

## Contingut

1.Activitat.....	2
2.Recorreguts.....	2
3.ORGANITZACIÓ .....	3
4.SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA.....	3
5.TALLS HORARIS .....	4
6.RESPONSABILITAT .....	4
7.OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS.....	4
8.INFRACCIONS I SANCIONS.....	5
9.PREMIS .....	6
10.INFORMACIÓ GENERAL.....	7
11.DEVOLUCIONS DE INSCRIPCIONS.....	7

## 1. Activitat

Arenys de Munt viurà el segon diumenge d'octubre una de les cites esportives més importants de la tardor. La Marxa Popular, organitzada pel Grup de Muntanya d'Arenys de Munt amb la col·laboració dels Muntanyencs d'Arenys de Munt i de diverses entitats i comerços del poble, arriba enguany a la 30a edició i ho fa fidel a la seva essència amb el recorregut habitual de 13 kms i també seguirem amb les grans novetats de l'any passat amb els 4 tipus de curses diferents, la Kids pels més petits, la Marxa Popular, una Mitja Marató i la Marató. Així per tal d'adaptar-nos a la demanda de la gent, oferim un ventall de modalitats més ampli.

L'activitat està oberta a tothom, grans i petits, i a tota la família. L'únic requisit és ganes de passar-ho bé i voler gaudir dels entorns paisatgístics que es podran veure en els recorreguts que s'han programat amb la màxima seguretat, per això aquest any també hem contractat una assegurança mèdica per tots els participants de les proves. L'objectiu del XXX ELS TERMES és que cadascú hi participi i que la disfruti a la seva manera, ja sigui competint, corrent o caminant i amb ganes de poder explicar les anècdotes al punt de trobada del final de la cursa, la Plaça Catalunya.

Aquest any la XXX ELS TERMES també tindrà un apartat solidari i es farà, la recollida d'aliments per ajudar al banc d'aliments. Quan aquest poble s'ha volgut involucrar amb iniciatives solidaries tothom a respost i pensem, que degut a la situació social que es viu en aquests moments, és necessari que tots junts tornem a fer pinya i aflori l'esperit de companyerisme que sempre ha arrossegat a tots els arenyencs i muntanyencs.

## 2. Recorreguts

1. **Xics:** És un recorregut d'uns 500 metres dissenyat perquè els més petits comencin a disfrutar del esport. Aquesta cursa serà gratuïta, l'únic que es demanarà serà una mica de menjar pel banc d'aliments (arròs, llegums, oli, etc ...) així aconseguirem que els més petits s'involucrin en els problemes de la societat. L'edat màxima per inscriure's serà 7 anys.
2. **Marxa Popular:** És un recorregut més assequible per la canalla i dissenyat per poder disfrutar de l'entorn de la natura i de caire no competitiu. És un recorregut totalment nou de 13 kms i 500 metres de desnivell positiu, ideal per fer amb els més petits, amb un temps màxim de 7 hores. La sortida de la Marxa Popular serà a les 8 del matí des de la Plaça de l'Església. A partir d'aquí els participants iniciaran l'itinerari que passarà per Can Jalpi, restaurant els 3 Turons, el Corral i es baixa per Lourdes fins a la Plaça de l'Església.
3. **Mitja Marató dels Termes:** És un recorregut de dificultat moderada, serà d'uns 21 kms i amb 850 metres de desnivell positiu, i ens endissarem pels corriols dels Termes i passarà pel punt més alt d'Arenys de Munt i es disposarà d'un temps màxim de 7 hores 15 minuts per poder completar-lo. El tret de sortida de la Trail els Termes serà a les 7:45 hores desde la plaça de l'Església.

4. **La Marató dels Termes:** Aquesta prova serà la més exigent, serà un recorregut de 42 kms amb un desnivell aproximat de 2100 metres positius, només aptes pels més preparats. El temps màxim per arribar a plaça serà de 7 hores i 15 minuts. Serà una prova cronometrada i competitiva, hi haurà 2 categories la masculina i la femenina i hi haurà premis en metàl·lic pels primers participants femenis i masculins (300€, 200€ i 100€) més 100€ extra si superen el record de la prova. La sortida serà a les 7:15 h del matí desde la Plaça de l'Església.

