

## UTSM - Reglamento 2020

### 1. Organización

SMACV (Secció Muntanya Agrupació Cultural Vila-seca) –organización- y Naturetime – productor técnico- son los organizadores-productores del evento deportivo, contando con el apoyo del Parc Natural de la Serra de Montsant y la Mancomunitat de Municipis del Parc Natural de la Serra de Montsant, así como de diferentes entidades colaboradoras.

### 2. Recorrido

El **UTSM** está formado por un recorrido de 108 km i 5.000m de desnivel positivo que combina pistas y sendas del Parc Natural de la Serra de Montsant con el paso por cada uno de los pueblos que lo forman. Al desarrollarse la carrera en el Parc Natural de la Serra de Montsant, el objetivo de dicho evento será respetar y preservar el medio ambiente, así como los valores y patrimonios del parque.

### 3. Condiciones de participación

- Tener 21 años cumplidos. (7 años para los caminadores del TSM10, 14 para los corredores de la TSM10 y 16 para el TSM26). Los menores deben ir acompañados de un adulto.
- En las carreras UTSM 108km y LTSM 83km se recomienda no participar a los menores de 23 años. Los corredores entre 21 a 22 años no optarán a premios pero sí saldrán en la clasificación.
- La modalidad Start Trail (trail familiar) está abierta a todas las edades.
- 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.
- Poseer una licencia federativa FEEC/FEDME/RFEA 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 FEEC-2020 o similar**
    - **Responsabilidad Civil**
      - Límite por siniestro 600.000 €
    - **Gastos médicos** (Cantidades no acumulables, preferentemente mejor ir a un centro concertado)
      - Centros concertados 3.000 €
      - Centros no concertados España: 1.200 €
      - Centros no concertados Extranjero: 2.500€
    - **Muerte per accidente:** 6.010,06 €
    - **Muerte no accidente durante la práctica deportiva:** 1.800€
    - **Invalidez permanente:** 20.000 €
    - **Gastos de rescate:** 9.000 €

- **Ámbito geográfico** España

#### **4. Responsabilidades**

1. Los participantes y los 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.
2. Los participantes tendrán que firmar/aceptar el documento en formato on-line "Aceptación Condiciones de Participación UTSM 2020". La firma/aceptación de este documento implica estar de acuerdo con él y tener las características necesarias para la carrera que en él se estipulen (médicas, físicas, psicológicas y técnicas).
3. Los participantes compiten en todo momento bajo su propia y libre voluntad. Aun así se les informa que la participación en este acontecimiento deportivo implica un riesgo de lesiones a los participantes, desde lesiones leves hasta incluso la muerte. Cualquier tipo de daño sufrido durante la carrera, poniendo como ejemplo y sin que sean motivos excluyentes otros, los causados por las caídas (sea cual sea su motivo), atropellos, problemas de salud derivados de la práctica deportiva, enfermedades, desfallecimiento, heridas (sea cual sea su gravedad) causadas por fauna o flora, etc., o daños en el material incluyendo la pérdida, destrucción, rotura, robo o extravío, debido a accidentes deportivos o bien por la propia dinámica de la actividad.
4. Será obligación de los participantes progresar con seguridad en todo momento, siendo los responsables de sus acciones y los responsables a la vez de asumir el riesgo de la actividad y del entorno.

#### **5. Seguridad**

1. 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.
2. 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.
3. Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. En el mapa oficial de la carrera estarán indicados estos puestos de asistencia médica.
4. Habrá un equipo escoba encargado de cerrar la carrera y recoger 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.
5. Con las últimas horas de luz del día y hasta el amanecer será obligatorio tener el frontal y la luz roja encendidos y visibles para el resto de corredores y organización.
6. 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.
7. 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.

8. En caso de que hayan desaparecido cintas del marcaje o de estar perdido, se recomienda hacer uso del mapa.
9. **CERTIFICADO MÉDICO:** la organización solicitará un certificado médico a los corredores de las distancias **UTSM y LTSM**. Se notificará con un mínimo de 4 meses de antelación el procedimiento a seguir.

## 6. Dirección de Carrera y Comisarios

1. Los Directores de Carrera 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.
2. Los Directores de Carrera podrán suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera, por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, causas externas, etc.).
3. 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.
4. La organización se reserva el derecho de modificar las bases del **UTSM** o suspender éstas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor.

## 7. Categorías

El **UTSM, LTSM, HTSM, TSM26 y TSM10** tiene las siguientes categorías individuales:

### TSM26 y TSM10

Júnior Hombres: 14 a 20 años, JH (**TSM26 a partir de 16 años**)

Júnior Mujeres: 14 a 20 años, JF (**TSM26 a partir de 16 años**)

Sénior Hombres: 21 a 39 años, SH

Sénior Mujeres: 21 a 39 años, SF

Veterano Hombres: 40 a 49 años, VH1

Veterana Mujeres: 40 a 49 años, VF1

Veterano Master Hombres: 50 a 59 años, VMH

Veterana Master Mujeres: 50 a 59 años, VMF

Veterano Master Plus Hombres: 60 años o más, VMPH

Veterana Master Plus Mujeres: 60 años o más, VMPF

Local Hombres – LH

Local Mujeres - LF

### UTSM, LTSM, HTSM

SUB-23 Hombres: 21 a 23 años, SH (NO COMPETITIVA UTSM/LTSM)

SUB-23 Mujeres: 21 a 23 años, SF (NO COMPETITIVA UTSM/LTSM)

Sénior Hombres: 24 a 39 años, SH

Sénior Mujeres: 24 a 39 años, SF

Veterano Hombres: 40 a 49 años, VH1

Veterana Mujeres: 40 a 49 años, VF1  
Veterano Master Hombres: 50 a 59 años, VMH  
Veterana Master Mujeres: 50 a 59 años, VMF  
Veterano Master Plus Hombres: 60 años o más, VMPH  
Veterana Master Plus Mujeres: 60 años o más, VMPF

