

Anexo Reglamento FEED-UTMCD 2019 –CASTELLANO-

El reglamento de la Ultra Trail de les Muntanyes de la Costa Daurada (UTMCD) está basado en el reglamento de la Copa Catalana de **Curses d'Ultraresistència 2019** de la FEED, siendo un anexo de éste.

El UTMCD es la primera prueba de la Copa Catalana de **Curses d'Ultraresistència 2019 de la FEED**.

1. Organización

SMACV (Secció Muntanya Agupació Cultural Vila-seca) –organización- y Naturetime –productor técnico - son los organizadores-productores del evento deportivo, contando con el apoyo del Consell Comarcal del Baix Camp, Patronat de Turisme de les Muntanyes de la Costa Daurada, Ajuntament de Prades, Ajuntament de Cornudella de Montsant, Ajuntament d'Arbolí, Ajuntament de Vilaplana, Ajuntament de l'Albiol, Ajuntament d'Alcover, Ajuntament de Mont-ral, Ajuntament de Capafonts, así como de diferentes entidades colaboradoras.

2. Recorrido

1. El **UTMCD** está formado por un recorrido circular de 110km (con 4.950 metros de desnivel positivo y 4.950 metros de desnivel negativo) que mezcla pistas y senderos de las Muntanyes de la Costa Daurada con el paso por algunos de los pueblos que forman parte de ella y siguiendo el trazado de la antigua Ruta dels Refugis: Siurana, La Mussara, Mont-ral y Albarca. En desarrollarse la carrera en esta zona natural, el objetivo del evento será respetar y preservar el medio ambiente, así como los valores y patrimonio de la zona.

3. Condiciones de participación

- Respetar la edad mínima de participación: haber cumplido 19 años.
- En las carreras UTMCD 110km, LTMCD 87km y HalfTMCD 53km se recomienda no participar a los menores de 23 años. Los corredores entre 19 a 22 años no optaran a premios pero sí saldrán en la clasificación.
- Cada corredor deberá llevar el material obligatorio que solicita la organización más el que crea adecuado para soportar las condiciones propias de la montaña y de la travesía en función de sus condiciones.
- Haber realizado la inscripción de forma correcta. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.
- Certificado médico en vigor obligatorio excepto distancia Half de 53kms.
- Poseer una licencia federativa FEED/FEDME/RFEA/ITRA/UIAA en vigor y que incluya seguro de accidentes para competición en carreras de montaña de larga distancia, así como la Responsabilidad Civil del corredor. En caso de no disponer, será obligatorio contratar el seguro de accidentes temporal facilitado por la organización para el día del evento:
 - Características del Seguro de Accidentes Temporal 2019
 - **Responsabilidad Civil**
 - **Gastos médicos** (Cantidades no acumulables, preferentemente mejor ir a un centre concertado)
 - Centros concertados 3.000€
 - Centros no concertados 1.200 €
 - **Muerte** 6.010 € por accidente / 1.800€ no accidente
 - **Invalidez permanente** 12.020 € (temporal 1 i 2) – 20.000€ (temporal competició)
 - **Gastos de rescate** 9.000 €
 - **Compañía Aseguradora:** AGRUPACIÓ / 2512700132-6
 - **Ámbito geográfico** España, Pirineo Francés, Andorra

4. Responsabilidades

1. Los participantes y organizadores quedan sometidos al cumplimiento del Real Decreto 1428/2003, del 21 de Noviembre, que regula el Reglamento General de Circulación. Y más concretamente el artículo 14 del anexo 2.

- Los participantes deberán firmar/aceptar el documento on-line “**Aceptación Condiciones de Participación UTMCD 2019**” que encontrarán en finalizar el formulario de inscripción. La firma/aceptación de dicho documento implica estar de acuerdo y poseer las características necesarias para la carrera que en él se citan.

5. Seguridad

- La organización situará, en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal que estará convenientemente identificado.
- En caso de abandono, hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización, ya sea en los puntos de control o vía telefónica.
- Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. En la documentación oficial de la carrera estarán indicados estos puestos de asistencia médica.
- En caso que las condiciones climatológicas lo aconsejen o los servicios de seguridad, recae EXCLUSIVAMENTE en la Policía de la Generalitat – Mossos d’Esquadra el Servei Català de Trànsit, la competencia de modificación del itinerario autorizado.
- Habrà un equipo escoba encargado de cerrar la carrera y recogerá todas las marcas de ésta, después de su paso. Por lo que si un participante ha sido sobrepasado por el equipo escoba, no encontrará marcas.
- Con las últimas horas de luz del día y hasta el amanecer será obligatorio tener el frontal y la luz roja encendida y visible para el resto de corredores y organización.
- Todos los corredores deberán conocer y respetar la Ley de Seguridad Vial en vigor durante el evento. Resaltamos el artículo 123 (Circulación Nocturna) en referencia al uso del material reflectante: visible a 150 metros y homologado. El recorrido de la carrera es con tráfico abierto y en todo momento los participantes deben actuar según indica la Ley de Seguridad Vial.
- Durante la carrera existen varios cruces de carretera (secundaria). La organización señalará dichas zonas sobre el terreno tanto para los corredores como los vehículos. Los corredores deben extremar las precauciones en dichas zonas. Es responsabilidad de los corredores cruzar dichas vías en situación de seguridad.
- En caso que hayan desaparecido cintas del marcaje o de estar perdido, se recomienda hacer uso del mapa.

6. Dirección de Carrera y Comisarios

- Los Directores de Carrera y los jueces podrán retirar de la competición a un corredor cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas a causa de la fatiga, no disponga del material obligatorio, o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera.
- Los Comisarios de los CP son los responsables de los Puntos de Control de Paso Obligados. Los participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones e itinerarios a los comisarios.
- La organización se reserva el derecho de modificar las bases del **UTMCD** o suspender éstas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor.

7. Categorías

El **UTMCD** tiene las siguientes categorías individuales:

- Todas incluyen la categoría masculina y femenina.
- Todas tienen como referencia la edad a 31 de Diciembre de 2019.
- Las edades mínimas de participación y los menores de edad se rigen por el día de la carrera.

CATEGORÍA	EDAD	HTMCD 53km	LTMCD 87km	UTMCD 110km
SUB-23*	19 A 22 años	Sin premios	Sin premios	Sin premios
SENIOR	23 a 39 años	SI	SI	SI
VETERÀ	40 a 49 años	SI	SI	SI

MASTER	50 a 59 años	SI	SI	SI
MASTER PLUS	60 años o más	SI	SI	SI
EQUIP MIXTE	Mínimo 23 años	No	Si	No
EQUIPO RELEVOS ABSOLUTO	Mínimo 18 años	No	No	SI,3 o 4 RUNNERS
EQUIPO RELEVOS FEM	Mínimo 18 años	No	No	SI, 3 o 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS
EQUIPO RELEVOS MIXTO	Mínimo 18 años	No	No	SI, 3 o 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS

*Sin premios

8. Clasificaciones / Equipos

a. **Participación Individual:** Las mismas que categorías más:

- i. General/Absoluta Hombres
- ii. General/Absoluta Femenino

b. **Participación EQUIPOS:**

i. **Equipos:: LONG TRAIL Mixto**

1. Para la edición de 2019 será el Campeonato de Catalunya de Equipos Ultraresistencia (FEEC)
2. Los equipos han de ser de **tres** corredores.
3. Todos los integrantes de un equipo han de hacer la inscripción individual en la modalidad LONG TRAIL y en el formulario de inscripción los corredores que quieran competir también por equipos deberán rellenar la casilla de “**Participas en equipo**” y rellenar el espacio del “**nombre de equipo**” con el que participan. **MUY IMPORTANTE:** Poner siempre el mismo nombre de equipos (espacios, guiones, acentos) y usar letras mayúsculas.
4. Los integrantes de los equipos optan de forma individual a la clasificación general y por categorías.
5. Para establecer la clasificación del Campeonato de Cataluña por equipos de ultraresistencia, se tomará como referencia la clasificación del Campeonato de Cataluña de ultraresistencia individual.
6. Para establecer el equipo ganador absoluto del Campeonato de Cataluña por equipos se sumarán los puntos obtenidos por los 2 primeros chicos y para la primera chica clasificados y que pertenezcan a la misma Entidad.
7. Si por circunstancias de la carrera una Entidad no logra clasificar dos chicos se sumarán los puntos del chico clasificado y de las dos primeras chicas de la Entidad.
8. Si por circunstancias de la carrera un equipo no logra clasificar el mínimo de 3 componentes, (2 chicos y una chica o bien 1 chico y 2 chicas) este equipo no aparecerá en la clasificación de equipos.

1. Equipos de RELEVOS: ULTRA TRAIL /Absoluto/Mixto/Femenino

1.1.1.1. Esta modalidad está reservada para la distancia ULTRA TRAIL.

1.1.1.2. Han de ser equipos de 3 o 4 corredores y cada corredor ha de hacer mínimo un tramo.

1.1.1.3. Todos los integrantes de un equipo han de hacer la inscripción individual en la modalidad ULTRA TRAIL EQUIPO RELEVOS y en el formulario de inscripción los corredores que quieran competir también por equipos deberán rellenar la casilla de “**Participas en equipo RELEVOS**” y rellenar el espacio del “**nombre de equipo**” con el que participan. **MUY IMPORTANTE:** Poner siempre el mismo nombre de equipos (espacios, guiones, acentos) y usar letras mayúsculas.

1.1.1.4. Se establecen 4 tramos:

- 1.1.1.4.1. Salida a Cornudella de Montsant.
- 1.1.1.4.2. Cornudella de Montsant a Vilaplana
- 1.1.1.4.3. Vilaplana a Mont-ral

1.1.1.4.4. Mont-ral a Prades.

1.1.1.5. Los equipos son libres en su propia auto organización, asistencia y transporte propio. La organización les facilitará 4 bolsas del corredor junto a 4 dorsales especiales.

