

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



1. *Presentació de les proves*
  2. *Organització*
  3. *Acceptació del reglament*
  4. *Definició de les proves*
  5. *Condicions de participació i inscripcions*
  6. *Compromís dels corredors*
  7. *Equip i material obligatori*
  8. *Assegurança d'accidents i RC*
  9. *Respecte al medi ambient*
  10. *Drets d'imatge*
  11. *Sponsors individuals*
  12. *Llei de protecció de dades*
  13. *Organització general de les curses*
  14. *Penalitzacions i desqualificacions*
  15. *Condicions excepcionals*
  16. *Prestacions opcionals*
-

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



### 1. PRESENTACIÓ DE LES PROVES

Trail Vall de Ribes és una cursa de muntanya que transcórrer per pistes, senders i zones alpines de mitja i alta muntanya.

Ribes de Freser, **el dissabte 27 d'abril de 2024**, serà l'escenari on es donarà sortida a la 10<sup>a</sup> Trail Vall de Ribes, en els Pirineus Orientals Catalans.

La prova consta de 4 recorreguts amb sortida i arribada a Ribes de Freser. La Marató Trail de 42km i 3400+, la Trail 23K de 23km i 1900+ , la Trail 16K de 16km i 1100m+i la Trail 9K 560+, que també serà marxa senderista. Aquesta darrera distància servirà igualment per la caminada no competitiva.

De manera paral·lela es disputarà la TrailKids, amb diferents distàncies adaptades a les edats dels participants. La TrailKids forma part de la Lliga de Curses de Muntanya Escolars Osoning, i es regirà plenament pel seu reglament. Pots consultar el reglament

### 2. ORGANITZACIÓ

**9hSports** és l'encarregada d'organitzar el Trail Vall de Ribes. L'esdeveniment compta amb el recolzament de l'Ajuntament de Ribes de Freser i l'Ajuntament d'Ogassa.

### 3. ACCEPTACIÓ DEL REGLAMENT I DE L'ÈTICA DE LA CURSA

La participació a les proves de la **Trail Vall de Ribes** implica l'acceptació expressa i sense reserves del present reglament de tota consigna dirigida per l'organitzador als participants.

Serán d'obligat compliment totes aquelles directrius i protocols que puguin implementar-se en un futur, abans de les curses, amb motiu de l'estat i evolució de la pandèmia per Covid-19 o qualsevol altre emergència sanitària.

### 4. DEFINICIÓ DE LES PROVES

**Trail Vall de Ribes** és un esdeveniment en el que es proposen diverses proves al medi natural, utilitzant els senders i pistes forestals de la VALL DE RIBES. Cada prova es desenvolupa en una sola etapa, a ritme lliure, en un temps limitat.

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



Les modalitats de 42K, 23K i 16K formaran part del circuit de curses de muntanya Xtrail Cup, i per tant, puntuaran per aquest circuit segons el reglament del mateix.

### MARATÓ TRAIL

**42 KM**

**3400 D+3400 D-**

**Dissabte 27 Abril**

**Sortida: 8:00 Ribes de Freser**

La Marató Trail, és un recorregut de 42km i 3400metres de desnivell positiu i negatiu.El circuit s'endinsa al cor de la Serra Cavallera per portar-nos per fagedes i torrents amb espectaculars salts d'aigua fins el poble d'Ogassa, i retornar a Ribes de Freser carenant els prats alpins, després de pujar als seus 3 cims més emblemàtics, Sant Amand (1851m), Puig Estela (2013m) i Taga (2040m), tot trescant per zones ràpides i altres de més tècniques.

La cursa compta amb 2 trams parcials cronometrats (amb premi per al més ràpid i ràpida):

- Pujada de Sant Amand (de l'Avituallament de Saltor a Sant Amand)
- Carena del Taga (de l'Avituallament de Coll de Pal al Taga)

### TRAIL 23 K

**23 KM**

**1900 D+1900 D-**

**Dissabte 27 Abril**

**Sortida: 9:00 Ribes de Freser**

La Trail 23 és un recorregut de 23 km i 1900m de desnivell positiu i negatiu . La seva distància la fa semblar assequible, els seus paisatges són de somni, profundes fagedes on difícilment entra la llum del Sol, altius cims que ens permetran gaudir de la immensitat de les muntanyes. Però el seu desnivell, i sobretot el seu dur inici, l'ascensió a Sant Amand (1851m) i l'exigent pujada al Taga (2040m) per la via directa des del Coll de Jou, la converteixen en una prova que segur deixarà una marcada petjada en el corredor.

