y al primero y primera de cada categoría de edad.

Aquellos que tengan trofeo o medalla a la general no tendrán a su categoría.

Premios locales a los 3 primeros y 3 primeras.

#### **13.- Derechos de imagen.**

Los participantes autorizan en el Ayuntamiento del Pont de Vilomara y Rocafort a poder utilizar las imágenes en las que aparezcan siempre que sea por la promoción del deporte, en general, y por la publicidad y promoción de la carrera en especial.

**20.-** Esta carrera se rige por el reglamento oficial de la Comisión de Carreras de Fondos de la Federación Catalana de Atletismo.

Por el solo hecho de participar, se acepta este reglamento, todo aquello que no esté previo será sometido a la decisión de la organización.