

## **Normativa de la VIII Caminada de Resistència Esplugues – Montserrat**

1. La VIII Caminada de Resistència Esplugues - Montserrat (d'ara en endavant eM) és una caminada de resistència individual i no competitiva que forma part del Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR). Transcorre per muntanya i té per objectiu efectuar aquest recorregut en menys de 18 hores. L'organitza el Grup Excursionista GELADE, secció de l'Associació Cultural l'Avenç d'Esplugues de Llobregat, sense afany de lucre.
2. El fet de formalitzar la inscripció, significa que aquestes normes es coneixen i s'accepten.
3. L'activitat començarà el dissabte 13/10/2018 puntualment a les 14:30 hores a l'Avenç d'Esplugues de Llobregat, i finalitzarà el dia 14/10/2018 a les 8:30 al punt d'arribada situat al Monestir de de Montserrat.
4. Senyalització: La senyalització és temporal i està subjecte a actes vandàlics. Per als entorns urbans caldrà seguir els mapes del dossier que s'entrega amb el dorsal. En cas de perdre's torneu enrere fins a trobar el darrer senyal, des d'aquell punt busqueu el següent. En tot cas, es recomana no caminar sol. Al web de GELADE podreu descarregar el recorregut per a dispositius GPS.
5. Participació: L'edat mínima per a participar és de 14 anys. És obligatori que els menors d'edat portin una autorització del/la responsable legal. Els menors de 16 cal que vagin acompanyats d'un adult que en sigui el responsable. Si un menor abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància. La organització es reserva el dret d'admissió de menors d'edat a la caminada.
6. L'eM és una caminada de resistència, físicament exigent, amb un recorregut d'uns 55 Km i uns 3.955 m de desnivell acumulat. En participar a la eM, el participant accepta estar en plenes condicions físiques i psíquiques per a afrontar la caminada.
7. Pòlissa d'assegurances. Per participar en la caminada serà obligatori estar cobert per l'assegurança federativa de la FEEC corresponent a l'any en curs en la modalitat adequada. L'organització posa a disposició dels participants no federats una llicència temporal de la FEEC (Inclou assegurança per a la activitat). L'organització no es fa responsable dels accidents i danys que puguin rebre els participants, tot i que procurarà evitar-los.
8. Material obligatori. Cal que els participants portin calçat adequat i una motxilla amb el mínim equip necessari per evitar possibles danys personals (frontal amb piles de recanvi, roba suficient per afrontar el fred, la calor i la pluja, una quantitat mínima de menjar i beguda.  
La eM transcorre per camins de muntanya i eventualment per carretera, de nit i de dia. Per tant, és obligat que els participants portin elements lluminosos i armilla reflectant homologada quan creuin o caminin per carreteres obertes a la circulació, respectant sempre les normes vigents de circulació.  
L'organització no permetrà la sortida d'un participant si aquest no disposa de l'equipament adient per a la realització de la caminada, a criteri de l'organització.
9. Per motius de prevenció i seguretat, un participant de l'eM s'haurà de proveir obligatòriament del següent material:  
Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim.  
Motxilla.  
Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre.  
Frontal amb recanvi de bateries en totes les caminades.  
Material reflectant homologat que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carreteres.  
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 obligatori mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència o geolocalitzar, MyApp 112 (obligatori).
10. Inscripcions. Les inscripcions per participar es faran mitjançant la pàgina web de la FEEC. El període d'inscripcions serà a partir de: Federats, 14 d'agost de 2018. No federats, 21 d'agost de 2018.  
Es cobrarà una assegurança temporal a cada participant no federat que participi a l'eM. L'assegurança temporal només te validesa per la caminada en curs.  
L'entrega dels dorsals es farà els dimarts al local del GELADE de 21:30 a 23:00, o el mateix dia de la sortida, de les 12:30 a les 14:00. S'avisarà als participants que han d'arribar amb antelació suficient per tal de poder prendre la sortida.
11. Reconeixements. Es reconeixerà com a realitzada l'eM en cas de que el participant la completi dins l'horari establert per la organització, havent entregat a l'arribada la seva tarja de control correctament segellada, en l'ordre correcte de pas, en bon estat i sense manipular i respectant el reglament de la caminada. El reconeixement com a realitzada de l'eM constarà a tost els efectes com a caminada del CCCR.
- 12 Obligacions dels participants.  
Complir la normativa del present reglament intern de la caminada.  
Complir la normativa del reglament del CCCR.

Proveir-se del material obligatori mínim exigít

Dur el carnet federatiu vigent acompanyat del DNI, que haurà de ser presentat a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.

Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.

Ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.

Comunicar a l'organització, mitjançant el telèfon de contacte que consta a la targeta de marcatge, qualsevol incidència o accident que s'hagi observat.

Respectar propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.

No malmetre la natura. No llençar cap residu, orgànic i inorgànic a la natura.

Llençar els residus als espais habilitats per l'organització.

En cas d'abandonament, comunicar-ho a qualsevol control de la caminada, a l'equip escombra o a l'organització, fer servir el telèfon que consta a la targeta de marcatge.

Llegir el present reglament.

13. Es demana a tots els participants que respectin les indicacions de l'organització, que està formada pel personal dels avituallaments i controls de pas, per membres de l'organització que estaran situats estratègicament en diferents punts del grup i tancant la marxa hi haurà un equip escombra, que anirà retirant les senyals que marquen el camí.

14. Hi haurà 5 avituallaments. A cada un d'ells caldrà segellar la targeta de pas.

15. Es recomana que abandonin la caminada els participants que tinguin dificultats per a seguir el ritme de la caminada o no estiguin en condicions de continuar. En cap cas, l'organització es farà responsable d'ells.

16. L'organització NO es farà responsable dels participants que decideixin abandonar, si bé es facilita informació sobre la situació i horaris del transport públic més proper, en cas que existeixi. En cap cas, l'organització no es farà responsable dels participants que decideixin continuar i no tinguin les condicions físiques suficients per seguir la caminada un cop superats per l'equip escombra.

17. Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació del participant des de qualsevol punt de l'itinerari. En cas de situacions greus i extremes, cal avisar al "112" i a l'organització per tal de coordinar l'emergència.

18. En cas d'abandonar la caminada, és obligatori que el participant comuniqui l'abandonament a l'organització, en persona, telefònicament o via SMS al número escrit a la tarja de control de pas.

19. El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada, si bé l'organització podrà suspendre-la o modificar-ne el recorregut abans de sortir cap participant.

20. L'eM transcorre parcialment de nit, passant per petits nuclis urbans i zones especialment protegides per la seva rica fauna. Per aquest motiu, l'organització demana als participants de la eM que procurin fer el mínim de soroll, per tal de respectar l'entorn i el descans dels veïns. Tanmateix, s'informa als participants que la brossa que generin, la hauran de dipositar a les papereres per a recollida selectiva ubicades als avituallaments de la caminada.

21. Qualsevol supòsit no previst en aquestes normes serà resolt per l'organització.