



# **CURSA DE MUNTANYA**

## **4 TERMES 2017**

### **REGLAMENT I PLA DE SEGURETAT**

La prova esportiva, denominada CURSA DE MUNTANYA 4 TERMES, està organitzada pel CENTRE EXCURSIONISTA L'ARENY i consta de tres modalitats, Circuit Clàssic de 26,5 Km, Cursa Express de 15 Km i la Caminada de 10,5 Km.

La CURSA DE MUNTANYA 4 TERMES, al formar part del CIRCUIT DE CURSES PER MUNTANYA DEL CAMP DE TARRAGONA, el present Reglament queda supeditat al Reglament Intern propi d'aquest circuit.

#### **1. DEFINICIÓ I OBJECTIU.**

1.1. La definició de CURSA 4 TERMES és perquè el seu recorregut es realitza pels termes municipals de Mont-roig del Camp, Pratdip, Colldejou i Vilanova d'Escornalbou.

1.2. La Cursa de muntanya 4 TERMES té com objectiu fomentar l'esport i donar a conèixer les muntanyes i l'entorn natural del nostre municipi i la dels pobles veïns.

1.3. L'àmbit d'actuació que delimita la Cursa 4 TERMES és el circuit, degudament senyalitzat, proposat pel CENTRE EXCURSIONISTA L'ARENY com a entitat organitzadora, i que transcorre per pistes, camins, senders i/o corriols, ubicats dins dels termes municipals de Mont-roig del Camp, Pratdip, Colldejou i Vilanova d'Escornalbou.

#### **2. RECORREGUT**

2.1. En les seves diverses modalitats, les curses i la caminada, tenen el recorregut i el desnivell que tot seguit es detalla.



MODALITAT	RECORREGUT	DESNIVELL POSITIU ACUMULAT
CIRCUIT CLÀSSIC 26,5 KM	26,50 Km	1.250 m
CURSA EXPRESS 15 KM	15,00 Km	550 m
CAMINADA 10,5 KM	10,50 Km	250 m

2.2. La major part del recorregut transcorrerà, en el seu 95%, per senders, corriols i camins de terra, tots ells degudament senyalitzats amb cintes i marques al terra.

2.3. En els punts d'asfalt, els vehicles motoritzats tindran preferència en les zones asfaltades i en les cruïlles existents durant el recorregut. Serà responsabilitat dels participants aturar-se per extremar les precaucions abans de creuar la calçada, si bé l'organització intentarà tenir controlats aquests punts.

2.4. És obligatori seguir l'itinerari marcat, així com passar per tots els controls de pas establerts.

2.5. L'organització només suspendrà la prova si la integritat física dels corredors està en perill, en cap cas l'organització suspendrà la prova per raons meteorològiques.

2.6. No està permès córrer amb animals.

### **3.- CONDICIONS DE PARTICIPACIO.**

3.1. Per participar a qualsevol de les modalitats de les curses i de la caminada, caldrà que el dia 12 de febrer de 2017, serà la següent:

- Circuit Clàssic: El corredor/a haurà de tenir com a mínim 18 anys.
- Cursa Express: El corredor/a haurà de tenir com a mínim 14 anys, i haurà de presentar una autorització del seus pares o tutors legals.
- Caminada: Oberta a tothom, però els menors d'edat hauran de presentar una autorització dels seus pares o tutors.



3.2. En tractar-se d'una cursa de muntanya, amb bastants desnivells, serà imprescindible estar ben preparat físicament i portar l'equipament idoni per a aquest tipus d'activitats.

3.3. Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la prova. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per aquests, el corredor pot ser desqualificat de la prova.

3.4. Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho podran ser desqualificats.

3.5. Els corredors que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control més proper al lloc de la retirada.

3.6. Si l'organitzador de la prova demana material obligatori, tots els corredors hauran de portar-lo durant tota la prova.

3.7. El corredor és el responsable de validar els temps de pas i de meta fent visible el seu dorsal o fent ús del sistema de cronometratge que l'organitzador estableixi.

3.8. L'organització recomana als corredors que es facin una prova d'esforç, que acrediti l'aptitud i manca d'impediments, per a la participació de curses per muntanya amb característiques semblants a les proves del Circuit Camp de Tarragona.

