



REGLAMENT

PRESENTACIÓ:

El pròxim 9 de maig del 2021 celebrem La 5a MEDIUM NAVÀS, una prova de resistència no competitiva que segueix part del recorregut del GR-176 amb sortida i arribada a Navàs amb 48 Km i un desnivell acumulat d'uns 2720m, entre les cotes de 350m i 665m.

Ens satisfà la recuperació d'alguns trams d'antics camins que eren ja perduts i han estat acondicionats per a la realització de la prova.

L'objectiu d'aquesta, que comença i acaba a Navàs, és vincular l'interès cultural i històric de la zona amb els excursionistes i corredors que la duguin a terme.

Segueix un itinerari circular i manté el caràcter dur i alhora atractiu del GR-176. Amb la finalitat de fomentar l'esport i promocionar el nostre territori, estem convençuts que mantindrem l'elevat nombre de participants que la marxa ha aconseguit en les darreres edicions.

ORGANITZACIÓ:

Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin, essent **l'edat mínima per poder participar-hi de 14 anys el dia de la prova.**

Els menors de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització dels pares o tutor legal que s'haurà de presentar en el moment de la recollida del dorsal.

Els menors de 16 anys a data de la prova estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut i el dret d'admissió recaurà a criteri de l'entitat. Si un menor de 16 anys abandona, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.

L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, però vetllarà per evitar-los.

L'entitat organitzadora no es fa responsable dels objectes que es perdin, o que els participants deixin als controls.

L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Protecció Civil) per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

L'organització es reserva el dret a usar un conductor i vehicle privat per al desplaçament de participants no urgent ni especialitzat en el cas de necessitar atenció mèdica i/o pel seu trasllat d'un control a altre durant el transcurs de la prova.

Tots els participants obtindran un record exclusiu de La Medium Navàs.

ASSEGURANCES –ANIMALS DE COMPANYIA:

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

- Carnet federatiu de muntanya corresponent a l'any en curs
- Assegurança temporal

Així mateix l'entitat organitzadora no es farà responsable dels danys derivats o ocasionats que no estiguin garantits en l'assegurança de la llicència esportiva o temporal.

La participació d'animals de companyia en la prova restarà restringida a criteri i decisió de l'organització.

En cas d'admetre animals de companyia, el propietari/a d'aquest haurà de posseir obligatòriament una assegurança de responsabilitat civil de l'animal, portar-lo lligat amb corretja i proveir-se d'un morrió per si s'escau la seva utilització.

OBLIGACIÓ DEL PARTICIPANT:

Complir la normativa del reglament intern de la caminada.

Tota persona inscrita a la prova ha de tenir els mínims físics i de salut necessaris per realitzar-la quedant sota la seva responsabilitat qualsevol problema físic que es pugui ocasionar.

Disposar dels coneixements i destresa tècnica suficients com per garantir la seva pròpia seguretat en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova

Els inscrits participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat. Per aquest motiu, l'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els altres participants queden lliures de qualsevol responsabilitat civil.

Dur la llicència federativa vigent (si és el cas), acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti en la recollida del dorsal o en qualsevol moment de la prova.

Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.

En cas d'una incidència que hagi observat comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon d'emergència que consta en el dorsal o al control més proper.

Ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.

Respectar propietats, masies i conreus per on passi la caminada.

No malmetre la natura.

Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.

Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.

No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.

No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.

Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.

Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.

No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.

No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.

No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.

No sortir del recorregut marcat.

Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al seu pas.

Dur sempre el dorsal en un lloc visible a la part frontal del cos perquè l'organització pugui identificar els participants amb claredat en cada un dels controls.

El dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cedirà o vendrà a cap altra persona, inclús en el cas que no pugui assistir a la prova. En cas de cedir-lo, pel motiu que sigui, s'avisarà a l'organització, sempre abans de l'inici de la prova, i es farà el canvi de dades corresponents a la nova persona que utilitzarà el dorsal en qüestió.

Accedir a les zones comunes, als avituallaments i a la zona d'arribada amb el dorsal corresponent.

