

# **REGLAMENT DE LA COPA CATALANA DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA PER MUNTANYA**

Barcelona, 15 d'octubre de 2015

## ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. Definició	pàg. 3
2. Recorreguts	pàg. 3
3. Avituallaments	pàg. 3
4. Controls de pas	pàg. 4
5. Material obligatori	pàg. 5
6. Normes de seguretat	pàg. 6
7. Copa catalana de Curses d'Ultraresistència	pàg. 6
8. Inscripcions	pàg. 8
9. Categories	pàg. 8
10. Classificacions	pàg. 8
11. Premis	pàg. 9
12. Selecció de les proves	pàg. 10
13. Obligacions de la comissió de Curses d'Ultraresistència	pàg. 11
14. Responsabilitats	pàg. 12
15. Obligacions de les entitats organitzadores	pàg. 12
16. Obligacions dels participants	pàg. 14
17. Infraccions	pàg. 15
18. Reclamacions	pàg. 16
19. Annex 1. Normes per a la confecció dels opuscles	pàg. 17
20. Annex 2. Taula de puntuació	pàg. 19

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

## 1. DEFINICIÓ

- 1.1. La competició de Curses d'Ultraresistència 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 mínima de 80km i 4000 metres de desnivell acumulat positiu, tenint com a objectiu efectuar-lo a peu en el mínim de temps possible i en una sola etapa (non-stop) i que compleixi la següent formula:

$$\text{Distància en Km x metres de desnivell positius} / 1000 \geq 320$$

- 1.2. Les Curses d'Ultraresistència no hauran de sobrepassar inclinacions de 40º o dificultats tècniques de II grau i comprendran única i exclusivament les curses a peu.

## 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 recuperada pels organitzadors; i es procurarà que els colors de les marques no es confonguin amb l'entorn.
- 2.2. Normativa senyalització:
- Distància entre marques de senyalització entre com a mínim 50m i com a màxim 100m.
  - 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.
  - L'organitzador ha de revisar el marcatge del circuit el mateix dia de la prova hores abans.
  - El marcatge dels trams que prevegin que per temps de pas siguin nocturns, han de ser marcats amb elements reflectants i/o lluminosos.
  - El marcatge s'ha de treure en un termini màxim de 48h des de la finalització de la prova.
- 2.3. Els trams asfaltats o cimentats (si fos el cas) no podran superar el 15% del total del recorregut, sense comptar els trams urbans.

### 3. AVITUALLAMENTS

- 3.1. Durant el recorregut es situaran controls d'avituellament líquid o bé zones senyalitzades on el participant pugui proveir-se (fonts, etc.) en la quantitat que els organitzadors considerin necessària i que en qualsevol cas serà adequadament informat als corredors amb suficient antelació.
- 3.2. Les entitats organitzadores tindran l'obligació de facilitar avituallaments sòlids, lleugers i líquids:
  - Sòlids: Almenys un aproximadament a la meitat del circuit i un altre a l'arribada. Aquests controls estaran proveïts de plats de pasta, arròs, amanida de patates... Tant freds i/o calents.
  - Lleugers: Almenys un aproximadament cada 20 quilometres com a màxim. Aquests controls estaran proveïts d'aigua, sals minerals, hidrats de carboni, fruites, etc.
  - És recomanable que els productes sòlids i líquids es facilitin sense cap mena d'embolcall, envàs, etc.
- 3.3. Després de cada control d'avituellament, 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'avituellament. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients.
- 3.4. L'entitat organitzadora tindrà la obligació d'informar amb suficient antelació dels controls líquids, sòlids i lleugers, amb la composició de cada un d'ells, en el tríptic informatiu i/o a la plana web de la prova.

### 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 màxim un control cada 20km.
- 4.2. 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 amb suficient antelació i amb els horaris de tall ben especificats.

Només pot haver-hi controls de pas amb tall de temps, en els punts on l'organització pugui fer-se càrrec del trasllat dels corredors al punt l'arribada/sortida.

L'organització informarà als participants que no puguin continuar dels mitjans disponibles per dirigir-se a l'arribada, així com també informarà amb antelació els llocs a on hi haurà servei de transport a càrrec de l'organització (si s'escau).

- 4.3. 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 informarà als participants del temps límit amb suficient antelació.

