

# Reglament de la XXVI Marxa del Garraf (2021)

## 1.- Presentació

---

La Marxa del Garraf arriba a la XXVI edició. És una caminada no competitiva oberta a qualsevol persona respectuosa amb la natura i té com a objectiu donar a conèixer els paratges més purs que ofereix el massís del Garraf.

La Marxa del Garraf presenta dues modalitats: una caminada de resistència de 46 quilòmetres, la Garraf 46, que forma part del Circuit Català de Caminades de Resistència, i una caminada més curta, de 23 quilòmetres, la Garraf 23 o G23.

Aquest Reglament es correspon a la caminada de resistència de 46 quilòmetres.

## 2.- Dades tècniques

---

- Dia: diumenge, 7 de novembre de 2021
- Lloc de sortida i arribada: Plaça de Jaume Balmes de Gavà (davant l'ajuntament).
- Senyalització: tot l'itinerari estarà marcat amb cintes, senyals verticals i sagetes de farina, pròpies de la MG.
- Hora de sortida: de 6 h. a 6.30 h.
- Distància: 46 quilòmetres
- Desnivells: +1.650m (total acumulat 3.300m)
- Temps màxim: 13 hores
- Nombre de controls de pas: sortida, arribada i sis punts entremig.
  - NOTA: tots els controls de pas, excepte la sortida, ofereixen alguna mena d'avitallament
- Ubicació dels controls de pas i hora de tancament:

09:00	Campgràs	
11:15	Garraf	vora la platja del poble
12:50	Vallgrassa	vora la carretera
14:00	Pista de Begues a Plana Novella	vora l'alçada de la Vall Ximosa
16:40	La Clota	
18:00	La Sentiu	vora la cadena de la pista a Can Dardena
19:00	Arribada	

## 3.- Inscripció

---

### 3.1.-Període i límits de les inscripcions

- Límit: 300 participants
  - NOTA: la limitació ve imposada per la normativa del Parc del Garraf
- Període d'inscripció: del 30 de setembre al 2 de novembre.
- Els primers quinze dies de la inscripció estan reservats als participants del Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR), és a dir, a federats i federades de la FEEC.
  - NOTA: això és així per que la Marxa del Garraf forma part del CCCR

### 3.2.-Import i forma de realitzar la inscripció

La inscripció es realitzarà per Internet, en el web de la FEEC. L'enllaç al formulari d'inscripció estarà en el web de la UME

Import de la inscripció:

socis / sòcies UME	federats / federades FEEC / UIAA	import
Sí	Sí	17 €
Sí	No	20 €
No	Sí	28 €
No	No	35 €

NOTA: l'import de la inscripció de les persones no federades inclou una assegurança temporal amb una validesa pel temps de durada de la Marxa. Així mateix, la llicència temporal implica la consideració de ser soci o sòcia de la Unió Muntanyenca Eramprunyà durant la seva vigència.

### 3.3.-IMPORTANT

- Fer la inscripció a la Marxa del Garraf comporta acceptar el Reglament de la Marxa.
- S'entén que la persona que fa la inscripció a la Marxa ha llegit les seves característiques en el Reglament, coneix la dificultat i es considera físicament i psíquicament preparada per afrontar les dificultats i que, per tant, hi participa sota la seva responsabilitat. En el cas dels menors d'edat, s'entén que és el seu tutor o tutora qui pren aquesta responsabilitat. Hi ha un full de declaració d'autoresponsabilitat que hauréu de signar al recollir el dorsal.
- En el moment de recollir el dorsal cal presentar el DNI, NIE o document equivalent i les persones amb carnet federatiu, han de presentar aquest carnet
  - NOTA: tingueu en conte que qui no hagi pagat l'assegurança temporal i no presenti el carnet federatiu a la recollida del dorsal, haurà de pagar, en aquell mateix moment, l'assegurança temporal.
- En cap cas serà possible retornar l'import de la inscripció.

### 3.4.- Material

- A la recollida del dorsal cada participant rebrà la samarreta de la Marxa i un suport per registrar el seu pas pels controls. La informació del recorregut de la Marxa i la localització i hora d'obertura i tancament dels avituallaments que es troba en aquest Reglament, també es trobarà en un mapa que es podrà descarregar del web de la UME. A més a més, a cada avituallament també hi haurà un rètol informatiu de la seva hora de tancament i de l'hora de tancament de l'avituallament següent.
- Les persones que realitzin la totalitat del recorregut i no siguin desqualificades, es podran descarregar del web de la UME un diploma de participació.

## 4.- Normes

---

### 4.1.- Quan a la participació

- L'edat mínima per poder participar és de 16 anys a data de la prova.
- Els menors de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna, materna o del tutor o tutora legal.
- Cal passar per tots els controls de pas abans del seu tancament, i presentar a cada control la tarja de pas.
- Hi haurà un equip d'escombres encarregat de tancar la Marxa i d'acompanyar a les persones endarrerides fins al primer control en el sentit de la marxa.
- Arribar a un control passada l'hora de tancament comporta haver d'abandonar la Marxa.
- A l'arribada a meta cal presentar la tarja de pas amb les marques de tots els controls de pas.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la Marxa, si bé l'organització podrà modificar el recorregut i/o els horaris, si la situació ho requereix.
- Si un participant abandona la Marxa, per l'acceptació d'aquest reglament, es compromet a fer-ho en un control de pas i a comunicar aquest abandonament a un membre de l'organització.
- La UME facilitarà informació a les persones que abandonin la Marxa sobre el transport públic més proper al control, però en cap cas transportarà ningú a cap destinació.
- La UME vetllarà per evitar accidents, però en cap cas es farà responsable dels accidents o danys que pugui rebre o produir qualsevol participant quan no estiguin garantits per l'assegurança corresponent.
- L'acceptació d'aquest reglament comporta reconèixer que la figura del cap de cursa té la potestat de fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.
- L'UME no es fa responsable dels objectes perduts o oblidats pels participants.
- No presentar-se a la sortida o presentar-se després del tancament de la sortida, no atorga cap altre dret que recollir la samarreta de la Marxa en el control d'arribada.

