

**REGLAMENT
DE LA COPA CATALANA DE CURSES DE RESISTÈNCIA
PER MUNTANYA**

1. ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. Definició	pàg. 3
2. Recorreguts	pàg. 3
3. Avituallaments	pàg. 3
4. Controls de pas	pàg. 3
5. Material obligatori	pàg. 4
6. Normes de seguretat	pàg. 4
7. Copa Catalana de Curses de Resistència	pàg. 5
8. Inscripcions	pàg. 6
9. Categories	pàg. 6
10. Classificacions	pàg. 7
11. Premis	pàg. 7
12. Selecció de les proves	pàg. 7
13. Obligacions de la comissió de curses de resistència	pàg. 8
14. Responsabilitats	pàg. 9
15. Obligacions de les entitats organitzadores	pàg. 9
16. Obligacions dels participants	pàg. 11
17. Infraccions	pàg. 11
18. Reclamacions	pàg. 12
19. Annex 1. Normes per a la confecció dels opuscles	pàg. 14
20. Annex 2. taula de puntuació	pàg. 16
21. Annex 3. Full de reclamació d'incidència	pàg. 18
22. Annex 4. Plec de descàrrega de responsabilitats	pàg. 22

Els paràgrafs marcats amb una línia al seu marge esquerra indica un canvi respecte el reglament anterior.

ARTICLE 1. Definició

- 1.1. La Copa Catalana de Curses de Resistència per Muntanya, és una especialitat esportiva que es caracteritza pel seu desenvolupament en recorreguts que transcorren per camins de baixa, mitja i alta muntanya amb una distància superior o igual a 43 km i 1500m de desnivell positiu i un màxim de 79Km i que compleixin la següent fórmula:

$$\text{Distància (km) x desnivell positiu (m) / 1000 < 350}$$

Tenint com a objectiu efectuar-lo a peu i en una sola etapa (non-stop), ja sigui en la recerca del mínim temps possible com en la superació del recorregut en el temps màxim establert per l'organització.

- 1.2. Les curses de resistència no hauran de sobrepassar inclinacions de 40° o dificultats tècniques de II grau i comprendran única i exclusivament el recorregut a peu.

ARTICLE 2. Recorreguts

- 2.1. Els recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat, a ser possible amb material degradable, amb cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca que un cop acabada la cursa sigui fàcilment recuperada pels organitzadors; i es procurarà que els colors de les marques no es confonguin amb l'entorn. En especial es tindrà cura del marcatge de les cruïlles i altres llocs conflictius, sempre que calgui l'organització ubicarà físicament alguna persona en aquests indrets, sigui quina sigui la seva naturalesa.
- 2.2. Els trams asfaltats o cimentats (si fos el cas) no podran superar el 15% del total del recorregut, sense comptar els trams urbans.

ARTICLE 3. Avituallaments

- 3.1. Durant el recorregut es situaran controls d'avituallament líquid i/o sòlid, en la quantitat que els organitzadors considerin necessària i que en qualsevol cas no serà superior a 15 km ni 1000m de desnivell positiu.
- 3.2. Després de cada control d'avituallament, l'organització de la prova col·locarà recipients on els participants puguin dipositar les deixalles (gots, embolcalls, etc.), fins a una distància màxima de 50 metres del lloc del control i on hi haurà un indicador de finalització del control d'avituallament. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients.
- 3.3. L'entitat organitzadora tindrà la obligació d'informar de la ubicació dels avituallaments líquids i sòlids, amb la composició de cada un d'ells, en el tríptic informatiu i/o a la plana web de la prova.

ARTICLE 4. Controls de pas

- 4.1. Les proves tindran uns controls de pas, a repartir a criteri de l'organització segons la seguretat, estratègia i accés, establint com a mínim un control per cada 15 km.
- 4.2. Almenys el 50% de la situació exacte dels controls haurà de posar-se en coneixement dels corredors, l'altre 50% pot mantenir-se oculta a criteri de l'organització.
- 4.3. La organització podrà marcar uns temps de pas per els controls segons els criteris que cregui convenients. Aquests controls seran posats en coneixement dels participants prèviament i amb els horaris de tall ben especificats.
L'organització informará als participants que no puguin continuar dels mitjans disponibles per dirigir-se a l'arribada, així com també informará amb antelació els llocs a on hi haurà servei de transport a càrrec de l'organització (si s'escau).
- 4.4. S'establirà un temps límit de finalització per la prova, que variarà en funció de la distància, duresa i característiques del terreny, i serà establert per els organitzadors de cada prova. No hi ha cap tipus de coeficient de temps unificador per totes les proves. L'organitzador informará als participants del temps límit amb suficient antelació.