1.1.1.6. Será obligatorio que en los controles que aceptan hacer relevos, el relevo se haga delante del controlador indicando qué corredor acaba y qué corredor continúa.

1.1.1.7. En caso que uno de los miembros del equipo no finalice el recorrido, el equipo quedará descalificado de la clasificación por equipos relevos.

1.1.1.8. Para validar la modalidad de EQUIPOS MIXTOS y EQUIPOS FEMENINOS, será necesario un mínimo de 3 equipos inscritos. En caso de no llegar a esta cifra, la categoría queda anulada y se compite bajo la categoría ABSOLUTA.

9. **Sorteo y Premios**

Un premio para cada uno de los tres primeros clasificados/as de las clasificaciones General hombres y mujeres, así como las categorías de Equipos. Un premio para cada uno de los ganadores y ganadoras de cada categoría.

Después de la entrega de premios se hará el sorteo de material.

Para poder optar a los premios se deberá estar presente en el acto de entrega de los mismos, en caso contrario se perderá el derecho al premio y se entregará al siguiente corredor en la clasificación. En el sorteo, será imprescindible estar presente para recoger el lote. No se admiten representantes.

- No hay premios en metálico.
- Trofeo y lotes de material deportivo/producto de los sponsors de la carrera.

10. **Finisher**

A todos los participantes que acaben la **UTMCD** dentro del tiempo límite se les considerará **Finishers** y se les hará entrega de un obsequio que así lo demuestre. También se dará un detalle FINISHER a los corredores de la LTMCD y HTMCD.

11. **Dorsales**

1. Los participantes deberán llevar en todo momento el dorsal facilitado por la organización. El dorsal se ha de colocar en la parte delantera y debe estar siempre visible, no se puede recortar, doblar, tapar ni modificar.
2. Al acabar, no tirar el dorsal. Con él podréis acceder al avituallamiento a la llegada, al premio de finisher y al sorteo de material.
3. En caso de abandono, será obligatorio entregar el dorsal al controlador del punto de abandono.

12. **Derechos de imagen**

La organización se reserva los derechos de las imágenes, tomando y recopilando fotografías, vídeo e información de las pruebas. Así como de utilizar todo este material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción de la carrera y otros eventos producidos por NATURETIME y sus colaboradores.

13. **Modificaciones**

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización.

ASPECTOS TÉCNICOS:

14. **Recorridos**

1. El recorrido se realiza por montaña y conlleva el paso por algunas zonas técnicas y de difícil acceso, donde las condiciones meteorológicas (noche, viento, frío, lluvia o incluso nieve) pueden aumentar su dificultad y, por lo tanto, se requiere llevar material de seguridad. Es necesaria una buena preparación y una gran capacidad de autonomía personal para realizar el recorrido. El **UTMCD** es un ultra trail de montaña en **semiautosuficiencia**, donde cada participante tiene que llevar su comida, bebida y material de seguridad.

2. El recorrido estará marcado pero se realiza con tráfico abierto.

15. Perfil

Revisad el perfil en a el apartado de RECORRIDOS de la web.

16. Semiautosuficiencia

El UTMCD/LTMCD/HTMCD es una carrera en **semiautosuficiencia** (se aconseja revisar el documento técnico **TIMMING UTMCD'19**, donde se indica qué se da en cada avituallamiento y la ubicación de éstos): Este año **2019** mejoramos los avituallamientos que quedan así:

1. **Avituallamiento Básico (AV0)**: Agua, fruta, frutos secos, galletas/barritas.
2. Habrá **avituallamientos ligeros (AV1)** en carrera. Los AV1 consistirán en agua, caldo, café, té, refrescos, mini bocadillos de embutido/queso, fruta, galletas, frutos secos, etc.
3. Habrá un **avituallamiento completo (AV2)** situado a mitad de recorrido (Vilaplana): A parte de incluir los alimentos y bebidas de los AV1, incluirá pasta.
4. **Bebidas**. En carrera no habrá vasos de plástico de un solo uso. La organización obligará a que cada participante lleva un vaso o recipiente para usarlo durante toda la carrera. En los avituallamientos AV1/AV2 se encontrarán otras bebidas, pero solo podrán tomarse in situ. Solo se podrá rellenar el bidón de mochila con agua.
5. Está prohibido **tener ayuda externa e ir acompañado** de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba. **SOLO Y EXCLUSIVAMENTE** se permite la asistencia externa en las zonas de avituallamiento AV1/AV2: **Cornudella de Montsant – Vilaplana – Albiol - Mont-ral y Capafonts**. Fuera de estas zonas no se podrá asistir a los corredores. Tampoco se podrá hacer en los controles de paso situados en los pueblos. Para aquellos corredores que acrediten necesitar una dieta especial, sí se les permitirá recibir dicha alimentación en los AV0, pero deben solicitar permiso a la organización via email, con un mínimo de 1 mes antes de la competición.

. ATENCIÓN AL PUEBLO DE MONT-RAL. ESPACIO PEQUEÑO. SE RECOMIENDA NO SUBIR CON VEHÍCULOS HASTA EL CONTROL

6. Cada participante tendrá que **disponer de la comida** que crea necesaria. Es muy aconsejable un mínimo de calorías al inicio de la prueba para asegurar una participación en semiautosuficiencia.
7. En meta habrá un avituallamiento ligero.

17. Mapa y Road-book

UTMCD/LTMCD/HTMCD: Se entregará un mapa topográfico con la información del itinerario, los controles de paso obligatorio (visibles), los puntos de asistencia médica y los avituallamientos de cada carrera. **Atención:** los controles obligatorios no visibles no estarán indicados por lo que será necesario no salir del itinerario marcado para poder validar toda la carrera. En la parte posterior del mapa estará el libro de ruta con las indicaciones del trayecto, las normas más importantes y aspectos de seguridad. También se facilitará el track y los Wpts para GPS, a través de la web www.naturetime.es

A partir de 2018 el mapa no será obligatorio en carrera. La organización recomienda el uso de sistemas de posicionamiento (GPS) para poder consultar el recorrido en caso de dudas (pérdida, sabotaje, etc..)

18. Marcaje

1. Toda la carrera estará marcada con cintas. Para los tramos que se prevea nocturnidad, las cintas llevarán una zona reflectante para facilitar la visualización.

2. Las marcas se centrarán en las zonas de cruces y cambios de dirección. En las zonas dónde haya que seguir la pista o senda única y principal, las marcas disminuirán. También habrán carteles de flechas.
3. Los tramos especiales estarán indicados con carteles de precaución: Cruce de Carretera / zona de difícil Orientación / Zona de precipicio / Zona Cruce carretera
4. La organización tendrá marcado todo el recorrido 1 hora antes de empezar la carrera, pero al tratarse de una gran distancia y en terreno de difícil acceso en algunas zonas, no podemos asegurar que el 100% del marcaje continúe en el lugar al paso de los corredores. Desgraciadamente, actos vandálicos también afectan a las carreras. Por este motivo la organización distribuye mapa, así como track y Wpts para GPS, para garantizar que los corredores tienen las herramientas para no perderse y, en caso de hacerlo, poder recuperar el camino correcto.
5. Es responsabilidad de los corredores realizar la carrera siguiendo el recorrido oficial. La organización utilizará todos los recursos posibles para que el marcaje de la carrera no se altere durante la misma.
6. Un equipo escoba de la organización realizará el recorrido cerrando la carrera y sacando la señalización.

19. Controles de paso (CP)

1. Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP y verificar su paso por medio de un control electrónico o manual. Los CP estarán claramente visibles. En los controles de paso habrá personal de la organización.
2. Todos los CP son obligatorios. Los participantes son los responsables de registrar su paso por cada CP y la lectura del chip en la Meta. La pérdida o destrozo de este chip implica la descalificación.
3. En el mapa estarán marcados todos los controles de paso obligatorios, pero podrá haber otros controles sorpresa durante el recorrido con el fin que todos los participantes sigan el itinerario marcado. Todos los CP tienen la misma validez de obligatoriedad, por lo que no pasar por uno de ellos implica la sanción correspondiente.

20. Timing

1. Las carreras presentan una sola salida en masa y una sola meta. Entre ambas habrá controles de paso (CP) donde se recogerán tiempos parciales. En caso que la organización lo estime oportuno por condiciones extremas se podrá detener la carrera en alguno de estos puntos, deteniéndose también el crono.
2. Ganará la carrera quien la realice en el menor tiempo de carrera pasando en orden por todos los controles de paso obligatorios. Al finalizar, a cada corredor se le facilitará un documento con el crono de la carrera, la posición, la categoría y cronos parciales en los CP.
3. Límites horarios: Se establecerán unos límites horarios en los CP que se indicarán en la web oficial (Tabla horaria) y en el mapa de carrera. No se permitirá seguir a los que superen estas barreras horarias. A los que quieran continuar se les retirará el dorsal, el chip y podrán continuar fuera de carrera y bajo su responsabilidad. En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios.

21. Abandonos y retorno a Prades

1. Los abandonos solo se podrán efectuar en los siguientes puntos del recorrido donde habrá personal de la organización y punto de avituallamiento:
 - Albarca (retorno controlador)
 - Cornudella de Montsant (retorno controlador)
 - Vilaplana (retorno bus)
 - La Mussara (retorno bus)
 - Albiol (Retorno bus)
 - Mont-ral (Retorno bus)
 - Capafonts (Retorno Bus)
2. Los que abandonen deberán avisar **obligatoriamente** a la Organización por medio de un control o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono que será comunicado a los participantes.
3. La organización dispondrá de un autobús/furgoneta de retorno a Prades en los puntos de abandono. Solo habrá dos viajes por lo que el retorno se efectuará al cierre del control y se irá avanzando junto a la carrera recogiendo a los participantes que vayan abandonando. No es obligatorio hacer el retorno en el autocar/furgoneta de la organización. (Ver tabla horaria de bus)
4. Existe cobertura de teléfono móvil con la compañía Movistar en casi todo el recorrido.