## 5. MATERIAL OBLIGATORI

- 5.1. Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:
- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima 2 x 1,2 metres)
  - Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)
  - Motxilla o equivalent.
  - Farmaciola: mínim vena i antisèptic.
  - Telèfon mòbil engegat i no en mode avió.
  - Jaqueta paravent amb caputxa *d'un teixit impermeable (mínim 10.000mm de columna d'aigua) i transpirable tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar amb costures termosegellades.*
  - Frontal amb piles amb bateria de recanvi o dos frontals.
  - Menjar calòric adequat al recorregut i al número i tipus d'avituellaments de la prova.
- 5.2. *En cas de condicions adverses per previsió meteorològica amb baixes temperatures, l'organitzador haurà de demanar el següent material extra obligatori:*
- Segona capa tèrmica d'un mínim de 180gr amb talla M home.
  - *Malles llargues o malles pirates combinades amb pernera.*
  - *Guants.*
  - *Gorro, tubular o similar.*
- 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. L'organitzador haurà de revisar el material obligatori a tots els participants abans de la sortida de la prova.
- 5.5. El material obligatori podrà ser demanat pels jutges i per l'organització de la prova en qualsevol punt de l'itinerari. En cas de no portar-lo es considerarà una falta molt greu.

## 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 i aquest als jutges.
- 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 als punts de control que consideri necessaris.
  - Un comissari metge responsable de tots els serveis mèdics.
  - Equips escombria 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 escombria 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 escombria, sortida i l'arribada, que estarà coberta per aparells emissors – receptors o de telefonia mòbil.
  - Els jutges, responsables dels controls, els membres de l'equip escombria 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.
  - Presentació durant el *breafing* i la sortida dels jutges, delegat FEEC i comissari metge.
- 6.3. El director de la prova haurà d'estar en contacte amb els jutges, comissari metge, delegat FEEC, 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 que es posarà en marxa 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. Aquest itinerari serà enviat al Comitè i a l'Àrea Tècnica de la FEEC amb antelació.

## 7. COPA CATALANA I CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA 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 d'Ultraresistència de Muntanya és el comitè tècnic de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya encarregat d'organitzar-la.
- 7.2. La Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència per muntanya és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari de Curses d'Ultraresistència. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- 7.3. *Per puntuar a la Copa cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) amb reprocitat i específica per a competició.*
- 7.4. *Els corredors NO FEDERATS podran prendre part de les curses si disposen d'una assegurança temporal FEEC específica de competició.*
- 7.5. A efectes de la COPA i CAMPIONATS DE CATALUNYA només puntuaran els majors de 23 anys o aquells que els compleixin en l'any vigent que tot i estar habituats a l'esport de manera important, n'hagin dut a terme una preparació prèvia escaient.
- 7.6. Per participar a les proves del campionat i copa tant corredors FEDERATS com NO FEDERATS hauran de presentar obligatòriament el certificat mèdic de la FEEC 2016 que acrediti l'aptitud i manca d'impediments amb una vigència menor a 12 mesos des de la data d'expedició, així com una declaració responsable del participant, annex 3. Els certificats es gestionaran des del sistema de inscripcions.feec.cat. i la declaració serà acceptada pel corredor/a en el moment admeti aquest reglament.
- 7.7. La Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència estarà formada per, un mínim de 5 proves i un màxim de 7.
- 7.8. Puntuaran per la classificació final de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència, els 4 millors resultats aconseguits de totes les proves.
- 7.9. S'haurà d'haver participat com a mínim a 4 proves per poder optar a qualsevol premi.
- 7.10. **El Campionat de Catalunya Individual** es disputa a una sola prova que no podrà coincidir amb una de les que formen la Copa Catalana. Aquest premia el millor resultat absolut en les categories masculina i femenina a la prova que es designi com a Campionat de Catalunya i només puntuaran els posseïdors de la llicència FEEC anual de competició.
- 7.11. **El Campionat de Catalunya per Equips** es disputa a una sola prova que no podrà coincidir amb una de les que formen la Copa Catalana. Aquest premia el millor **resultat absolut en les**

**categories equip masculí, equip femení i equip mixte** a la prova que es designi com a Campionat de Catalunya i només puntuaran els posseïdors de la llicència FEEC anual de competició.

- 7.12. Els equips del Campionat de Catalunya per Equips haurà d'estar compost per dos corredors posseïdors de la llicència FEEC anual de competició. L'equip haurà de realitzar la prova de principi a fi conjuntament.
- 7.13. A l'hora de fer la inscripció en el Campionat de Catalunya per Equips, els components d'un mateix equip hauran de **realitzar-la indicant el mateix nom d'equip**, independentment de l'entitat amb l'ha que estan federats.