La cursa compta amb un tram parcial cronometrat (amb premi per al més ràpid i ràpida):

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



- Directa al Taga (de Coll de Jou al Taga)

### **TRAIL 16 K**

**16 KM**

**1100 D+ 1100 d-**

**Dissabte 27 Abril**

**Sortida: 10:00 Ribes de Freser**

Recorregut de 16km i 1100m de desnivell positiu i negatiu. La Trail 16 K comparteix els primers quilòmetres de recorregut amb la Marató Trail i la Trail 23K fins al municipi de Bruguera. Fins a arribar a aquest punt caldrà superar l'exigent pujada fins als Plans de Conivella. Després del característic nucli, la darrera casa ens marcarà el punt d'inici de la següent pujada, que ens portarà als 1650m del punt més elevat de la cursa. A partir d'aquest punt, un llarg descens ens conduirà de nou a Ribes de Freser.

### **TRAIL I MARXA 9 K**

**9 KM**

**560 D+ 560 d-**

**Dissabte 27 Abril**

**Sortida: 10:00 Ribes de Freser**

Recorregut de 9km i 650m de desnivell positiu i negatiu. La Trail 9 K comparteix els primers quilòmetres de recorregut amb la Trail 16K. Fins a arribar a aquest punt caldrà superar l'exigent pujada fins als Plans de Conivella. En aquest punt ens tocarà gaudir de les magnífiques vistes del Pirineu Oriental, per iniciar el retorn al colell dels fortins i tot seguit un llarg descens ens conduirà de nou a Ribes de Freser.

### **TRAIL KIDS**

**Diferents distàncies i desnivell**

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



**Dissabte 27 Abril**

**Sortida: Ribes de Freser**

Les curses de promoció es regiran pels preus, categories, avituallaments, distàncies i desnivells del reglament de la Lliga de Curses de Muntanya Escolars Osoning

(<https://www.osoning.com/copa-osoning-trail-run-kids/>)

### **5. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS**

#### **5.1 CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ**

Les curses MARATÓ TRAIL, TRAIL 23K, TRAIL 16K i TRAIL 9K estan obertes a tota persona, home o dona, nascuda al 2010 o abans, amb llicència o no, segons les següents categories:

<b>Categoria</b>	<b>Edat el 31 de desembre de 2024</b>
Junior	14-17
Sènior	18-39
Veterà	40-49
Màsters	50-99

La classificació general de cada cursa mostrarà també la classificació de cada categoria. No hi haurà classificació única per categories.

El participants menors de 18 anys hauran de portar signat pel tutor la declaració de responsabilitat de menor.

Els **menors de 16 anys** no podran participar a la distància de 23km ni a la marató de 43km. L'organització entén que és una prova amb una distància i desnivell que poden causar en el menor futures lesions .

#### **5.2 PREU DE LA INSCRIPCIÓ**

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



Inscripcions exclusivament a internet i pagament segur mitjançant targeta de crèdit.

Les inscripcions sortiran a la venda a través de la pàgina web [www.trailvallderibes.com](http://www.trailvallderibes.com) el dia 1 de desembre de 2023 a partir de les 16:00 de la tarda. El període d'inscripció serà fins el dia 23 d'abril de 2024 o fins que s'esgotin.

En cas d'esgotar-se les inscripcions abans del 23 d'abril de 2024, l'organització es reserva el dret a crear una llista d'espera per a cobrir possibles baixes. Si es donés la situació, s'avisarà als possibles interessats abans del 1 d'abril de 2024.

No hi haurà la possibilitat de realitzar la inscripció el mateix dia de la cursa.

Cost de la inscripció:

PREUS VALL DE RIBES 2024

	MARATÓ	23K	16K	9K
FINS 31-12-23	45 €	25 €	20 €	15 €
FINS 14-04-24	53 €	30 €	23 €	15 €
FINS 23-04-24	60 €	35 €	26 €	18 €
NO FEDERATS +	5 €	3 €	3 €	3 €

Els preus inclouen IVA (21%) i taxes. Els drets de inscripció inclouen tots els serveis descrits en el present reglament.

**La inscripció és nominal. No està permès transferir la inscripció a una altra distancia o una altra persona sense l'autorització expressa de la organització.**

### 5.3 ANUL·LACIÓ D'UNA INSCRIPCIÓ

Qualsevol anul·lació d'inscripció ha de ser feta per correu electrònic o correu ordinari. No s'admetran anul·lacions per telèfon.

La devolució dels diners de la inscripció es realitzarà mitjançant un abonament a la targeta utilitzada al moment de la inscripció, seguint les següents condicions i descomptant com a mínim de l'import abonat en el moment de la inscripció un 5% en concepte de despeses de gestió.



Data d'anul·lació	% de l'import abonat de la inscripció
Abans del 15/02/2024	75%
Del 15/02/2024 al 31/03/2024	60%
Del 01/04/2024 al 15/04/2024	50%

Després del 15 d'abril de 2024, no es realitzarà cap reemborsament.