- En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puntos de retorno, se deberá intentar avisar a la organización por todos los medios posibles contactando con alguna persona de control o de asistencia de seguridad para activar el operativo de rescate.

22. Servicios: Vestuarios / duchas / zona reposo / WC/ Transporte bolsa.

- Habrà facilidades de vestuario y duchas para después de la prueba.
- Durante la carrera encontraréis diferentes servicios WC en los propios recintos dónde esté el avituallamiento o cerca de éste. En el mapa de carrera están marcados.
- Es aconsejable disponer de un alojamiento contratado en la zona para descansar después de la carrera.
- Se ofrecerá el servicio de **Transporte de Bolsa** para el **UTMCD/LTMCD**. En Vilaplana, lugar del Avituallamiento Completo (AV2) los corredores tendrán acceso a su bolsa de carrera. Dicha bolsa la ofrecerá la organización en las recogida de dorsal y será la única que transportará la organización. Se entrega para el transporte justo antes de la salida.

23. Material

Cada participante deberá disponer, para garantizar su propia seguridad, del siguiente material:

1. Material Obligatorio:

	UTMCD (105Kms)	LTMCD (87kms)	HALF-TRAIL (53Kms)
Dorsal en la parte delantera	X	X	X
4 imperdibles (o equivalente de sujeción de dorsal)	X	X	X
Mochila o equivalente	X	X	X
Comida calórica para ser semi-autosuficiente en la carrera.	X	X	X
Sistema hidratación	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)
Vaso reutilizable	X	X	X
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	X	X	X
Mapa (Obsequio organización). Uso GPS	Aconsejable	Aconsejable	Aconsejable
Teléfono móvil	X	X	X
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico	X	X	X
Linterna frontal de emergencia entre Prades y Vilaplana. Sólo se usará en caso de emergencia.	X	X	no
Linterna frontal homologada y visible a 150m más un juego de pilas de recambio* entre Vilaplana y Prades	X	X	X
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici) homologada y visible a 150m*	X	X	X
Chaqueta impermeable (columna de agua 10.000mm) con capucha y costuras termoselladas	X	X	X

*Todos los corredores deberán conocer y actuar según la **Ley de Seguridad Vial** en vigor durante el evento. Resaltamos el artículo 123 (Circulación **Nocturna o mala visibilidad**) en referencia al uso del material reflectante/luces mientras se circula o cruza una vía de circulación (**camino o carretera**): visible a 150 metros y homologado (Real Decreto 1407/1992)

Equipo de seguridad (climatología adversa): Forro polar/camiseta térmica manga larga (mín. 80grs)
Buff/gorro
Guantes
Mallas largas/Mallas piratas + perneras

-***Equipación de seguridad:** ante climatología adversa la organización se reserva el derecho de poder exigir a los corredores Ropa técnica: Forro polar entero/camiseta térmica manga larga (mínimo 80 g.), tubular, gorra, guantes, Pantalón o mallas largas por debajo de la rodilla (o mallas piratas + perneras). Esta información se le facilitará a los corredores antes de la apertura de recogida de dorsales.

2. Material complementario recomendado

- Pastillas potabilizadoras para el agua de las fuentes.
- Linterna frontal de alta potencia (Más de 80 lúmenes) para ver mejor de noche
- *Equipación caliente suplementaria en caso de climatología adversa.
- Funda porta mapas para proteger el mapa y documentación.
- Camiseta y calcetines de recambio
- Crema solar y vaselina o crema anti-rozamientos
- Reloj con altímetro

-GPS

- Ropa técnica: Forro polar entero o camiseta térmica manga larga (mínimo 80 g.), gorro térmico, tubular, gorra, guantes, etc..

-Silbato

-Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla

3. **Material de prevención:** se aconseja a todos los corredores que no se limiten a llevar el material mínimo exigido, sino que lleven consigo aquel material que crean oportuno para desarrollar la carrera según su preparación, su nivel físico y la previsión climatológica.

24. Otros aspectos técnicos**1. Control de Salida**

Previo a la salida, se efectuará un control de salida para poder acceder al recinto cerrado de salida:

1. Verificación de dorsales.
2. Verificación del todo o parte del material obligatorio.
3. Se deberá marcar el chip en el control de firmas.

Los participantes que no porten el material obligatorio solicitado, o que lo presente inutilizable o defectuoso, no podrán tomar la salida.

2. Control de Meta

La organización podrá realizar un control de material a todos los corredores tras su paso por meta, especialmente a aquellos con opciones de pódium. Se verificará todo el material obligatorio solicitado, penalizando por cada pieza que falte.

3. Agua

Esta es una travesía en **semi-autosuficiencia** en la que se combinará el agua de las fuentes de los pueblos con la ofrecida en los avituallamientos AV0, AV1 y AV2, con la que se pueda recoger por la montaña en las diferentes fuentes naturales que existen. El agua que se encuentra en la montaña es normalmente potable (aunque no tratada) pero se recomienda la utilización de algún sistema de potabilización ligero como es el uso de pastillas o líquidos que se pueden obtener en farmacias. En el mapa estará indicado el lugar dónde se encuentran las fuentes de cada pueblo. Igualmente el itinerario pasará por ellas.

4. Senderos

Se prohíbe circular campo a través fuera de los caminos. El hecho de participar en la carrera nos compromete a todos en ser **responsables** y esto nos obliga a no coger atajos, no maltratar la fauna ni la flora.

5. Nocturnidad

Al anochecer es obligatorio encender el frontal. El dispositivo de iluminación de posición (sirve una luz roja portátil de bicicleta si está homologada) debe estar colocado en la parte trasera de la mochila desde el momento de salida y se debe encender obligatoriamente al anochecer para que sea visible por los participantes que están detrás y la organización.

. Todos los corredores tendrán que conocer y respetar la Llei de Seguretat Vial en vigor en el momento de la carrera. Resaltamos el artículo 123 (Circulación Nocturna) en referencia al uso de material reflectante: visible a 150m y homologado (ejemplo: luz blanca delante/roja detrás)

.Fauna: por la noche es cuando mayor movimiento de animales se produce. Respetadlos, estáis en su casa!

6. Circulación por carretera

No se permite la circulación por carreteras asfaltadas excepto en los tramos indicados:

-Áreas urbanas de salida y llegada a los municipios.

-Hay tramos que cruzan carreteras. Podrá haber personal de la organización de control, así como señalización para el corredor y los vehículos., pero aún así, es responsabilidad de los corredores extremar las precauciones en dichos tramos asfaltados.

-Será obligación de los participantes actuar según la Ley de Seguridad Vial dado que la carrera se realiza con tráfico

abierto: destacamos el **uso de material reflectante homologado y visible a más de 150 metros en condiciones de nocturnidad o poca visibilidad** (ejemplo: luz blanca delante / roja detrás)

25. Reclamaciones y penalizaciones.

1. En el reglamento FEEC-19.

Annex Reglament FEED-UTMCD 2019 - CATALÀ

La Normativa Ultra Trail de les Muntanyes de la Costa Daurada (UTMCD) està basat en el reglament de la Copa Catalana de **Curses d'Ultraresistència 2019** de la FEED sent un annex d'aquest.

El UTMCD és Campionat de Catalunya de Curses d'Ultraresistència Individual i Equip 2019 de la FEED.

1. Organització

SMACV (Secció Muntanya Agrupació Cultural Vila-seca) -organitzador- i Naturetime-productor tècnic- són els organitzadors-productors de l'esdeveniment esportiu, comptant amb el suport del Consell Comarcal del Baix Camp, Patronat de Turisme de les Muntanyes de la Costa Daurada, l'Ajuntament de Prades i l'Ajuntament de Vilaplana, així com de diferents entitats col·laboradores.

2. Recorregut

2.1. L'UTMCD està format per un recorregut circular de 110 km (amb 4.950 metres de desnivell positiu i 4.950 metres de desnivell negatiu) que combina pistes i senders de les Muntanyes de la Costa Daurada amb el pas per alguns dels pobles que en formen part i resseguint la nova Ruta dels Refugis: Siurana, La Mussara, Mont-ral i Albarca. En desenvolupar-se la cursa en aquesta zona natural, l'objectiu de l'esdeveniment serà respectar i preservar el medi ambient, així com els valors i patrimoni de la zona.