ARTICLE 5. Material obligatori

- 5.1. Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:
 - Manta tèrmica o de supervivència
 - Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)
 - Jaqueta impermeable i transpirable tipus *Gore-Tex®*, *Membrain®*, *H2NO®*, *eVent®* o *similar*. En cas que la previsió meteorològica pronostiqui una baixa probabilitat de pluja, els organitzadors podran excloure aquesta peça del material obligatori.
 - Frontal o llanterna amb piles de recanvi en les proves que tinguin trams nocturns.
 - Mòbil amb saldo i bateria i número obert.
- 5.2. En cas que la previsió meteorològica indiqui temperatures menors de 5 graus serà obligatori portar una 2a capa de màniga llarga.
- 5.3. A banda d'aquest material mínim, l'entitat organitzadora tindrà potestat per demanar algun altre material que, per les característiques de la prova, siguin necessaris.
- 5.4. El material obligatori podrà ser demanat per la organització en qualsevol punt de l'itinerari. En cas de no portar-lo es considerarà una falta molt greu que suposarà la desqualificació del corredor.

ARTICLE 6. Normes de seguretat

- 6.1. Al llarg del recorregut l'organització de la prova, ha de preveure tantes persones de control de pas com facin falta per garantir el bon funcionament de la prova, pel bon compliment del reglament i per orientar als participants en els punts conflictius. Els controls de pas, prendran nota dels dorsals dels participants al seu

pas pel control, així com de les irregularitats que observin, comunicant-les al director de la prova.

- 6.2. Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de les proves preveurà:
- Serveis d'assistència sanitària i ambulància com a mínim a l'arribada i els que consideri necessaris.
 - Equips escombra que recorreran la totalitat de l'itinerari a peu en el mateix sentit de la prova, tenint potestat, previ acord amb el director de la prova, per poder flexibilitzar l'horari oficial de tancament dels controls. Els equips escombra són responsables de la recollida de les possibles deixalles abandonades, tant pel camí com a les seves vores.
 - La comunicació entre tots els controls, equip escombra, sortida i l'arribada, que estarà coberta per aparells emissors – receptors o de telefonia mòbil.
 - Els responsables dels controls, els membres de l'equip escombra i els serveis d'assistència sanitària en acord amb el director de la prova tenen la potestat per retirar el dorsal a qualsevol participant que creguin que no està en condicions per continuar en cursa, i per tant, excloure'l de la prova.
- 6.3. El director de la prova (o el cap de seguretat) haurà d'estar en contacte amb els responsable de cada àrea, i caps de controls, grups de rescat i assistències pertinents (Creu Roja, G.R.M., bombers, etc.), per a poder centralitzar i facilitar l'assistència en cas d'incidents o accident.
- 6.4. Si es preveu que part de la prova es faci de nit i l'itinerari segueixi algun tram de carretera oberta a la circulació o la creui, és obligat que els participants portin els elements lluminosos o reflectants que disposa l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació.
- 6.5. L'organització haurà de tenir un itinerari alternatiu en el cas de que les condicions meteorològiques siguin perilloses per al pas del participant en algun tram de l'itinerari (com per ex. en colls o cims amb caiguda de llamps) o bé comportin un perill per als propis participants, així com un pla d'emergència en cas d'evacuació.

ARTICLE 7. Copa Catalana de Curses de resistència per muntanya

- 7.1. El calendari de la Copa Catalana es basa en les proves que realitzen les entitats afiliades a la FEEC. El Comitè de curses per muntanya i concretament la secció de curses de resistència de la FEEC és l'encarregat de coordinar-la.
- 7.2. La Copa Catalana de Curses de Resistència per Muntanya és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- 7.3. Per prendre part a les curses i puntuar a la Copa cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC (mínim llicència C), la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme).

També podran prendre part a les diferents curses els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC, si així ho disposa l'entitat organitzadora sense puntuar a Copa. Si degut a una falta d'inscripcions en alguna cursa, l'organitzador estableix un filtre, sempre tindran preferència els posseïdors de la llicència anual en vigor.

