



CURSA DE MUNTANYA

4 TERMES 2024

REGLAMENT I CONDICIONS PARTICULARS

La prova esportiva, denominada **Cursa de Muntanya 4 Termes**, està organitzada pel **Club Esportiu L'Areny (CE L'Areny)** i se celebrarà a Mont-roig del Camp el diumenge dia **18 de febrer de 2024**. El present Reglament fa referència, a les curses i caminada i complementa el reglament de la FEEC sobre les competicions de Curses de Muntanya.

1. OBJECTIU

1.1. La **Cursa 4 Termes**, en totes les seves modalitats, té com a objectiu fomentar l'esport i donar a conèixer les muntanyes i l'entorn natural del nostre municipi i dels pobles veïns.

1.3. L'àmbit d'actuació que delimita la Cursa 4 Termes és el circuit, degudament senyalitzat, proposat pel Club Esportiu L'Areny com a entitat organitzadora. Passa per pistes, camins, senders o corriols dels termes municipals de Mont-roig del Camp, Pratdip, Collejou, Vilanova d'Escornalbou i Tivissa.

2. RECORREGUT

2.1. Les diferents modalitats tenen el recorregut i el desnivell que tot seguit es detalla.



MODALITAT	RECORREGUT	DESNIVELL POSITIU ACUMULAT	EDAT MÍNIMA
CURSA MARATÓ	Entorn a 41 Km	2.100 m	21 anys (a 31 de desembre 2024)
CURSA TRAIL	Entorn a 22,5 Km La cursa Trail sortirà de Prasdip. Com especifica reglament es disposarà de transport de Mont-roig del Camp fins al punt de sortida	1.100 m	19 anys a (31 de desembre 2024)
CURSA EXPRESS	12,5 Km	400 m	17 anys (a 31 de desembre 2024)
CAMINADA	14 km	500 m	-

2.2. Gairebé la totalitat del recorregut passarà per senders, corriols i camins de terra, tots degudament senyalitzats amb cintes i marques a terra.

2.3. El control de la prova recau en els agents de l'autoritat o personal habilitat de l'organització, el qual actuarà seguint les directrius dels agents o del responsable de seguretat vial.

2.4. És obligatori seguir l'itinerari marcat, així com passar per tots els controls de pas establerts.

2.5. Pel que fa a la responsabilitat de l'organitzador de la prova, així com la modificació de l'itinerari o la decisió d'anul·lar la prova, s'aplicarà allò que disposa expressament la normativa de l'Annex II del RGC.



2.6. No està permès fer aquesta activitat amb animals.

2.7. El Circuit de la Cursa Marató tindrà punts amb temps de tall i hora límit, que es publicaran en la pàgina web www.cursa4termes.com. En cas de superar el temps quedarà fora de la cursa i serà retornat al punt de sortida. En cas de voler continuar el recorregut correrà sota la seva responsabilitat i el circuit ja s'estarà desmarcant.

3. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

3.1. L'edat mínima per participar a la prova és troba a l'apartat 2.1 en funció del circuit. No s'acceptarà cap inscripció que no compleixi el límit d'edat.

3.2. Donat que es tracta d'una activitat amb desnivell, serà imprescindible estar ben preparat físicament i portar l'equipament adequat per a aquest tipus d'activitats.

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

3.4. 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.

3.5. Els participants que decideixin abandonar l'activitat hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control més proper al lloc de la retirada.

3.6. Si l'organitzador de la prova demana material obligatori, tots els participants hauran de portar-lo durant tota l'activitat.

3.7. El participant és el responsable de validar els temps de pas i de meta fent visible el seu dorsal o utilitzant el sistema de cronometratge que l'organitzador estableixi.



3.8. L'organització recomana als participants que es facin una prova d'esforç que acrediti l'aptitud i manca d'impediments per participar en activitats de característiques semblants.

3.9. Pel que fa als accidents que es puguin produir, l'organització disposa de l'assegurança d'accidents i de responsabilitat civil corresponent (assegurança esportiva obligatòria d'acord amb el RD 849/1993, de 4 de juny).

