



# CURSA DE MUNTANYA

## 4 TERMES 2023

### REGLAMENT I CONDICIONS PARTICULARS

La prova esportiva, denominada CURSA DE MUNTANYA 4 TERMES, està organitzada pel CENTRE EXCURSIONISTA L'ARENY i se celebrarà a Mont-roig del Camp el diumenge 12 de febrer de 2023. El present Reglament fa referència, a les curses i caminada i complementa el reglament de la FEEC sobre les competicions de Curses de Muntanya.

#### 1. OBJECTIU

1.1 La CURSA 4 TERMES, en totes les seves modalitats, té com a objectiu fomentar l'esport i donar a conèixer les muntanyes i l'entorn natural del nostre municipi i dels pobles veïns.

1.2 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. Passa per pistes, camins, senders o corriols dels termes municipals de Mont-roig del Camp, Pratedip, Colldejou i Vilanova d'Escornalbou.

#### 2. RECORREGUT

2.1 Les diferents modalitats tenen el recorregut i el desnivell que tot seguit es detalla.

MODALITAT	RECORREGUT	DESNIVELL	EDAT MÍNIMA
CIRCUIT TRAIL CLÁSSICA	31 Km	1500 m	21 anys a 31 de desembre 2023



CIRCUIT TRAIL	16 Km	660 m	19 anys a 31 de desembre 2023
CIRCUIT EXPRESS	14 Km	300 m	17 anys a 31 de desembre 2023
CAMINADA	14 km	500 m	-

2.2 Gairebé la totalitat del recorregut passarà per senders, corriols i camins de terra, tots degudament senyalitzats amb cintes i marques a terra.

2.3 El control de la prova recau en els agents de l'autoritat o personal habilitat de l'organització, el qual actuarà seguint les directrius dels agents o del responsable de seguretat vial.

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

2.5 Pel que fa a la responsabilitat de l'organitzador de la prova, així com la modificació de l'itinerari o la decisió d'anul·lar la prova, s'aplicarà allò que disposa expressament la normativa de l'Annex II del RGC.

2.6 No està permès participar amb un animal a cap de les modalitats.

2.7 La cursa Trail Clàssica té un punt de tall a l'avituellament 4 situat a Pratedip, on es té que arribar amb un temps inferior de 3 hores 30 minuts. En cas de superar el temps, el participant quedarà fora de la cursa i serà retornat al punt de sortida. En cas de voler continuar el recorregut, ho farà sota la seva responsabilitat tenint en compte que un cop passi l'escombra començarà a desmarcar el recorregut.

### **3. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ**

3.1 L'edat mínima per participar a la prova és troba a l'apartat 2.1 en funció del circuit. No s'acceptarà cap inscripció que no compleixi el límit d'edat.

3.2 Donat que es tracta d'una activitat amb desnivell, serà imprescindible estar ben preparat físicament i portar l'equipament adequat per a aquest tipus d'activitats.



3.3 Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions de qualsevol membre de l'organització de la prova. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades, 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 participants que decideixin abandonar l'activitat 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 participants hauran de portar-lo durant tota l'activitat.

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

3.8 L'organització recomana als participants que es facin una prova d'esforç que acrediti l'aptitud i manca d'impediments per participar en activitats de característiques semblants.

3.9 Pel que fa als accidents que es puguin produir, l'organització disposa de l'assegurança d'accidents i de responsabilitat civil corresponent (assegurança esportiva obligatòria d'acord amb el RD 849/1993, de 4 de juny).

3.10 L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places i ho ha de comunicar als participants.

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 al dia 5 de febrer de 2023, sempre que l'organització no les hagi tancat prèviament per haver arribat al màxim



de participants. Es realitzaran només a través de l'apartat de les inscripcions de la pàgina web de 4 TERMES: [Cursa 4Termes](#)

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 per al dia de la cursa, amb la despesa que comporti.

4.3 El preu de les inscripcions així com els horaris de sortida previstes es poden veure en la pàgina web de la 4 termes:

### [Informació addicional](#)

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

4.5 Només es retornarà l'import de la inscripció en cas que l'activitat no es faci per causes imputables a l'organització.

4.6 No està permès que els participants es canviïn els dorsals. En cas de necessitar un canvi de nom de dorsal i assegurança, es podrà realitzar fins el 1 de febrer enviant un correu amb les dades del participant apuntat i del nou participant, al correu: [info@celareny.com](mailto:info@celareny.com)

## **5. DORSALS**

5.1 La recollida de dorsals es realitzarà:

- Divendres de 17 a 20 hores al poliesportiu de Mont-roig del Camp
- Dissabte de 10 a 13 hores a Esports Armobal, c/ Cambrils, 4, Reus
- Dissabte de 17:30 a 20:30 a Decathlon-Tarragona, Les Gavarres

L'horari de lliurament de dorsals el mateix dia de la cursa de 7:00 h fins mitja hora abans de la sortida. El fet de no recollir el dorsal en l'horari establert significa que s'hi renuncia.