Les persones no acreditades no tindran accés als serveis ni avituallaments

L'organització es reserva el dret a prendre les decisions medicoquirúrgiques que calgui adoptar en cas d'extrema necessitat o d'emergència, i sota la pertinent direcció facultativa. També a usar un conductor i vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat en el cas de necessitar atenció mèdica i/o pel seu trasllat d'un control a altre durant el transcurs de la prova.

El participant ha de dur al damunt el material esportiu i de seguretat exigint per l'organització el dia de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat i que sap utilitzar-lo adequadament.

MATERIAL OBLIGATORI:



- Telèfon personal operatiu amb la bateria carregada al 100% i el número de telèfon de contacte de l'organització, amb el GPS activat i amb un d'aquests programes o similar instal·lats per GEO localitzar: Whatsapp, Telegram o Alpify per ser utilitzats en cas d'emergència.

- Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre ple d'aigua o algun líquid per hidratar-se ja que en aquesta ocasió serà una marxa diürna. Com a mesura envers al medi natural, l'organització subministrarà un got de plàstic reutilitzable pel subministrament de líquids, per tant, es pot utilitzar aquest durant la prova o sinó és obligatori portar un bidó, ampolla, got, etc de casa. El got reutilitzable serà entregat com a record de la prova i com a recordatori per reutilitzar-lo en altres ocasions.

- Jaqueta impermeable.

- Motxilla.

- Mascareta

- Llanterna o frontal.

- Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim.

- 1 bidó o recipients de l'íquid mínim d'un litre.

- Serà necessari material reflectant homologat, que serà d'utilització obligatòria en encreuaments i trams de carreteres.

En funció de les previsions meteorològiques que puguin presentar-se el cap de setmana de la prova l'organització per motius de prevenció i/o de seguretat, podrà exigir al participant un extra d'equipament obligatori. L'organització es compromet a informar-ne prèviament pels canals habituals i a realitzar-ne el corresponent control abans de la sortida o durant la mateixa.

HORARIS, CONTROLS DE PAS I ABANDONAMENTS:

La sortida serà de Navàs el **diumenge dia 9 de maig, entre les 08:00-08:30 hores a la part nord del Passeig Ramón Vall** on també hi ha instal·lada la recepció, recollida dorsals de les 07:00h fins les 07:45, arribada i informació.

Els participants han d'invertir com a màxim **12:30 hores** a fer el recorregut. S'ha de fer pel traçat senyalitzat. Per aquest motiu s'establiran els controls de pas que es considerin adients.

El dorsal (targeta de ruta) s'ha de segellar en tots els controls que hi hagi al llarg del recorregut i s'ha de lliurar al control d'arribada sense desperfectes.

En cas **d'abandonar la Medium Navàs és obligatori comunicar-ho a l'organització i lliurar el dorsal a un dels controls o a qualsevol membre de l'organització o bé als "escombra"**. En qualsevol cas l'organització no es responsabilitzarà dels abandonaments que es produeixin.



L'organització es reserva el dret a decidir el moment més idoni en cas d'abandonament per retornar el participant a la sortida segons la necessitat o no d'emergència de l'afectat i del propi desenvolupament de la prova. Remarcar que sempre s'usarà un conductor i vehicle privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat pel seu trasllat.

L'equip escombra sortirà darrera l'últim participant i serà l'encarregat de tancar oficialment els controls i la prova. Els participants superats per l'equip escombra quedaran fora de la marxa i de tota responsabilitat de l'organització.

La comunicació amb els controls, l'equip escombra i l'arribada serà assegurada pels aparells telefònics.

Adjuntem quadre d'horaris, distàncies, controls i avituallaments:

CONTROL	PUNT KM	HORA TANCAMENT
1.- Cal Marçal	12,200	11:30 Control/ Avituallament
2.- St. Andreu de Cal Pallot	18,700	13:30 Control/ Avituallament
3.- St. Pau de Pinós	24,900	15:00 Control/ Avituallament
4.- St. Miquel de Terradelles	33,700	17:30 Control/ Avituallament
5.- Sta.Maria de Cornet	40,100	18:45 Control/ Avituallament
6.- Arribada Navàs	48,200	20:30 Control/ Avituallament

INSCRIPCIÓ I PREUS:

A partir del dia **22 de Març** i fins el **2 de maig**, reservant la primera setmana als participants **federats**. Caldrà fer la inscripció al següent lloc web: **laromanicanavas.cat** o **cen.navas.cat** amb pagament amb targeta de crèdit per passarel·la segura del BANC SABADELL.

