

TRAILS DEL PONT 2023

REGLAMENT TRAIL ERMITANETS .

1.- L'Ajuntament del Pont de Vilomara i Rocafort organitza el dia 5 de novembre a les 09,15 del matí la primera edició del Trail de Ermitanets , cursa de muntanya 14 km i 569 mts de desnivell positiu, amb sortida i arribada a la plaça de l'Ajuntament del Pont de Vilomara i Rocafort, la prova es realitzarà en la major part del seu recorregut, pel Parc Natural de Sant Llorens del Munt i l'Obac.

Trail inclòs dins el calendari de la Federació Catalana d'Atletisme, sota el control del comitè català de jutges.

2.- Cursa oberta a tothom qui accepti i respecti, tant la distancia com el reglament.

3.- Per participar a la prova s'han de complir els següents requisits:

L'edat mínima per participar al Trail de ermitanets es de 18 anys complerts el dia de la cursa.

Estar perfectament informat de que es el Trail de Ermitanets i disposar dels coneixements, experiència, material i dels nivells físics i psicològics necessaris per poder suportar i superar possibles problemes musculars i en les articulacions, les contusions, les ferides lleus, el fred, la pluja, la neu, la boira, la calor etc.

Ser conscient que el recorregut creua torrents i rieres que poden augmentar el caudal de forma sobtada.

Ser conscient que al llarg del recorregut i ha especies de plantes i bolets verinosos que no he de tocar i/o menjar.

Ser conscient que al llarg del recorregut hi ha fons i rierols que contenen aigua no controlada, i per tant pot ser no potable.

Ser conscient que en condicions climàtiques adverses el marcatge pot ser insuficient per orientar-me.

Ser conscient que al llarg del recorregut puc creuar-me amb bestiar, fauna salvatge i insectes que poden atacar-me, fins i tot sense provocació ni motiu aparent.

Ser conscient que hi ha zones del recorregut sen se cobertura de mòbil i per tant i a risc de no poder sol·licitar ajuda quant la necessiti.

Ser conscient que en el cas de necessitar ajuda de l'organització i/o els equips de rescat, aquest poden arribar a trigar hores a trobar-me en condicions de meteorologia extrema i/o falta de visibilitat, especialment si soc fora del recorregut marcat.

Que autoritzo al serveis mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de la prova .L'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant dels seus requeriments, em comprometo ha abandonar la prova i/o a permetre la meva hospitalització, si ells ho creuen necessari per la meva salut.

Autoritzo a l'organització de la prova a fer servir i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quant estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquet esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

Ser conscient de no llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per la recollida d'aquets.

Que tot i estar informat i essent conscient dels riscos, participo voluntàriament i sota la meua responsabilitat a la prova. Per tant, exonero de qualsevol responsabilitat a l'organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, per qualsevol dany físic o material que es produeixi a la meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

4.- Inscripcions

El Trail de Ermitanets disposa de 150 places que es podran adquirir a la web www.cursaelpont.cat a partir del 29 d'agost i fins el 31 d'octubre o en exhaurir les places. El preu de la inscripció es de 17 € i 19 amb xip de lloguer.

El preu de la inscripció inclou:

Dret a participar al primer Trail de Ermitanets

Obsequi atletes (consultar web)

Marcatge del recorregut

Dorsal

Cronometratge cursa

Coordinació centralitzada d'emergències

Equip mèdic propi amb capacitat d'assistència en carrera, equipats amb equips de suport vital, ambulàncies 4X4 i clínica mòbil.

Avituallament sòlid i líquid al KM 7,6

Avituallament a l'arribada sòlid i líquid

No hi hauran gots als avituallaments

Servei de guardabosses, (pavelló)

Servei de dutxes (pavelló)

Diploma finisher

Trofeus o medalles pels tres primers masculí/femeni de la classificació general i pel primer/a de cada categoria d'edat.

L'organització es reserva el dret a ampliar o a reduir el nombre de places a cobrir per motius de seguretat o per altres motius que puguin afectar el bon desenvolupament de l'esdeveniment.

5.- Dorsals

El dorsal es personal i intransferible

En la part de davant del dorsal hi haurà el numero que cal trucar en cas d'emergència.

També s'aconsella per part del corredor anotar dades rellevants pels equips mèdics en cas d'emergències o d'estar inconscient, com poden ser grup sanguini, al·lèrgies, sida, epilèpsia, diabetis, celiaquia o altres malalties.

Recollida de dorsals a partir de les 7,30 del mati al pavelló.

Es necessari el DNI o passaport per la recollida del dorsal.

