



## REGLAMENT XX CAMINADA DE RESISTÈNCIA RIUDOMS\_LA MOLA\_RIUDOMS'23

### Caminada Inclosa al Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR)

#### **DADES BÀSIQUES**

**Data:** diumenge 30 d'abril del 2023

**Horari:**

5:30h Recollida de dorsals

6:15h Obertura caixetí

6:30h Sortida

**Arribada caminada:** 21:30h (límit màxim)

**Distància:** 56,77km

**Desnivell positiu:** 1.711 m.

**Desnivell acumulat:** 3.422 m.

**Altura màxima:** 921 m.

**Altura mínima:** 113 m.

**Recollida de dorsals:** Dissabte 29 d'abril de 17:00 a 20:00 i diumenge 30 de 5:30 a 6:15h a la Plaça de l'Església.

**Màxim de participants:** inscripcions limitades a 750 places.

#### **ORGANITZACIÓ**

La 20a caminada de Resistència Riudoms\_La Mola\_Riudoms'23 és una prova no competitiva de resistència per camins de muntanya, de caràcter individual, que té per objectiu efectuar el recorregut en menys de 14:00 hores. És una prova inclosa al Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR) de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).

#### **RECORREGUT**

Riudoms (Plaça de l'Església) → Montbrió del Camp → Riudecanyes → Duesaigües → Castell d'Escornalbou → L'Argentera → L'Enderrocada → Parc Eòlic de la Serra de l'Argentera → Coll Roig → la Mola de Colldejou → Coll del Guix → Colldejou → Barranc de l'Areny → Ermita de Mare de Déu de la Roca → Camí dels Carlins → Vilanova d'Escornalbou → Arbocet □ Montbrió del Camp → Riudoms (Plaça de l'Església)

#### **INSCRIPCIONS**

Les inscripcions es faran a través del web de la FEEC. La data límit per formalitzar la inscripció serà el **dissabte 22 d'abril**, sempre que no s'hagi assolit prèviament la **xifra màxima de 750 participants**, moment en el qual també es tancaran les inscripcions.



La taula de preus és la següent:

XIX CAMINADA Riudoms_La Mola_Riudoms'22		
Fins el 12 d'abril	FEDERATS	NO federats*
SOCIS del CERAP	25€	30€
NO socis	30€	35€

A partir del dia 12 d'abril i fins el dissabte 22 (ambdós inclosos) els preus tindran un increment de 3€.

\*Inclou l'assegurança temporal de la FEEC, vàlida només per al decurs de la prova.

\*Al moment de la inscripció, qui no desitgi la samarreta de regal, els diners pertinents, aniran a l'ONG grup d'estudi i protecció dels ecosistemes catalans (GEPEC).

El procés d'inscripció es farà al web de la FEEC. Cal seleccionar la 20a Caminada Riudoms\_La Mola\_Riudoms, seguir els passos indicats i omplir les caselles corresponents amb les dades personals. El pagament individual s'ha d'efectuar obligatòriament al final del procés d'inscripció al mateix web de la FEEC mitjançant qualsevol dels mètodes de pagament acceptats.

S'ha de tenir en compte que **no cal** enviar cap tipus de justificant d'inscripció ni de pagament, però es recomana dur-lo el dia de la prova per si es requerís per part de l'organització, juntament amb la llicència federativa aquells que la posseeixen.

No s'admetrà el pagament en efectiu en cap oficina bancària ni a la seu social de l'entitat organitzadora. **No es realitzaran inscripcions a la sortida encara que quedessin places lliures.**

### **PARTICIPANTS**

- L'edat mínima per poder participar és de 14 anys complerts el dia de la prova.
- **Tots els menors de 18 anys** a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una **autorització** paterna o de tutor/a legal.
- Els menors amb 14 i 15 anys estan obligats a anar acompanyats d'un adult, inscrit també a la caminada, durant tot el recorregut i el dret d'admissió recau a criteri de l'organització. Si aquest menor abandona la caminada, el seu acompanyant també ho haurà de fer.

### **ASSEGURANÇA**

Per participar a la caminada és obligatori estar cobert per una assegurança amb la modalitat adequada a la caminada que només podrà ser:



- Carnet federatiu de la FEEC en vigor de l'any en curs
- Assegurança temporal de la FEEC

### **OBLIGACIÓ DEL PARTICIPANT**

- Dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre de l'organització que ho sol·liciti
- Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització
- Comunicar al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat
- En cas d'abandonament o incidència durant la cursa, comunicar-ho a l'organització utilitzant el telèfon que consta en la targeta de marcatge.

Proveir-se de **material de seguretat obligatori** exigint per l'organització:

- Manta tèrmica de 1,4x2 m mínim
- Motxilla o equivalent
- Dipòsit per hidratació
- Got o similar per hidratació
- Frontal
- Material reflectant homologat que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carretera
- Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat amb el track de la caminada. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari per utilitzar en cas d'emergència com per exemple My112.