## 8. INSCRIPCIONS

- 8.1. La inscripció a les proves de la Copa Catalana de curses d'Ultraresistència s'obriran com a mínim 60 dies abans de la celebració de la prova.
- 8.2. Les inscripcions es faran, exclusivament, a través de la plana web de la FEEC que posarà en disposició de totes les entitats un sistema d'inscripció fiable i gratuït per als federats.
- 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.

## 9. CATEGORIES

- 9.1. S'establiran les següents categories tant masculines com femenines:
  - GENERAL
  - SÈNIOR (de 23 a 40 anys)
  - VETERANA (de 41 a 50 anys)
  - MÀSTER (de 51 a 60)
  - MÀSTER PLUS ( de 61 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. Individualment, les entitats podran establir les categories que creguin oportunes.



## 10. CLASIFICACIONES

10.1. La puntuació per la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència de Muntanya, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà a la FEEC.

10.2. Guanyarà la Copa el participant que acumuli el major nombre de punts. Tenint en compte que puntuaran per la classificació final de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència, els 4 millors resultats aconseguits de totes les proves. S'haurà d'haver participat com a mínim a 3 proves per poder optar a qualsevol premi.

10.3. El sistema de puntuació serà el següent:

10.4. A cada prova se li assignarà un coeficient de duresa segons la seva distancia, el desnivell acumulat positiu i el factor tècnic (tindrà en compte el tipus de terreny i trams tècnics de cada prova, el seu valor anirà de 10 a 50). Aquest coeficient serà el resultat de l'operació:

$$(\text{Km de recorregut} + (\text{metres de desnivell acumulat positiu}/100)) \times 1.(\text{FT}) = \text{coeficient duresa}^*$$

\*el valor del coeficient de duresa serà amb 1 decimal

10.5. El coeficient de duresa de cada prova es publicarà conjuntament amb el calendari anual de la Copa FEEC de Curses d'Ultraresistència per Muntanya. Si hagués una variació significativa de la distància i/o desnivell de la prova inicial (justificat dintre dels marges de temps que marca el reglament i aprovat pel Comitè de Curses d'Ultraresistència) es calcularia un nou coeficient.

10.6. 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.

10.7. En cas d'empat entre dos o més corredors es tindrà en compte la millor puntuació obtinguda en la prova de major coeficient de duresa.

10.8. Condicions especials:

A – Suspensió prova un cop començada

a.1. Si s'ha fet més del 75% del recorregut; puntuació integral

a.2. Entre el 50 % i el 75% de recorregut; puntuació taula més 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

## 11. PREMIS

11.1. Acabada la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència es premiarà:

- 3 primers classificats generals masculins i femenins
- 3 Primers classificats de cada categoria masculina i femenina
- Els premis seran acumulables.
- Aquells/es participants que completin totes les proves de la copa se'ls premiarà amb un obsequi.

11.2. En el suposat cas que els proves de la Copa Catalana estiguin dotades de premis en metàl·lic i/o obsequis, aquests no podran ser discriminatoris en vers les categories de dones. En aquest sentit la dotació dels tres primers premis de les categories de dones, hauran de ser idèntics als de les categories d'homes. L'incompliment d'aquest article, considerat de molt greu, i suposarà l'exclusió de la cursa en properes edicions de la Copa Catalana.

## 12. SELECCIO DE LES PROVES

12.1. Podran optar a incloure la prova a la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència tots aquells recorreguts que transcorren per camins de baixa, mitja i alta muntanya amb una distància superior o igual a 80km i 4000 metres de desnivell acumulat positiu i que compleixi la següent fórmula:

$$\text{Distància en Km x metres de desnivell positius / 1000} \geq 320$$

Les proves que no compleixin algun dels requisits abans esmenats però que tinguin una dificultat similar per algun motiu justificat, podran ser acceptades pel Comitè de Curses d'Ultraresistència.

12.2. Abans de cada edició de la Copa i, en el seu cas, del Campionat de Catalunya, el Comitè de Curses d'Ultraresistència 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 aporti les garanties suficients per a la seva correcta realització.