3.9. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació física adequada per a participar a qualsevol de les proves (curses i/o caminada), ni dels accidents que es puguin produir, si bé vetllarà per tal d'evitar-los.

3.10. La prova està limitada a 700 dorsals, distribuïts de la següent manera.

Circuit Clàssic: 300 dorsals

Cursa Express: 300 dorsals

Caminada: 100 dorsals

L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places. Qualsevol modificació en aquest punt serà notificada per l'organització.



3.11. Qualsevol cas que es presenti no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador.

#### **4. INSCRIPCIONS I PREUS.**

4.1. Les inscripcions estaran obertes fins el 19 de gener de 2017, sempre i quan no s'hagin tancat prèviament per part de l'organització, per haver arribat al màxim de participants. Es realitzaran únicament i exclusivament a través de l'apartat de les inscripcions de la pàgina web de 4 TERMES: <http://www.cursa4termes.com>

4.2. A l'hora de realitzar la inscripció, el sol·licitant ha d'estar en possessió d'una llicència federativa. Si no és el cas, l'organització li farà una assegurança temporal pel dia de la cursa, amb el cost pertinent, i reflectit als preus que es relacionen posteriorment.

4.3. El preu de la inscripció de les modalitats son els següents.

MODALITAT	FEDERAT	NO FEDERAT
CIRCUIT CLÀSSIC 26,5 KM	20,00 €	23,00 €
CURSA EXPRESS 15 KM	20,00 €	23,00 €
CAMINADA 10,5 KM	18,00 €	21,00 €

4.4. Si queden dorsals disponibles el preu de la inscripció, el mateix dia de la cursa, els preus seran els següents:

MODALITAT	FEDERAT	NO FEDERAT
CIRCUIT CLÀSSIC 26,5 KM	25,00 €	28,00 €
CURSA EXPRESS 15 KM	25,00 €	28,00 €
CAMINADA 10,5 KM	23,00 €	26,00 €

No es garantirà la bossa del corredor.

4.5. La inscripció posterior al 31 de desembre de 2016, no garanteix el poder escollir la talla de la samarreta.

4.6 La inscripció NO CONFIRMA la plaça si no s'ha fet el corresponent pagament de la mateixa. L'assignació de places es regirà per estricte ordre de recepció de pagament.



4.7. No es retornarà l'import de la inscripció si la no participació del corredor no és per causes imputables a l'organització.

## **5.- DORSALS**

5.1. L'horari de lliurament de dorsals i possibles noves inscripcions serà el mateix dia de la cursa de 7:15h a 8:30h. El fet de no retirar el dorsal en l'horari establert significa que s'hi renuncia.

5.2. S'ha de portar el DNI o resguard de la inscripció, i la llicència federativa, en cas de tenir-ne, per tal de poder recollir el dorsal.

5.3. Es totalment obligat recollir el dorsal per prendre la sortida. Tots els participants tenen l'obligació de portar el dorsal íntegre, sense doblegar ni retallar, i ben visible. Si després de l'advertiment d'un membre de l'organització, el corredor no esmena el defecte es procedirà a la sanció del participant.

5.4. No està permès un canvi de dorsals entre corredors.

5.5. Un cop finalitzada la cursa no caldrà retornar el dorsal lliurat, però caldrà conservar-lo per accedir als serveis pels corredors.

## **6. HORARIS SORTIDA I ARRIBADA.**

6.1. La prova es celebrarà el dia 12 de febrer de 2017 i la sortida, de les dues curses i de la caminada, serà a la Plaça de l'Església Mossèn Gaietà Ivern de Mont-roig del Camp, en els horaris següents:

- A les 8:45 hores CAMINADA DE 10,5 KM.
- A les 9:00 hores CIRCUIT CLÀSSIC DE 26,5 KM.
- A les 9:30 hores CURSA EXPRESS DE 15 KM.

7.2. L'arribada serà al pavelló esportiu situat al C/ Aureli Maria Escarré.

7.3. El temps màxim per completar els recorreguts destinats a cada modalitat és el següent.

Circuit Clàssic de 26,5 Km	5 hores
Cursa Express de 15 Km	3 hores
Caminada de 10,5 Km	3 hores



## 7. AVITUALLAMENTS I CONTROLS

7.1. Es disposarà de diferents punts d'avituellaments en els que s'oferirà als participants aliments sòlids i líquids (dolços, fruita, aigua, etc.).

