



CURSA DE MUNTANYA

4 TERMES 2022

CURSA EXPRESS

REGLAMENT I PLA DE SEGURETAT

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 13 de febrer de 2022. El present Reglament fa referència, en aquest cas, a la CURSA EXPRESS de 13,5 Km.

1. DEFINICIÓ I OBJECTIU

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

1.2. 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.

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

2. RECORREGUT

2.1. La CURSA 4 TERMES/CURSA EXPRESS té el recorregut i el desnivell que tot seguit es detalla.



MODALITAT	RECORREGUT	DESNIVELL POSITIU ACUMULAT
CURSA EXPRESS	13,5 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 fer aquesta activitat amb animals.

3. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

3.1. L'edat mínima per participar a la prova és de 14 anys. Els menors d'edat hauran de presentar una autorització dels seus pares o tutors.

3.2. Donat que 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. Per poder participar en l'esdeveniment s'haurà de presentar la declaració autoresponsable per a la prevenció de la COVID-19. Tal com s'indica en el document, els participants hauran de prendre's la temperatura abans d'assistir a la competició, no presentar cap simptomatologia compatible amb la COVID-19 i portar mascareta a les zones d'aglomeració de persones i a la zona de sortida de la cursa, fins passar l'arc de sortida.

3.10. 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).

3.11. La cursa Express està limitada a 175 dorsals. L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places i ho ha de comunicar als participants.

3.12. 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 02 de febrer de 2022, sempre que l'organització no les hagi tancat prèviament perquè s'hagi



arribat al màxim de participants. Es realitzaran només a través de l'apartat de les inscripcions de la pàgina web de 4 TERMES: **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 per al dia de la cursa, amb la despesa que comporti.

4.3. Preu de la inscripció:

MODALITAT	FEDERAT	NO FEDERAT
CURSA EXPRESS 13,5 KM	19,00 €	22,00 €

4.4. Si queden dorsals disponibles, el preu de la inscripció el mateix dia serà el següent:

MODALITAT	FEDERAT	NO FEDERAT
CURSA EXPRESS 13,5 KM	24,00 €	27,00 €

En aquest cas, no es garantirà la bossa del corredor.

4.5 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.

4.6. Només es retornarà l'import de la inscripció en cas que l'activitat no es faci 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 7:30 h fins a mitja hora abans de la sortida. El fet de no recollir 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 poder recollir el dorsal.



5.3 Per poder recollir el dorsal s'haurà de portar signada la declaració d'autoresponsabilitat per a la prevenció de la COVID-19 que es podrà descarregar a la web de la cursa.

5.4. 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.

5.5. No està permès que els participants es canviïn els dorsals.

5.5. 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 SORTIDA I ARRIBADA

6.1. La cursa Express es realitzarà el dia 13 de febrer de 2022 a les **09:40 hores**. La sortida i l'arribada tindran lloc al Pavelló Poliesportiu de Montroig del Camp (C/ Aureli Maria Escarré, 3).

6.2. El temps màxim per completar el recorregut de 13,5 Km és de **3 hores**.

7. AVITUALLAMENTS I CONTROLS

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

Aquests avituallaments o controls estaran situats ens els punts quilomètrics següents:

MODALITAT	KM	KM	KM
CURSA EXPRESS 13,5 KM	4,3	6,3	8,3

7.2. A l'arribada hi haurà esmorzar per a tots els participants (llonganissa, pa, begudes...).

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 següents:

CATEGORIES DONES:

- a) Júnior dones: entre 15 a 17 anys
- b) Sub-23 dones: entre 18 a 22 anys
- c) Sènior dones: entre 23 a 40 anys
- d) Veterà dones: entre 41 a 50 anys
- e) Màster dones: a partir de 51 anys
- f) Absoluta dones: formen part d'aquesta categoria totes les participants dones de les categories anteriors

CATEGORIES HOMES:

- a) Júnior homes: entre 15 a 17 anys
- b) Sub-23 homes: entre 18 a 22 anys
- c) Sènior homes: entre 23 a 40 anys
- d) Veterà homes: entre 41 a 50 anys
- e) Màster homes: a partir de 51 anys
- f) 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'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 la 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'infraaccions, lleus i greus. Les infraaccions 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 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 dutxes i vestidors a les instal·lacions esportives municipals.

14.2. S'entregarà a tots els participants un obsequi.



14.3. A l'arribada hi haurà beguda i menjar (llonganissa, pa, begudes...) 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

C.E. L'ARENY



PLA DE SEGURETAT CURSA 4 TERMES 2022

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

Tots els avituallaments o controls de la cursa disposaran d'una farmaciola per a possibles petites incidències. Els corredors inscrits tenen dret a utilitzar-la, però mai se'ls donarà medicació.

Qualsevol informació sobre la cursa (punt Km, desnivell, avituallament següent, etc.) es podrà consultar als plafons informatius instal·lats en cada avituallament. Per a qualsevol altra informació, caldrà adreçar-se al responsable de l'avituellament 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 trucar al **112**.

L'organització no es fa responsable de tornar a la zona de meta aquells corredors desqualificats o que abandonin per altres motius. Només s'evacuaran aquells corredors que hagin patit una lesió o accident, i si és greu se n'encarregarà el servei d'ambulància.

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

La cursa disposa d'una assegurança de responsabilitat civil, així com d'una d'accidents per tots els participants.

Tots els corredors coneixen la dificultat de la prova i es reconeixen aptes, tant pel seu estat de salut com per les seves condicions físiques, per participar-hi.



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, l'organització es reserva el dret de variar-ne el recorregut, si ho considera oportú, així com anul·lar-la.

C.E. L'ARENY