- 12.4. Les proves noves hauran de ser homologades per entrar al campionat. El mecanisme de la homologació serà que l'entitat organitzadora en l'any anterior a voler participar en el campionat 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'idonietat i homologació. El cost de la homologació es de 600euros. La homologació es farà a partir del any 2015 per a les proves del campionat 2016.
- 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 de la Copa i Campionat. El organitzador que no assisteixi pot quedar fora de la Copa i Campionat.
- 12.7. L'entitat que desitgi organitzar el Campionat de Catalunya, caldrà que ho sol·liciti expressament a l'àrea tècnica de la FEEC dins del termini de temps que aquesta indiqui.
- 12.8. Per poder organitzar el Campionat de Catalunya l'entitat que ho demani ha de portar 2 o més participacions consecutives a la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència o com *Ultratril®* no puntuable dintre de competicions FEEC.
- 12.9. Si hi ha més d'una sol·licitud pel Campionat de Catalunya es seguirà el següent criteri:
  - Es donarà a la prova que porti menys Campionats de Catalunya organitzats.
  - En cas d'empat, se li donarà a la prova que porti més edicions (dintre o no de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència).
  - En cas d'empat en el número d'edicions, el Comitè de Curses d'Ultraresistència valorarà el treball realitzat durant les edicions passades.
- 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. A la mateixa reunió es decidirà quina entitat organitzarà el Campionat de Catalunya.
- 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 diferència 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.

### **13. OBLIGACIONS DE LA COMISSIÓ DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA DE LA FEEC**

- 13.1. El comitè ha d'enviar almenys un delegat FEEC a cada prova de la Copa i al Campionat.
- 13.2. Durant la setmana següent a la celebració de cada una de les curses, el Comitè i l'àrea tècnica actualitzarà les classificacions provisionals. 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.

- 13.3. Totes les qüestions no previstes en el present reglament seran resoltes pel Comitè. Tots els membres d'aquest Comitè estan qualificats per resoldre els casos no previstos o de força major.

#### **14. RESPONSABILITATS**

- 14.1. El sol fet d'organitzar o de participar en les Curses d'Ultraresistència inclòs en el calendari anual de la Copa o del Campionat de Catalunya, 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, 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 integren la competició.
- 14.3. És responsabilitat dels participants portar el material obligatori i el material extra 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 les Curses d'Ultraresistència, així com del seu propi estat físic i a aquest efecte signaran on-line una declaració responsable al inscriure's a cada prova.

#### **15. OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES**

- 15.1. 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 registrarà per aquest reglament degudament ampliat, si cal, però que haurà d'estar homologat per la Comissió de Curses d'Ultraresistència de Muntanya de la FEEC i les ampliacions hauran de quedar recollides en un annex. Mai es podrà modificar 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, a la FEEC i a les altres entitats organitzadores dels *Ultratail*<sup>®</sup> 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 pel Comitè de força major, aquesta prova no serà admesa en Copa fins al cap de 3 anys (2 anys fora de la competició)
- 15.5. L'organització de la cursa podrà modificar-la o suspendre-la, quan les condicions climatològiques ho aconsellin. En ambdós casos s'aplicarà la puntuació determinada per tal fi en l'apartat

- 10.7 de classificacions de la copa. La decisió de modificació o suspensió de la cursa haurà de ser acceptada pel jurat de la prova.
- 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 i altimetria del control així com els quilòmetres, desnivell positiu acumulat i desnivell negatiu acumulat fins al proper avituallament. 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.
- 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 sanitari 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. Amb un màxim de 48h.
- 15.12. La tarda o vespre anterior i/o mitja hora abans de la celebració de la Cursa d'Ultraresistència, 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 i presentar els jutges, el comissari metge i el delegat FECC.
- 15.13. L'organització de la prova identificarà degudament als participants de la mateixa, abans de l'inici mitjançant dorsals i polseres.
- 15.14. L'organització haurà de disposar i/o contractar un sistema de cronometratge professional per tal de disposar en temps real dels temps de pas per meta. Es recomana també un sistema que permeti en temps real saber el temps de pas per controls i la posició via gps dels corredors en el recorregut.
- 15.15. L'organitzador ha de facilitar el track descarregable (arxiu GPX) del recorregut als participants amb un mínim de 1 mes d'antelació.

