

## REGLAMENT

La **11a marxa de resistència "7 Cims"**, a celebrar el **4 de maig de 2014**, és una prova no competitiva de resistència individual per camins de muntanya i que puntua per a la **XVII Copa Catalana de Caminades de Resistència**.

**Participants:** Per participar cal tenir 16 anys complerts el dia de la cursa. Els menors de 18 anys necessitaran autorització escrita dels pares o tutors i anar acompanyats d'un adult durant el recorregut.

**Sortida:** A les **6.30 hores del matí** de la **Plaça Nova de Torrelles de Foix**.

**Recorregut:** La marxa té un recorregut de **58,6 Km** i un desnivell acumulat de  $\pm$  **4.646 metres**. Hi hauran punts d'avitallaments i controls durant el mateix.

**Senyalització:** El recorregut està senyalitzat amb marques **verdes i blanques** i amb cintes als llocs més dubtosos. Allà on l'itinerari coincideix amb senders GR o PR caldrà seguir les marques d'aquests. Una aspa amb aquests colors indica direcció equivocada.

**Classificació:** Tots els participants que no inverteixin més de 15:45 hores en efectuar la marxa i no hagin estat desqualificats es consideraran classificats.

**Desqualificació:** Serà motiu de desqualificació :

- 1) No fer la totalitat del recorregut a peu o per l'itinerari senyalitzat.
- 2) No passar per tots els controls o no presentar la targeta de control al finalitzar.
- 3) Contravenir les normes contingudes en el present reglament o les que l'organització pugui establir en el transcurs de la marxa.

**Material obligatori durat tota la marxa:** Motxilla, ronyonera o similar amb recipient per a la reserva d'aigua. Manta tèrmica de 1,4x 2mts mínim i mòbil amb bateria.

**Seguretat:** Els trams del recorregut i encreuaments de carreteres que presentin perill estaran degudament senyalitzats. L'organització no es responsable dels accidents o danys que puguin patir o produir els participants, si bé vetllarà per tal d'evitar-los i que la prova es desenvolupi amb normalitat.

**Medi ambient:** Com a mesura envers el medi natural **NO hi haurà gots** als avituallaments. A la sortida es facilitarà a tots els participants un got per poder reutilitzar-ho durant tota la marxa.

**Altres:** El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la marxa si bé l'organització es reserva el dret de suspendre-la o modificar-la si ho estima convenient.

**Obligacions del participant:** Dur la llicència vigent de la FEEC acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.

Seguir les indicacions donades pels membres de l'organització.

Comunicar al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat.

En cas d'abandonament comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon que consta a la targeta de marcatge.

Ajudar a prestar atenció a participants que requereixin assistència.

Proveir-se **obligatoriament** del material de seguretat que exigeixi l'organització.

Respectar les propietats, masies i conreus per on passi la caminada.

No malmetre la natura i no llençar cap tipus de deixalla.

L'incompliment d'aquestes normes de civisme i comportament serà motiu de desqualificació.

**Responsabilitat:** En consideració a les característiques de la marxa, distància i desnivell, es requereix un nivell de preparació físic i psíquic òptim per realitzar-la. L'organització no està obligada a demanar cap tipus de certificat mèdic, si bé te la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.

**Pel fet d'inscriure's a la caminada, el participant declara conèixer i acceptar aquestes normes alliberant a l'entitat organitzadora, organitzadors i voluntaris, i a la FEEC de tota responsabilitat pels accidents, negligències i danys a tercers durant el transcurs de la prova.**

Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt per l'organització i per membres de l'Àrea de Marxes de la FEEC.

*(Aquest reglament ha estat aprovat per l'Àrea de Marxes de la FEEC)*

## INSCRIPCIONS

- **Període d'inscripció:** del **10 de març fins al 25 d'abril** o fins assolir la xifra de **700 inscrits**.
  - **Del 10 al 16 de març OBERT EXCLUSIVAMENT PER A FEDERATS** (d'acord amb la normativa de la FEEC).
  - **Del 17 de març al 25 d'abril OBERT A FEDERATS I PER A TOTHOM.**
- **Inscripcions només on line a la web del CEP:** [www.cep.cat](http://www.cep.cat)

PREU DE LA INSCRIPCIÓ	* FEDERATS	NO FEDERATS
Socis del CEP i Centres Excursionistes de la III Vegueria	18 Euros	25 Euros
Resta de participants	23 Euros	30 Euros

\* S'entén com a Federat aquell que té possessió de la llicència FEEC, amb llicència d'altres federacions de muntanya autonòmiques o integrades a UIAA.

- Les inscripcions són personals i intransferibles. La no participació no implicarà la devolució de l'import de la inscripció. El mateix dia de la marxa no s'acceptaran inscripcions.

- El lliurament de dorsals començarà 45 minuts abans de la sortida.

- Per a recollir el dorsal és obligatori acreditar-se mitjançant el DNI o carnet de conduir i la presentació del justificant de pagament.

- Els menors de 18 anys hauran de presentar l'autorització del pare, mare o tutor.

**Els drets d'inscripció inclouen:**

- **7 euros de assegurança** temporal d'accidents pels **no federats**.
  - **Samarreta tècnica i got amb ansa.**
  - **Diploma i record commemoratiu** a tots els participants que finalitzin la marxa.
  - **Trofeu** al participant més jove i el de major edat, tant masculí com femení.
  - **Avituallaments.** Hi haurà **9 punts d'avitallament, 5 d'ells de tipus sòlid.**
- Servei de dutxes a prop del punt de sortida/arribada.  
- Servei de fisioterapeutes.

**CONTROLS:** **C-1** Clapí Vell, km.4.3 • **C-2** Aiguaviva, km.14.3 • **C-3** Montmell, km.18.9 • **C-4** Montagut, km.34.1 • **C-5** Castellar, km.45.0 • **C-6** Coll de Sapera, km.53.4 • **C-7** Torrelles de Foix, km.58.6