

REGLAMENT DE LA MARXA DEL PARC 2017

PRESENTACIÓ

La Marxa de les Capçaleres del Ter i del Freser és una activitat de descoberta organitzada pels 4 refugis del futur Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser (Corral Blanc, Coma de Vaca, Ulldeter i Els Estudis) en el marc de les iniciatives del Club Esportiu de Muntanya de la Vall de Camprodon. La idea és realitzar el recorregut entre els 4 refugis (42km, 2.375m+) en dos dies, amb pernocta a Coma de Vaca o a Ulldeter. Està enfocada a un públic amant de la natura i amb ganes de descobrir els valors del Parc, alhora que amb experiència en travesses per alta muntanya. La marxa comptarà amb guies de natura especialitzats que aniran explicant els diferents paratges per on transcorre el recorregut.

MOLT IMPORTANT: donat que **no** es tracta d'una prova competitiva, aquesta activitat no oferirà avituallaments. L'alimentació i la hidratació de cada participant és una responsabilitat exclusivament personal.

Enguany la Marxa es divideix en dos grups que faran el recorregut en sentits oposats. La distància a recórrer és la mateixa, però el desnivell que fa el **grup A** és de 2.330m+, mentre que el que fa el **grup B** és de 2.902m+. Cap dels dos és una passejada, perquè requereixen d'un bon nivell de forma física i resistència, però el grup B té un desnivell encara més gran.

L'activitat començarà dissabte 1 de juliol, a les 7h00, per lliurar material (mapa, funda estanca i carnet de control) a les persones participants. El grup A (nivell estàndard) sortirà del refugi Corral Blanc a les 8h30, mentre que el grup B (nivell plus) iniciarà la Marxa al refugi Els Estudis d'Espinavell a la mateixa hora. Cadascú podrà triar el grup en funció de la seva preparació física. Un cop iniciada la marxa, tothom ha de mantenir-se en el grup i segellar el carnet a cada punt de control (Corral Blanc, Queralbs, Coma de Vaca, Ulldeter i Els Estudis). Cada grup va acompanyat per un guia de natura, que fa la interpretació, un de muntanya i una persona de Creu Roja. La seguretat de les persones que integren el grup està a les seves mans i, per tant, és molt important mantenir la cohesió i poder seguir les seves indicacions. Cada grup marcarà a un ritme regular tenint en compte que ha d'arribar a temps al refugi en què tingui contractat el sopar i l'allotjament de dissabte. El sopar se servirà a les 20h00 a Coma de Vaca i a les 20h30 a Ulldeter. Si us plau, feu-nos saber possibles intoleràncies o al·lèrgies alimentàries a través del correu electrònic (marxadelparc@gmail.com) o a l'apartat de comentaris de la inscripció per tal de poder atendre adequadament les vostres necessitats.

Diumenge es reprendrà la Marxa després de l'esmorzar, que se servirà a les 7h00 als dos refugis. De nou, cadascú realitzarà el segon i darrer tram fins arribar al refugi Els Estudis d'Espinavell (grup A) o al refugi Corral Blanc (grup B). Allí es lliurarà la samarreta commemorativa a totes les persones que acreditin haver passat els punts de control. Un equip escombra certificarà el tancament de l'activitat.

Una vegada acabada la Marxa, cadascú podrà marxar quan vulgui amb el seu propi transport.

Es preveu recollida de persones que vulguin assistir en transport públic (RENFE) a l'estació de Ribes de Freser.

En tots els casos, és molt important seguir les instruccions de l'organització que figuren al web i que es lliuraran en començar la Marxa, ja que es tracta d'una activitat que es desenvolupa en alta muntanya i cal extremar les precaucions. Igualment, cal tenir a mà els telèfons d'emergències i dur un telèfon mòbil amb bateria suficient i l'aplicació Alpify descarregada i activada.

PROGRAMA

DISSABTE 1 DE JULIOL

7h00 Trobada al refugi Els Estudis d'Espinavell (grup A) i al refugi Corral Blanc (grup B). Lliurament de material (mapa, funda estanca i carnet de control)
7h30 Sortida de participants en autocar des de l'aparcament d'Espinavell cap al Refugi Corral Blanc de Planoles (grup A) i des de Corral Blanc cap a Espinavell (grup B)
9h30 Inici de la Marxa als dos extrems del recorregut
20h00 Sopar al refugi de Coma de Vaca
20h30 Sopar al refugi d'Ulldeter

DIUMENGE 2 DE JULIOL

7h00 Esmorzar als 2 refugis

Cada grup realitzarà el segon tram fins arribar a la seva destinació, on es lliurarà la samarreta commemorativa.