A l'arribada els participants tindran una gran recompensa amb el servei de dutxes, servei de massatgista, inflables i servei de ludoteca pels més petits, música i la gran botifarrada a la Plaça Catalunya, moment en què es podran explicar les anècdotes viscudes i recarregar forces. Es lliurarà a tothom un record commemoratiu de la XXX Els Termes i diferents obsequis.

### 3. ORGANITZACIÓ

L'organització de la cursa va a càrrec del Grup de Muntanya d'Arenys de Munt, i compta amb la col·laboració d'altres entitats, empreses privades i organismes públics, entre els quals cal destacar la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona, el Parc Natural del Montnegre-Corredor i l'Àrea d' Esports de l'Ajuntament d'Arenys de Munt.

Per a la participació a qualsevol de les proves cal tenir una preparació física adequada i disposar de l'equipament necessari que ajudi a solucionar els problemes que es puguin tenir durant el recorregut.

Els participants han de ser conscients de la duresa del recorregut i tenir la preparació adequada, ja que hauran de fer-se responsables de possibles contratemps que puguin sorgir degut a les condicions climàtiques o problemes físics o mentals derivats del cansament.

### 4. SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA

Al llarg dels recorreguts hi haurà diferents punts de suport, avituallament i control que estaran connectats amb la direcció de la marxa a través de telèfon mòbil.

Un equip mèdic equipat amb ambulàncies estarà present durant tota la marxa. Els llocs de socors estan destinats a donar assistència a tots els corredors que ho necessitin ja sigui per ferida lleu o greu, lesió, hipotèrmia o cop de calor, etc. Podran fer ús d'aquest servei presentant-se a un dels llocs de socors degudament senyalitzats en els mapes de la marxa i durant el recorregut, trucant al telèfon d'emergències degudament imprès al dorsal o bé demanant a un altre corredor que avisi el metge. Tots els participants estan obligats a oferir assistència o ajuda a qualsevol altre participant en perill que ho necessiti o ho demani.

S'ha de considerar que a causa del medi on es desenvolupa l'activitat i de la distància que hi pot haver d'un lloc a un altre, l'assistència mèdica pot trigar més de l'habitual. La seguretat dels participants

dependrà del material que porti cadascú.

Qualsevol participant que avisi l'equip mèdic haurà d'acceptar la valoració i decisió de l'equip mèdic que podrà optar per:

- Retirar de la marxa (invalidant el dorsal) a qualsevol persona no apte per a continuar en la mateixa.
- Hospitalitzar a qualsevol participant si el seu estat així ho demana.

El participant haurà de fer-se càrrec de les despeses ocasionades per l'ús de qualsevol mitjà de seguretat o salvament excepcional que sigui utilitzat per socòrrer-lo o evacuar-lo. També es farà càrrec de la tornada des del lloc on ha estat evacuat. Dependrà del propi corredor la presentació de la reclamació a la seva companyia d'assegurança o federació per reclamar el cost de les despeses.

Els participants han de mantenir-se sempre dins el camí senyalitzat. Qualsevol participant que s'allunyi del recorregut senyalitzat no serà responsable de l'organització.

## 5. TALLS HORARIS

Durant el recorregut hi haurà un límit de temps per passar els controls principals. Aquests temps es calcularan per tal de poder finalitzar el recorregut en el màxim temps permès. No es permetrà continuar a qui superi aquest horari de tall. Els que vulguin seguir se'ls retirarà el dorsal i podran fer-ho, si volen, fora de la marxa i sota la seva responsabilitat.

## 6. RESPONSABILITAT

Els participants realitzen la marxa sota la seva responsabilitat, i sobre ells recau la decisió de prendre la sortida i realitzar la cursa.

Els participants eximeixen a l'organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions dels participants o de terceres persones que actuïn al seu favor, així com les reclamacions o demandes resultants dels danys que puguin patir els participants i el seu material, inclosa la pèrdua o sostracció.

