

REGLAMENT

1.

Per participar en la 5 CIMS has d'estar en possessió de la llicència anual de la FEEC. Si no la tens, l'organització tramitarà una assegurança temporal en el moment que facis la teva inscripció (5,00€).

2.

El dia de la prova per acreditar-te, caldrà que duguis la llicència federativa vigent acompanyada del DNI. En cas de no presentar la llicència, se't tramitarà i cobrarà una llicència temporal extraordinària de 5,00€.

3.

Sempre hauràs de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.

4.

Caldrà que comuniquis al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat.

5.

Deuràs ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.

6.

Caldrà respectar propietats, masies o conreus per on passi la caminada i no malmetre la natura. No llençar cap tipus de deixalles.

7.

En cas d'abandonar, serà obligatori comunicar-ho a l'organització i lliurar el PITRALL ACREDITATIU a un dels controls.

8.

No es permetrà la participació de menors de 16 anys. Els participants de 16 i 17 anys hauran de presentar l'autorització dels pares.

9.

No es podrà dur gos. .

10.

MOTIUS DE DESQUALIFICACIÓ

- No fer la totalitat del recorregut a peu o per l'itinerari senyalitzat.
- No passar per tots els controls.
- Sobrepassar el temps màxim de pas per un control.
- No respectar l'entorn natural dipositant brossa o deixalles.
- Contravenir les normes contingudes en el present reglament o les que

MOTIUS DE SANCIÓ

- Beure a galet (10 minuts de penalització)
 - Llençar-se aigua de l'avituellament per sobre (20 minuts de penalització)
- l'organització pugui establir en el transcurs de la caminada.

11.

El temps màxim per realitzar la 5 CIMS 45km és de 9 hores.

12.

Aquesta edició, existiran talls (temps màxim de pas). L'organització serà molt curosa en els talls horaris.

13.

L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin patir o produir els participants si bé vetllarà per tal d'evitar-los i que la prova es desenvolupi amb normalitat.

14.

Tots els participants de la cursa 45km hauran de dur telèfon mòbil encès.l.

15. 16. 17.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova si bé l'organització es reserva el dret de suspendre-la o modificar-la si així ho estima convenient.

18.

Els participants autoritzen la publicació de les imatges que es puguin prendre en el decurs de la prova. CIMS.

19. 20.

Les dades facilitades en el formulari d'inscripció s'incorporaran a un fitxer propietat de BESTTRAIL per al seu tractament i explotació en pròximes edicions. Si hi teniu algun inconvenient, comuniquem-lo per escrit a: comunicacio@besttrail.cat

21.

Qualsevol cas no previst en aquest Reglament serà resolt per l'Organització.

22.

EQUIPAMENT OBLIGATORI

Per a la cursa de 45km caldrà dur:

- Calçat adequat
- Telèfon mòbil amb bateria carregada.
- Mínim un bidó de 500 cc amb líquid (aigua, beguda isotònica).
- Manta tèrmica.
- Xiulet.
- Petita reserva d'aliments (barreta, gel o similar).
- Paravents o jaqueta amb caputxa feta amb una membrana (Gore-Tex o similar) a prova d'aigua i transpirable per suportar el mal temps a les muntanyes.
- Gorra, buff o equivalent.
- Petita motxilla o ronyonera per poder portar tot el material.

Per a la cursa de 24km i 17km caldrà dur:

- Calçat adequat
- Mínim un bidó de 500 cc amb líquid (aigua, beguda isotònica).

Recordeu que NO hi haurà gots en els avituallaments.

Serà motiu de sanció:

- Beure a gallet.
- Llençar-se aigua de l'avituellament per sobre.

23.

El fet d'inscriure's representa l'acceptació d'aquest Reglament.