

## **RECOLLIDA DORSALS**

### **OBLIGATORI DUR PER LA RECOLLIDA DORSALS:**

- Es demanarà nom i cognoms o DNI per l'entrega del dorsal.
- Si recolliu el dorsal d'un o varis companys, portar una autorització amb el DNI i firma de cada company.
- Pels menors d'edat, portar l'autorització impresa i omplerta que trobareu en el següent enllaç:  
[https://laromanicnavas.cat/wp-content/uploads/2026/05/autoritzacio\\_menors.pdf](https://laromanicnavas.cat/wp-content/uploads/2026/05/autoritzacio_menors.pdf)

### **HORARIS:**

Dissabte 9 de Maig de **17h a 20h**

Diumenge 10 de Maig de **7h a 8h**

**Lloc:** Passeig Ramón Vall

### **SORTIDA:**

Diumenge 10 de Maig a les **8h**

**Lloc:** Passeig Ramón Vall

<b>LA MINOR</b>	 Dissabte 9	17:00-20:00h
	 Diumenge 10	07:00-08:00h
	 <b>SORTIDA 08:00h</b>	

## **MATERIAL OBLIGATORI**

- Telèfon personal operatiu
- Dipòsit hidratació amb una capacitat de com a mínim un litre
- Jaqueta impermeable
- Motxilla

## **ALTRE MATERIAL RECOMANABLE**

- En previsió de molt bon temps, protecció pel sol tipus crema solar, gorra, barret...
- Xiulet
- Sistema GPS o de navegació
- Manta tèrmica de 1,4 x 2m mínim
- Es recomana portar material reflectant homologat en encreuaments i trams de carretera.

## **CONTROLS / AVITUALLAMENTS**

En aquesta taula informem de tots els controls amb hora de tancament de cada un per les diferents distàncies.

	<b>AVITUALLAMENT</b>	<b>KM</b>	<b>TANCAMENT</b>
<b>AV.1</b>	<b>Castell de Balsareny</b>	<b>6,5</b>	<b>09:30h</b>
<b>AV.2</b>	<b>Sant Ramon de Sobirana i Ferrans</b>	<b>11</b>	<b>11:00h</b>
<b>AV.3</b>	<b>Sant Cugat del Racó</b>	<b>18</b>	<b>12:30h</b>
<b>AV.4</b>	<b>Navàs (arribada)</b>	<b>27</b>	<b>14:30h</b>

\*Els escombres poden retirar el dorsal dels participants que no compleixin els horaris de tancament de cada control/avituallament.

Durant la prova trobareu líquids i sòlids en els avituallaments. Per consciència mediambiental, agraiem que **porteu el vostre got** o recipient per les begudes dels controls. Qualsevol al·lèrgia o intolerància avisar al control.

Aquí teniu el que oferirem a cada control:

	<b>Avituallament</b>	<b>Líquids</b>	<b>Sòlids</b>
<b>1</b>	Castell de Balsareny (7km)	Aigua Sucs	Fruits secs Coca i xocolata
<b>2</b>	St. Ramón de Sobirana (11km)	Aigua Coca-Cola Vichy Isotònic Café / Te / Llet	Plàtnas, taronges i meló Entrepans pernil / formatge *Hi haurà també pa sense gluten
<b>3</b>	St. Cugat del Racó (18km)	Aigua Coca-Cola Vichy Isotònic	Plàtnas i taronges Fruits secs Gominoles Olives Fuet Bollicaos Palmeres
<b>4</b>	Arribada Navàs (26km)	Aigua Coca-Cola Cerveza Vi	Entrepà botifarra *Hi haurà opció vegana Altres

## ZONES D'APARCAMENT

La zona d'aparcament marcada en blau és zona ampla i tranquil·la per autocaravanes i furgonetes. Per aparcament de vehicles es pot aparcar a qualsevol carrer habilitat del poble.



## ALTRES OBSERVACIONS

- **EL DORSAL ÉS PERSONAL I INTRANSFERIBLE**
- **EL DORSAL S'HA DE PORTAR VISIBLE EN TOT MOMENT.** No es donarà servei a qui no vagi degudament identificat amb el seu dorsal.
- Només les persones que porten el dorsal estan emparats pel reglament de la prova.
- Cal dur sempre durant la prova, el DNI
- En el cas que us perdeu o no trobeu el camí, primer de tot torneu enrere 100-150m a buscar la cinta/marca per trobar el recorregut. Sinó, truqueu el telèfon d'emergència que teniu al dorsal.
- En cas de lesió o abandonament, comunicar-ho al control, a l'organització o al telèfon d'emergències que teniu al dorsal.
- Dispondreu de servei de dutxa al final de la prova.
- A la sortida (Passeig Ramón Vall) hi haurà una carpa de guarda-roba.

L'organització de la Romànica i el Centre Excursionista de Navàs no es fan responsables de l'incompliment d'alguna de les mesures descrites en aquest document. Trobareu el reglament complet a la nostra web:

<https://laromanicnavas.cat/wp-content/uploads/2026/05/Reglament-Minor-2026.pdf>

Passarem per llocs on hi pot haver bestiar de pastura, vaques.. Si hi ha un pas de tanca i s'ha d'obrir, tanqueu-la al passar. També podem trobar ovelles i ruscos d'abelles. Aneu amb compte!

Qualsevol altre dubte podeu contactar amb nosaltres:

- Correu: [romanicnavas@gmail.com](mailto:romanicnavas@gmail.com)
- Instagram: [@romanicnavas](https://www.instagram.com/romanicnavas)
- Membres de l'organització el dia de la prova

# BONA MINOR 2026!!!