- 15.16. En el cas que una prova estigui subjecte a algun tipus de conveni o contracte entre una entitat i una empresa privada, la FEEC es guarda el dret de reclamar-lo si ho considera necessari.
- 15.17. Es recomana l'entrega d'un mapa detallat del recorregut als participants de la prova. De no ser així la organització haurà de especificar quin o quins son els mapes de referència per on passa el recorregut.
- 15.18. Abans de donar-se la sortida a la prova, l'organització farà una verificació de dorsals i material obligatori, passant els participants a un recinte tancat fins el moment de la sortida.
- 15.19. L'organització de cada una de les proves lliurarà a la FEEC, en un termini màxim de 48 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...)
- 15.20. L'organització de cada una de les proves lliurarà a la FEEC, en un termini màxim de 48 hores la nota de premsa amb fotografies.
- 15.21. 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.)
- 15.22. Si no es compleixen els punts 15.18, 15.19 o 15.20 per par de l'organitzador de la prova, es sancionarà amb una falta lleu a molt greu en funció del temps que es tardi. I que afectarà SEVERAMENT a la valoració de cara a l'elecció de l'entitat/prova de cara al següent calendari/s.
- 15.23. 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.

- 15.24. Les entitats organitzadores de les Curses d'Ultraresistència han d'acceptar la presència a la prova d'aquell material publicitari que determini el Comitè o l'àrea de Comunicació de la FEEC i que tingui a veure amb algun patrocini de la FEEC. La FEEC pot enviar un responsable de la gestió del material identitari FEEC i/o dels patrocinis i la entitat organitzadora haurà de vetllar per a que aquest pugui desenvolupar correctament la seva feina.
- 15.25. El lloc designat per la sortida de la prova ha de ser suficientment ample per garantir-la sense incidents ni accidents.
- 15.26. El lloc d'arribada ha d'estar suficientment senyalitzada, per evitar confusions als participants i lliure de qualsevol obstacle que pugui ocasionar incidents.
- 15.27. Les entitats organitzadores abans de començar la prova hauran de constituir un jurat per a resoldre les possibles reclamacions o incidències, compostat per Director de la cursa, pel Delegat de la FEEC, per àrbitre principal de la prova, el comissari metge, un corredor i un corredor suplent (seleccionats de forma aleatòria).
- 15.28. Es recomana que el preu de la inscripció d'una prova haurà de ser el mateix des de la obertura de les inscripcions fins al tancament d'aquestes.

## 16. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

- 16.1. Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades pels jutges, comissari metge, director de la cursa i els membres de l'organització de la cursa. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per aquests, 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 i omplir la fitxa d'abandonament.
- 16.4. Tots els corredors hauran de dur el material obligatori durant tota la prova. No està permesa l'assistència fora dels llocs indicats per l'organitzador de la prova
- 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.

## 17. INFRACCIONS

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 i polsera 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 quan aquest comporti un avançatge de temps per al corredor.
- c) Rebre assistència externa fora de les zones d'avituallament indicades.
- d) Portar el mòbil en mode avió.
- e) Ser assistit fora dels punts autoritzats.

17.4. Sancions molt greus. Es penalitzaran amb la desqualificació:

- a) Llençar deixalles fora dels llocs designats .
- b) No portar alguna element del material obligatori.
- 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 jutges de l'organització, comissari metge, director de la cursa, organitzadors 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) No auxiliar a un corredor accidentat.
- i) Alterar la senyalització del recorregut.
- j) Serà motiu de desqualificació de la prova, Copa Catalana i Campionat de Catalunya, la ingestió de productes de dòping. Així com negar-se a la realització de la prova en la forma i horaris establerts.
- k) Participar amb el dorsal d'un altre corredor.
- l) Treure's la polsera o donar-la a un altre corredor.



- m) Retirar-se d'una cursa i no comunicar-ho al control més proper i omplir la fitxa d'abandonament.
- 17.5. El reglament de cada prova podrà contemplar altres sancions específiques, comptant sempre amb el vist i plau del Comitè.
- 17.6. En els casos J i K, el comitè sancionarà al corredor amb 5 i 3 anys complerts respectivament sense competir en aquest campionat FECC.
- 17.7. En el cas M el comitè sancionarà al corredor sense deixant-lo participar en la resta de proves de la Copa i Campionats de l'any en vigor, sense tenir dret a que se li retorni els diners de les inscripcions fetes. Només queden exemptes d'aquesta sanció els abandonaments per força major o emergència.

## 18. RECLAMACIONS

- 18.1. El jutge principal de la prova, a través de les entitats organitzadores de les curses, posarà a disposició dels participants, el Full de Reclamacions oficial i Suggeriments el dia de la prova.  