3. Condicions de participació

1. Respectar l'edat mínima de participació: haver fet 19 anys.
2. A les curses UTMCD 110km, LTMCD 87k i HalfTMCD 53km es recomana no participar als menors de 23 anys. Els corredors entre 19 i 22 anys no optaran a premi, però sí estaran en la classificació.
3. Cada corredor haurà de portar el material obligatori que sol·licita l'organització, a més d'aquell que cregui adient per suportar les condicions pròpies de la muntanya i de la travessa, en funció de les seves condicions físiques.
4. Haver fet la inscripció correctament. El fet de completar la inscripció mostra la conformitat del participant amb aquest reglament.
5. Tenir una llicència federativa FEED/FEDME/RFEA/ITRA/UIAA en vigor i que inclogui assegurança d'accidents per a competicions de curses de muntanya de llarga distància, així com la Responsabilitat Civil del corredor. En cas de no disposar-ne, serà obligatori contractar l'assegurança d'accidents temporal facilitada per l'organització per al dia de la cursa:

- Característiques de l'Assegurança d'Accidents Temporal 2019

- **Responsabilitat Civil**
- **Despeses mèdiques** (quantitats no acumulables, preferentment, Millor dirigir-se a un centre concertat)
 - Centres concertats 3.000 €
 - Centres no concertats 1.200 €
- **Mort** 6.010 € (accident) – 1.800€ (no accident)
- **Invalidesa permanent** 12.020 €
- **Despeses de rescat** 9.000€

- **Companyia Asseguradora:** Agrupació

- **Àmbit geogràfic** Espanya, Pirineu Francès, Andorra

4. Responsabilitats

1. Els participants i els organitzadors queden sotmesos al compliment del Reial Decret 1428/2003, del 21 de novembre, que regula el Reglament General de Circulació. I més concretament l'article 14 de l'annex 2.
2. Els participants hauran de signar/acceptar el document en format on-line "**Acceptació Condicions de Participació UTMCD 2019**" que trobaran en finalitzar el formulari d'inscripció. La signatura/acceptació d'aquest document implica estar d'acord i tenir les característiques necessàries per la cursa que en aquest document s'estipuli.

5. Seguretat

1. L'organització situarà, en determinats punts del recorregut, i als controls de pas, personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal que estarà convenientment identificat.
2. En cas d'abandonament, s'ha de comunicar, el més aviat possible, al personal de l'organització, ja sigui als punts de control o via telefònica.
3. Es disposarà de personal mèdic i ambulància en punts estratègics del recorregut per intervenir en cas de necessitat. A la documentació oficial de la cursa estaran indicats aquests punts d'assistència mèdica.
4. En cas que les condicions climatològiques ho aconsellin o per motius de seguretat, recau **EXCLUSIVAMENT** en la Policia de la Generalitat – Mossos d'Esquadra el Servei Català de Trànsit, la competència de modificació de l'itinerari autoritzat.
5. Hi haurà un equip escombra encarregat de tancar la cursa i recollir totes les marques d'aquesta, després del pas de tots els participants, de manera que si un participant es sobrepassat per l'equip escombra, no trobarà marques.
6. Amb les darreres hores de llum del dia i fins la sortida del sol, serà obligatori tenir un frontal i la llum vermella enceses i visibles per la resta de corredors i l'organització.
7. Tots els corredors hauran de conèixer i actuar segons la Llei de Seguretat Vial en vigor durant l'esdeveniment. Ressaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús del material reflectant: visible a 150 metres i homologat. El recorregut de la cursa és amb trànsit obert i en tot moment els participants hauran d'actuar segons indica la Ley de Seguridad Vial.
8. Durant la cursa existeixen encreuaments de carreteres (secundàries). L'organització senyalitzarà aquestes zones sobre el terreny, tant pels corredors com pels vehicles. Els corredors hauran d'extremar les precaucions en aquestes zones. És responsabilitat dels corredors creuar aquestes vies amb seguretat.
9. En cas que hagin desaparegut cintes del marcatge o si un participant es perd, es recomana fer ús del mapa.

6. Direcció de Cursa i Comissaris

1. Els Directors de Cursa i els jutges podran retirar de la competició un corredor quan considerin que aquest tingui disminuïdes les seves capacitats físiques o tècniques a causa de la fatiga, no disposi de material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar en cursa.
2. Els comissaris dels CP són els responsables dels Punts de Control de Pas Obligatori. Els participants no podran reclamar o interrogar pel reglament, classificacions o itineraris als comissaris.
3. L'organització es reserva el dret de modificar les bases de l'**UTMCD** o suspendre aquestes davant una eventualitat o causa de força major.

7. Categories

L'**UTMCD** té les següents categories individuals:

- Totes inclouen la categoria masculina i femenina.

- Totes tenen com a referència de l'edat el 31 de desembre de 2019.
- Les edats mínimes de participació i els menors d'edat es regeixen pel dia de la cursa.

CATEGORIA	EDAT	HTMCD 53km	LTMCD 87km	UTMCD 110km
SUB-23*	19 A 22 anys	Sense premis	Sense premis	Sense premis
SENIOR	23 a 39 anys	SI	SI	SI
VETERÀ	40 a 49 anys	SI	SI	SI
MASTER	50 a 59 anys	SI	SI	SI
MASTER PLUS	60 anys o més	SI	SI	SI
EQUIPS MIXTE	Mínim 23 anys	No	SI	No
EQUIP RELLEUS ABSOLUT	Mínim 18 años	No	No	SI, 3 o 4 RUNNERS
EQUIP RELLEUS FEM	Mínim 18 años	No	No	SI, 3 o 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS
EQUIP RELLEUS MIXTO	Mínim 18 años	No	No	SI, 3 o 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS

* Sense premis

8. **Classificacions / EQUIPS**

8.1. Participació Individual

Les mateixes que categories més:

8.1.1. General/Absoluta Homes

8.1.2. General/Absoluta Femení

8.2. Participació en EQUIPS

8.2.1. **EQUIPS: LONG TRAIL / Mixta /**. Modalitat que acull el campionat de Catalunya Ultraresistència per Equips 2019 (FEEC). S'accepta la participació en equips NOMÉS AL LONG TRAIL 87KM.

8.2.1.1. Per a l'edició de **2019** serà el Campionat de Catalunya d'Equips Ultraresistència (FEEC)

8.2.1.2. Els equips han de ser de **tres** corredors.

8.2.1.3. Tots els integrants d'un equip han de fer la inscripció individual a la modalitats **LONG TRAIL** i en el formulari d'inscripció els corredors que vulguin competir també per equips hauran d'omplir la casella de "**Participes en equip**" i omplir l'espai del "**nom d'equip**" amb el que hi participen. **MOLT IMPORTANT:** Posar sempre el mateix nom d'equips (espais, guions, accents) i usar lletres majúscules.

8.2.1.4. Els integrants dels equips opten de forma individual a la classificació general i per categories.

8.2.1.5. Per establir la classificació del Campionat de Catalunya per equips d'ultraresistència, s'ha de prendre com a **referència** la classificació del Campionat de Catalunya d'ultraresistència individual.

8.2.1.6. Per establir l'equip guanyador absolut del Campionat de Catalunya per equips se sumaran els **punts obtinguts** pels **2 primers nois** i per a la **primera noia classificats** i que pertanyin a la **mateixa Entitat**.

8.2.1.7. Si per circumstàncies de la cursa una entitat no aconsegueix classificar dos nois es sumaran els punts del noi classificat i de les dues primeres noies de l'Entitat.

8.2.1.8. Si per circumstàncies de la cursa un equip no aconsegueix classificar el mínim de 3 components, (2 nois i una noia o bé 1 noi i 2 noies) aquest equip no apareixerà en la classificació d'equips.

8.2.2. Equips de RELLEUS: ULTRA TRAIL / Absolut/Mixte/Femení

8.2.2.1. Aquesta modalitat està reservada para la distància ULTRA TRAIL.

8.2.2.2. Han de ser equips de 3 o 4 corredors i cada corredor ha de fer un mínim d'un tram.

8.2.2.3. Tots els integrants d'un equip han de fer la inscripció individual en la modalitat ULTRA TRAIL EQUIPS RELLEUS i al formulari d'inscripció els corredors hauran d'omplir la casella de "**Participes en equip RELLEUS?**" i omplir l'espai de "**nom d'equip**" amb el nom amb el que participen. **MOLT IMPORTANT**: Posar sempre el mateix nom d'equip (igual els espais, guions, accents) i fer servir lletres majúscules.

8.2.2.4. S'estableixen 4 trams:

8.2.2.4.1. Sortida a Cornudella de Montsant.

8.2.2.4.2. Cornudella de Montsant a Vilaplana

8.2.2.4.3. Vilaplana a Mont-ral

8.2.2.4.4. Mont-ral a Prades.

8.2.2.5. Els equips són lliures en la seva pròpia autoorganització, assistència i transport propi. L'organització els facilitarà 4 bosses del corredor al costat de 4 dorsals especials.

8.2.2.6. Serà obligatori que en els controls que accepten fer relleus, el relleu es faci davant del controlador indicant quin corredor acaba i quin corredor continua.

8.2.2.7. En cas que un dels membres de l'equip no finalitzi el recorregut, l'equip quedarà desqualificat de la classificació per equips relleus.

8.2.2.8. Per validar la modalitat de EQUIPS MIXTOS i EQUIPS FEMENINS, caldrà un mínim de 3 equips inscrits. En cas de no arribar a aquesta xifra, la categoria queda anul·lada i es competeix sota la categoria ABSOLUTA.

9. Sorteig i Premis

Un premi per cadascun dels tres primers classificats/des de la classificació General homes i dones, així com les categories d'equips. Un premi per cadascun dels guanyadors i guanyadores de cada categoria. Després de l'entrega de premis es farà el sorteig de material.

Per poder optar als premis s'haurà d'estar present en l'acte d'entrega dels mateixos, en cas contrari es perdrà el dret al premi i s'entregarà al següent corredor a la classificació. En el sorteig serà imprescindible estar present per recollir el lot. No s'admeten representants.

- No hi ha premis en metàl·lic.
- Trofeus i lots de material esportiu/producte dels espònsors de la cursa.

10. Finisher

A tots els participants que acabin l'UTMCD en el temps límit se'ls considerarà **Finishers** i se'ls farà entrega d'un obsequi que així ho demostrï. També hi haurà detall Finisher els corredors de la LTMCD i HTMCD.

11. Dorsals

11.1. Els participants hauran de portar en tot moment el dorsal facilitat per l'organització. El dorsal s'ha de col·locar a la **part davantera** i ha d'estar sempre visible, no es pot retallar, doblegar, tapar ni modificar.