- 7.4. Només puntuaran la Copa els majors de 23 anys, podran participar els majors de 18 anys (o aquells que els compleixin en l'any vigent) però no puntuaran en la competició oficial.
- 7.5. El temps entre prova i prova del calendari de la Copa serà de 2 setmanes com a mínim.

ARTICLE 8. Inscripcions

- 8.1. La inscripció a les proves del Copa Catalana de Curses de Resistència per Muntanya s'obriran com a mínim 60 dies abans de la celebració de la prova.
- 8.2. Les inscripcions es faran obligatòriament a través de la plataforma de la FEEC.
- 8.3. Pel bon funcionament de la competició les entitats obriran un mínim de 150 inscripcions per a cada cursa.
- 8.4. El tancament de les inscripcions es realitzarà 7 dies naturals abans de la cursa. La organització es pot reservar els dorsals que cregui oportuns per als seus compromisos.

ARTICLE 9. Categories

- 9.1. S'establiran les següents categories tant masculines com femenines:
- GENERAL
 - SÈNIOR (de 23 a 39 anys)
 - VETERANA (de 40 a 49 anys)
 - MÀSTER 50 (de 50 a 59)
 - MÀSTER 60 (de 60 en amunt)
- 9.2. L'edat a tenir en compte per a tota la temporada serà la que el participant tingui a 31 de desembre de l'any de la competició.
- 9.3. A part d'aquestes, les entitats podran establir altres categories que creguin oportunes.

ARTICLE 10. Classificacions

- 10.1 A cada prova se li assignarà un coeficient de duresa segons la seva distància i el seu desnivell acumulat positiu. Aquest coeficient serà el resultat de l'operació:

$$\text{Distància (km) x desnivell positiu acumulat (m) /1000) = coeficient duresa}$$

- 10.2. Guanyarà la Copa el participant que acumuli el major nombre de punts. Tenint en compte que per la classificació la Copa Catalana de Curses de Resistència es descartarà una de les proves del calendari.
- 10.3. El numero de proves que participin anirà en funció les sol·licituds acceptades, però mai sobrepassaran les 10 proves.
- 10.4. El sistema de puntuació serà el següent:
- 10.5. La puntuació d'una prova s'obtéindrà de la suma del coeficient i dels punts obtinguts segons la classificació de la prova, annex núm. 2
- 10.6. En cas d'empat entre dos o més corredors es tindrà en compte la millor puntuació obtinguda en la prova de major coeficient.
- 10.7. Condicions especials:
 - A – Suspensió prova un cop començada
 - a.1. Si s'ha fet mes del 75% del recorregut; puntuació integra
 - a.2. Entre el 50 % i el 75% de recorregut; puntuació taula mes meitat del coeficient
 - a.2. Menys del 50% de recorregut; només puntuació taula sense coeficient
 - B – Modificació recorregut
 - b.1. Si s'escurça s'aplicarà las mateixes condicions que la suspensió
 - b.2. Si s'allarga es mantindrà la mateixa puntuació
- 10.8. Qualsevol esportista en possessió del carnet federatiu que tinguin obert un expedient disciplinari al Comitè de Disciplina i Competició de la FEEC o al Tribunal Català de l'Esport, no podrà puntuar a les proves de Copa Catalana i Copa ni optar al Campionat de Catalunya de cap modalitat esportiva reconeguda per la FEEC.

ARTICLE 11. Premis

- 11.1. Acabat el Copa Catalana de Curses de Resistència es premiarà:
 - 11.1.1. 3 primers classificats generals masculins i femenins
 - 11.1.2. 3 Primers classificats de cada categoria masculina i femenina
 - 11.1.3. Els premis no seran acumulables.
- 11.2. En el cas de no assistir a l'entrega de premis, els premiats en metàl·lic perdran el premi tret de que la falta d'assistència es degui a una causa de força major.

ARTICLE 12. Selecció de les proves

- 12.1. Podran optar a incloure la prova a la Copa Catalana de Curses de Resistència per Muntanya aquells recorreguts que compleixin el present reglament.

