GUIA DEL CORREDOR I REGLAMENT DE CAMÍ DE SIRGA

Aquest reglament té per objecte regular els aspectes bàsics i essencials de la nostra cursa Camí de Sirga.

Camí de Sirga com a cursa integrada dins del circuit de Terres de l'Ebre, està sotmesa al Reglament del mateix circuit https://www.circuitebre.cat/reglaments/

Camí de Sirga Consta de quatre modalitats : Exprés, Absoluta, Speed trail i Marxa

Acceptació reglament

- Les diferents proves estan obertes a tothom que accepti aquest reglament, sempre que la inscripció s'hagi fet correctament i dins del termini establert. Es permetrà la inscripció i/o participació als corredors que hagin complit la edat de 18 anys a la Cursa Exprés i l'Absoluta. No hi ha límit d'edat per a la Marxa.
- Els participants declaren estar preparats per a realitzar qualsevol de les proves i són els únics responsables del seu estat de forma, així com dels problemes mèdics que puguin derivar. El participant eximirà i no responsabilitzarà a l'Organització d'aquestes proves de qualsevol responsabilitat en cas d'accident o lesió i el fet de participar-hi implica l'acceptació d'aquest Reglament.
- L'organització es reserva el dret de modificar aquest reglament o suspendre la prova, davant d'una eventualitat o causa de força major. Les modificacions seran degudament comunicades als participants.
- Tots els corredors renuncien expressament al seu dret d'imatge durant la prova, i renuncien a tot recurs contra l'organització per la utilització d'aquesta imatge.

Responsabilitat ecològica:

- ✔ No llençar cap tipus de deixalla a la natura i utilitzar els contenidors posats a tal efecte
- ✔ Respectar la flora i fauna seguint estrictament el recorregut senyalitzat sense utilitzar cap tipus de drecera.
- ✔ La organització utilitzarà, sempre que sigui possible, material reutilitzable o reciclable i procedirà a la recollida selectiva de la deixalla. El marcat de les proves es realitzarà amb material respectuós amb el medi ambient i que es recollirà en el mateix dia de les proves.

✔ -Hi haurà punts d'escombraries a la sortida de cada avituallament, qualsevol corredor que tiri escombraries al recorregut serà desqualificat.

Per tal de seguir aquest criteri recordem que no hi haurà gots als avituallaments i estarà prohibit veure directament dels recipients de l'organització, serà doncs, obligatori pels participants, portar un got o recipient per hidratar-se .

Descripció de les proves.

- **Marxa popular**: Distància: 10,83km i Desnivell +: 228m. Es disposa de 5 hores per realitzar la prova.

- **Speed trail**: Distància: 10,83km i Desnivell +: 228m . Es disposa de 5 hores per realitzar la prova.

- **Exprés**: Distància: 16,97km i Desnivell +: 617m. Es disposa de 5 hores per realitzar la prova.

- **Absoluta:** Distància: 26,25km i Desnivell +: 1128m Es disposa de 6 hores per realitzar la prova.

Anotació Speed Trail:

En aquesta modalitat on no hi han categories, tan sols hi hauran pòdiums masculins i femenins absoluts.

Controls de pas

- **Marxa popular**: en el desenvolupament de la prova no es disposen punts de control.
- **Speed Trail**: en el desenvolupament de la prova no es disposen punts de control.
- **Exprés**: en el desenvolupament de la prova l'organització ha disposat 1punt de control sent obligatori el pas pel mateix on s'hi efectuarà el control de pas reglamentari.
- **Absoluta**: en el desenvolupament de la prova l'organització ha disposat 2 punts de control sent obligatori el pas pels mateixos on s'hi efectuarà el control de pas reglamentari.

Talls horaris

- **Marxa popular, Exprés i Speed Trail**: en el desenvolupament de la prova no es disposen de punts de talls horaris, però si la seva totalitat de temps per realitzar la prova, 5 hores per la marxa i 5 hores per l'Exprés.

- **Absoluta:** en el desenvolupament de la prova es realitzarà un tall horari més el de meta:

    1. Tall horari - Moli 2 – km 12,5 - temps de tall 2.30 hores
    2. Tall meta 6 hores

Obligacions dels participants

✔ Cal dur sempre el dorsal facilitat per l'organització de forma visible, sense doblegar ni retallar, per tal de validar els temps de pas i de meta.

