



Reglament:

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.

Sortida: A les 7:00 del matí al Passeig Dalmau de Banyoles.

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

Inscripcions:

- La inscripció anticipada es farà només a través de la pàgina web del CEB.
- La inscripció presencial es podrà fer el dissabte 23 de 16h a 20h a l'INS Pere Alsius o el mateix dia de la marxa entre les 6h i les 6:45h del matí.
- El preu de la Marxa són **10€ anticipada i 15€ presencial**.
- La inscripció inclou el dorsal i una bossa amb el mapa, normativa i una samarreta (la samarreta només s'inclouen aquelles inscripcions realitzades abans del dia 19 de març). Es pot passar a recollir el dissabte 23 al punt d'informació de la Marxa a l'Institut Pere Alsius de 16h a 20h o el mateix dia de la marxa al punt de sortida.

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. Pel que fa a l'encreuament de carreteres importants, en aquests punts hi haurà personal de l'organització que gestionarà el trànsit.

Drets d'imatge: La inscripció implica l'autorització a l'organització i als seus patrocinadors a utilitzar i publicar lliurement 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.

Talls horaris: Per garantir la seguretat de tothom, s'han establert els següents talls horaris als Punts d'avituallament: **Punt 1** 9,5km Serinyà (07:00 a 09:00), **Punt 2** 18,5km Castell de Roca (08:30 a 12:00), **Punt 3** 25,5km Encreuament de les 3 Creus (09:30 a 14:30), **Punt 4** 30,5 km Merlant (10:00 a 17:00), **Arribada** (hora màxima 19:00).

Aquests horaris es poden modificar per l'organització. Els i les participants que vulguin continuar tot i haver sobrepassat 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.



Marcatge: L'itinerari estarà marcat amb cintes. Trobareu el track i la descripció de la marxa a la pàgina web del CEB que us podreu descarregar.

Punts de control i Avituallament: Hi haurà 4 punts d'avituallament 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. **Cal dur got o cantimplora** per omplir, ja que es disposarà de punts d'aigua potable, no es donarà aigua en envasos individuals.

Punt 1 (Serinyà): Caldo, llaminadures i Punt d'aigua

Punt 2 (Castell de Roca): Pa amb Botifarra i Punt d'aigua

Punt 3 (Encreuament 3 Creus): Peça de Fruita, llaminadures i Punt d'aigua

Punt 4 (Merlant): Peça de Fruita, llaminadures i Punt d'aigua

Arribada Passeig Dalmau (14:00 a 19:00h): Macarronada (**cal dur el plat i els coberts, sinó es cobraran als participants**)

L'organització es reserva el dret a modificar el recorregut si ho creu convenient.

Material: Cal portar recipient (got, ampolla i/o cantimplora), reserva d'aigua i menjar segons les necessitats de cadascú. 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.

Meteorologia: 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.

Corredors/es: La organització permet que el recorregut es pugui fer corrents. Recomanem que els i les corredors surtin a primera línia de la sortida.

Samarreta: Les inscripcions online realitzades **abans del dia 19 de març** tindran la samarreta oficial gratuïta. Els i les altres participants, en podran comprar fins a fi d'existències.

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.