11.2. En acabar, no llenceu el dorsal, ja que amb ell podreu accedir a l'avituallament a l'arribada, al premi de finisher i al sorteig de material.

11.3. En cas d'abandonament, serà obligatori entregar el dorsal al controlador del lloc on s'abandona.

12. Drets d'imatge

L'organització es reserva el dret de les imatges, prenent i recopilant fotografies, vídeos i informació de les proves, així com utilitzar tot aquest material per anuncis, relacions públiques o qualsevol altre propòsit periodístic o de promoció de la cursa i altres esdeveniments produïts NATURETIME i els seus col·laboradors.

13. Modificacions

El present reglament pot ser corregit, modificat o millorat en qualsevol moment per part de l'organització.

ASPECTES TÈCNICS UTMCD

14. Recorreguts

1. La travessa es realitza en muntanya i comporta el pas per algunes zones tècniques i de difícil accés, on les condicions meteorològiques (nit, vent, fred, pluja o fins i tot neu) podem augmentar la seva dificultat i, per tant, es requereix portar material de seguretat. Es necessària una bona preparació i una gran capacitat d'autonomia personal per realitzar el recorregut. L'**UTMCD** és un ultra trail de muntanya en **semi-autosuficiència**, on cada participant haurà de portar el seu menjar, beguda i material de seguretat.
2. El recorregut estarà marcat però es realitza amb trànsit obert.

15. **Perfil**

Revisseu el perfil a l'apartat de RECORREGUTS de la web

16. **Semi-Autosuficiència**

L'**UTMCD/LTMCD/HTMCD** és una cursa en **semi-autosuficiència** (s'aconsella revisar el document tècnic **TIMMING UTMCD'19**, on s'indica què es dona en cada avituallament i la ubicació d'aquests). Enguany millorem els avituallaments:

- 1.1. **Avituallament Bàsic (AV0)**: Aigua, fruita, fruits secs, galetes/barretes
- 1.2. Hi haurà **avituallaments lleugers (AV1)** en cursa. Els AV1 consistiran en aigua, caldo, cafè, te, refrescos, mini entrepans d'embotit/formatge, fruita, galetes, etc;
- 1.3. Hi haurà un **avituallament complet (AV2)** situat a meitat de recorregut (Vilaplana): A part d'incloure els aliments i begudes dels AV1, inclourà pasta o arròs.
- 1.4. **Begudes**. A la cursa no hi haurà gots de plàstic d'un sol ús. L'organització obligarà a que cada participant porti un got o recipient per fer-ho servir durant tota la cursa. Als avituallaments AV1/AV2 es trobaran altres begudes, però només poden prendre's *in situ*. Només es podrà omplir el bidó de la motxilla amb aigua.
- 1.5. Està prohibit **tenir ajuda externa i anar acompanyat** d'altres persones que no siguin participants inscrits a la prova. **NOMÉS I EXCLUSIVAMENT** es permet l'assistència externa a les zones d'AVITUALLAMENTS AV1/AV2: **Cornudella de Montsant – Vilaplana – Albiol - Mont-ral i Capafonts**. Fora d'aquestes zones no es podrà assistir als corredors. Tampoc es podrà fer als controls de pas situats als pobles. Per aquells corredors que necessitin una dieta adaptada, sí podran accedir als AV0 sempre i quan demanin permís a l'organització amb un mes d'antel·lació.
 - 1.5.1. ATENCIÓ AL POBLE DE MONT-RAL. ESPAI PETIT. ES RECOMANA NO PUJAR EN VEHICLE FINS AL CONTROL
- 1.6. Cada participant haurà de **disposar del menjar** que cregui necessari. És molt aconsellable un mínim de calories al inici de la prova per assegurar una participació en semi-autosuficiència.
- 1.7. A Meta hi haurà un avituallament lleuger.

17. **Mapa i Road-book**

UTMCD/LTMCD/HTMCD: S'entregarà un mapa topogràfic amb la informació de l'itinerari, els controls de pas obligatoris (visibles), els punts d'assistència mèdica i els avituallaments de cada cursa. **Atenció**: els controls obligatoris no visibles no estaran indicats, de manera que serà necessari no sortir de l'itinerari marcat per poder validar tota la cursa. A la part posterior del mapa hi haurà el llibre de ruta amb les indicacions del trajecte, les normes més importants i aspectes de seguretat. També es facilitarà el track i els Wpts per GPS, a través del web www.naturetime.es

A partir de 2018 el mapa no serà obligatori en cursa. L'organització recomana l'ús de sistemes de posicionament (GPS) per poder consultar el recorregut en cas de dubtes (pèrdues, sabotatge, etc..)

18. **Marcatge**

- 18.1.** Tota la cursa estarà marcada amb cintes. Pels trams on estigui prevista nocturnitat, les cintes portaran una banda reflectant per facilitar la visualització.
- 18.2.** Les marques es centraran a les zones de creuaments i canvis de direcció. A les zones on s'hagi de seguir la pista o sender únic i principal, les marques disminuiran. També hi haurà cartells amb fletxes.
- 18.3.** Els trams especials estaran indicats amb cartells de precaució: Creuament de carretera/zona de difícil orientació/Zona de precipici.
- 18.4.** L'organització tindrà marcat tot el recorregut 1 hora abans de començar la cursa, però en tractar-se d'una gran distància i en terreny de difícil accés en algunes zones, no podem assegurar que el 100% del marcatge continuï al lloc al pas del corredors. Malauradament, actes vandàlics també afecten a les curses. Per aquest motiu l'organització distribueix el mapa, així com el track i Wpts per GPS, per garantir que els corredors tenen les eines per no perdre's i, en cas de fer-ho, poder recuperar el camí correcte.
- 18.5.** És responsabilitat dels corredors realitzar la cursa seguint el recorregut oficial. L'organització utilitzarà tots els recursos possibles per que el marcatge de la cursa no sigui alterat durant la mateixa.
- 18.6.** Un equip escombra de l'organització realitzarà el recorregut tancant les carreteres i desmuntant la senyalització.

19. Controls de pas (CP)

- 19.1.** Els participants hauran de passar obligatòriament pels CP i verificar el seu pas. Pot haver-hi diferents sistemes de control: manual o electrònic. Els CP estaran clarament visibles. En els controls de pas hi haurà personal de l'organització
- 19.2.** Tots els CP són obligatoris. Els participants són els responsables d'enregistrar el seu pas per cada CP i la lectura de xip a Meta. La pèrdua d'aquests xips o el seu mal estat implica la desqualificació.
- 19.3.** Al mapa estaran marcats tots els controls de pas obligatoris, però hi podran haver altres controls sorpresa durant el recorregut amb la finalitat que tots els participants segueixin l'itinerari marcat. Tots els CP tenen la mateixa validesa d'obligatorietat, de manera que no passar per un d'ells implica la sanció corresponent.

20. Timming

- 20.1.** La cursa presenta una sola sortida en massa i una sola meta. Entre ambdues hi haurà controls de pas (CP) on es recolliran temps parcials. En cas que l'organització ho estimi oportú per condicions extremes es podrà aturar la cursa en algun d'aquests punts, detenint-se també el crono.
- 20.2.** Guanyarà la cursa qui la realitzi en el menor temps de cursa passant en ordre per tots els controls de pas obligatoris. En finalitzar, a cada corredor se li facilitarà (on-line) un document amb el crono de la cursa, la posició, la categoria i cronos parcials en els CP.
- 20.3.** Límits horaris: S'establiran uns límits horaris en els CP que s'indicaran al web oficial (taula horària) i al mapa de cursa. No es permetrà continuar en cursa als que superin aquests límits horaris. Als que igualment vulguin continuar se'ls retirarà el dorsal, el xip i podran continuar fora de cursa i sota la seva responsabilitat. En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret de parar la prova, modificar el recorregut o de variar els límits horaris.

21. Abandonaments i retorn a Prades

- 21.1.** Els abandonaments solament es podran efectuar en els següents punts del recorregut on hi haurà personal de l'organització i punts d'avituallament:

- Albarca (retorn controlador)
- Cornudella de Montsant (Retorn Controlador)
- Vilaplana (Retorn bus)
- La Mussara (Retorn bus)
- L'Albiol (Retorn bus)
- Mont-ral (Retorn bus)
- Capafonts (Retorn bus)

- 21.2.** Els que abandonin hauran d'avisar, **obligatòriament**, a l'Organització per mitjà d'un control o posant-se en contacte amb el Centre d'Organització a través del número de telèfon que serà comunicat als participants.
- 21.3.** L'organització disposarà d'un autobús/furgoneta de tornada a Prades als punts d'abandonament. Només hi haurà dos viatges, de manera que la tornada s'efectuarà en tancar el control i s'anirà avançant paral·lelament a la cursa, recollint als participants que vagin abandonant. No és obligatori fer la tornada en l'autocar/furgoneta de l'organització (veure taula horària de bus).
- 21.4.** Existeix cobertura de telèfon mòbil amb la companyia Movistar en gairebé tot el recorregut.
- 21.5.** En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeixi l'aproximació a peu a un dels punts de tornada, s'haurà d'intentar avisar a l'organització per tots els mitjans possibles, contactant amb alguna persona del control d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.

22. Serveis: Vestuaris / dutxes / zona repòs / WC/ Transport bossa

- 22.1.** Hi haurà facilitats de vestuari i dutxes per després de la prova.
- 22.2.** Durant la cursa trobareu diferents serveis WC als recintes on estigui l'avituellament o a prop d'aquest. Al mapa de cursa estan marcats.
- 22.3.** És aconsellable disposar d'un allotjament contractat a la zona per descansar després de la cursa.
- 22.4.** S'oferirà el servei de **Transport de Bossa** per l'**UTMCD/LTMCD**. A Vilaplana, lloc de l'avituellament Complet (AV2) els corredors tindran accés a la seva bossa de cursa. Aquesta bossa l'oferirà l'organització a la recollida de dorsals i serà l'única que transportarà l'organització. Els corredors l'entreguen a l'organització just abans de la sortida.