Aquesta reclamació s'haurà de presentar degudament complimentada com a màxim 30 minuts abans de l'hora oficial de l'entrega de premis a qualsevol dels àrbitres acompanyada de 30€, que es retornaran en el cas que la reclamació prosperi.
- 18.2. El director de la cursa haurà de reunir al jurat, 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.
- 18.3. El Jurat haurà de fer un informe de la reclamació i la seva resolució, que quedarà en mans de l'àrbitre principal i amb copia al delegat FECC, i serà enviat a l'Àrea Tècnica de la FECC i al Comitè de Curses d'Ultraresistència.
- 18.4. Per reclamacions posteriors al dia de la cursa, els participants tindran dret a reclamar, per escrit a l'Àrea Tècnica de la FECC, dins dels 15 dies naturals següents a la celebració de cada prova.

*El present Reglament ha estat aprovat per la Junta Directiva de la FECC en la reunió efectuada el 15 d'octubre de 2015.*

## **ANNEX NÚM.1**

### **NORMES PER A LA CONFECCIÓ DE LA INFORMACIÓ OFICIAL PREVIA A LES PROVES**

El programa que s'edita 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 col·laboradors oficials de la pròpia Federació per al campionat en curs.
- ❖ Nom de la prova i número d'edició
- ❖ Data de celebració de la prova.
- ❖ Número d'edició de la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència i del Campionat de Catalunya si fos el cas.
- ❖ Els logotips que el Comitè determini, en funció del patrocini de la Copa i/o Campionat de Catalunya.

#### Programa detallant:

- ❖ Calendari, dates
- ❖ Lloc de sortida i arribada
- ❖ Desnivells positius i negatius acumulats.
- ❖ Perfil de la cursa, amb indicació d'alçades i ubicacions dels controls d'avituellament i temps de pas.
- ❖ Material obligatori, material extra i material 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, allotjaments, etc.
- ❖ Qualsevol altra activitat oferta per l'organització als participants, indicant hora i lloc: entrega de premis, dinar de cloenda, recepcions per part d'autoritats, etc.

#### Inscripcions indicant:

- ❖ Lloc, obertura i període d'inscripcions i horari.
- ❖ Telèfon, fax i/o correu electrònic per inscripcions
- ❖ Web de la FEEC per a realitzar les inscripcions ([inscripcions.feec.cat](http://inscripcions.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 mateix.

Reglament indicant:

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

210	202	244	167	278	133	312	99	346	65	380	31
211	200	245	166	279	132	313	98	347	64	381	30
212	199	246	165	280	131	314	97	348	63	382	29
213	198	247	164	281	130	315	96	349	62	383	28
214	197	248	163	282	129	316	95	350	61	384	27
215	196	249	162	283	128	317	94	351	60	385	26
216	195	250	161	284	127	318	93	352	59	386	25
217	194	251	160	285	126	319	92	353	58	387	24
218	193	252	159	286	125	320	91	354	57	388	23
219	192	253	158	287	124	321	90	355	56	389	22
220	191	254	157	288	123	322	89	356	55	390	21
221	190	255	156	289	122	323	88	357	54	391	20
222	189	256	155	290	121	324	87	358	53	392	19
223	188	257	154	291	120	325	86	359	52	393	18
224	187	258	153	292	119	326	85	360	51	394	17
225	186	259	152	293	118	327	84	361	50	395	16
226	185	260	151	294	117	328	83	362	49	396	15
227	184	261	150	295	116	329	82	363	48	397	14
228	183	262	149	296	115	330	81	364	47	398	13
229	182	263	148	297	114	331	80	365	46	399	12
230	181	264	147	298	113	332	79	366	45	400	11
231	180	265	146	299	112	333	78	367	44	401	10
232	179	266	145	300	111	334	77	368	43	402	9
233	178	267	144	301	110	335	76	369	42	403	8
234	177	268	143	302	109	336	75	370	41	404	7
235	176	269	142	303	108	337	74	371	40	405	6
236	175	270	141	304	107	338	73	372	39	406	5
237	174	271	140	305	106	339	72	373	38	407	4
238	173	272	139	306	105	340	71	374	37	408	3
239	172	273	138	307	104	341	70	375	36	409	2
240	171	274	137	308	103	342	69	376	35	410	1
241	170	275	136	309	102	343	68	377	34		
242	169	276	135	310	101	344	67	378	33		
243	168	277	134	311	100	345	66	379	32		

### ANNEX NÚM.3

#### PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS

Accepto:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la FEEC de Curses d'Ultra resistència 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.