### 5.4 ANUL·LACIÓ D'INSCRIPCIÓ O ESDEVENIMENT PER CAUSA EXCEPCIONAL

Si es cancel·la l'esdeveniment, una cursa o si l'esdeveniment ha d'organitzar-se de manera diferent (per exemple, s'ha de cancel·lar una o mes curses), per qualsevol motiu no imputable al control de l'organització de la cursa, més de 30 dies abans de l'inici, als corredors se'ls reemborsarà parcialment els drets d'inscripció, amb un mínim del 75%. La quantia de la devolució es decidirà de tal manera que permeti a l'organització fer front a les despeses produïdes fins a aquest moment.

Si una cursa es cancel·la menys de 30 dies abans de l'inici o s'interromp una cursa en curs, per motius aliens i fora del control de l'organització de la cursa, no es reemborsaran les tarifes d'inscripció.

En cas d'anul·lació total de l'esdeveniment per ordre governamental a causa de la pandèmia del Covid-19 o altra emergència sanitària, s'aplicaran les següents condicions (a escollir per cada participant):

- Traspàs de la inscripció a l'edició de 2025 o 2026, a elecció del corredor.
- Reemborsament del 75% del total de la inscripció

## 6. COMPROMÍS DELS CORREDORS

Per a participar a les proves de la TRAIL VALL DE RIBES, especialment ala MARATÓ TRAIL i ala TRAIL 23K, és indispensable:

- Ser plenament conscient de la longitud i l'especificitat de la prova, i estar perfectament preparat per a aquesta.
- Haver adquirit, abans de la cursa, una capacitat real d'autonomia personal a la muntanya que permeti gestionar els problemes inherents a aquest tipus de prova, principalment:



- Saber afrontar sense ajuda externa condicions climàtiques que poden ser molt difícils a causa de l'altitud (vent, fred, boira, pluja o neu).
- Saber gestionar, fins i tot aïllat, els problemes físics o mentals generats per una gran fatiga, problemes digestius, dolors musculars o articulars, petites lesions ...
- Ser plenament conscient que el paper de l'organització no és ajudar a un corredor a gestionar els seus problemes.
- Ser plenament conscient que per a una activitat semblant a la muntanya, la seguretat dependrà en primer lloc de la capacitat del corredor per a adaptar-se als problemes, previsibles o no.
- Informar i sensibilitzar als seus acompanyants sobre el respecte dels llocs, les persones i les regles de la cursa.

### 6.1 SEMI-AUTONOMIA

El principi de cursa individual en semi-autonomia és la regla. Les proves de la TRAIL DE RIBES es desenvoluparan en una sola etapa, a ritme lliure, en el temps indicat per les barreres horàries específiques de cada prova. La semi-autonomia es defineix com la capacitat de ser autònom entre dos punts d'avituallament, tant en el pla alimentari com d'equipament de vestimenta i seguretat, tenint la possibilitat d'adaptar-se als problemes que puguin donar-se de forma previsible o no (mal temps, problemes físics, lesió,...)

Aquest principi implica, en particular, les següents regles:

1. Cada corredor ha de portar amb si mateix, durant tota la cursa, la totalitat del seu material obligatori (veure apartat 7). Transportar el material en una motxilla (o similar), i que no es pot canviar durant el recorregut. Durant tota la cursa, comissaris de cursa poden verificar la motxilla (o similar) i el seu contingut. El corredor té l'obligació de sotmetre's a aquests controls amb cordialitat, sota pena de desqualificació.
2. Els punts d'avituallament disposen de beguda i menjar per a consumir "in situ" (al lloc). L'organització només subministra aigua mineral o beguda energètica per a omplir els bidons o bosses de líquid. El corredor ha de vetllar per a disposar, a la sortida de cada punt d'avituallament, la quantitat de beguda i menjar necessaris per arribar al següent punt d'avituallament.
3. No es permet cap assistència externa en cap punt del recorregut que no estigui especificat com a tal
4. Els punts d'assistència externa habilitats seran els 50m posteriors a l'avituallament, i estaran degudament senyalitzats. Tota assistència està obligada a emportar-se tot el que porta, sense deixar rastre del seu pas en forma de deixalles o altres. Si el personal de l'avituallament designat per l'organització observa l'incompliment d'aquest principi de respecte a la





- munyanya, ho transmetrà a direcció de cursa i es sancionar o desqualificar el corredor que ha rebut l'assistència externa.
5. Està prohibit fer-se acompanyar o acceptar ser acompanyat durant tot o part del recorregut per una persona no inscrita, més enllà de les zones de tolerància clarament senyalades a les proximitats dels punts d'avituallament.
  6. Un participant que accepta seracompanyat, més enllà de les zones expressament designades, contravé el principi de semi-autonomia. Els comissaris de cursa testimonis d'aquestes irregularitats estan habilitats per a penalitzar als participants a fi de garantir l'esperit de les proves de trail-running.
  7. **No està permès córrer acompanyat del propi gos**, donat que es travessen finques ramaderes i cases particulars i es podria interferir amb els animals i altres gossos que allí habiten.