3.11. La Cursa Marató està limitada a 120 dorsals. L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places i ho ha de comunicar als participants.

3.12. Qualsevol cas que es presenti no previst en aquest reglament serà resolt pel comitè organitzador.

4. INSCRIPCIONS I PREUS

4.1. Les inscripcions estaran obertes fins al dia 08 de febrer de 2024 sempre que l'organització no les hagi tancat prèviament per haver arribat al màxim de participants. La data límit de garantia del tallatge és el 05 de gener de 2024. Es realitzaran només a través de l'apartat de les inscripcions de la pàgina web de la **Cursa 4 Termes**: www.cursa4termes.com

4.2. A l'hora de realitzar la inscripció, el sol·licitant ha d'estar en possessió d'una llicència federativa. Si no és el cas, l'organització li farà una assegurança temporal per al dia de la cursa, amb la despesa que comporti.

4.3. El preu de les inscripcions així com els horaris de sortida previstes es poden veure en la pàgina web de la **Cursa 4 Termes**:

www.cursa4termes.com

Es preveu que la cursa TRAIL comenci a **Pratdip** i acabi a **Mont-roig del Camp**. Els corredors que desitgin un autobús que els transporti de Mont-



roig del Camp fins a Pratdip, hauran d'abonar un suplement que s'informarà a la web.

4.4. Degut al volum de participants, no es preveu inscripcions el mateix dia de la cursa.

4.5 La inscripció NO CONFIRMA la plaça si no s'ha realitzat el pagament corresponent. L'assignació de places es regirà per estricte ordre de recepció del pagament.

4.6. Només es retornarà l'import de la inscripció en cas que l'activitat no es realitzi per causes imputables a l'organització.

4.7 No està permès que els participants es canviïn els dorsals. En cas de necessitat d'un canvi de nom de dorsal i assegurança, es podrà sol·licitar fins el 1 de febrer de 2024 enviant un correu electrònic amb les dades del participant apuntat i del nou participant, al correu: cursa4termes@celareny.cat

5. DORSALS

5.1. La recollida de dorsals es realitzarà divendres tarda al poliesportiu de Mont-roig del Camp, dissabte matí i tarda i diumenge fins mitja hora abans de la sortida de cursa. Horaris i llocs en concretaran en breu:

- **Divendres 16/02/2024 de 17:00 h. a 20:00 h.** a l'establiment ESPORTS ARMOBAL, c. Cambrils, 4 de Reus.
- **Dissabte 17/02/2024 de 11:00 h. a 13:00 i de 17:00 h. a 20:00 h.** al Pavelló Poliesportiu, c. Aureli Maria Escarré, s/n de Mont-roig del Camp.
- **Diumenge 18/02/2024** al Pavelló Poliesportiu, c. Aureli Maria Escarré, s/n: Des de 6:00 h. fins: 6:45 – C. Marató, 7:15 – Caminada, 7:45 – C. Trail i 9:45 – C. Express.

Si no es recull el dorsal en l'horari establert significarà que es renuncia a participar en la prova.



5.2. Per la recollida del dorsal és necessari identificar-se amb el DNI del/la persona inscrita, i els menors d'edat hauran de presentar una autorització signada pels pares o tutors, i la llicència federativa de la FEEC o de la FEDME si se'n posseeix. Per a la Caminada es requereix la categoria A o superior, i per la Cursa Marató / Cursa Trail / Cursa Express la categoria C o superior.

En cas que es vulgui recollir el dorsal d'una altra persona inscrita, s'haurà de presentar el DNI, i si és el cas, també la llicència federativa de la persona a qui se li vol recollir el dorsal. S'acceptaran fotografies dels documents oficials quan el titular les hagi enviades per algun sistema de missatgeria (WhatsApp, e-mail, etc.) a la persona autoritzada per la recollir del dorsal..