En el cas que el titular no pugui recollir el dorsal personalment, podrà designar una persona que ho faci per ell, presentant fotocopia del DNI o passaport del titular del dorsal.

6.- Material tècnic obligatori i recomanat

Material obligatori, 1/2 litre d'aigua, reserva alimentaria suficient per afrontar la prova, telèfon mòbil amb la bateria carregada i amb el numero d'emergències de la cursa a la memòria, Got.

Podem haver controls de material al inici mig o final de la cursa.

Recomanat , paravent, manta tèrmica, guants, buf, ollerres.

El dimarts 31 d'octubre (segons el que determini l'últim informe meteorològic) es comunicarà si s'ha d'afegir algun material mes.

7.- Punts de control,

Cada participant haurà de seguir tot el recorregut marcat, sense saltar-se els senyals i passar per tots els punts de control que hi ha.

Hi hauran diferents punts amb tall de fora de control, aquest son els següents:

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

Arribada (3h) **12,15 hores**

Seguretat i assistència medica.

Durant tota la prova hi haurà varis equips mèdics i de seguretat interns coordinats des de base de cursa.

Aquest equips estaran distribuïts per diferents zones de la cursa i el atleta pot sol·licitar-los l'ajuda en cas de necessitar-la.

La direcció de la cursa mai qüestionarà el criteri o les decisions preses pels membres de l'equip mèdic i no es farà responsable de les conseqüències que l'incompliment de les seves ordres pugui tenir sobre l'atleta que no les acati .

EMERGÈNCIES EN EL RECORREGUT.

Tots els corredors estan obligats a socórrer a qualssevol altre participant que ho necessiti, dins de les pròpies capacitats i coneixements .

En cas que el propi corredor o company no pugui arribar a un avituallament per si mateix degut a una emergència medica o de qualsevol altre tipus, caldrà seguir les següents instruccions.

Si hi ha cobertura mòbil trucar al telèfon indicat al dorsal, descriure la situació i seguir les instruccions que s'indiquin.

SI NO HI HA COBERTURA DE MÒBIL TRUCAR 112 I INDICAR

Que som participants dels Trail de Ermitanets .

Punt aproximat que ens trobem.

Problema o emergència medica que ens afecten

Nom i numero de dorsal, propi o del pacient (en cas d'assistir-lo).

9.- Abandonament i evacuació.

No està permès abandonar fora de les zones habilitades per fer-ho, aquestes son les següents: Km 7,6.

excepte si el corredor està ferit o lesionat. Un cop a la zona d'abandonaments , el corredor comunicarà la seva voluntat d'abandonar la prova al responsable de la zona (armilla fluorescent), per que aquets li anul·li el dorsal, comuniqui la retirada a base de cursa i li gestioni el transport fins l'arribada.

10.- Reclamacions.

Les reclamacions es faran per escrit al jutge arbitra, acompanyades de 50 €, com a dipòsit i només seran acceptades fins 30 minuts després de coneguda la classificació de la cursa. En el cas de ser acceptada la reclamació, es tornarà el dipòsit.

11.- Penalitzacions.

Tot i haver arribat a la meta, l'atleta que no hagi completat el recorregut o al qual se li comprovin irregularitats, serà desqualificat.

L'organització podrà desqualificar a tot aquell atleta que es mostri despectiu i incorrecta.

Per poder participar i optar a classificar-se, s'ha de participar amb el xip i el dorsal corresponent. Aquet s'haurà de dur en un lloc ben visible.

12.- Categories i trofeus

Les categories són les següents:

Sub 20 M	Sub 20 F	2004/2005
Sub 23 M	Sub 23 F	2001/2002/2003
Sènior M	Sènior F	2000/1989
Màster M1	Màster F1	1988/1979
Màster M2	Màster F2	1978/1969
Màster M3	Màster F3	1968/1959
Màster M4	Màster F4	1958 i anteriors
Local M	Local F	

Trofeu o medalla, als tres primers de la general masculina i femenina i al primer i primera de cada categoria d'edat.

Aquells que tinguin trofeu o medalla a la general no en tindran a la seva categoria.

Premis locals open 3 primers i 3 primeres.

13.- Drets d'imatge.

Els participants autoritzen a l'Ajuntament del Pont de Vilomara i Rocafort a poder utilitzar les imatges en les que apareguin sempre que sigui per la promoció de l'esport, en general, i per la publicitat i promoció de la cursa en especial.

20.- Aquesta cursa es regeix pel reglament oficial de la Comissió de Curses de Fons de la Federació Catalana d'Atletisme.

Pel sol fet de participar-hi, s'accepta aquest reglament, tot allò que no hi estigui previst serà sotmès a la decisió de l'organització.