✔ Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de l'esdeveniment. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor pot ser desqualificat de la prova.

✔ Tots els participants tenen l'obligació d'assistir u de comunicar al control proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho podran ser desqualificats.

✔ Qualsevol corredor podrà retirar-se sempre que ho desitgi, havent de comunicar-ho a l'organització a traves del control més proper al lloc de la retirada o al personal qualificat de l'Organització i lliurant el dorsal. A partir d'aquest moment, quedarà fora de la competició i assumirà qualsevol responsabilitat derivada de la seva retirada. L'organització ho traslladarà als punts establerts, al més aviat possible.

✔ L'organització també es reserva el dret de poder desqualificar qualsevol participant que mostri una actitud inadequada amb l'entorn natural que l'envolta. En aquest sentit l'organització prendrà mesures per tal de deixar intacte l'entorn i recollirà totes les escombraries que pugui generar el pas dels participants.

✔ Tots els corredors hauran de dur el material obligatori per a realitzar la prova.

Material obligatori.

L'organització recomana una bona planificació del material de la carrera en funció de les capacitats del corredor, la previsió meteorològica, l'estimació del temps de carrera i altres variables que puguin condicionar la seguretat del corredor. Cada participant ha de ser plenament conscient de la longitud i dificultat de la prova.

Per tant, ha de preveure que la seva indumentària, calçat, així com les condicions físiques necessàries , siguin les més apropiades per a realitzar la prova. Tots els participants estan obligats a portar el següent material, el qual serà verificat en la sortida.

L'organització podrà afegir algun tipus de material obligatori no inclòs en aquest apartat En aquest cas , aquest material serà notificat amb la suficient antelació als participants a través del web o per correu electrònic.

Per poder prendre part de la sortida serà obligatori portar el següent material:

Marxa, Exprés i Speed Trail:

✔ Calçat adequat per córrer per la muntanya

✔ Got o recipient per beure als avituallaments

Absoluta:

✔ Calçat adequat per córrer per la muntanya

✔ Got o recipient per beure als avituallaments

✔ Reserva d'aigua 0'5 L

Seguretat

- El recorregut estarà marcat per l'organització amb cinta plàstica de color viu , indicadores i altres elements de senyalització ubicats a intervals

regulars depenent de la tipologia del terreny i dels camins , i és responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització i seguir-la.

- Si no veus les balises retrocedeix , i busca de nou les senyals.
- Els trams del recorregut que discorren per carreteres o carrers de poblacions no estaran tallats al trànsit rodat, havent de atenir els participants a les normes generals de Trànsit o ha les indicacions de l'organització. Serà obligatori creuar les carreteres pels passos de vianants o llocs habilitats per a l'ocasió i degudament senyalitzats. Serà obligatori seguir l'itinerari marcat , així com passar per tots els controls de pas establerts.
- L'organització disposarà de serveis de socors i salvament en els punts de trobada més estratègics del recorregut. Així mateix, oferirà en meta serveis de dutxes, lavabo i atenció mèdica de primers auxilis pera els esportistes que tinguessin alguna necessitat excepcional.
- L'organització podrà desqualificar de la prova els participants que mostrin signes evidents d'esgotament o de qualsevol alteració física o psíquica que posi en perill la seva salut, així com els que hagin comès una falta greu contra les normes, els seus companys o el reglament de la prova.
- L'organització es reserva el dret de modificar l'itinerari i l'horari si ho considera oportú, amb l'autorització de l'autoritat competent i atenent sempre a criteris de seguretat de cara al participant o per causes de força major. Els participants hauran de seguir les indicacions de l'organització així com dels senyals que aquesta hagi establert.
- Si bé el mal temps no és motiu per suspendre la prova, l'organització es reserva el dret d'ajornar-la o fins i tot anul·lar-la si ho cregués convenient. La suspensió per qualsevol causa de força major de tota o de part de la prova no obligarà l'organització a retornar als participants l'import abonat per la inscripció.
- Si la prova es tingués d'interrompre i suspendre en un punt del recorregut, la classificació es determinarà segons l'ordre i temps d'arribada al punt d'interrupció o, si no, en l'últim control realitzat .
- L'organització no es fa responsable dels danys que puguin prendre els participants o dels que puguin ocasionar a altri.