5.3. És obligatori recollir el dorsal per prendre la sortida. Tots els participants tenen l'obligació de portar el dorsal íntegre en una zona ben visible, sense doblegar ni retallar. Si després de l'advertiment d'un membre de l'organització, el corredor no esmena el defecte, se sancionà el participant.

5.4. Una vegada finalitzada l'activitat, no caldrà retornar el dorsal, però caldrà conservar-lo per accedir als serveis que s'ofereixen als participants.

6. HORARIS i AVITUALLAMENTS

6.1. Totes les sortides i arribades tindran lloc al Pavelló Poliesportiu de Mont-roig del Camp (c. Aureli Maria Escarré, 3), excepte la cursa TRAIL que començarà al Castell de Prasdip (c. Del Castell, 23). Es disposarà d'autobús per els corredors que desitgin aquesta opció, amb un pagament suplementari que serà informat a la pàgina web.

Les hores de sortida son:

Cursa Marató: 7:30 h.

Caminada: 8:00 h.

Cursa Trail: 9:15 h. desde Prasdip.

Cursa Express: 10:30 hores.



6.2. El temps màxim per completar els recorregut de la Cursa Marató es definirà un cop estigui el recorregut definit, però es preveu **estar al entorn de les 7 hores**.

La resta de curses, s'aniran tancant a mesura que arriba als punt d'avituellament l'escombra de la Cursa Marató.

La caminada tindrà un temps màxim de realització de **4 hores**.

7. AVITUALLAMENTS I CONTROLS

7.1. Hi haurà diversos punts d'avituellament en què s'oferirà als participants aliments sòlids i líquids (dolços, fruita, aigua, etc.).

Com a mesura de reducció del consum de plàstic i evitar residus, NO es donaran gots pel subministrament de líquid. Per tant és normatiu que tots els participants es portin el seu propi estri d'hidratació (got, bidó, bossa d'hidratació, etc.).

Aquests avituallaments o controls estaran situats ens els punts quilomètrics següents Tots oferiran líquids i sòlids:

Cursa Marató: Es disposaran de 10 avituallaments i 1 a la meta.

Cursa Trail: Es disposaran de 5 avituallaments i 1 a la meta.

Cursa Express: Es disposaran de 3 avituallaments i 1 a la meta.

Caminada: Es disposaran de 3 avituallaments i 1 a la meta.

7.2. A l'arribada hi haurà esmorzar per a tots els participants.

8. CLASSIFICACIÓ

8.1. La classificació es determinarà d'acord amb el cronometratge de la cursa i tenint en compte les diferents categories.

9. CATEGORIES

9.1. Les categories dels participants a la Cursa seran les establertes per la FEEC en cada cursa:



CURSA MARATÓ

Categories

- **Absoluta O21:** Més de 21 anys

Subcategories

- **Promesa:** 21, 22 i 23 anys
- **Sènior:** 21 a 39 anys
- **Veterà:** 40 a 49 anys
- **Màster 50:** 50 a 59 anys
- **Màster 60:** Més de 60 anys

CURSA TRAIL

Categories

- **Júnior:** 19 i 20 anys
- **Absoluta O21:** Més de 21 anys

Subcategories

- **Promesa:** 21, 22 i 23 anys
- **Sènior:** 21 a 39 anys
- **Veterà:** 40 a 49 anys
- **Màster 50:** 50 a 59 anys
- **Màster 60:** Més de 60 anys

CURSA EXPRESS

Categories

- **Juvenil:** 17 i 18 anys
- **Júnior:** 19 i 20 anys
- **Absoluta O21:** Més de 21 anys

Subcategories

- **Promesa:** 21, 22 i 23 anys
- **Sènior:** 21 a 39 anys
- **Veterà:** 40 a 49 anys
- **Màster 50:** 50 a 59 anys
- **Màster 60:** Més de 60 anys



9.2. A aquest efecte es tindrà en compte l'edat del participant a 31 de desembre de l'any en curs.

9.3. L'entitat pot afegir més categories a les seves proves (exemple: corredor soci i inscrit com a CE L'Areny).

10. TROFEUS PER CURSA

10.1. A tots el participants de la cursa se'ls hi lliurarà la bossa del corredor amb diferents obsequis.

10.2. Tindran premi els 5 primers classificats absoluts masculins i femenins, el primer classificat de cada categoria i el primer soci i primera sòcia inscrits com a **CE L'Areny**.