### **7. EQUIP I MATERIAL OBLIGATORI**

Per raons orientades a garantir la seguretat i el bon desenvolupament de cada prova, tot participant ha de tenir a la seva disposició la llista complerta del material obligatori detallada més avall.

És important veure que el material imposat per l'organitzador és un **mínim vital que tot corredor ha d'adaptar en funció de les seves pròpies capacitats**. En particular, **és millor no escollir les peces de roba més lleugeres possibles a fi d'estalviar alguns grams, sinó decantar-se per peces que permetin realment una bona protecció a la muntanya contra el fred, el vent i la neu i per tant proporcionen més seguretat i millors prestacions**.

L'organització es reserva el dret d'afegir o treure aquell material obligatori que consideri necessari en funció de les condicions meteorològiques previstes el dia de la cursa.

#### **7.1 MATERIAL OBLIGATORI**

- Sabata tancada adequada per a la pràctica del trail-running. (42km, 23km, 16km, 9km, marxa i kids)
- Motxilla o similar destinada a transportar el material obligatori durant la cursa. (42km, 23km, 16km)
- Telèfon mòbil (smartphone recomanat): el corredor ha d'estar disponible i atendre el telèfon en qualsevol moment abans, durant i després de la cursa:(42km, 23km, 16km)
  - incloure als contactes els números de seguretat de l'organització, portar el telèfon connectat, no ocultar el número i no oblidar de sortir amb la bateria carregada.

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



- el mode avió està prohibit i pot ser penalitzat.

- Got personal de 15cl mínim (bidons o recipients amb tap no acceptats) (42km, 23km, 16km)
- Reserva d'aigua de 1l mínim(42km) o 1/2litre (23km/16km)
- Manta de supervivència de 1,40m x 2m mínim. (42km, 23km, 16km)
- Xiulet. (42km, 23km)
- Reserva alimentària (42km, 23km, 16km)

*Recomanació: 800kcal (2gels + 2 barretes energètiques de 65g cadascuna).*

- Jaqueta amb caputxa que permeti suportar el mal temps a la muntanya i fabricada amb una membrana impermeable mínim 10.000 columna d'aigua i transpirable. La jaqueta ha d'imperativament disposar d'una caputxa integrada o adherida amb un sistema previst d'origen pel fabricant. Les costures han de ser termo-segellades. La jaqueta no ha de tenir parts compostes per un teixit no impermeable, només les ventilacions previstes pel fabricant (sota braços, a l'esquena) i des del moment en que no alteren de manera evident la impermeabilitat, són acceptades. És responsabilitat del corredor jutjar, segons aquests criteris, si la seva jaqueta s'adapta al reglament i per tant al mal temps a la muntanya, però en un control, el judici del responsable del control o del comissari prevaldrà. (42km, 23km, 15km, caminada). \*Segons la meteorologia prevista pel dia de la cursa, aquesta peça de roba podria NO ser obligatòria a les distàncies de 23km, 16km.\*\*Si que serà obligatori un paravent (23km).

**Totes les peces de roba han de ser de la talla del participant i sense modificacions després de la seva sortida de la fàbrica.**

**Es transportarà tot el material en una motxilla o similar.**

**Material aconsellat (llista no exhaustiva):**

- Bastons en cas de pluja o neu per a la seva seguretat en cas de terrenys rrelliscosos. Tot participant amb bastons ha de ser responsable d'ells en tot moment. Cap membre de l'organització es responsabilitzarà dels bastons o altre material d'un participant, excepte quan aquest hagi de ser evacuat.
- Segona Capa tèrmica addicional : peça de roba tèrmica de màniga llarga (cotó exclòs) de la talla del corredor. (42Km i 23Km)
- Guants calents e impermeables. (42Km i 23Km)
- Relotge GPS

Si decideixes portar bastons, ha de ser per a tota la cursa. Està prohibit sortir sense bastons i obtenir-ne i usar-ne uns durant la cursa.



### 8. ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS I RC

Tot participant ha d'obligatòriament estar en possessió d'una assegurança individual d'accidents que cobreixi les despeses de rescat i evacuació a la muntanya, al territori espanyol, fins als 3.000 metres d'alçada, com a mínim. Així com les despeses probables d'hospitalització. L'assegurança ha de cobrir la pràctica del trailrunning i la participació a les curses de llarga distància per la muntanya. L'assegurança pot ser subscripta des de qualsevol organisme, federació o empresa asseguradora a l'elecció del participant.

Tot i així, l'organització posa a disposició dels corredors que no tinguin contractada una assegurança ajustada al que es sol·licita, o desitgin ampliar les cobertures, la possibilitat de contractar-ne un en el moment de la inscripció. Molt recomanable per a tots els corredors.