Els participants hauran de signar els documents requerits per evidenciar amb més claredat qualsevol apartat del reglament.

## 7. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

Obligacions dels participants

8.1. Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per

qualsevol membre de l'organització i dels àrbitres de la cursa. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor serà desqualificat de la prova.

8.2. 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 seran desqualificats.

8.3. 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 passar per meta.

8.4. 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.

8.5. 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.

8.6. Els participants estan obligats a portar el dorsal facilitat per l'organització. Aquest es portarà en un lloc visible a la part davantera del cos durant tota la prova i no es podrà doblegar ni retallar.

8.7. Els participants estan obligats a presentar el DNI y la llicència de la FEEC, FEDME o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) o a la ISF (Federació Internacional de Curses per Muntanya) per tal de recollir el dorsal i sempre que el àrbitre, qualsevol membre del jurat o de l'organització li demani.

## 8. INFRACCIONS I SANCIONS

Existiran tres tipus d'infraccions, lleus i greus.

- Les infraccions lleus es penalitzaran en temps des de 3 minuts fins a la desqualificació.
- Les greus, significaran la desqualificació immediata del corredor.

### **Infraccions lleus:**

- Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari indicat.
- Anticipar-se al senyal de sortida.

- En aquests dos casos el jurat de la prova aplicarà una sanció del doble de temps que s'estima hagi pogut guanyar amb la infracció.
- Refusar portar el dorsal al pit, doblegat o retallat durant la cursa. El corredor serà relegat a l'última posició.

### **Infraccions greus:**

- La sanció és la desqualificació directa
- Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.
- Llançar deixalles, fora dels llocs designats després de cada avituallament o en qualsevol punt de la cursa.
- No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i de respecte a la natura.
- Qualsevol desconsideració amb els àrbitres, membres de l'organització o participants de la cursa.
- Serà motiu de desqualificació no portar el calçat adequat per una cursa de muntanya o el material obligatori marcat per l'organització.
- Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
- No passar pels controls de pas o fer-ho més tard de l'hora de tancament del mateix.
- Rebre ajuda externa fora dels llocs permesos (avituallaments)
- Portar un dorsal fals o corresponent a un altre persona
- Serà motiu de desqualificació de qualsevol competició oficial de la FEEC, la ingesta de productes dopants.
- El reglament de cada cursa podrà contemplar altres sancions específiques, comptant sempre amb el vist i plau del Comitè Curses per Muntanya.

## **9.PREMIS**

Hi haurà premis pels 3 primers classificats masculins i femenins de Ila Marató de Els Termes.

- ✓ 1er. Classificat → 300€
- ✓ 2on. Classificat → 200€
- ✓ 3er. Classificat → 100€

També hi haurà un premi extra de 100€ per superar els records de la Marató de Els Termes.

## 10. INFORMACIÓ GENERAL

L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o ocasionar els participants, tot i que vetllarà i farà tot el possible per evitar-los.

L'organització es reserva el dret de modificar les bases del reglament, suspendre-les o modificar-les davant d'una eventualitat o per causes de força major.

En el cas de condicions meteorològiques adverses o per raons de seguretat, l'organització podrà suspendre la prova, modificar-ne el recorregut o variar els límits d' horari.

Tots els participants han de seguir les instruccions donades per l'organització.7

En inscriure's, els participants accepten sense reserves aquest reglament, l'ètica i la normativa de la marxa i també autoritzen a l'organització de fer ús de les imatges que es prenguin abans, durant i després de les diferents proves.

## 11. DEVOLUCIONS DE INSCRIPCIONS

L'únic motiu per la devolució dels diners de les inscripcions serà per causa mèdica i s'haurà de presentar el corresponent informe mèdic amb la signatura del metge. En aquest cas es retornarà:

- El 70% si és en més d'un mes d'antelació de la prova.
- El 30% si és més de 15 dies abans de la prova.
- El 0% si es menys de 15 dies abans de la prova.