NO FEDERAT-NO SOCI: 32€. Inclou assegurança vàlida per la durada de la prova.

NO FEDERAT- SOCI: 27€ . Inclou assegurança vàlida per la durada de la prova.

FEDERAT-NO SOCI: 25€

FEDERAT-SOCI: 20€

INSCRIPCIONS LIMITADES 250 PARTICIPANS; Un cop feta l'inscripció l'organització no retornarà en cap cas l'import. (excepte suspensió de la prova)

DRETS D'IMATGE I PROTECCIÓ DE DADES:

Tots els participants renuncien als seus drets d'imatge durant la prova i l'organització podrà utilitzar les seves imatges per motius d'interès propi.

D'acord amb el que disposa la Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la integritat personal i familiar i a la pròpia imatge.

L'acceptació del present reglament implica obligatòriament que el participant autoritza a la realització de fotografies i/o filmacions de la seva persona i dona el seu consentiment per la seva difusió i explotació comercial i publicitària de la prova, sense dret per part del participant a rebre cap compensació econòmica. En cap cas s'utilitzaran per finalitats diferents a les indicades.

D'acord amb la nova llei del Reglament General de Protecció de dades 2018 RGPD (UE) 2016/679, totes les dades dels participants seran incloses en un fitxer privat propietat dels organitzadors, amb la finalitat exclusiva de la gestió de la prova i la seva promoció; sota la responsabilitat del C.E. Navàs. Podeu exercir el vostre dret d'accés, cancel·lació, rectificació i oposició mitjançant un escrit a la nostra adreça: C.E. Navàs Crta. De Berga, 81 (08670) NAVÀS.

CLASSIFICACIÓ:

Els temps seran publicats a la web del CE Navàs i a la web laromanicanavas.cat.

DESQUALIFICACIONS:

- Serà motiu de desqualificació:
- No segellar el dorsal (targeta de control) en tots els controls de pas
- La pèrdua del dorsal (targeta de control)
- No fer la totalitat del recorregut a peu
- Superar l'hora límit d'arribada
- Qualsevol actitud manifestament incívica o contrària a l'ètica excursionista i del present reglament.
- No seguir les mesures del protocol Covid-19.

PROTOCOL COVID-19:

En arribar a Navàs i abans d'accedir a la zona habilitada pels organitzadors, tant a la recollida de dorsals com a la línia de sortida, **SEMPRE AMB MASCARETA I DISTÀNCIA SOCIAL**, es prendrà la temperatura a tots els participants fent-ho en una zona a l'ombra i sempre abans de l'escalfament previ, per així evitar lectures errònies, **considerem que qui tingui una temperatura igual o superior a 37.5º o tingui símptomes de mal estar, no podrà realitzar la prova i no podrà reclamar el retorn de la inscripció.**

Un cop passat el control de temperatura i sigui apta, es netejarà les mans amb gel hidroalcohòlic i podrà passar dins al recinte a recollir el dorsal, s'haurà de recollir sol i sempre respectant les mesures individuals i de distanciament.

EN TOT MOMENT SEMPRE AMB MASCARETA

UN COP HAGIN PASAT LA LINIA DE SORTIDA SE LA PODRAN RETIRAR

I SEMPRE MANTENINT DISTÀNCIA SOCIAL ABANS I DURANT LA PROVA

UN COP TRAVESSIN LA LÍNIA D'ARRIBADA HAURAN DE POSAR-SE LA MASCARETA

Les inscripcions hauran de ser on-line, el dia de la prova no es podran realitzar, per evitar contactes i aglomeracions.

Alhora de recollir els dorsals, els participants hauran d'haver signat el document d'autoresponsabilitat per protocol Covid-19, **es recomana dur-l'ho omplert prèviament** i entregar-ho al mateix moment de la recollida dels dorsals, hi hauran diferents punts de recollida de dorsals per estar més separats i mantenir les distàncies de seguretat.