23. Material

Cada participant haurà de disposar, per garantir la seva pròpia seguretat, del següent material:

23.1. Material Obligatori:

	UTMCD (110Kms)	LTMCD (87kms)	HALF-TRAIL (53Kms)
Dorsal visible part del davant	X	X	X
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	X	X	X
Motxila o equivalent	X	X	X
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient a la cursa	X	X	X
Sistema hidratació	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)
Got reutilizable	X	X	X
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	X	X	X
Mapa (Obsequi organització). Ús GPS	Aconsellable	Aconsellable	Aconsellable
Telèfon mòbil	X	X	X
Farmacíola: vena elàstica tapping (mínim 80 x 3cm), antisèptic	X	X	X
Llanterna frontal d'emergència entre Prades i Vilaplana. Només es farà servir en cas d'emergència.	X	X	no
Llanterna frontal homologada i visible a 150m i un joc de piles de recanvi* entre Vilaplana i Prades	X	X	X
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici) homologada i visible a 150m*	X	X	X
Jaqueta impermeable (columna aigua 10.000mm) amb caputxa i costures termosegellades	X	X	X

*Tots els corredors hauràn de ser coneixedors i actuar segons la **Llei de Seguretat Vial** en vigor durant l'esdeveniment. Resaltem l'article 123 (Circulació **Nocturna** o **mala visibilitat**) en referència a l'ús de material reflectant/llum alhora de anar/crear una via de circulació (**camí o carretera**): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

Equip de seguretat (climatologia adversa): Folre polar/Samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 80grs)
Buff/gorro
Guants
Malles llargues/ Malles pirates + perneres

-Equipament de seguretat: davant climatologia adversa l'organització es reserva el dret de poder exigir als corredors roba tècnica: Folre polar sencer/samarreta tèrmica màniga llarga (mínim 80 g.), tubular, gorra,

guants, pantalons o malles llargues per sota del genoll (o malles pirates + perneres). Aquesta informació se li facilitarà als corredors abans de l'obertura de recollida de dorsals

23.2. **Material complementari recomanat**

- Pastilles potabilitzadores per l'aigua de les fonts.
- Llanterna frontal d'alta potència (Més de 80 lúmens) per veure millor de nit
- *Equipament calent suplementari en cas de climatologia adversa.
- Funda portamapes per protegir el mapa
- Samarreta i mitjons de recanvi
- Crema solar i vaselina o crema anti-fregaments
- Relotge amb altímetre
- GPS
- Roba tècnica: Folro polar sencer/samarreta tèrmica màniga llarga (mínim 80 g.), capell tèrmic, tubular, gorra, guants, etc..
- Xiulet
- Pantalons o malles llargues, per sota del genoll

23.3. Material de prevenció: s'aconsella a tots els corredors que no es limitin a portar el material mínim exigít, sinó que portin amb ells aquell material que creguin oportú per desenvolupar la cursa segons la seva preparació, el seu nivell físic i la previsió climatològica.

24. **Altres aspectes tècnics**

24.1. **Control de Sortida**

Previ a la sortida, s'efectuarà un control de sortida per poder accedir al recinte tancat de sortida:

1. Verificació de dorsals.
2. Verificació de tot o part del material obligatori.
3. S'haurà de marcar el xip al control de signatures.

Els participants que no portin el material obligatori, o que el presentin inutilitzable o defectuós, no podran prendre la sortida.

24.2. **Control de Meta**

L'organització podrà realitzarà un control de material a tots els corredors després del seu pas per meta, especialment a aquells amb opcions de podi. Es verificarà tot el material obligatori sol·licitat, penalitzant per cada peça que falti.

24.3. **Aigua**

Aquesta és una travessa en **semi-autosuficiència** en la que es combinarà l'aigua de les fonts dels pobles amb l'ofertada en als avituallaments AV0/AV1/AV2 i amb la que es pugui recollir per la muntanya a les diferents fonts naturals que existeixen. L'aigua que es troba a la muntanya és normalment potable però es recomana la utilització d'algun sistema de potabilització lleuger com és l'ús de pastilles o líquids que es poden obtenir en farmàcies, donat que en la majoria de casos no és aigua tractada. Al mapa estarà indicat el lloc on es troben les fonts de cada poble. Igualment l'itinerari passarà per elles. És possible que es produeixin cues en les primeres fonts del recorregut.

24.4. **Senders**

Es prohibeix circular camp a través, fora dels camins. El fet de participar a la cursa ens compromet a tots a ser responsables i això ens obliga a no agafar dreces, no maltractar la fauna ni la flora.

24.5. **Nocturnitat**

En fosquejar és obligatori encendre el frontal. El dispositiu d'il·luminació de posició (serveix una llum vermella portàtil de bicicleta si està homologada) ha d'estar col·locat a la part posterior de la motxilla des

del moment de sortida i s'ha d'encendre obligatòriament en fosquejar perquè sigui visible pels participants que estan darrere i l'organització.

24.5.1.1. Tots els corredors hauran de conèixer i respectar la Llei de Seguretat Vial en vigor en el moment de la cursa. Ressaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència al ús de material reflectant: **visible a 150m i homologat en nocturnitat o condicions de poca visibilitat (exemple: llum blanca davant i vermella darrera)**

24.5.1.2. Fauna: a la nit és quan major moviment d'animals es produeix. Respecteu-los, esteu a casa seva!

24.6. Circulació per carretera

No es permet la circulació per carreteres asfaltades, excepte en els trams indicats:

-Àrees urbanes de sortida i arribada als municipis.

-Hi ha trams que creuen carreteres. Hi haurà senyalització per als corredors i els vehicles, però encara així, és responsabilitat dels corredors extremar les precaucions en aquests trams asfaltats.

-Serà obligació dels participants actuar segons la Ley de Seguridad Vial donat que la cursa es realitza amb trànsit obert: destaquem l'ús de material reflectant homologat i visible a més de 150 metres.

25. Reclamacions i penalitzacions

25.1. – Al reglament FEEC-19

Annex Regulation FEED-UTMCD 2019 -ENGLISH-

The regulation of the Ultra Trail of the Muntanyes of the Costa Daurada (UTMCD) is based on the regulation of the Catalan Cup of Curses d'Ultraresistència 2019 of the FEED, being an annex to it.

The UTMCD is the first test of the Catalan Cup of Curses d'Ultraresistència 2019 of the FEED.

1. Organization

SMACV (Secció Muntanya Agupació Cultural Vila-seca) - organization - and Naturetime - technical producer - are the organizers-producers of the sporting event, with the support of the Baix Camp Regional Council, Patronat de Turisme de les Muntanyes of the Costa Daurada, Ajuntament de Prades, Ajuntament de Cornudella de Montsant, Ajuntament d'Arbolí, Ajuntament de Vilaplana, Ajuntament de l'Albiol, Ajuntament d'Alcover, Ajuntament de Mont-ral, Ajuntament de Capafonts, as well as different collaborating entities.

2. Route

1. The UTMCD is formed by a 110km circular route (with 4,950 meters of positive height difference and 4,950 meters of negative height difference) that mixes tracks and paths of the Muntanyes of the Costa Daurada with the passage through some of the towns that are part of the and following the route of the old Ruta dels Refugis: Siurana, La Mussara, Mont-ral and Albarca. In developing the race in this natural area, the objective of the event will be to respect and preserve the environment, as well as the values and heritage of the area.

3. Conditions of participation

- Respect the minimum age of participation: to be 19 years old.
- In UTMCD races 110km, LTMCD 87km and HalfTMCD 53km, it is recommended not to take part in under 23s. The runners between 19 and 22 years old will not qualify for prizes but they will qualify in the standings.
- Each runner must carry the mandatory material requested by the organization plus the one that he / she considers appropriate to support the conditions of the mountain and the crossing depending on their conditions.
- Have completed the registration correctly. The fact of making the registration shows the conformity of the participant with this regulation.
- Mandatory medical certificate except for Half Distance of 53kms.
- Possess a federal license FEED / FEDME / RFEA / ITRA / UIAA in force and that includes accident insurance for competition in long distance mountain races, as well as the Civil Liability of the runner. In case of not having available, it will be obligatory to contract the temporary accident insurance provided by the organization for the day of the event:

Characteristics of the Temporary Accident Insurance 2019

- Civil Liability
- Medical expenses (Non-cumulative amounts, preferably better to go to an agreed center)
 - o Concerted centers € 3,000
 - o Non-arranged centers € 1,200
- Death € 6,010 per accident / € 1,800 not accident

- Permanent Disability € 12,020 (temporary 1 and 2) - € 20,000 (temporary competed)
- Rescue expenses € 9,000
- Insurance Company: AGRUPACIÓ / 2512700132-6
- Geographical scope Spain, French Pyrenees, Andorra

4. Responsibilities

1. Participants and organizers are subject to compliance with Royal Decree 1428/2003, dated November 21, which regulates the General Circulation Regulations. And more specifically Article 14 of Annex 2.
2. Participants must sign / accept the online document "Acceptance Conditions of Participation UTMCD 2019" that you will find in completing the registration form. The signature / acceptance of said document implies to be in agreement and to possess the necessary characteristics for the race that in him they are mentioned.