	Import assegurança accidents
Marató Trail42K	5 €
Trail 23K	3 €
Trail 16K	3 €
Trail i Marxa 9K	3 €

En el moment de la recollida del dorsal es sol·licitarà comprovar la vigència de l'assegurança aportada, mitjançant la presentació de la tarja corresponent o document acreditatiu.

**Les evacuacions mèdiques amb helicòpter i els períodes d'hospitalització poden ser de pagament. L'elecció d'una evacuació depèn exclusivament de l'organització, que prioritzarà de forma sistemàtica la seguretat dels corredors.** L'elecció del mitjà d'evacuació i el lloc d'hospitalització depèn únicament de la decisió dels socorristes i dels metges oficials.

Les despeses resultants de l'ús dels mitjans de socors o d'evacuació excepcionals correran a càrrec de la persona atesa que haurà també de procurar-se el retorn des del lloc on haurà sigut evacuada. És tasca exclusiva del corredor el presentar un dossier o obertura d'expedient a la seva asseguradora personal en el transcurs de temps que correspongui després de l'evacuació i tractament mèdic.



L'organització contractarà al seu càrrec una assegurança de Responsabilitat Civil a nom de cada corredor (ja inclosa al preu d'inscripció), segons la normativa de la Generalitat de Catalunya, competent en aquest cas.

### **9. RESPECTE AL MEDI AMBIENT**

Inscrivint-se a una de las proves del TRAIL VALL DE RIBES, els participants es comprometen a respectar el medi ambient i els espais naturals travessats. En particular:

- Està estrictament prohibit abandonar residus (envasos de gels, papers, desfets orgànics, embolcalls plàstics...) al recorregut. Hi ha recipients de deixalla a cada avituallament i han de ser utilitzats de forma obligatòria. Els comissaris de cursa realitzen controls aleatoris al recorregut.
- Tots els participants han de conservar els seus residus i embolcalls a l'espera de poder tirar-los als recipients posats a la seva disposició als avituallaments. L'organització aconsella als corredors proveir-se d'una bossa per a transportar els residus fins al següent avituallament.
- És obligatori seguir els senders tal com han sigut abalisats, sense retallar. Sortir d'un sender provoca una erosió perjudicial pel lloc.

### **10. DRETS D'IMATGE**

Tots els participants renuncien de forma expressa a fer prevaldre els seus drets d'imatge durant la prova, del mateix mode que renuncia a qualsevol recurs contra l'organitzador i els seus col·laboradors per l'ús fet de les seves imatges. Només l'organització pot transmetre aquests drets d'imatge a qualsevol mitjà, via una acreditació o una llicència adaptada. Qualsevol comunicació sobre l'esdeveniment, o ús d'imatges de l'esdeveniment, haurà de fer-se respectant el nom de l'esdeveniment, de les marques registrades i amb l'acord oficial de l'organització.

### **11. SPONSORS INDIVIDUALS**

Els corredors amb compromisos de patrocini només poden lluir els logos dels seus sponsors sobre les seves peces de roba i el material utilitzat durant la cursa. Qualsevol altre accessori publicitari (bandera, pancarta...) està prohibit en qualsevol punt del recorregut, inclosa l'arribada, sota pena de penalització a criteri de la direcció de la cursa.



### **12. LLEI DE PROTECCIÓ DE DADES DE CARÀCTER PERSONAL**

D'acord amb la nova normativa general de protecció de dades (EU DGPS 2016/679), qualsevol corredor té dret a accedir i rectificar les dades que li concerneixen.

La informació es recull com a part d'una inscripció a una de les curses de la **TRAIL VALL DE RIBES**, per a les necessitats de l'organització, i en particular per a identificar a cada corredor individualment amb la fi de comunicar-li abans, durant o després de l'esdeveniment qualsevol informació relacionada amb la seva participació.

Totes les dades del corredor es conservaran durant un període de 10 anys, renovable a cada inscripció. Transcorreguts aquests 10 anys, i a excepció d'una autorització explícita del corredor, s'eliminaran totes les dades excepte nom, cognoms, data de naixement, sexe i nacionalitat per a mantenir les classificacions.

Els corredors poden accedir per a sol·licitar la seva eliminació o modificació de les seves dades personals mitjançant un requeriment realitzat a través de:

1. Per correu postal a la següent adreça: Av. de les Escoles, 6, Centelles (BCN)
2. Per correu electrònic a la següent adreça: [hola.trailvallderibes@gmail.com](mailto:hola.trailvallderibes@gmail.com)

Tota sol·licitud d'accés o de modificació de dades personals serà tractada el més aviat possible després de la recepció de la sol·licitud, en un termini màxim d'un mes.

9hSports és la responsable de l'ús i protecció del fitxer. El participant autoritza expressament a que aquesta pugui transmetre a tercers les seves dades, amb l'única finalitat del bon desenvolupament de l'esdeveniment, i particularment i no exclouent a la plataforma de cronometratge i control.