Aquests avituallaments i/o controls estaran situats ens els següents punts quilomètrics.

MODALITAT	KM	KM	KM	KM	KM
CIRCUIT CLÀSSIC 26,5 KM	4,5	7	11,5	16	22
CURSA EXPRESS 15 KM	4,5	10			
CAMINADA 10,5 KM	7				

7.2. A l'arribada hi haurà esmorzar per tots els corredors (llonganisses, pa, begudes...).

## 8. CLASSIFICACIO.

8.1. La Cursa de Muntanya 4 TERMES, en la modalitats de Circuit Clàssic de 26,5 Km i Cursa Express 15 Km, al formar part del Circuit de Curses per Muntanya del Camp de Tarragona, puntuarà d'acord al reglament d'aquesta entitat: <http://www.circuitcamptgn.cat>

8.2 La caminada no es considera una activitat competitiva, per tant no s'estableix cap mena de classificació.

## 9.- CATEGORIES

9.1. Les categories dels participants a la Cursa de muntanya 4 TERMES seran les següents:

- a) CATEGORIES DONES:
- b) Júnior dones: entre 14 a 17 anys (només a la Cursa Express).
- c) Sub-23 dones: entre 18 a 22 anys
- d) Sènior dones: entre 23 a 40 anys
- e) Veterà dones: entre 41 a 50 anys
- f) Màster dones: a partir de 51 anys



g) Absoluta dones: formen part d'aquesta categoria totes les participants dones de les categories anteriors.

h) CATEGORIES HOMES:

i) Júnior homes: entre 14 a 17 anys (només a la Cursa Express).

j) Sub-23 homes: entre 18 a 22 anys

k) Sènior homes: entre 23 a 40 anys

l) Veterà homes: entre 41 a 50 anys

m) Màster homes: a partir de 51 anys

n) Absoluta homes: formen part d'aquesta categoria tots els participants homes de les categories anteriors.

9.2. En aquest efecte es tindrà en compte l'edat del participant a 31 de desembre de l'any en curs.

9.3. L'edat mínima per participar és a partir de 14 anys a la Cursa Express, i a partir de 18 anys la Circuit Clàssic.

9.4. Els menors d'edat han de presentar una autorització dels pares/tutors per poder participar.

9.5. L'entitat pot afegir més categories a les seves proves (exemple: corredor soci i inscrit com a CE l'Areny).

## **11.- TROFEUS PER CURSA.**

10.1. A tots el participants de les diferents modalitats (curses i caminada) se'ls hi donarà una bossa amb diferents obsequis.

10.2. Tindran premi els 5 primers classificats absoluts masculins i femenins, el primer classificat de cada categoria, i el primer soci inscrit com CE l'Areny de les modalitats de Circuit Clàssic de 26,5 Km i Cursa Express 15 Km.

10.3. Els premis NO seran acumulables.

10.4. L'organització de la cursa pot lliurar tots els trofeus i premis addicionals que cregui convenient.



## **11.- INFRACCIONS**

11.1. Existiran dos tipus d'infraccions, lleus i greus. Les infraccions lleus es penalitzaran en temps des de 3 minuts fins a la desqualificació, aquesta penalització la determinarà el jurat de la prova. Les molt greus, significaran la desqualificació immediata del corredor.

11.2. Sancions lleus:

- a) No dur el dorsal en lloc visible.
- b) Modificar la forma o composició del dorsal.
- c) Anticipar-se al senyal de sortida.

11.3. Sancions greus:

- a) Llençar deixalles fora dels llocs designats.
- b) No portar algun element del material obligatori marcat per l'organització.
- c) Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.
- d) No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyia o de respecte a la natura.
- e) Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització o altres participants de la prova.
- f) Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
- g) Serà motiu de desqualificació, passar pels controls de pas, més tard de l'hora de tancament del mateix.
- h) Serà motiu de desqualificació no passar per tots els controls de pas que hagi fitxat l'organitzador de la prova.
- i) No auxiliar a un corredor accidentat.





j) Alterar la senyalització del recorregut.

k) Participar amb el dorsal d'un altre corredor.

l) Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat quan aquest comporti un avantatge de temps per al corredor.