- 12.2. Abans de cada edició de la Copa el Comitè de Curses seleccionarà les proves que formaran part del calendari, tenint en compte el funcionament d'aquestes proves durant edicions anteriors i les eventuais reclamacions i els suggeriments que els participants hagin fet.
- 12.3. L'Àrea podrà refusar aquelles proves que no s'ajustin al present reglament, no hagin estat homologades o que l'organització de les quals no aportï les garanties suficients per a la seva correcta realització.
- 12.4. Les proves noves hauran de ser homologades per entrar a la Copa. El mecanisme de la homologació serà que l'entitat organitzadora en l'any anterior a voler participar a la Copa sol·licitarà la homologació a l'àrea tècnica de la FEEC i al Comitè. Aquests enviaran els delegats FEEC que considerin oportuns a assistir/participar a una edició pilot i/o anterior, i en faran un informe d'idoneïtat i homologació.
- 12.5. Per formar part del calendari de la Copa, cada entitat haurà de lliurar a l'Àrea Tècnica de la FEEC la sol·licitud en els terminis i condicions que estableixi la convocatòria que s'enviarà a aquest efecte a totes les entitats.
- 12.6. Es obligatori l'assistència i participació a la reunió d'entitats per confeccionar el calendari la Copa.
- 12.7. En cas d'empat en el número d'edicions, el Comitè de Curses de Resistència per Muntanya valorarà el treball realitzat durant les edicions passades.
- 12.8. Les proves (i recorreguts) que estiguin inscrites la Copa de Curses de Resistència, no podran estar incloses en cap altre competició oficial de la FEEC.
- 12.9. El Comitè podrà refusar aquelles proves que no s'ajustin al present reglament o que l'organització de les quals no aportï les garanties suficients per a la seva correcta realització.
- 12.10. Un cop tancat el termini de presentació de sol·licituds, es realitzarà una reunió de totes les entitats sol·licitants, per poder coordinar les dates de les proves.
- 12.11. Si una prova queda expulsada de la Copa per decisió del comitè, haurà de passar de nou la homologació. Per tant estarà almenys 1 any fora de la Copa. Cal diferenciar entre prova exclosa per falta de espai de temps, numero de proves o per altres criteris que consideri el Comitè, vers quan una prova d'una entitat organitzadora és literalment expulsada.
- 12.12. Com a mínim 30 dies abans de l'inici de la primera cursa, el Comitè de Curses farà públic el calendari de la Copa així com el reglament de competició.

ARTICLE 13. Obligacions del Comitè de Curses de Resistència de la FEEC

- 13.1. Durant els dies següents a la celebració de cada una de les curses, la FEEC actualitzarà les classificacions provisionals, les quals seran publicades abans de celebrar-ne la prova següent. Passats 15 dies naturals sense reclamacions per part dels corredors, ni rectificacions per part de l'organització de la cursa, es considerarà la classificació com oficial.
- 13.2. Totes les qüestions no previstes en el present reglament seran resoltes pel Comitè de curses o per l'Àrea Tècnica esportiva de la FEEC.

ARTICLE 14. Responsabilitats

- 14.1. El sol fet d'organitzar o de participar en una cursa inclosa en el calendari de la Copa, representa l'acceptació del present reglament i així es farà constar en el reglament de cada prova.
- 14.2. La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integrin la competició.
- 14.3. És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat per cada una de les curses. També és responsabilitat de cada participant l'haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar a les curses, així com del seu propi estat físic i a aquest efecte signaran una declaració responsable.