10.3. Els premis NO seran acumulables.

10.4. L'organització de la cursa pot lliurar tots els trofeus i premis addicionals que cregui convenient.

11. PUNTS ITRA

La finalització de la Marató otorgarà 2 punts ITRA i la finalització de la cursa TRAIL 1 punt ITRA. <https://itra.run/>

12. INFRACCIONS

12.1. Existiran dos tipus d'infraccions, lleus i greus. Les infraccions lleus es penalitzaran en temps des de 3 minuts fins a la desqualificació, aquesta penalització la determinarà el jurat de la prova. Les infraccions molt greus, significaran la desqualificació immediata del corredor.

12.2. Sancions lleus:

- a) No dur el dorsal en lloc visible.
- b) Modificar la forma o composició del dorsal.
- c) Anticipar-se al senyal de sortida.



12.3. Sancions greus:

- a) Llençar deixalles fora dels llocs designats.
- b) No portar algun element del material obligatori marcat per l'organització.
- c) Utilitzar 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 membres de l'organització o altres participants de la prova.
- f) Finalitzar la prova després de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
- g) Serà motiu de desqualificació, passar pels controls de pas després de l'hora de tancament del mateix.
- h) Serà motiu de desqualificació no passar per tots els controls de pas que s'hagin fixat per l'organització de la prova.
- i) No auxiliar a un corredor accidentat.
- j) Alterar la senyalització del recorregut.
- k) Participar amb el dorsal d'un altre corredor.
- l) Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat quan aquest comporti un avantatge de temps per al corredor.

13. RETIRADES I EMERGÈNCIES



13.1. Els participants hauran d'avisar sobre qualsevol accident al punt de control o avituallament més pròxim.

13.2. Si un participant pateix una lesió o una indisposició, els altres participants estan obligats a parar-se per ajudar-lo.

13.3. En cas d'emergència en una zona sense cobertura de telefonia mòbil, els participants estan obligats a trucar al **112**.

13.4. L'organització disposarà d'un servei motoritzat per prestar ajuda als participants que ho requereixin.

14. ASSEGURANÇA

14.1. Durant el transcurs de la prova esportiva, l'organització té la responsabilitat civil i d'accidents coberta amb les corresponents assegurances que estableix l'art. 14 de l'Annex II del Reglament General de Circulació.

14.2. L'organització té contractat, segons preveu la legislació vigent, una pòlissa d'assegurança d'accidents i de responsabilitat civil que disposa dels serveis d'urgència adients.

15. SERVEIS ALS PARTICIPANTS

15.1. Tots els participants disposaran de servei de WC.

15.2. S'entregarà a tots els participants un obsequi.

15.3. A l'arribada s'entregarà beguda i l'esmorzar per a tots els participants amb dorsal.

16. PROTECCIÓ DEL MEDI AMBIENT

16.1. Tots els participants es comprometen a dipositar totes les deixalles a les bosses situades als diferents punts de control i a no malmetre l'entorn.



16.2. Es tracta d'una activitat que té un recorregut per paratges naturals. Demanem que sigueu respectuosos amb l'entorn i el medi ambient.

17. DRETS D'IMATGE

L'Organització es reserva els drets d'imatge, la realització de fotografies i vídeos de les diferents proves. Així mateix, podrà utilitzar aquest material per la realització d'anuncis, relacions públiques o per qualsevol altra finalitat periodística o de promoció de la prova o altres activitats dels organitzadors de la **Cursa 4 Termes**.

En finalitzar la inscripció, s'entén que el/la participant es considera suficientment informat/da d'aquest tractament i que accepta aquestes condicions. En qualsevol moment es pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació, tot adreçant-vos a l'organització de la prova mitjançant el correu electrònic a: cursa4termes@celareny.cat