

REGLAMENT

PRESENTACIÓ:

El pròxim 12 de maig del 2024 celebrem La 8a MÈDIUM NAVÀS, una prova de resistència no competitiva que segueix part del recorregut del GR-176 amb sortida i arribada a Navàs amb 57 Km i un desnivell acumulat d'uns 3900m.

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.

Tots els participants obtindran un record exclusiu de La Mèdiu 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 (Inclusa amb la inscripció si no presentes carnet federatiu)

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 exigida 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.

- Got pels controls
- Jaqueta impermeable.
- Motxilla.
- Llanterna o frontal.
- Manta tèrmica de 1,4 x 2 m mínim
- 1 bidó o recipients de líquid 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 12 de maig, a les 06:00 hores a la part nord del Passeig Ramón Vall** on també hi ha instal·lada la recepció, arribada i informació.

Els participants han d'invertir com a màxim **14:30 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.

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.

Els participants han de ser conscients que si abandonen la prova ho han de notificar als membres de l'organització o al telèfon d'emergències o a l'avituallament més proper. Però, si es dóna el cas, cadascú haurà de buscar pel seu compte el mitjà de transport per retornar al seu domicili o a Navàs. En tot cas, l'organització es reserva el dret a decidir a retornar el participant segons la necessitat i no



d'emergència de l'afectat. Remarcar que en aquest cas, 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.

INSCRIPCIÓ I PREUS:

Caldrà fer la inscripció al següent lloc web: **laromanicnavas.cat** amb pagament amb targeta de crèdit per passarel·la segura.

PREU MÈDIUM 40€ Socis CEN i Federats. Es comprovarà número de llicència o soci que estigui vigent any actual, al no ser així, l'organització pot retirar el dorsal.

PREU MÈDIUM 44€. Inclou assegurança vàlida per la durada de la prova.

INSCRIPCIONS LIMITADES 300 PARTICIPANS; Un cop feta l'inscripció l'organització no retornarà en cap cas l'import. (excepte suspensió de la prova o causes majors a valorar per la organització)

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.

DESQUALIFICACIONS:

Serà motiu de desqualificació:

- 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.

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 Marxes de la FEEC.

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

NOTES:

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.

Per consciència mediambiental, agraiem que **porteu el vostre got**, per les begudes dels controls

QUE TINGUEU UNA BONA MEDIUM NAVÀS!!!