RECORREGUT DE LA MARXA

GRUP A. La marxa s'inicia al Refugi Corral Blanc de Planoles. Des d'allí segueix cap a Queralbs i puja per les Gorges del Freser fins al Refugi de Coma de Vaca. Seguint amunt, arriba fins al naixement del riu Ter i baixa cap al Refugi d'Ulldeter. El darrer tram enfila cap a la Portella de Morens i travessa el Pla de Camp Magre per arribar a Roca Colom, des d'on davalla cap a la Serra de Finestrols fins a Coll Pregon. Finalment, baixa a Espinavell, al Refugi Els Estudis, on finalitza.

GRUP B. El traçat és justament l'invers.

El recorregut no està marcat. Tanmateix, totes i tots disposareu d'un mapa-guia que us serà lliurat en començar. Les indicacions dels guies de cada grup han de ser suficients per seguir el recorregut.

Si us voleu descarregar el track, ho podeu fer al web de la Marxa (www.marxadelparc.com).

Punts de control: cada participant ha de segellar el seu carnet de control a cadascun dels punts del traçat, situats a:

Refugi Corral Blanc
Queralbs
Refugi Coma de Vaca
Refugi Ulldeter
Refugi Els Estudis

En finalitzar la marxa, les persones que presentin el carnet segellat obtindran una samarreta commemorativa.

INSCRIPCIÓ

Totes les persones que vulguin participar a la Marxa del Parc tot gaudint dels seus avantatges i serveis s'hi han d'inscriure formalment.

La inscripció és individual, no hi ha inscripció per equips.

Per formalitzar la inscripció i poder prendre part a la marxa cada participant ha de presentar la llicència federativa en la modalitat corresponent o justificant de tenir una assegurança privada. En cas de no tenir-ne, n'haurà de tramitar una de temporal. L'organització pot canalitzar aquesta tramitació.

L'edat de les persones participants no pot ser inferior als 14 anys. Les persones menors de 18 anys han d'anar acompanyats dels responsables o bé dur una autorització si van acompanyades de persones que no en són els tutors legals.

La inscripció dóna dret al mapa-guia de la Marxa, el carnet per segellar als punts de control i una funda estanca per al mapa.

A totes les i els participants que mostrin el carnet totalment segellat se'ls lliurarà una samarreta commemorativa de la Marxa.

MATERIAL RECOMANAT

Calçat adequat per a una marxa de 45km

Motxilla

Sistema d'hidratació

Paravent, guants, buff, gorra per al sol i jaqueta d'abric

Manta tèrmica

Frontal o llanterna amb bateries suficients

Previsió d'aliments per a la primera jornada i, si no es contracta pícnic, també per a la segona. Ganyips.

Farmaciola (tiretes / compeed, vena elàstica, antisèptic)

Telèfon mòbil i carregador. Imprescindible tenir descarregada i activada l'aplicació Alpify.

Molt important: el recorregut de la Marxa no és una passejada. Es realitza en zones d'alta muntanya i això significa que cal prendre precaucions extremes. A més a més, cal estar en forma física. Les etapes són llargues i amb molt desnivell.

També recomanem dur:

Càmera fotogràfica

Binocles

Quadern de camp i les guies de natura que us semblin adients

ALLOTJAMENT

Les persones participants s'allotjaran al refugi que els pertoqui segons el grup.

Les concrecions sobre l'allotjament i la manutenció s'han d'especificar i abonar en el moment de la inscripció.

TRANSPORT

Les persones inscrites que vinguin amb el seu cotxe particular són convocades al refugi que serà el d'arribada (no el de sortida), on podran deixar el vehicle i se'ls farà lliurament del material de la cursa. D'Espinavell sortiran dos autocars cap a Planoles, punt d'inici de la Marxa, i també en sentit invers. Les persones inscrites que vulguin utilitzar transport públic hauran d'indicar-ho en el moment de la inscripció de manera que es pugui preveure la seva recollida a Ribes (Estació de tren) i el seu retorn a Camprodon una vegada enllestida la Marxa.

DRETS I RESPONSABILITATS

La inscripció en la Marxa es fa sota la responsabilitat individual de cada participant.

La inscripció dóna dret a participar en la marxa, a obtenir un mapa-guia i una funda estanca per al mapa i, en finalitzar la marxa, una samarreta commemorativa. També garanteix el transport entre Espinavell i Planoles a l'inici de la Marxa.

Cada persona inscrita haurà d'estar assegurada per a l'activitat. Per aquest motiu, les persones que no tinguin llicència federativa abonaran en el mateix moment de la inscripció una llicència temporal que les cobrirà durant els dos dies de la Marxa.

Les persones inscrites han de descarregar l'aplicació Alpify al seu mòbil per garantir una millor i immediata atenció en cas d'alerta o accident.

L'organització és responsable de comunicar l'activitat als ajuntaments afectats i demanar autorització.

Igualment, a través dels ens locals, s'informarà els Mossos d'Esquadra i el Bombers.

L'organització ha previst l'assistència de Creu Roja de manera permanent a cadascun dels dos grups.

Un equip escombria tancarà la Marxa.