ARTICLE 15. Obligacions de les entitats organitzadores

- 15.1. La FEEC obrirà cada any la convocatòria entre totes les seves entitats afiliades per formar part del calendari oficial i escollirà aquelles que n'hagin de formar part. Les entitats hauran de presentar la sol·licitud en el termini establert. Qualsevol sol·licitud de competició presentada per formar part dels calendaris oficials de la FEEC, no podrà tenir com a responsable de la prova una persona que tingui un expedient obert al Comitè de Disciplina o Competició de la FEEC o al Tribunal Català de l'Esport.
Les entitats organitzadores de les proves del calendari de la Copa, així com del Campionat de Catalunya, hauran d'aplicar necessàriament les normes establertes al present Reglament.
- 15.2. Cada una de les proves que conformen el calendari es regirà per aquest reglament degudament ampliat, si cal, o per un reglament propi que haurà d'estar homologat per el Comitè de Curses de Resistència i així es farà constar a l'esmentat reglament. Aquests reglaments hauran de ser coherents amb el present Reglament. En cas de conflicte prevaldrà aquest reglament
- 15.3. En cas d'anul·lació o modificació de dates, zona i/o recorregut d'una prova, l'entitat organitzadora n'informarà, per correu electrònic o carta, a la FEEC i a les altres entitats organitzadores de les curses del calendari d'aquella temporada, com a molt tard, 15 dies abans de la data prevista de la prova.
- 15.4. En cas d'anul·lació d'una prova que no sigui considerada per la Comissió de força major, aquesta prova no serà admesa en la Copa fins al cap de 3 anys.
- 15.5. L'organització de la cursa podrà modificar-la o suspendre-la, quan les condicions clis meteorològiques ho aconsellin. En ambdós casos s'aplicarà la puntuació determinada per tal fi en l'apartat 10.7 de classificacions de la Copa.
- 15.6. Per a facilitar la informació que es proporciona als participants abans de cada cursa, es seguiran les directrius de l'Annex núm. 1.
- 15.7. En els controls de pas i avituallament existiran de forma visible cartells indicadors amb la referència quilomètrica del punt i el que existeix fins el proper. En cada control, hi haurà una persona responsable d'anotar les incidències que es poguessin produir, les quals comunicarà al director de la prova.

- 15.8. Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de cada cursa preveurà els equips escombra necessaris per a recórrer la totalitat de l'itinerari de la cursa i en el seu mateix sentit.
- 15.9. En la realització de cada cursa, ha d'estar garantida la comunicació entre els controls, equip escombra, i controls de sortida i arribada, mitjançant aparells emissors – receptors o telèfons mòbils.
- 15.10. L'organització de cada cursa haurà d'estar en contacte amb els grups de rescat pertinents (Bombers, Mossos d'esquadra, Guardia Civil, GRM, etc.) per tal de facilitar la ràpida intervenció i/o evacuació en cas d'accident. Igualment a la línia d'arribada hi haurà un servei mèdic (com a mínim un metge/sa i un/a infermer/a) per atendre als participants en cas que fos necessari.
- 15.11. L'organització de cada prova serà la responsable de la recollida de rètols, senyals, cintes, etc. que s'hagin fet servir per marcar el recorregut, així com de les deixalles que s'hagin pogut produir durant el recorregut, especialment els residus dels avituallaments.
- 15.12. La tarda o vespre anterior i/o mitja hora abans de la celebració de la cursa, l'entitat organitzadora realitzarà un "briefing" per explicar les incidències i dificultats del recorregut, així com la ubicació dels controls, condicions de la muntanya, previsions climàtiques i especificats del reglament particular de la cursa.
- 15.13. L'organització de la prova identificarà degudament als participants de la mateixa, abans de l'inici mitjançant dorsals, braçalets, xips, etc.
- 15.14. Abans de donar-se la sortida a la prova, l'organització farà una verificació de dorsals i material mínim, passant els participants a un recinte tancat fins el moment de la sortida.
- 15.15. En cas d'error en els resultats, l'organització de la prova ho haurà de comunicar a la FEEC en un termini màxim de 15 dies naturals després de la celebració de la prova, passats el quals els resultats provisionals passaran a definitius.
- 15.16. L'organització de cada una de les proves lliurarà a la FEEC, en un termini màxim de 72 hores, els resultats provisionals de la prova en suport informàtic (taula Excel) i, en cas d'haver alguna reclamació 7 dies naturals després de la celebració de la prova. Dades obligatòries que s'han d'enviar a la classificació provisional:
- Nom i Cognoms dels participants
 - DNI
 - Entitat a la pertanyen
 - Categoria (amb els trams d'edat d'acord amb el reglament)
 - Temps oficial
 - Federats o no Federats. Distinció entre llicència anual (FEEC, FEDME i estrangeres adherides a la UIAA) o llicència temporal FEEC i esportives de federacions esportives que tinguin reciprocitat amb la FEEC (orientació...)
- 15.17. L'organització de cada una de les proves lliurarà a la FEEC, en un termini màxim de 72 hores la nota de premsa amb fotografies.
- 15.18. Passats 30 dies com a màxim després de la prova, l'organització farà arribar a la FEEC:

- Una memòria de la prova on constin incidències, dades de participació, recorregut, reculls de premsa i material gràfic (si se'n disposa).
 - Les classificacions definitives.
 - Dos exemplars de cadascun dels materials utilitzats per a promoció de la cursa (tríptics, cartells, etc.)
- 15.19. Les entitats organitzadores de les curses han d'acceptar la presència a la prova d'aquell material publicitari que determini l'Àrea Tècnica de la FEEC.
- 15.20. El lloc designat per la sortida de la prova ha de ser suficientment ample per garantir-la sense incidents ni accidents.
- 15.21. El lloc d'arribada ha d'estar suficientment senyalitzada, per evitar confusions als participants i lliure de qualsevol obstacle que pugui ocasionar incidents.
- 15.22. Les entitats organitzadores hauran de constituir un jurat per a resoldre les possibles reclamacions, compostat per un participant escollit per sorteig, un membre de l'organització i un representant de la FEEC (en cas de ser-hi).

ARTICLE 16. Obligacions dels participants

- 16.1. Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la cursa. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor pot ser desqualificat de la prova.
- 16.2. 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.
- 16.3. 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.
- 16.4. Tots els corredors hauran de dur el material obligatori per a realitzar la cursa.
- 16.5. 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.

ARTICLE 17. Infraccions

Si en el transcurs d'una competició o fora d'ella el Comitè de Curses o el Jurat de la Cursa considerés que han ocorregut fets que puguin considerar com a falta, aquesta informará de la seva resolució al Comitè de Disciplina de la FEEC perquè prengui la decisió definitiva i estableixi les sancions pertinents.

- 17.1. Existiran tres tipus d'infraccions, lleus, greus i molt greus.
- 17.2. Sancions lleus. Es penalitzaran amb 1h:
- a) No dur el dorsal en lloc visible
 - b) Modificar la forma o composició del dorsal
- 17.3. Sancions greus. Es penalitzaran amb 2h
- a) Anticipar-se al senyal de sortida
 - b) Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat

- c) Rebre assistència externa fora de les zones d'avituellament indicades
- 17.4. Sancions molt greus. Es penalitzaran amb la desqualificació
- a) No portar alguna peça del material obligatori
 - b) Llençar deixalles fora dels llocs designats
 - 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 companyonia o de respecte a la natura.
 - e) Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització o 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) No auxiliar a un corredor accidentat
 - i) Alterar la senyalització del recorregut
 - j) Perdre el xip de cronometratge
 - k) Participar amb el dorsal d'un altre corredor
 - l) Treure's la polsera i/o donar-la a un altre corredor.
- 17.5. Serà motiu de desqualificació de la prova i de la Copa Catalana, la ingestió de productes de dopatge.
- 17.6. El reglament de cada prova podrà contemplar altres sancions específiques, comptant sempre amb el vist i plau de la FEEC.

ARTICLE 18. Reclamacions

- 18.1. El Comitè de Curses, a través de les entitats organitzadores de les curses, posarà a disposició dels participants, el Full de Reclamacions oficial i Suggestiments.
- 18.2. Aquesta reclamació s'haurà de presentar degudament complimentada al director de la cursa.
- 18.3. El director de la cursa haurà de reunir al Jurat de Cursa, que consistirà en 1 persona de l'organització, una persona representant de la FEEC (en cas de ser-hi) i un corredor escollit a l'atzar, i resoldre la reclamació presentada fent comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que en siguin necessaris. I posteriorment haurà de comunicar-ho a tots els implicats.
- 18.4. El Jurat haurà de fer un informe de la reclamació i la seva resolució, que serà enviat al Comitè de Curses.
- 18.5. Per reclamacions posteriors al dia de la cursa, els participants tindran dret a reclamar, per escrit a l'Àrea Tècnica de la FEEC, dins dels 15 dies naturals següents a la celebració de cada prova i així es farà constar als reglaments de cadascuna de les proves.

ANNEX NÚM.1

NORMES PER A LA CONFECCIÓ DELS OPUSCLES PREVIS A LES PROVES

El programa reglament que s'edita en format opuscle abans de la realització de cada prova contindrà, com a mínim, els següents apartats amb el detall que s'indica.