## **12. RETIRADES I EMERGÈNCIES**

12.1. Els participants de la cursa hauran d'alertar en el punt de control i/o avituallament més pròxim qualsevol tipus d'accident.

12.2. Si un corredor es fa mal o es troba indisposat, els altres corredors estan obligats a parar-se per socorre'l i prestar-li ajuda.

12.3. En cas d'emergència sense zona de cobertura els corredors estan obligats a trucar al 112.

12.4. L'organització disposarà d'un servei motoritzat per prestar ajuda als corredors que ho necessitin.

## **13. ASSEGURANÇA**

13.1. L'organització declina tota responsabilitat pels perjudicis que els participants i els seus acompanyants puguin patir i/o ocasionar abans, durant i després de la cursa.

13.2. Tot i això, l'organització ha contractat, segons preveu la legislació vigent, una assegurança de responsabilitat civil i disposa dels serveis d'urgència adients.

## **14. SERVEIS AL CORREDOR**

14.1. Tots els participants disposaran de dutxes i vestidors a les instal·lacions esportives municipals.

14.2. Es farà entrega a tots els participants d'un obsequi.

14.3. A l'arribada hi haurà beguda i menjar (llonganisses, pa, begudes...) per a tots els participants amb dorsal.



## **15. PROTECCIÓ AL MEDI AMBIENT**

15.1. Tots els participants es comprometen a dipositar totes les deixalles a les corresponents bosses situades als diferents punts de control i a no malmetre de qualsevol manera l'entorn.

15.2. Es tracta d'una activitat que té un recorregut per paratges naturals. Sigueu respectuosos amb l'entorn, tots ho agraiem.

## **16. DRET A L'IMATGE**

L'Organització es reserva els drets d'imatge, fotografies i vídeos de les proves. Així mateix podrà utilitzar-los per fer anuncis, relacions públiques o per qualsevol altre finalitat periodística o de promoció de la prova i/o altres activitats dels organitzadors de la CURSA 4 TERMES.

En completar la inscripció, entenem que us considereu suficientment informats d'aquest tractament i que accepteu aquestes condicions. En qualsevol moment podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació, tot adreçant-vos a l'organització de la prova mitjançant el correu electrònic [celareny@hotmail.com](mailto:celareny@hotmail.com)

**C.E. L'ARENY**



### **PLA DE SEGURETAT CURSA 4 TERMES 2017.**

Es coordinarà una estratègia de seguretat entre voluntaris i direcció de cursa.

Tots els avituallaments i/o controls de la cursa disposaran d'una farmaciola per a possibles petites incidències, els corredors inscrits tenen dret al seu ús, però mai es donarà medicació.

Qualsevol informació sobre la cursa, (punt Km, desnivell, següent avituallament, etc.) es podrà consultar en els panells informatius instal·lats a tal efecte a tots i cada un dels avituallaments. Per a qualsevol altra informació caldrà adreçar-se al responsable de l'avituellament i/o control.

Als participants se'ls facilitarà un número de telèfon intern per a possibles emergències. En el cas de zones amb poca o nul·la cobertura, caldrà fer ús del telèfon d'emergències 112.

L'organització no es fa responsable de retornar a la zona de meta a aquells corredors desqualificats o que abandonin per altres motius. Només s'evacuarà a aquells corredors que hagin petit una lesió o accident, i si aquesta és greu serà el servei d'ambulància contractat a tal efecte el que s'encarregui de realitzar-ho.

La direcció disposarà d'equip de tancament de cursa, el qual anirà tancant la mateixa arreplegant els controls i/o avituallaments i informant de les incidències que vagi observant.

La cursa disposa d'una assegurança de Responsabilitat Civil, així com una d'accidents per als participants no federats.

Tots els corredors de la cursa són coneixedors de la dificultat de la prova, i es reconeixen aptes, tant pel seu estat de salut com per les seves condicions físiques per a participar a la cursa.

El mal temps no serà impediment per a la celebració de la cursa, però si les condicions meteorològiques són adverses amb tempesta elèctrica o ràfegues de vent que puguin posar en perill la integritat dels corredors, la



organització es reserva el dret de fer-ho, així com de variar el recorregut si ho considera oportú.

**C.E. L'ARENYS**