### **13. ORGANIZACIÓ GENERAL DE LES CURSES**

#### **DORSALS**

Els dorsals s'entreguen individualment a cada corredor amb la presentació de:

- Un document de identitat amb fotografia o passaport.
- El comprovant del 'assegurança d'accidents.
- En el cas de ser menor d'edat el document responsabilitat de menors signat pel tutor (nom i dni del tutor)

**El dorsal ha de portar-se al pit o el ventre i ha de visible de forma permanent i en la seva totalitat durant tota la cursa.** Doncs, ha d'estar sempre posicionat per sobre de qualsevol peça de roba i en cap cas pot fixar-se sobre la motxilla (o similar) o una cama. El nom i el logotip dels col·laboradors no ha de ser ni modificats ni ocultats. El dorsal és el passí necessari per accedir als avituallaments, infermeries, i diferents àrees que l'organització posi a disposició dels corredors. Excepte en cas de

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



negar-se a obeir la decisió d'un responsable de cursa, el dorsal mai és retirat, però en cas d'abandonament és desactivat.

### AVITUALLAMENTS

L'organització garanteix avituallaments sòlids i líquids allarg de tot el recorregut. Els punts d'avituellament disposen de beguda i menjar per a consumir al punt. L'organització subministra aigua mineral o beguda energètica per a reomplir-les bosses de líquid i vasos individuals obligatoris. És responsabilitat del corredor disposar, a l'abandonar l'avituellament, de la quantitat de beguda i menjar necessari per a arribar al següent punt d'avituellament.

Per a informació més detallada sobre la composició dels avituallaments, consultar la pàgina "avituellaments", que es publicarà com a molt tard, durant el mes de març de 2024.

La **MaratóTrail** disposarà de 6 avituallaments en cursa (líquid + sòlid).

La **Trail23K** disposarà de 4 avituallaments en cursa (líquid + sòlid).

La **Trail 16K** disposarà de 2 avituallaments (líquid + sòlid).

La **Trail i Marxa 9K** disposarà de 2 avituallaments (líquid + sòlid).

Tots els arribats tindran a la línia d'arribada un **avituellament complet** amb diferents begudes i altres aliments .

Els avituallaments complets estaran compostos de :

Aigua, beguda de cola, isotònic, fruits secs, fruita, gominoles, entrepans, codony.

La disposició dels productes de cada avituellament pot variar .

L'avituellament final estarà compost per :

Aigua, beguda de cola, cervesa, fruits secs, fruita, plat de pasta o similar.

**Únicament els corredors portadors d'un dorsal visible i degudament controlats tenen accés als punts d'avituellament, inclòs el d'arribada.**

### PUNTS DE CONTROL

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



S'efectua un control en tots els avituallaments i en alguns llocs de seguretat. **Hi ha punts de controls aleatoris en llocs diferents als llocs de seguretat o als avituallaments.** L'organització no comunica la seva localització.

### ABALISAMENT

Tot el recorregut està abalisat amb cintes o banderoles de marcatge.

**ATENCIÓ: si no veus balises, torna enrere!**

Per respecte al medi ambient no s'usa cap tipus de pintura als senders.

### TEMPS MÀXIM AUTORITZATI BARRERES HORÀRIES

El temps habitual de la prova, per a la totalitat del recorregut, està fixat amb:

#### Marató Trail

El temps màxim per realitzar la prova serà de 8:30h. Els corredors no entrats en aquest temps no quedaran reflectits a la classificació.

#### Trail 23K

El temps màxim per realitzar la prova serà de 5:00h. Els corredors no entrats en aquest temps no quedaran reflectits a la classificació.

#### Trail 16K

El temps màxim per realitzar la prova serà de 4:30h. Els corredors no entrats en aquest temps no quedaran reflectits a la classificació.

#### Trail i Marxa 9K

El temps màxim per realitzar la prova serà de 5:00h. Els corredors no entrats en aquest temps no quedaran reflectits a la classificació.

Les hores límit de sortida (barreres horàries) dels principals punts de control seran definides i comunicades a la Guia del Corredor i a la web. En cas de canvi (condicions excepcionals), les noves barreres horàries es comuniquen també per missatge, e-mail, xarxes socials i a la pàgina web.

Aquestes barreres horàries es calculen per a permetre als participants arribar a la meta en el temps màxim imposat, efectuant parades eventuais (menjar, descans...). **Per a ser autoritzat a seguir la prova, els participants han de sortir del punt de**

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



**control abans de l'hora límit fixada** (sigui la que sigui l'hora d'arribada al punt de control).

Tots els participants que estiguin fora de cursa i que desitgin seguir el recorregut, podran fer-ho només després d'haver tornat el seu dorsal, sota la seva pròpia responsabilitat i en autonomia completa.