- No és pot participar amb animals de companyia.

#### 4.2.- Material de seguretat obligatori

La llista del material obligatori està determinada pel Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència 2021

- Ampolla o dipòsit d'aigua de mig litre com a mínim, plena. Aquest any **no es donaran gots o ampolles d'aigua ni a la sortida ni als avituallaments.**
- Mascareta homologada FFP2.
- Manta tèrmica de 1,4 x 2 metres, mínim.
- Frontal o llanterna equivalent, amb piles i recanvi de piles.
  - NOTA: la Marxa comença de nit, a les 6 hores, i algunes persones també l'acabaran de nit, a les 19 hores. Per tant és fa imprescindible l'ús del frontal per raons òbvies de seguretat.
- Material reflectant que serà d'ÚS OBLIGATORI en encreuaments i trams de carreteres (cf. l'article 123 del *Reglamento General de Circulación*, «BOE» de 23/12/2003).
- Telèfon mòbil: cada participant ha de dur el seu propi telèfon, i ha d'estar operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al cent per cent a l'iniciar la Marxa
  - RECOMANACIÓ: portar un carregador de bateria pel mòbil.

#### 4.3.- Material recomanat

- Roba adequada a la situació meteorològica prevista pel dia de la Marxa, tenint cura que la meteorologia a vegades falla.
- Quelcom de menjar i beguda a l'inici la Marxa, atès que el primer avituallament està situat a 11 km de l'inici.
- Pantalons llargs, donat el tipus de vegetació del Garraf i el pas per corriols molt estrets.

#### 4.4.- Exigències ètiques

- Compliu amb el protocol sanitari de prevenció de la COVID19, el protocol que consta al punt 4.5 d'aquest reglament i el que sense constar, regeixi el dia de la Marxa.
- Porteu la llicència federativa vigent i el DNI, i presenteu aquesta documentació a petició de qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.
- Feu tot el recorregut a peu.
- Seguiu les indicacions donades per qualsevol membre identificat de l'organització.
- Comuniqueu a l'organització qualsevol incidència o accident que hagueu presenciats.
- Ajudeu o presteu atenció a qualsevol participant que ho necessiti.
- Respecteu les propietats, masies o conreus per on passa la Marxa.
- Respecteu l'entorn natural.
- Dipositeu les deixalles en els llocs destinats a deixalles: **llençar objectes o deixalles a terra és motiu de desqualificació.**

- Compliu la normativa del Parc Natural del Garraf.
- Mostreu un comportament respectuós amb qualsevol altre participant o membre de l'organització.

#### 4.5. - Protocol sanitari de prevenció – COVID 19

La Marxa del Garraf compleix i farà complir tots els protocols establerts per les autoritats sanitàries i la FEEC, en prevenció del COVID 19:

- Hi haurà dispensadors de gel hidroalcohòlic a tots els punts de control i avituallaments
- Serà obligatori usar la mascareta quan no es pugui mantenir la distància interpersonal de seguretat, encara que s'estigui a l'aire lliure.
  - **RECOMANACIÓ:** quan us acosteu a un control, no avaleu distàncies: poseu-vos la mascareta !! Porteu la mascareta posada per identificar-vos en el control i triar que voleu de l'avituallament i separeu-vos per treure's la mascareta i descansar, menjar o beure
- Caldrà presentar a la sortida de la Marxa el full de declaració de responsabilitat COVID 19. Les persones que tinguin febre o estiguin en quarantena o diagnosticades de COVID 19 no poden participar a la Marxa.

### 5.- Desqualificacions

---

- El no compliment de les normes presentades com a obligatòries o de les exigències ètiques o normes sanitàries, pot ser motiu de desqualificació.

### 6.- Consideracions finals

---

- Aquest reglament es regeix pel Reglament del Circuit Català de Caminades de Resistència de la FEEC i ha estat homologat per la FEEC.
- El protocol de la COVID19 d'aquest Reglament ha estat homologat per l'àrea d'Excursionisme de la FEEC
- Acceptar aquest Reglament comporta acceptar que el vostre nom i cognoms apareguin publicats a la llista de resultats de la Marxa del Garraf, i, en el cas dels federats i federades de la FEEC, també a la llista de resultats del Circuit Català de Caminades de Resistència.
- Acceptar aquest Reglament suposa donar permís a la Unió Muntanyenca Eramprunà per fer servir en promocions no comercials imatges vostres agafades durant l'esdeveniment, i per emmagatzemar determinades dades personals amb l'objectiu d'enviar-vos informació de properes edicions i de simplificar futures inscripcions.
- El permís per usar imatges o emmagatzemar dades altres que les pròpies de la llista de resultats, pot ser revocat en qualsevol moment enviant un correu a [umsecretaria@gmail.com](mailto:umsecretaria@gmail.com) o directament a la secretaria de la UME. Les dades de la llista de resultats no es poden esborrar de les Actes de Participació de la Marxa, però sí es pot demanar que no siguin públiques. Les dades de participació a la CCCR estan sota la custòdia de la FEEC i qualsevol petició en relació amb aquestes dades s'haurà d'adreçar a la FEEC