Els Organitzadors i Voluntaris de la prova, també s'els farà control de temperatura abans de realitzar qualsevol tasca en la mateixa, i també hauran de signar el document d'autoresponsabilitat per protocol Covid-19 i entregar-ho a la persona responsable organitzadora.

La sortida s'efectuarà esglaonadament amb les mesures i distàncies reglamentàries per protocol Covid-19.

En les zones de Control, hi haurà la zona marcada on serà obligatori l'ús de mascareta i neteja de mans amb gel hidroalcohòlic que se li oferirà a l'accedir a la zona d'avituallament. En aquest punt un membre de la organització amb les mesures sanitàries pertinents, li oferirà al participant aliments i beguda. El participant no podrà tocar res amb les mans del que hi hagi en el control, i en cap cas es podrà

treure la mascareta fins que no hagi abandonat la zona delimitada per la organització, i sempre respectant la distància mínima social.

L'organització proveirà de termòmetres de no contacte, mascaretes i gel hidroalcohòlic a tot el personal organitzador i voluntariat de la prova, a cada lloc necessari, així també com a possibles membres de la federació.

A la zona de cronometratge, només podran accedir membres de la organització i possibles membres de la federació.

No complir amb les normes establertes en el protocol Covid-19, abans i durant el transcurs de la prova, serà motiu necessari de desqualificació.

L'organització no es farà responsable per possibles contagis Covid-19.

Qualsevol altra mesura, que la Organització, la FEEC o el Departament de Salut consideri adient, aplicar en el mateix dia de la prova.

PER EVITAR CONTAGI RECORDA: DISTÀNCIA SOCIAL I ÚS DE MASCARETA

SEGURETAT

La comunicació amb els controls, l'equip escombra i l'arribada serà assegurada amb aparells telefònics. L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Protecció Civil) per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

El participant autoritza a l'organització a prendre les decisions medicoquirúrgiques que calgui adoptar en cas d'extrema necessitat o d'emergència sempre sota la pertinent direcció facultativa.

Autoritza també a usar un vehicle i conductor privat per al desplaçament no urgent ni especialitzat en el cas de necessitat d'atenció mèdica i/o pel trasllat dels participants d'un control a altre durant el transcurs de la prova.

ALTRES NORMATIVES:

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la Medium Navàs, si bé l'organització podrà suspendre-la abans de sortir cap participant o modificar-ne el seu recorregut en qualsevol moment.

Part de la prova segueix algun tram de carretera oberta a la circulació o la creua, per tant **és obligat** que els participants portin elements lluminosos o reflectants segons el que disposa l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació.

Dipòsit per hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre ple d'aigua o algun líquid per hidratar-se ja que en aquesta ocasió serà una marxa diürna. Com a mesura envers al medi natural, l'organització subministrarà un got de plàstic reutilitzable pel subministrament de líquids, per tant, es pot utilitzar aquest durant la prova o sinó és obligatori portar un bidó, ampolla, got, etc de casa. El got reutilitzable serà entregat com a record de la prova i com a recordatori per reutilitzar-lo en altres ocasions.

DISPOSICIONS FINALS:

El fet d'inscriure-s'hi representa l'acceptació d'aquest reglament en la seva totalitat.

Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt segons el criteri dels organitzadors o per l'Àrea de Marques de la FEEC.

Aquest reglament està basat en el reglament de la CCCR i aprovat per l'Àrea de Marques de la FEEC.

NOTES:

No hi haurà servei de dutxes al finalitzar la prova, per les mesures Covid-19.

Si en qualsevol moment perdeu les marques, torneu enrere fins a trobar la darrera, i des d'aquell punt, busqueu la següent.

Fem èmfasi aquest any en la importància de reduir el rebuig de plàstics i per tal de tenir una millor seguretat sanitària, l'organització entregará un got reutilitzable a cada participant amb l'entrega del dorsal.

QUE TINGUEU UNA BONA MEDIUM NAVÀS!!!