5. Security

1. The organization will place, in certain points of the route and in the step controls, specialized personnel in charge of ensuring the safety of the participants. It is mandatory to follow the instructions of these personnel that will be conveniently identified.
2. In case of abandonment, it must be communicated as soon as possible to the staff of the organization, either at the control points or by telephone.
3. Medical personnel and ambulances will be available at strategic points of the route to intervene in case of need. These medical assistance positions will be indicated in the official documentation of the race.
4. In the event that the weather conditions warrant or the security services, it falls ONLY in the Police of the Generalitat - Mossos d'Esquadra the Servei Català de Trànsit, the competence to modify the authorized itinerary.
5. There will be a broom team in charge of closing the race and will collect all the marks of the race, after its passage. So if a participant has been overtaken by the broom team, you will not find marks.
6. With the last hours of daylight and until dawn it will be mandatory to have the front and the red light on and visible to the rest of runners and organization.
7. All riders must know and respect the Road Safety Act in force during the event. We highlight article 123 (Night Circulation) in reference to the use of reflective material: visible at 150 meters and homologated. The course of the race is open traffic and at all times the participants must act according to the Road Safety Act.
8. During the race there are several road crossings (secondary). The organization will mark these areas on the ground for both runners and vehicles. Runners should exercise extreme caution in these areas. It is the responsibility of the runners to cross these roads in a safe situation.
9. In the event that tapes have disappeared or are lost, it is recommended to use the map.

6. Race Direction and Commissioners

1. Race Directors and judges may withdraw a runner from the competition when they consider that their physical or technical abilities have been impaired due to fatigue, do not have the required equipment, or their conditions are not appropriate to continue in career.
2. The Commissioners of the PCs are responsible for the Obligatory Step Control Points. The participants will not be able to claim or question the regulations, classifications and itineraries to the curators.
3. The organization reserves the right to modify the bases of the UTMCD or suspend them, in the event of an event or force majeure.

7. Categories

The UTMCD has the following individual categories:

- All include the male and female category.
- All have as reference the age at December 31, 2019.
- Minimum ages for participation and minors are governed by the day of the race.

CATEGORY	AGE	HTMCD 53km	LTMCD 87km	UTMCD 110km
SUB-23*	19 A 22	No prizes	No prizes	No prizes
SENIOR	23 a 39	SI	SI	SI
VETERÀ	40 a 49	SI	SI	SI
MASTER	50 a 59	SI	SI	SI
MASTER PLUS	60 or more	SI	SI	SI
EQUIP MIXTE	Minimum 23 years	No	Si	No
EQUIPO RELEVOS ABSOLUTO	Minimum 18 years	No	No	YES, 3 or 4 RUNNERS
EQUIPO RELEVOS FEM	Minimum 18 years	No	No	YES, 3 or 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS
EQUIPO RELEVOS MIXTO	Minimum 18 years	No	No	YES, 3 or 4 RUNENRS. MÍNIMO 3 EQUIPOS

* No prizes

8. Classifications

8.1. Individual Participation: The same as more categories:

- 8.1.1. General / Absolute Men
- 8.1.2. General / Female Absolute

8.2. TEAMS participation:

8.2.1. Teams : LONG TRAIL Mixto

- 8.2.1.1. For the 2019 edition will be the Catalonia Championship of Ultraresistencia Equipment (FEEC)
- 8.2.1.2. For the 2019 edition will be the Catalonia Championship of Ultraresistencia Equipment (FEEC)
- 8.2.1.3. The teams must be **three** runners.
- 8.2.1.4. All the members of a team have to make the individual registration in the modality LONG TRAIL and in the registration form the runners who want to compete also by teams must fill in the "Participate in team" box and fill in the "name" space of team "with which they participate. VERY IMPORTANT: Always put the same name of equipment (spaces, scripts, accents) and use capital letters.
- 8.2.1.5. The members of the teams opt individually for the general classification and by categories.
- 8.2.1.6. In order to establish the classification of the Catalonia Championship by ultraresistance teams, the classification of the Individual Ultraresistance Championship of Catalonia will be taken as reference.
- 8.2.1.7. To establish the absolute winning team of the Catalonia Championship by teams, the points obtained by the first 2 boys and for the first girl classified and belonging to the same Entity will be added.
- 8.2.1.8. If, due to circumstances of the race, an Entity fails to classify two boys, the points of the classified boy and of the first two girls of the Entity will be added.
- 8.2.1.9. If by circumstances of the race a team fails to classify the minimum of 3 components, (2 boys and one girl or 1 boy and 2 girls) this team will not appear in the teams classification.

8.2.2. 2. RELAY equipment: ULTRA TRAIL / Absolute / Mixed / Feminine

- 8.2.2.1. This mode is reserved for the ULTRA TRAIL distance.
- 8.2.2.2. They have to be teams of 3 or 4 runners and each runner has to make a minimum stretch.
- 8.2.2.3. All the members of a team have to make the individual registration in the modality ULTRA TRAIL RELEVOS TEAM and in the registration form the runners who want to compete also by teams must fill in the "Participate in RELEVOS team" box and fill in the " team name "with which they participate. VERY IMPORTANT: Always put the same name of equipment (spaces, hyphens, accents) and use uppercase letters.
- 8.2.2.4. Sections are established:

- 8.2.2.4.1. Departure to Cornudella de Montsant.
- 8.2.2.4.2. Cornudella de Montsant to Vilaplana
- 8.2.2.4.3. Vilaplana to Mont-ral
- 8.2.2.4.4. Mont-ral to Prades.

- 8.2.2.5. The teams are free in their own self-organization, assistance and own transportation. The organization will provide 4 bags of the runner with 4 special numbers.
- 8.2.2.6. It is mandatory that in the controls that accept relays, the relay is made in front of the controller indicating which runner ends and which runner continues.
- 8.2.2.7. In the event that one of the team members does not finish the course, the team will be disqualified from the classification by relay teams.
- 8.2.2.8. To validate the modality of MIXED TEAMS and FEMALE EQUIPMENT, a minimum of 3 teams will be required. In case of not reaching this figure, the category is canceled and competed under the ABSOLUTE category.

9. Raffle and Prizes

- 9.1. A prize for each of the first three classified / as of the General Men and Women classifications, as well as the Team categories. A prize for each of the winners and winners of each category.
- 9.2. After the delivery of prizes the draw of material will be made.
- 9.3. In order to be eligible for the prizes, you must be present at the delivery of the prizes, otherwise the right to the prize will be forfeited and delivered to the next runner in the classification. In the raffle, it will be essential to be present to collect the lot. Representatives are not allowed.
- 9.4. There are no cash prizes.
- 9.5. Trophy and lots of sports material / product of the sponsors of the race.

10. Finisher

- 10.1. All participants who finish the UTMCD within the time limit will be considered Finishers and will be given a gift that proves it. A FINISHER detail will also be given to the runners of the LTMCD and HTMCD.

11. Bib-Numbers

- 11.1. 1. The participants must carry the dorsal provided by the organization at all times. The bib has to be placed on the front and must always be visible, it can not be trimmed, folded, covered or modified.
- 11.2. 2. When finishing, do not throw the number. With it you can access the refreshment on arrival, the prize of finisher and the draw of material.
- 11.3. 3. In case of abandonment, it will be obligatory to deliver the number to the driver of the abandonment point.

12. Image rights

- 12.1. The organization reserves the rights of the images, taking and collecting photographs, video and information of the tests. As well as using all this material for advertisements, public relations or any other journalistic purpose or promotion of the race and other events produced by NATURETIME and its collaborators.

13. Modifications

- 13.1. The present regulation can be corrected, modified or improved at any time by the organization.

TECHNICAL ASPECTS:

14. Routes

- 14.1. 1. The route is made by mountain and involves passing through some technical areas and difficult access, where weather conditions (night, cold, rain or even snow) can increase its difficulty and, therefore, it is necessary to carry safety material. A good preparation and a great capacity of personal autonomy are necessary to carry out the journey. The UTMCD is an ultra mountain trail in semi-sufficiency, where each participant has to bring their food, drink and safety material.
- 14.2. 2. The route will be marked but it will be done with open traffic.

15. Profile

- 15.1. Check the profile in the section of ROUTES of the web.

16. Semi-Sufficiency

- 16.1. The UTMCD / LTMCD / HTMCD is a race in semiautosuficiencia (it is advisable to review the technical document TIMMING UTMCD'19, where it is indicated what is given in each provisioning and the location of these): This year 2019 we improved the refreshments that remain as follows:
 - 16.1.1. Basic Provisioning (AV0): Water, fruit, nuts, cookies / bars.
 - 16.1.2. There will be light refreshments (AV1) in the race. The AV1 will consist of water, broth, coffee, tea, soft drinks, mini sausage / cheese sandwiches, fruit, cookies, nuts, etc.

- 16.1.3. There will be a full provisioning (AV2) located halfway (Vilaplana): Apart from including the food and drinks of the AV1, it will include pasta.
- 16.1.4. Drinks. In the race there will be no single-use plastic cups. The organization will force each participant to carry a glass or container to use it throughout the race. Other beverages will be found at the AV1 / AV2 refreshments, but they can only be taken on site. Only the backpack drum can be filled with water.
- 16.1.5. It is forbidden to have outside help and to be accompanied by other people who are not participants enrolled in the test. ONLY AND EXCLUSIVELY external assistance is allowed in AV1 / AV2 refreshment areas: Cornudella de Montsant - Vilaplana - Albiol - Mont-ral and Capafonts. Outside these areas, runners will not be able to attend. Neither can be done at the pass controls located in the villages. For those runners who prove they need a special diet, they will be allowed to receive such food in the AV0, but they must request permission to the organization via email, with a minimum of 1 month before the competition.

16.1.5.1. ATTENTION TO THE PEOPLE OF MONT-RAL. SMALL SPACE. IT IS RECOMMENDED NOT TO RISE WITH VEHICLES UNTIL CONTROL

- 16.2. Each participant will have to have the necessary food. It is very advisable to have a minimum of calories at the beginning of the test to ensure participation in semi-sufficiency.
- 16.3. At the finish there will be a light refreshment.