### AJUDA I ASSISTÈNCIA MÈDICA

Allarg del recorregut hi haurà voluntaris i personal sanitari per tal d'auxiliar els corredors que tinguin qualsevol problema. Tots els voluntaris i equips sanitaris estaran comunicats per radio o telèfon amb el Centre de Control de Cursa (el número serà comunicat a la guia del corredor i imprès al dorsal), on es gestionaran totes les incidències que es produeixin durant l'esdeveniment amb els mitjans propis de l'organització o públics.

És responsabilitat d'un corredor en dificultats contactar amb l'ajuda:

Via telefònica amb el Centre de Control de Cursa. .En cas de no tenir cobertura o problemes amb el telèfon localitzar un voluntari de la cursa perquè informi de la incidència al Centre de Control. Demanar a un altre corredor que sol·liciti ajuda. Tot corredor ha d'assistir a qualsevol persona amb dificultats i prevenir a l'ajuda. I estar-se amb el corredor en dificultats fins a l'arribada del personal de l'organització.

En cas d'impossibilitat de contactar amb el Centre de Control de Cursa, és possible trucar directament als organismes de socors (particularment a les zones en les que només les trucades d'urgència són possibles) mitjançant el telèfon 112.

**No oblidar les dificultats de tot tipus, lligades al'entorn la cursa, que poden fer esperar l'ajuda més temps del previst. La seguretat dependrà llavors de la qualitat del que es porti a la motxilla.**

Els socorristes i metges oficials, així com a tota persona designada per la direcció de cursa estan habilitats per a:

- Deixar fora de cursa a tot participant al que no es consideri en condicions per a seguir la prova
- Revisió del material obligatori a qualsevol participant durant la cursa.
- Fer evacuar per a qualsevol mitjà als corredors que ells jutgin en perill

Un corredor que truqui a un metge o socorrista es sotmet a la seva autoritat i es compromet a acceptar les seves decisions. En el moment en que la salut d'un



# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



corredor justifiqui un tractament amb actuació intravenosa, aquest quedarà fora de cursa.

Una infermeria serà accessible a la meta durant tota la duració de les proves. Els corredors amb un problema mèdic sever podran acudir a ella. Les cures de confort estan sotmeses a l'apreciació del personal mèdic en funció de la seva disponibilitat.

Tot corredor ha de romandre dins del camí abalisat.

Qualsevol corredor que s'allunyi voluntàriament del camí abalisat deixa d'estar sota la responsabilitat de l'organització.

### CLASSIFICACIONS I PREMIS

A cada cursa, s'estableix una classificació general, masculina i femenina, i per a cada categoria, masculina i femenina. La classificació general de cada cursa mostrarà també la classificació de cada categoria. No hi haurà classificació única per categories.

#### TRAIL MARATÓ

Els 3 primers classificats absoluts M/F.

Els guanyadors M/F de cada tram cronometrat.

El 1 M/F de cada categoria

#### TRAIL 23K

Els 3 primers classificats absoluts M/F.

Els guanyadors M/F de cada tram cronometrat.

El 1 M/F de cada categoria

#### TRAIL 16K

Els 3 primers classificats absoluts M/F

El 1 M/F de cada categoria

#### TRAIL 9K

Els 3 primers classificats absoluts M/F

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



Els trofeus i els premis només es distribueixen a la cerimònia.

Per l'entrega de premis la categoria és regirà pel gènere que marca el DNI del participant

Els resultats de tots els corredors es trobaran a: [www.trailvallderibes.com](http://www.trailvallderibes.com)

### **ABANDONAMENT I RETORN A META**

Excepte lesió, un corredor només pot abandonar en un punt de control. Allí ha d'avisar al responsable del lloc, o avisar al Centre de Control de Cursa. En aquest cas se li marcarà el dorsal com a "abandonament". En cas de indicar l'abandonament al responsable del control o no respondre a les trucades de l'organització, es podran facturar al corredor les despeses derivades de la seva recerca.

En cas de decidir abandonar entre 2 punts de control, el corredor ha d'assolir un punt de control en el que indicarà el seu abandonament.

El corredor conserva el seu dorsal donat que és el document que li permetrà accedir als autobusos, sales de cura...

Els corredors que abandonen en un altre punt d'ajuda o avituallament, l'estat de salut dels quals no precisi d'una evacuació, hauran d'arribar l'abans possible i pels seus propis mitjans, al punt de retorn a meta més proper.

En el que fa referència als punts d'avituellament o d'ajuda accessible amb cotxe o 4x4:

Després del tancament del lloc, l'organització, en la mesura dels seus mitjans disponibles, retornarà a meta als corredors que hagin abandonat i encara estiguin presents al lloc.

En cas de condicions meteorològiques desfavorables que justifiquin la suspensió parcial o total de la cursa, l'organització assegura el retorn a meta dels corredors en el menor temps possible.

