

Reglament de la 24a Marxa del Garraf (2018)

1- PRESENTACIÓ

La **Marxa del Garraf** (MG) arriba a la XXIV edició. És una caminada no competitiva oberta a qualsevol persona respectuosa amb la natura i té com a objectiu donar a conèixer els paratges més purs que ofereix el massís del Garraf. L'MG es presenta amb dues modalitats:

- ▷ La **Garraf 48 (G48)**, amb una distància de 48 quilòmetres i que forma part del **CIRCUIT CATALÀ DE CAMINADES DE RESISTÈNCIA**
- ▷ La **Garraf 21 (G21)**, amb una distància de 21 quilòmetres.

2 - DADES TÈCNIQUES

Dia: diumenge, **11 de novembre de 2018**

Lloc de sortida i arribada: **Plaça de Balmes de Gavà** (davant l'ajuntament).
Senyalització: tot l'itinerari estarà marcat amb cintes i senyals verticals, pròpies de la MG.

2.1 - Dades tècniques de la Garraf 48

Hora de sortida: **de 6 h. a 6.30 h.**

Distància: 48,9 quilòmetres

Desnivells: +1.650m (total acumulat 3.300m)

Temps màxim: **14 hores**

Controls de pas i avituallaments: sortida, arribada i sis punts entremig.

2.1 - Dades tècniques de la Garraf 21

Hora de sortida: **de 8 h a 8.30 h.**

Distància: 21 quilòmetres

Desnivells: +850 m (total acumulat 1700 m)

Temps màxim: **7 hores**

Controls de pas i avituallaments: sortida, arribada i dos punts entremig.

3 - INSCRIPCIÓ

3.1 - Formes de realitzar la inscripció:

- ▷ **INTERNET** = a través d'un formulari en el web d'UME (www.umegava.org) i un pagament per Internet.

3.2 - Import de la inscripció:

- ▷ **PREUS INSCRIPCIÓ:**

- No socis UME i no federats de la FEEC ni de cap federació adherida a la UIAA: **30€**

- No socis UME federats de la FEEC o de qualsevol federació adherida a la UIAA: **23€**

- Socis de la UME no federats de la FEEC: **15€**
- Socis de la UME federats de la FEEC: **10€**

NOTA: L'import de la inscripció de les persones no federades (FEEC / UIAA) inclou una assegurança temporal amb una validesa pel temps de durada de la Marxa.

3.3 - Període i límits de les inscripcions:

Les inscripcions a la Marxa del Garraf estan limitades a **1.500 persones**, amb la següent distribució: **900** a la Garraf 48 i **600** a la Garraf 21. El calendari d'inscripcions és el següent:

- ▷ INTERNET: el període d'inscripció és **del 24 de setembre al 26 d'octubre de 2018**
 - o **Garraf 48** → **totes per internet**: 900 inscripcions.
 - o **Garraf 21** → **per internet**: 500 inscripcions
- ▷ ENTITAT: el **29 d'octubre de 2018**, de **19:00h a 21:00h**, amb **100** de la **G21**, més les que hagin sobrat d'internet en totes dues modalitats.

NOTA: la UME es reserva el dret a admetre inscripcions fora de termini. En cas d'admetre-les, el preu de la inscripció seria de **50 €**.

3.4 - IMPORTANT:

- ▷ El sol fet d'inscriure's a la Marxa del Garraf significa que el participant disposa d'un nivell de condició física i salut suficient per afrontar la caminada i que, per tant, hi **participa sota la seva responsabilitat**.
- ▷ **FEDERATS**: és **OBLIGATORI** presentar en el moment de recollir el dorsal el **CARNET de FEDERAT** de l'any en curs i el **DNI**. Si manca qualsevol d'aquests documents s'haurà de fer, i abonar, l'assegurança temporal.
- ▷ En cap cas serà possible de retornar l'import de la inscripció.

4 - MATERIAL, PREMIS I OBSEQUIS

- ▷ Abans de la sortida de la Marxa, cada participant rebrà un obsequi d'inscripció: un got, un suport per registrar el seu pas pels controls i informació sobre el recorregut de la Marxa i la localització i hora d'obertura i tancament dels avituallaments. A cada avituallament també hi haurà un rètol informatiu de la seva hora de tancament i de l'hora de tancament de l'avituallament següent.
- ▷ Les persones que realitzin la totalitat del recorregut i no siguin desqualificades, rebran un diploma i optaran a altres obsequis.