A la portada:

- * Nom i logotip de l'entitat o club organitzador
- * Nom i logotip de la FEEC, Consell Català de l'Esport i patrocinadors oficials de la pròpia Federació.
- * Nom de la prova i número d'edició
- * Data de celebració de la prova.
- * Número d'edició de la Copa Catalana de Curses de Resistència.
- * Els logotips que l'Àrea Tècnica de la FEEC determini, en funció del patrocini de la Copa.

Programa detallant:

- * Calendari, dates
- * Lloc de sortida i arribada
- * Desnivells positius i negatius.
- * Perfil de la cursa, amb indicació d'alçades i ubicacions dels controls d'avituellament i de pas.
- * Material obligatori o recomanat per la prova.
- * Especificació de la composició d'avituellament (líquid o líquid i sòlid) de cada control.
- * Hora i lloc del "brífig" previ a la prova, així com de qualsevol altra reunió informativa.
- * Serveis que l'organització posa a disposició dels participants: zona d'escalfament, aparcament, dutxes, refrigeris, massatges, etc.
- * Qualsevol altra activitat oferta per l'organització als participants, indicant hora i lloc: dinar de cloenda, recepcions per part d'autoritats, etc.

Inscripcions indicant:

- * Lloc, període d'inscripcions i horari.
- * Telèfon, fax i/o correu electrònic per inscripcions
- * Web de la FEEC per a realitzar les inscripcions (www.feec.cat)
- * Import de la inscripció i el que inclou.
- * Nombre màxim de participants, si s'escau.
- * Nom del director de la prova i número de telèfon en cas d'incidència durant el transcurs de la mateixa.

Reglament indicant:

- * Fer referència que el present reglament està basat en el Reglament de la Copa Catalana de Curses de Resistència de la FEEC.
- * Certificat mèdic si s'escau.
- * Llicència apta per competició.
- * Infraccions (les que contempli el reglament de la Copa Catalana.
- * Responsabilitats.
- * Solucions a altres qüestions no previstes al reglament.
- * Reclamacions.

Els aspectes indicats no exclouen que cada entitat o club pugui afegir al programa una presentació, indicació dels trofeus o premis, els patrocinadors i col·laboradors, noms dels organitzadors, etc.

ANNEX NÚM. 2

Taula puntuació

Class.	Punts	49	561	98	426	147	328	196	230	245	166
1	1000	50	558	99	424	148	326	197	228	246	165
2	950	51	555	100	422	149	324	198	226	247	164
3	910	52	552	101	420	150	322	199	224	248	163
4	880	53	549	102	418	151	320	200	222	249	162
5	860	54	546	103	416	152	318	201	220	+250	161
6	840	55	543	104	414	153	316	202	218	251	160
7	820	56	540	105	412	154	314	203	216	252	159
8	800	57	537	106	410	155	312	204	214	253	158
9	780	58	534	107	408	156	310	205	212	254	157
10	760	59	531	108	406	157	308	206	210	255	156
11	750	60	528	109	404	158	306	207	208	256	155
12	740	61	525	110	402	159	304	208	206	257	154
13	730	62	522	111	400	160	302	209	204	258	153
14	720	63	519	112	398	161	300	210	202	259	152
15	710	64	516	113	396	162	298	211	200	260	151
16	700	65	513	114	394	163	296	212	199	261	150
17	695	66	510	115	392	164	294	213	198	262	149
18	690	67	507	116	390	165	292	214	197	263	148
19	685	68	504	117	388	166	290	215	196	264	147
20	680	69	501	118	386	167	288	216	195	265	146
21	675	70	498	119	384	168	286	217	194	266	145
22	670	71	495	120	382	169	284	218	193	267	144
23	665	72	492	121	380	170	282	219	192	268	143
24	660	73	489	122	378	171	280	220	191	269	142
25	655	74	486	123	376	172	278	221	190	270	141
26	650	75	483	124	374	173	276	222	189	271	140
27	645	76	480	125	372	174	274	223	188	272	139
28	640	77	477	126	370	175	272	224	187	273	138
29	635	78	474	127	368	176	270	225	186	274	137
30	630	79	471	128	366	177	268	226	185	275	136
31	625	80	468	129	364	178	266	227	184	-*276	135
32	620	81	465	130	362	179	264	228	183	277	134
33	615	82	462	131	360	180	262	229	182	278	133
34	610	83	459	132	358	181	260	230	181	279	132
35	605	84	456	133	356	182	258	231	180	280	131
36	600	85	453	134	354	183	256	232	179	281	130
37	597	86	450	135	352	184	254	233	178	282	129
38	594	87	448	136	350	185	252	234	177	283	128
39	591	88	446	137	348	186	250	235	176	284	127
40	588	89	444	138	346	187	248	236	175	285	126
41	585	90	442	139	344	188	246	237	174	286	125
42	582	91	440	140	342	189	244	238	173	287	124
43	579	92	438	141	340	190	242	239	172	288	123
44	576	93	436	142	338	191	240	240	171	289	122
45	573	94	434	143	336	192	238	241	170	290	121
46	570	95	432	144	334	193	236	242	169	291	120
47	567	96	430	145	332	194	234	243	168	292	119
48	564	97	428	146	330	195	232	244	167	293	118

