

Reglament de la XIII Garraf 23 (2021)

1.- Presentació

La Garraf 23 (G23) arriba a la XIII edició. És la caminada de 23 quilòmetres de la Marxa del Garraf que permet a aquelles persones enamorades de la muntanya gaudir del mateix ambient de la Marxa del Garraf, però fent una caminada al seu abast. 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 més proper a Gavà.

La Marxa del Garraf presenta dues modalitats: la caminada de resistència de 46 quilòmetres i aquesta Garraf 23. Cada modalitat té el seu propi Reglament i les seves condicions per fer les inscripcions. Aquest Reglament es correspon a la Garraf 23.

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 8 h. a 8.30 h.
- Distància: 23 quilòmetres
- Desnivells: +850m (total acumulat 1.700m)
- Temps màxim: 7 hores
- Nombre de controls de pas: sortida, arribada i tres punts entremig.
 - NOTA: tots els controls de pas, excepte la sortida, ofereixen alguna mena d'avituellament
- Ubicació dels controls de pas i hora de tancament:

10:45	Campgràs	
13:00	La Clota	
14:00	La Sentiu	vora la cadena de la pista a Can Dardena
15:00	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.

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 Garraf 23. 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 Garraf 23 comporta acceptar el Reglament de la Garraf 23.
- S'entén que la persona que fa la inscripció a la Garraf 23 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 haureu 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 del Garraf (indistinta per a la caminada de resistència i la G23), i un suport per registrar el seu pas pels controls. La informació del recorregut de la Garraf 23 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 14 anys a data de la prova.
- Els menors entre 14 i 16 anys a data de la prova estan obligats a anar acompanyats d'un adult al llarg de tot el recorregut de la Garraf 23.
- L'adult que acompanyi a un menor haurà d'estar inscrit a la Garraf 23
- 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 Garraf 23 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 Garraf 23.
- 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 Garraf 23, si bé l'organització podrà modificar el recorregut i/o els horaris, si la situació ho requereix.
- Si un participant abandona la caminada, 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.
- Si un menor de 16 anys abandona la caminada, el seu acompanyant també l'haurà d'abandonar en el mateix moment.
- La UME facilitarà informació a les persones que abandonin la caminada 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 del Garraf en el control d'arribada.
- No és pot participar amb animals de companyia.

4.2.- Material de seguretat obligatori

- 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.
- 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 caminada
 - RECOMANACIÓ: porteu un carregador de bateria pel mòbil.

4.3.- Material recomanat

- Roba adequada a la situació meteorològica prevista pel dia de la caminada, tenint cura que la meteorologia a vegades falla.
- Quelcom de menjar i beguda a l'inici la caminada, 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 del Garraf.
- 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 caminada.
- 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'avituellament i separeu-vos per treure's la mascareta i descansar, menjar o beure
- Caldrà presentar a la sortida de la Garraf 23 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 Garraf 23.

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

- 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 Garraf 23.
- Acceptar aquest Reglament suposa donar permís a la Unió Muntanyenca Eramprunyà 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 umesecretaria@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 Garraf 23, però sí es pot demanar que no siguin públiques.
- Qualsevol cas no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador de la Marxa del Garraf o pels membres de l'Àrea d'Excursionisme de la FEEC.

Més informació

- Presencialment: al local social de la Unió Muntanyenca Eramprunyà, Carrer Salvador Lluch, 6, 2ón pis, de Gavà, dimecres i divendres de 19 a 21 h
- Per telèfon: 93 662 01 24, dimecres i divendres de 19 a 21 h.
- Per correu electrònic: marxadelgarraf@gmail.com
- Per Internet: www.umegava.cat