5.2 Cal presentat el DNI o resguard de la inscripció, la llicència federativa FEEC o FEDME en cas de tenir-ne, i l'autorització de menors si s'escau per poder recollir el dorsal.



5.3 És obligatori 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, se sancionarà el participant.

5.4 Una vegada finalitzada l'activitat, no caldrà retornar el dorsal, però caldrà conservar-lo per accedir als serveis que s'ofereixen als participants.

## 6. HORARIS i AVITUALLAMENTS

6.1 Totes les sortides i arribades tindran lloc al poliesportiu de Mont-roig del Camp (C/ Aureli Maria Escarré, 3).

Les hores de sortida son:

Cursa Trail Clàssica: **08:15 hores.**

Caminada: **9:00 hores.**

Cursa Trail: **9:45 hores**

Cursa Express: **10:20 hores**

6.2 El temps màxim per completar els recorregut de la Cursa Trail Clàssica és de **3,5 hores** fins avituallament de Pratedip i **7 hores** en total. La resta de curses, s'aniran tancant a mesura que arriba als punt d'avituallament l'escombra de la Cursa Trail Clàssica.

La caminada tindrà un temps màxim de realització de **4 hores.**

## 7. AVITUALLAMENTS I CONTROLS

7.1 Hi haurà diversos punts d'avituallament en què s'oferirà als participants aliments sòlids i líquids (dolços, fruita, aigua, etc.).

Com a mesura de reducció del consum de plàstic i evitar residus, NO es donaran gots pel subministrament de líquid. Per tant és normatiu que tots els participants es portin el seu propi estri d'hidratació (got, bidó, bossa d'hidratació, etc.).

Aquests avituallaments o controls estaran situats ens els punts quilomètrics següents Tots oferiran líquids i sòlids:



**Cursa Trail Clàssica:** Al quilòmetre 4.6, 8.4, 11, 16, 19.2, 23, 27 i a la meta.

**Cursa Trail:** Al quilòmetre 4.6, 9.2, 13 i a la meta.

**Cursa Express:** Al quilòmetre 4, 7.5, 10 i a la meta.

**Caminada:** Al quilòmetre 4, 6.6, 9.7 i a la meta.

7.2 A l'arribada hi haurà esmorzar per a tots els participants.

## 8. CLASSIFICACIÓ

8.1 La classificació es determinarà d'acord amb el cronometratge de la cursa i tenint en compte les diferents categories.

## 9. CATEGORIES

9.1 Les categories dels participants a la Cursa seran les establertes per la FEEC en cada cursa:

### CURSA TRAIL CLÁSSICA

<b>CATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Absoluta O21	Més de 21 anys
<b>SUBCATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys



## CURSA TRAIL

<b>CATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Júnior	19 i 20 anys
Absoluta O21	Més de 21 anys
<b>SUBCATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

## CURSA EXPRESS

<b>CATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Juvenil	17 i 18 anys
Júnior	19 i 20 anys
Absoluta O21	Més de 21 anys
<b>SUBCATEGORIES DONES / HOMES</b>	<b>EDAT</b>
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

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



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

## **10. TROFEUS PER CURSA**

10.1 A tots el participants de la cursa 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 i primera sòcia inscrits com a CE L'Areny.

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 fixat 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 hauran d'avisar sobre qualsevol accident al punt de control o avituallament més pròxim.

12.2 Si un participant es fa mal o es troba indisposat, els altres participants estan obligats a parar-se per ajudar-lo.

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

12.4 L'organització disposarà d'un servei motoritzat per ajudar els participants que ho necessitin.



### **13. ASSEGURANÇA**

13.1 Mentre duri la prova esportiva, l'organització té la responsabilitat civil i d'accidents coberta amb les corresponents assegurances que estableix l'art. 14 de l'Annex II del Reglament General de Circulació.

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

### **14. SERVEIS ALS PARTICIPANTS**

14.1 Tots els participants disposaran de servei de WC.

14.2 S'entregarà a tots els participants un obsequi.

14.3 A l'arribada s'entregarà beguda i l'esmorzar per a tots els participants amb dorsal.

### **15. PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT**

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

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

### **16. DRETS D'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 altra finalitat periodística o de promoció de la prova 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 [info@celareny.cat](mailto:info@celareny.cat)