

## Circuit Català de Caminades de Resistència 2021 (CCCR) Nota per a les entitats organitzadores

En la reunió online dels representants de la FEEC, del Comitè tècnic de caminades de resistència (CTCR) i representants d'Entitats organitzadores de caminades del Circuit feta per parlar del començament de les marxes d'enguany, es van analitzar diferents problemes organitzatius, sobretot en relació a les primeres marxes de la temporada que es trobaran amb dificultats de mobilitat pel confinament nocturn. A fi i efecte de facilitar l'anada al lloc de la marxa i el retorn al lloc d'origen, i poder moure'ns dins del període permès, aniria bé retardar l'hora de la sortida habitual de les caminades, i escurçar el seu recorregut, per finalitzar-les abans.

El reglament de les marxes diu que han de tenir una durada mínima (12h), distancia mínima (45 km) i velocitat mitjana mínima de 3.75 Km/hora. Aquests paràmetres són així per fer caminades de resistència i, en les primeres marxes d'enguany, han de tenir més rellevància donat el previsible poc entrenament de molts marxaires.

Exemples:

En una caminada de 45 km, el temps màxim per realitzar-la seran 12 hores, i en una de 50 km seran 13 hores i mitja (o preferiblement 14 hores), o sigui dividint els km per 3,75 i arrodonint a l'alça de mitja hora o una hora.

Encara que l'experiència d'altres anys ens diu que molts caminaires van normalment més ràpid, un nombre significatiu gaudeixen més del seu esport i afició seguint el ritme esmentat. Així doncs, des del Comitè, recomanem (només per l'especial situació d'enguany, i mentre durin els confinaments nocturns), adaptar les caminades a distàncies pròximes als 45 km, per evitar disminuir el temps augmentant la velocitat de pas.

**CTCR**

11/03/2021