L'organització podrà demanar en qualsevol moment la comprovació que qualsevol participant porti el material obligatori, podent ser motiu de desqualificació si no es pot comprovar o no es duu tot allò exigint.

### **DESQUALIFICACIONS**

Serà motiu de desqualificació qualsevol dels ítems establerts a continuació:

- No identificar-se en tots els controls o passar-los fora del temps establert per l'organització
- No fer la totalitat del recorregut a peu
- Superar l'hora límit d'arribada
- No comunicar al control més proper qualsevol incident que s'hagi observat
- Embrutar o degradar l'itinerari i la muntanya en general, així com negligir amb la normativa vigent sobre la prevenció d'incendis forestals.
- No respectar propietats, masies i conreus per on passi la caminada
- Malmetre la natura
- Llençar qualsevol tipus de deixalles fora dels llocs indicats per a fer-ho
- No respectar la separació de residus en els avituallaments
- No ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència
- Incompliment del reglament de la prova



## **CLASSIFICACIÓ**

Caminada→ tots els participants que no inverteixin més de 14:30 hores en efectuar la caminada, i no hagin estat desqualificats, tindran la consideració de classificats. No s'establirà cap classificació ordinal basada en el temps utilitzat per completar el recorregut.

## **SENYALITZACIÓ, CONTROLS I AVITUALLAMENTS**

El recorregut estarà senyalitzat amb cintes d'abalisament FEEC biodegradables i senyals de fusta tipus "cartellet" als punts més conflictius. A tots els participants se'ls facilitarà a través de mitjans digitals un esquema i un full de ruta on constaran tots els controls de pas, punts d'avituellament i altres dades necessàries per poder seguir el camí correcte.

Es disposaran un total de **9 punts** de control al llarg del recorregut, en cinc dels quals hom podrà abandonar la prova si ho creu necessari. **Cal evitar abandonar la prova als punts de control dels respiradors del túnel**, ja que l'evacuació és difícil. Els 9 punts de control i 10 punts d'avituellament estaran ubicats a:

- Riudoms (A1, C1)
- Riudecanyes (A2, C2)
- Castell d'Escornalbou (A3, C3)
- Pista als respiradors del túnel (A4, C4)
- Coll Roig (A5, C5)
- Colldejou (A6, C6)
- Punt d'aigua (A7)
- Ermita de Mare de Déu de la Roca (A8, C7)
- Montbrió del Camp (A9, C8)
- Riudoms (A10, C9)

Els avituallaments estaran provistos, de forma repartida, amb fruita, fruits secs, barretes de cereals, entrepans, així com d'aigua i altres begudes. Recomanem que les persones amb diversitat alimentària es portin el que creguin necessari, a part del que considerin que poden menjar en cada punt.

Es disposarà de servei de dutxes per als participants que ho desitgin al Pavelló Municipal d'esports de Riudoms.

## **LOGÍSTICA**

- El desplaçament fins a Riudoms és a càrrec del participant. Recomanem compartir vehicle amb altres participants per tal de reduir l'impacte ambiental i facilitar l'aparcament.



- A l'arribada a Riudoms hi haurà senyalització excepcional dels diferents pàrquings que l'ajuntament habilita. Aparqueu bé i respectuosament.

### **DISPOSICIONS FINALS**

Afrontar una caminada de resistència requereix unes condicions físiques i psíquiques òptimes. L'entitat organitzadora no està obligada a demanar cap tipus de certificat mèdic, si bé té la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.

L'entitat organitzadora, organitzadors, voluntaris i la FEEC no assumeixen cap tipus de responsabilitat per als accidents, negligències i danys a tercers que es poguessin produir durant les proves.

L'organització no garanteix l'evacuació en cas d'abandonament fora dels controls, però es recomana que aquest es faci i es notifiqui en els controls de pas.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada, si bé l'organització es reserva el dret d'anul·lar-la si així ho creu convenient. En cap cas les condicions meteorològiques ni altres de força major seran motiu per al retornament del preu de la inscripció.

Pel fet d'inscriure's a la caminada, el participant declara estar assabentat i acceptar la normativa interna de la prova i les exigències d'aquesta per afrontar-la.

\*Qualsevol altre cas no previst en el reglament serà resolt per l'organització i pels membres del Comitè Català de Marxes.

\*El reglament de la prova està basat en el reglament de la CCCR, en el reglament intern de l'entitat organitzadora (CERAP) i ha estat aprovat pel comitè Català de Marxes.



**Centre d'Estudis Riudomenecs**  
**"Arnau de Palomar"**

Riudoms, a 8 de març del 2023