294	117	314	97	334	77	354	57	374	37	394	17
295	116	315	96	335	76	355	56	375	36	395	16
296	115	316	95	336	75	356	55	376	35	396	15
297	114	317	94	337	74	357	54	377	34	397	14
298	113	318	93	338	73	358	53	378	33	398	13
299	112	319	92	339	72	359	52	379	32	399	12
300	111	320	91	340	71	360	51	380	31	400	11
301	110	321	90	341	70	361	50	381	30	401	10
302	109	322	89	342	69	362	49	382	29	402	9
303	108	323	88	343	68	363	48	383	28	403	8
304	107	324	87	344	67	364	47	384	27	404	7
305	106	325	86	345	66	365	46	385	26	405	6
306	105	326	85	346	65	366	45	386	25	406	5
307	104	327	84	347	64	367	44	387	24	407	4
308	103	328	83	348	63	368	43	388	23	408	3
309	102	329	82	349	62	369	42	389	22	409	2
310	101	330	81	350	61	370	41	390	21	410	1
311	100	331	80	351	60	371	40	391	20		
312	99	332	79	352	59	372	39	392	19		
313	98	333	78	353	58	373	38	393	18		

ANNEX NÚM. 3

Full de Reclamació d'incidència en Curses de Resistència per Muntanya

Data		Competició	<input type="checkbox"/> Copa	<input type="checkbox"/> Campionat de Catalunya
Edició	Nom de la Cursa			
Entitat Organitzadora				

Jurat de la Prova

Director de la cursa	
Delegat FEEC	
Àrbitres FEEC	
Corredor	
Corredor suplent	

Dades del Reclament

Nom i Cognoms	
DNI (o document equivalent)	
Club/Entitat/Federació	
Adreça	
Codi postal	Població
Telèfon	
Nom, cognoms i dorsals dels corredors afectats	

Motiu de la Reclamació:

--

Signatures del Delegat FEEC i del/s reclamant/s:

--

Lloc i data:

--

La FEEC ha rebut la quantitat de 30€:

De:

En concepte de dipòsit de reclamació de la cursa:

Delegat FEEC

Data i lloc

COPIA RECLAMANT

Full de reclamació d'incidències

La **FEEC** ha rebut la quantitat de **30€**:

De:

En concepte de dipòsit de reclamació de la cursa:

Delegat FEEC

Data i lloc

CÒPIA FEEC

Full de reclamació d'incidències

ANNEX NÚM. 4

PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS

Accepto:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la FEEC de la Copa Catalana de Curses de Resistència per Muntanya i el de la prova en la que participo. El reglament es pot trobar a la web de la cursa.
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per realitzar la prova i de que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispo de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meva participació en la mateixa.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de la prova.
4. Que sóc conscient de que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meva participació.
5. Que dispo dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com per garantir la meva pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que dispo també del material esportiu i de seguretat exigint per l'Organització per el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-lo adequadament i que el duré damunt meu durant tota la prova.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'Organització de la prova, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meva integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització (jutges, metges i organitzadors) en temes de seguretat.
7. Que autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de la prova, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i/o a permetre la meva hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meva salut.
8. Que autoritzo a l'Organització de la prova a fer i a utilitzar qualsevol fotografia,

filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.

9. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya.

10. Que sóc conscient de que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altre persona, inclús en el cas de que jo no pugui assistir a la prova.

11. Que participo voluntàriament i sota la meva pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonero de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, per qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meva persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:

- a) Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
- e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
- g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- i) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
- j) No sortir del recorregut marcat.
- k) Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.