5 - NORMES

- ▷ L'edat mínima per poder participar en la **modalitat de 48 km** és de 14 anys a dia de la prova.
- ▷ Els menors de 18 anys a data de la prova, tant a la modalitat de 48 km com a la de 21 Km, estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna o de tutor.
- ▷ Els menors de 16 anys a data de la prova, en ambdues modalitats, estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut

- ▷ Si un menor de 16 anys abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.
- ▷ Cal **passar per tots els controls de pas** a les hores en que estan oberts i presentar a cada control el braçalet i la tarja de pas. A l'arribada cal presentar el braçalet i la tarja amb les marques de tots els controls de pas. Els controls tancats en cap cas enregistraran el pas de cap participant.
- ▷ Els **avituallaments no oferiran cap got per beure**, perquè ja se'n dóna en el moment de recollir el material de la Marxa.
- ▷ **Portar lot** per si es fa de nit a la tornada. De conformitat amb l'article 123 del Reglament General de Circulació és obligatori que cada participant porti encesa la llanterna quan es creua una calçada. A més a més, l'organització recomana que es porti una armilla i/o element reflectant.
- ▷ El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la Marxa, si bé l'organització podrà modificar el recorregut i/o els horaris si la situació ho requereix.
- ▷ Si un participant abandona la Marxa, per l'acceptació d'aquest reglament, es compromet a fer-ho en un control de pas i a comunicar aquest abandonament a un membre de l'organització.
- ▷ L'UME facilitarà informació a les persones que abandonin la Marxa sobre el transport públic més proper al control, però en cap cas transportarà ningú a cap destinació.
- ▷ L'UME vetllarà per evitar accidents, però en cap cas es farà responsable dels danys que pugui rebre qualsevol participant.
- ▷ L'UME no es farà responsable dels objectes perduts o oblidats pels participants.
- ▷ No presentar-se a la sortida de la Marxa o presentar-se després del tancament de la sortida, no atorga cap altre dret que recollir l'obsequi de la Marxa. L'obsequi es podrà recollir en el local de UME fins el dia 30 de novembre.
- ▷ Per a optar al reconeixement de final de temporada del Circuit Català de Caminades de Resistència cal estar en possessió de la llicència anual de la FEEC de l'any en curs.
- ▷ No es podrà participar a la Marxa amb animals de companyia per motius de seguretat.
- ▷ Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador de la Marxa del Garraf o pels membres de l'Àrea de Marxes.
- ▷ La inscripció a la Marxa del Garraf comporta l'acceptació d'aquest reglament.

Aquest reglament ha estat homologat per l'Àrea d'Excursionisme de la FEEC.

6 - MATERIAL OBLIGATORI

- ▷ Manta tèrmica de 1,4 x 2 metres, mínim
- ▷ Motxilla
- ▷ Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre
- ▷ Frontal amb piles. La prova comença a les 6 del matí i es disposa de 14 hores com a màxim per a completar-la. A les hores d'inici els camins per on transcorre la marxa són totalment foscos i és imprescindible l'ús del llum frontal per raons òbvies de seguretat.

- ▷ Material reflectant que serà d'ús obligatori en encreuaments i trams de carreteres.
- ▷ Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari recomanat mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència.

7 - RECOMANACIONS

- ▷ Portar una mica de menjar, el primer avituallament és a 11 km de l'inici.
- ▷ Portar pantalons llargs, donat el tipus de vegetació del Garraf i el pas per corriols molt estrets.
- ▷ Portar roba adient a la prova i a la meteorologia prevista.

8 - DESQUALIFICACIONS

- ▷ No dur el material mínim obligatori descrit a l'apartat 6.
- ▷ No fer la totalitat del recorregut a peu.
- ▷ No presentar a l'arribada la targeta de pas marcada a tots els controls.
- ▷ Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya.
- ▷ No respectar la normativa del Parc Natural del Garraf.
- ▷ **Participar a la G21 amb el dorsal de la G48 o al revés**

9 - MÉS INFORMACIÓ

- ▷ Presencialment, al local social de la Unió Muntanyenca Eramprunyà, Carrer Lluch, 6, 2n pis, de Gavà, dimecres i divendres de 19 a 21 h
- ▷ Per telèfon, al número 93 662 01 24, dimecres i divendres de 19 a 21 h.
- ▷ Per e-mail: marxadelgarraf@gmail.com
- ▷ Per internet, al web: <http://marxadelgarraf.blogspot.com.es/>