



Normativa de la Marxa del 40km 2021

Des del CEB desitgem una MARXA DELS 40km segura i és per això que us demanem caminar seguint la normativa que us presentem i identificar-se a cada control de pas al llarg dels 40 km. Cal tenir en compte que degut a les circumstàncies de la COVID-19 d'aquest any, la normativa es pot modificar en qualsevol moment per adaptar-se a les mesures de protecció.

Sortida: dilatada entre les 6:00 i les 7:00 del matí al Passeig Dalmau de Banyoles.

Es recomana que surtin a primera hora les persones que vulguin córrer i les persones que preveuen fer la marxa amb més de 9 hores.

Arribada: Abans de les 19:00 de la tarda al Passeig Dalmau de Banyoles.

Inscripcions:

- La inscripció es farà només de manera online a través de la pàgina web del CEB.
- No hi haurà inscripció presencial
- El preu de la Marxa són 15€
- Amb la inscripció s'accepta la normativa i les possibles modificacions segons les mesures COVID.
- La inscripció inclou el dorsal i una bossa amb el mapa, normativa i una obsequi. Es pot **passar a recollir el dissabte 8 al punt d'informació de la Marxa a l'Institut Pere Alsius de 16h a 20h.**
- En cas de no fer-se la marxa per les restriccions de la COVID, es retornaran 10€ de la inscripció, podran recollir l'obsequi al Centre Excursionista en horari d'oficina; i cada participant rebrà un correu electrònic amb l'itinerari de la marxa per tal de poder-la fer durant el mes de maig de manera autònoma, l'entitat mantindrà els camins i corriols nets.

Assegurança: L'assegurança de cada participant anirà inclosa en el preu de la inscripció. S'eximeix de tota responsabilitat als i les organitzadores i al CEB en cas d'accident, lesió o imprevist en el transcurs de la Marxa.

Transcurs: La Marxa transcorre bàsicament per camins, corriols i pistes on **NO** s'haurà restringit la circulació ni el pas de vehicles. Així doncs caldrà respectar la normativa de circulació amb la finalitat de garantir la seguretat de tothom. L'organització vetllarà per gestionar el trànsit en aquells punts on es cregui convenient. En zones urbanes caldrà circular per voreres, passos de zebra, zones peatonals o passos adaptats per l'ocasió (carrils bici) que estaran indicats. Demanem que es respecti en tot moment l'itinerari, evitant sortir de la ruta i trepitjar els camps. En cas de condicions meteorològiques adverses, l'organització es reserva el dret de neutralitzar la marxa, modificar-ne el recorregut, els talls horaris, l'hora de sortida i fins i tot anul·lar-la.

Mesures Covid:

- Amb la inscripció tots/es les participants signen el full autoresponsabilitat Covid



- L'ús de mascareta i gel hidroalcohòlic és **obligatori** durant la sortida, l'arribada, els punt de control i/o avituallaments
- Es prendrà la temperatura a tots/es les participants abans de la sortida, quedaran excloses de la Marxa aquelles persones que presentin una temperatura superior a 37.5 Cº
- Cal mantenir la distància de 2m amb totes aquelles persones que no siguin del mateix grup de convivència.
- A l'arribada no hi haurà servei de dutxes

Drets d'imatge: La inscripció implica l'autorització a l'organització i als seus patrocinadors a utilitzar i publicar lliurament les fotografies i/o vídeos gravats en el context de la marxa.

Dorsals: És personal i intransferible. Cal presentar un document d'identitat o algun altra document oficial amb fotografia per retirar el dorsal. Durant la marxa, ha de romandre sempre visible.

Marcatge: L'itinerari estarà marcat amb cintes i guix. Enguany el track i la descripció de la marxa s'obtindrà el mateix dia de la marxa. L'organització es reserva el dret a modificar el recorregut si ho creu convenient.

Punts de control: Enguany per motius de la COVID no hi haurà avituallaments als punts de control. Hi haurà 4 punts de control més el de Sortida/arribada. És obligatori marcar en tots els punts de control, sortida i arribada incloses. S'haurà de seguir tot el recorregut sense saltar-se cap punt de control. Es recomana portar una **Cantimplora** amb aigua, ja que es disposarà de punts d'aigua potable, no es donarà aigua en envasos individuals. **Punt 1:** Vilavenut, **Punt 2:** Ermita de Juïgues, **Punt 3:** Ollers, **Punt 4:** Centenys, **Arribada:** Passeig Dalmau.

Talls horaris: Per garantir la seguretat de tothom, s'han establert els següents talls horaris **Punt 1** Vilavenut 11,4km (07:00 a 09:30), **Punt 2** Ermita de Juïgues 17,6 km (08:30 a 12:30), **Punt 3** Ollers 24,2km (09:30 a 15:00), **Punt 4** Centenys 31,5km (10:00 a 17:30), **Arribada** (hora màxima 19:00). Aquests horaris es poden modificar per l'organització. Els i les participants que vulguin continuar tot i haver sobrepasat els talls horaris, ho podran fer fora de l'organització de la marxa i sota la seva total responsabilitat, després d'haver tornat el dorsal a l'organització o després d'haver informat a l'organització al telèfon de contacte.

Material: Cal portar recipient (got, ampolla i/o cantimplora), reserva d'aigua i menjar segons les necessitats de cadascú, tenir en compte que als avituallaments **NO** hi haurà menjar.. Cal anar amb calçat i roba adient per l'esport i les temperatures previstes pel dia.

Abandó obligatori: L'organització pot aturar momentàniament un/a participant i obligar a abandonar la marxa si considera que el seu estat posa en perill la seva integritat física o la seva seguretat. **Abandó voluntari:** Excepte en cas d'accident, només és possible abandonar la marxa en un punt de control. Si aquest punt no fos accessible en vehicle, la persona ha d'accedir pels seus propis mitjans al punt d'evacuació més proper. Està prohibit abandonar el recorregut marcat sense haver-ne informat prèviament a la organització.



Animals: Es permet portar gos si el propietari/a se'n fa responsable i si aquest no interromp la marxa dels i les caminaires, és però obligatori portar-lo lligat sobretot al pas per les zones de pastura.

Menors d'Edat: Cal omplir l'autorització que trobareu a la web del CEB i enviar-la degudament signada pels tutors legals al correu electrònic marxadels40km@gmail.com o entregar-la el mateix dia de la marxa.

Telèfons de contacte: 660907403, 680956363, 678888908, 618407199