17. Map and Road-book

- 17.1. UTMCD / LTMCD / HTMCD: A topographic map with itinerary information, obligatory pass controls (visible), medical assistance points and refreshment points for each race will be given. Attention: mandatory controls not visible will not be indicated so it will be necessary not to leave the marked itinerary to be able to validate the entire race. On the back of the map will be the road book with the directions of the route, the most important rules and safety aspects. The track and Wpts for GPS will also be provided through the web www.naturetime.es
- 17.2. As of 2018 the map will not be mandatory in the race. The organization recommends the use of positioning systems (GPS) to be able to consult the route in case of doubts (loss, sabotage, etc ...)

18. Marking

- 18.1. The entire race will be marked with tapes. For the sections that are expected at night, the tapes will carry a reflective zone to facilitate the visualization.
- 18.2. The marks will focus on the areas of intersections and changes of direction. In areas where you have to follow the track and single and main path, the marks will decrease. There will also be posters of arrows.
- 18.3. The special sections will be indicated with warning signs: Road Crossing / difficult area Orientation / Cliff Zone / Road Crossing Zone
- 18.4. The organization will have marked the whole route 1 hour before starting the race, but being a great distance and in difficult terrain in some areas, we can not assure that 100% of the marking will continue in the place at the passage of the runners. Unfortunately, vandalism also affects careers. For this reason the organization distributes map, as well as track and Wpts for GPS, to ensure that runners have the tools not to get lost and, in case of doing so, to be able to recover the correct path.
- 18.5. It is the responsibility of the runners to carry out the race following the official route. The organization will use all possible resources so that the marking of the race is not altered during the race.
- 18.6. A broom team of the organization will make the tour closing the race and taking out the signaling.

19. Step controls (CP)

- 19.1. Participants must pass through the PCs and verify their passage by means of an electronic or manual control. The CPs will be clearly visible. In the controls of step there will be personnel of the organization.
- 19.2. All CPs are required. The participants are responsible for registering their passage through each CP and reading the chip in the Goal. The loss or destruction of this chip implies the de-qualification.
- 19.3. On the map all the obligatory passage controls will be marked, but there may be other surprise controls during the tour in order that all participants follow the marked route. All CPs have the same obligatory nature, so not going through one of them implies the corresponding sanction.

20. Timing

- 20.1. The races present a single mass exit and a single goal. Between both there will be step controls (CP) where partial times will be collected. In case the organization deems it appropriate due to extreme conditions, the race may be stopped at one of these points, stopping the clock.
- 20.2. The winner will win the race in the shortest time of the race, passing in order through all the obligatory pass controls. At the end, each runner will be given a document with the chrono of the race, the position, the category and partial times in the CP.
- 20.3. Time limits: Time limits will be established in the CPs that will be indicated on the official website (Timetable) and on the race map. It will not be allowed to follow those who overcome these time barriers. Those who want to continue will have their dorsal, the chip removed and may continue out of the race and under their responsibility. In case of bad weather conditions or for safety reasons, the organization reserves the right to stop the race, modify the course or change the time limits.

21. Leaving and return to Prades

21.1. The abandonments can only be made in the following points of the route where there will be personnel of the organization and point of provisioning:

- Albarca (controller return)
- Cornudella de Montsant (controller return)
- Vilaplana (return bus)
- The Mussara (return bus)
- Albiol (Return bus)
- Mont-ral (Return bus)
- Capafonts (Bus Return)

21.2. Those who leave must notify the Organization by means of a control or by contacting the Organization Center through the telephone number that will be communicated to the participants.

21.3. The organization will have a bus / van to return to Prades at the drop-off points. There will only be two trips so the return will be made at the end of the control and will be moving along with the race picking up the participants who are leaving. It is not obligatory to make the return in the bus / van of the organization. (See bus timetable)

21.4. There is mobile phone coverage with the Movistar company almost the entire route.

21.5. In case of need of evacuation due to accident or injury that prevents the approach on foot to one of the points of return, you should try to notify the organization by all possible means by contacting a person of control or security assistance to activate the rescue operation.

22. Services: Changing rooms / showers / resting area / WC / Transport bag.

22.1. There will be wardrobe and shower facilities for after the test.

22.2. During the race you will find different WC services in the premises where the refreshment station is or close to it. On the race map they are marked.

22.3. It is advisable to have a hired accommodation in the area to rest after the race.

22.4. The Baggage Transport service will be offered for the UTMCD / LTMCD. In Vilaplana, place of the Full Provisioning (AV2) the runners will have access to their race bag. Said bag will be offered by the organization in the dorsal collection and will be the only one that will transport the organization. It is delivered for transportation just before departure.

23. Material

23.1. Each participant must have, to guarantee their own safety, the following material:

23.2. 1. Obligatory Material:

	UTMCD (105Kms)	LTMCD (87kms)	HALF-TRAIL (53Kms)
Bib number on the front	X	X	X
4 safety pins	X	X	X
Backpack/rucksack or similar	X	X	X
Caloric food to be self-sufficient during the race	X	X	X
Hydration system/liquid storage	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)
Reusable cup/glass	X	X	X
Survival blanket (220 x 140 cm)	X	X	X
Map (provided by the organization). Use GPS	Advisable	Advisable	Advisable
Mobile Phone	X	X	X
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (80 x 3 cm), antiseptic	X	X	X
Emergency head torch use from Prades (start) to Vilaplana (AV2). Only use in emergency case.	X	X	no
Head torch approved and visible at 150m with batteries and spare batteries* between Vilaplana (AV2) to Prades (finish line).	X	X	X
Back red light (similar to the ones on a bike) approved and visible at 150m*	X	X	X
Waterproof jacket (10,000 mm water column) with hood and taped seams	X	X	X

*All racers must know and act according to the spanish law **Ley de Seguridad Vial**. We emphasize article 123 (Circulation at night or poor visibility) referring to the use of reflective/lights material **while driving or crossing a road**: to be seen from 150 metros ago and approved (Real Decreto 1407/1992)

Safety equipment (in case of adverse weather): Polar fleece / Termic long sleeve T-shirt (minium 110 gr)
Tubular garment (buff)/hat
Gloves
Long trousers or long leggings. Also leggings covering under the knees plus long socks

- * Safety equipment: adverse weather conditions the organization reserves the right to require runners Technical clothing: Full fleece / long sleeve thermal shirt (minimum 80 g.), Tubular, cap, gloves, trousers or long tights by below the knee (or pirate tights + leg loops). This information will be provided to the runners before the opening of the collection of numbers.

23.2.2 Recommended supplementary material

- Water purification boards for the water of the fountains.
- Light power headlight (More than 80 lumens) to see better at night
- * Additional hot equipment in case of adverse weather.
- Funda map holder to protect the map and documentation.
- Replacement shirt and socks
- Cream sun and Vaseline or anti-friction cream
- Clock with altimeter

-GPS

- Technical clothing: Full fleece or thermal long sleeve t-shirt (minimum 80 g.), Thermal cap, tubular, cap, gloves, etc.
- Whistle
- Pantalón or long tights, below the knee

23.2.3 Prevention material: all runners are advised not to only carry the minimum required material, but to bring with them that material they think is appropriate to develop the race according to their preparation, their physical level and the weather forecast.

24. Other technical aspects

24.1. Output Control: Prior to departure, an exit check will be made to access the closed exit area:

- 24.1.1. Check of numbers.
- 24.1.2. Verification of all or part of the mandatory material.
- 24.1.3. The chip must be marked in the signature control.
- 24.1.4. Participants who do not carry the requested compulsory material, or who present it as unusable or defective, may not take the exit.

24.2. Goal Control

- 24.2.1. The organization will be able to carry out a control of material to all the runners after their passage by goal, especially to those with podium options. All required mandatory material will be verified, penalizing for each missing piece.

24.3. Water

- 24.3.1. This is a journey in semi-self-sufficiency in which the water from the sources of the villages will be combined with that offered in the AV0, AV1 and AV2 refreshments, with which it can be collected by the mountain in the different natural sources that exist. The water found in the mountain is normally potable (although not treated) but the use of some light drinking system is recommended, as is the use of pills or liquids that can be obtained in pharmacies. On the map, the place where the sources of each town are located will be indicated. Also the itinerary will go through them.

24.4. Trails

- 24.4.1. It is forbidden to travel cross-country out of the roads. The fact of participating in the race commits us all to be responsible and this forces us not to take shortcuts, not to mistreat the fauna or the flora.

24.5. Nocturnity

- 24.5.1. At nightfall it is obligatory to turn on the front. The position lighting device (a portable red bicycle light is used if it is approved) must be placed in the back of the backpack from the moment of departure and must be turned on at nightfall so that it is visible to the participants behind it and the organization.

24.5.2. All riders will have to know and respect the Llei de Seguretat Vial in force at the time of the race. We highlight the article 123 (Night Circulation) in reference to the use of reflective material: visible at 150m and approved (example: white light front / red behind)

24.5.3. Fauna: at night is when greater movement of animals occurs. Respect them, you are in their house!

24.6. Road traffic

24.6.1. Traffic on asphalted roads is not allowed except in the sections indicated:

24.6.2. Urban areas of departure and arrival to the municipalities.

24.6.3. There are stretches that cross roads. There may be personnel of the control organization, as well as signs for the corridor and vehicles, but even so, it is the responsibility of the runners to exercise extreme caution in such paved sections.

24.6.4. -The participants will be obliged to act according to the Road Safety Law given that the race is carried out with open traffic: we highlight the use of approved and visible reflective material at more than 150 meters in nocturnal or poor visibility conditions (example: white light in front / red behind)

25. Complaints and penalties.

25.1. In the FECC-19 regulation.