### **14. PENALITZACIONS I DESQUALIFICACIONS**

Els comissaris de cursa presents en el recorregut, i els caps de lloc dels diversos punts de control i avituallament estan habilitats per a fer respectar el reglament i

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



aplicar immediatament una penalització (\*\*) en cas necessari segons la taula següent:

<b>FALTA S./REGLAMENT</b>	<b>PENALITZACIÓ (*) - DESQUALIFICACIÓ</b>
Tallar el recorregut.	Segons criteri del comitè de cursa
Absència de material obligatori de seguretat	Desqualificació immediata
Negar-se a un control de material obligatori	Desqualificació
Telèfon apagat o en mode avió	Penalització de 15 min.
Llençar deixalles (acte voluntari) un corredor o un membre del seu entorn.	Penalització de 1 hora
No respectar a les persones (organització o corredors) NT: els membres de l'entorn d'un corredor, donen mostres d'insensibilitat o rebutgen respectar les consignes de l'organitzador serà penalitzat.	Desqualificació
No assistir a una persona amb dificultats (que necessiti ajuda)	Desqualificació
Assistència per acompanyant fora dels punts indicats	Penalització de 30 minuts
Acompanyament en el recorregut fora de les zones de tolerància clarament senyalades en les proximitats dels punts d'avituellament.	Penalització de 15 minuts
Trampa (ex.: ús d'un mitjà de transport, compartir dorsal ...)	Desqualificació immediata i de per vida.
Sense dorsal visible	Penalització de 15 minuts
Dorsal no reglamentari	Penalització de 15 minuts (durant els quals el corredor ha de restaurar el seu dorsal de forma conforme)
Actitud perillosa provada (ex.: bastons amb puntes desprotegides orientades cap a altres corredors o espectadors)	Penalització de 15 minuts
Absència de xip	Segons decisió del comitè de cursa
Absència de pas per un punt de control	Segons decisió del comitè de cursa
Negativa a obeir una ordre de la direcció de cursa, un comissari de cursa, un cap de lloc, un metge o un	Desqualificació

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



socorrista	
Negativa a un control antidopatge	El corredor serà sancionat de la mateixa manera que si es demostrés el dopatge
Sortida d'un punt de control més enllà de l'hora límit	Desqualificació
Ús de bastons no havent-los portat des de l'inici de la cursa	Penalització de 1 hora

(\*) El Comitè de cursa estarà compost pel Director del'esdeveniment, el Director de cursa, un representant de l'organització, el Director Mèdic (quan es tracti d'assumptes mèdics).

(\*\*) Les penalització de temps són aplicables immediatament al lloc, és a dir, el corredor ha d'interrompre la seva cursa durant la duració de la penalització. Si la falta al reglament es troba després de la cursa, la direcció pot afegir temps de penalització al temps final de la cursa del corredor en concret. Qualsevol altra falta al reglament serà objecte d'una sanció decidida per la direcció de la cursa.

### RECLAMACIONS

Qualsevol reclamació que impliqui un canvi de classificació haurà de ser enviada per correu electrònic, en un termini de 24 hores després de la finalització de l'esdeveniment.

Una altra reclamació haurà de fer-se per correu electrònic, en un màxim de 10 dies després de la celebració de la cursa.

### 15. CONDICIONS EXCEPCIONALS

Si les circumstàncies ho exigeixen, l'organització es reserva el dret de modificar en qualsevol moment el recorregut, els horaris de sortida, les barreres horàries, la posició dels avituallaments i dels punts d'ajuda i qualsevol altra aspecte lligat al bon desenvolupament de les proves.

En cas de força major, de condicions climatològiques molt desfavorables o qualsevol altra circumstància que poden afectar a la seguretat dels participants, l'organització es reserva el dret de:

- Modificar els recorreguts, retallant fins i tot la distancia.
- Modificar l'hora de sortida fins i tot en hores

# REGLAMENT TRAIL VALL DE RIBES

## EDICIÓ 2024



- Modificar les barreres horàries
- Anul·lar la prova (parcial o totalment)
- Neutralitzar la prova
- Parar la prova en curs
- Establir mesures sanitàries excepcionals, incloses sortides per onades.

### **16. PRESTACIONS OPCIONALS**

#### **GUIA DEL CORREDOR**

La guia es pot consultar a la web [www.trailvallderibes.com](http://www.trailvallderibes.com) Inclou els mapes del recorregut i informacions pràctiques com les hores límit de pas, els punts d'avitallament, els punts d'ajuda, els punts d'assistència sanitària i els punts d'accés per als acompanyants.

*La versió original d'aquest reglament està escrita en català. En cas d'incoherència o discrepància entre la versió catalana i qualsevol de les demés versions lingüístiques del present Reglament, prevaldrà la versió catalana.*