En las categorías de **equipo** se establecen sólo para el **UTSM**:

Equipos Hombres EH  
Equipos Mujeres EF  
Equipos Mixtos EM

## 8. **Clasificaciones**

1. **Participación Individual:** Las mismas que categorías más:
  1. General Hombres
  2. General Femenino
2. **Participación en equipo Masculino / Mixto /Femenino:**
  1. Los equipos podrán ser de **tres** o **cuatro** corredores. Cada corredor deberá realizar al menos un sector.
  2. En el formulario de inscripción los corredores que quieran competir también por equipos deberán activar la casilla de "**Categoría de 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.
  3. Los equipos pueden realizar los relevos en cualquier punto de control de la carrera, exceptuando aquellos en que no se pueda acceder en vehículo.
  4. Los equipos son libres en su propia auto organización, asistencia y transporte propio. La organización les facilitará 3-4 bolsas del corredor junto a 3-4 dorsales especiales.
  5. 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.
  6. En caso que uno de los miembros del equipo no finalice el recorrido, el equipo quedará descalificado de la clasificación por equipos relevos.
  7. 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/as tres primeros/as clasificados/as de las categorías General hombres y mujeres (H y F). Un Premio para cada uno de los ganadores y ganadoras de cada categoría (JH - JF - SH - SF - VH1 - VF1 - VMH - VMF - VMPH - VMPF), así como las categorías de Equipos (EH - EF - EM).

Después de la entrega de premios se hará el sorteo de material. Será imprescindible estar presente en la entrega de premios y sorteo 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 **UTSM** en menos del tiempo máximo establecido se les considerará **Finishers** y se les hará entrega de un obsequio que así lo demuestre.

## 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 o abandonar, no tirar el dorsal. Con él podréis acceder al avituallamiento a la llegada, al premio de finisher y al sorteo de material.

## 12. **Fianza**

1. Al usar el sistema de cronometraje NOVOTIMING-NATURETIME no habrá fianzas a depositar.

## 13. **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 (39874527W). El hecho de participar en el evento, conlleva el expreso consentimiento del participante a ceder su imagen a la organización para los fines previamente indicados.

## 14. **Modificaciones**

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

## **ASPECTOS TÉCNICOS:**

## 15. **Recorridos**

1. El **UTSM** es un recorrido de montaña, con salida y llegada a Cornudella de Montsant, que recorre caminos y senderos del Parc Natural de la Serra de Montsant pasando por todos los municipios que lo forman, en un trazado circular de 108km y 4.920m de desnivel positivo. El LTSM sigue el recorrido del UTSM para realizar 83km y 3.660m de desnivel positivo. El HTSM sigue parte del recorrido del UTSM con una distancia de 59km, 2.220m de desnivel positivo y 12h de tiempo máximo. El TSM26, sale y llega en Cornudella de Montsant, siendo un recorrido circular de 26,5km y 1.075m de desnivel positivo. Se da un tiempo máximo de 6h y sólo hay 2 avituallamientos. El TSM10, sale y llega en Cornudella de Montsant, siendo un recorrido circular de 10,3km y 480m de desnivel positivo. Se da un tiempo máximo de 3h y sólo hay 1 avituallamiento. Se puede hacer caminando.

2. La travesía se realiza en montaña y comporta 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 tanto, se requiere llevar material de seguridad. Es necesaria una buena preparación y una gran capacidad de autonomía personal para realizar el recorrido. El **UTSM-LTSM-HTSM** es un Ultra Trail de montaña en **semi-autosuficiencia**, en la que cada participante deberá llevar su comida, bebida y material de seguridad.
3. El recorrido estará marcado pero se realiza con tráfico abierto.

## 16. **Semi-Autosuficiencia**

El **UTSM-LTSM-HTSM** es una carrera en **semi-autosuficiencia** :

**Nota:** Revisar el documento técnico **TIMMING 2020**

1. Habrá **Avituallamiento Básico (AV0)** en cada municipio por el que transcurre la carrera. Incluye: Agua, fruta y sólido (barritas)
2. Habrá **avituallamientos ligeros (AV1)** en carrera. Los **AV1** consistirá en agua, Caldo, Café, Té, refrescos, mini bocadillos de embutido/queso, fruta, galletas, etc.; Revisar los "Datos Técnicos" de la web para saber el punto kilométrico de cada avituallamiento en cada carrera.
3. Para el UTSM habrá 2 **avituallamientos completos (AV2)** situados a mitad de recorrido (Cabacés y Margalef): A parte de incluir los alimentos y bebidas de los AV1, incluirá Pasta o Arroz.
4. **Bebidas.** En la carrera **no habrá vasos de plástico** de un solo uso. Cada corredor debe llevar consigo un recipiente para poder beber en los avituallamientos. En los avituallamientos AV1 y AV2, encontraréis otras bebidas a parte de agua, pero sólo pueden tomarse in-situ. Sólo podréis cargar el bidón de la mochila con agua.
5. Está **prohibido tener ayuda externa e ir acompañado** de otras personas que no sean participantes inscritos en las pruebas. **SÓLO Y EXCLUSIVAMENTE** se permite la asistencia externa en las zonas de AVITUALLAMIENTOS AV1 y AV2: Ulldemolins, Margalef, Cabacés, Escaladei y La Morera de Montsant. Fuera de dichas zonas no se podrá asistir a los corredores, pero sí se les podrá animar. Los corredores con necesidades de DIETAS ESPECIALES podrán recibir asistencia en los puntos de control si así lo solicitan a la organización, con un mes de antelación.
6. Cada participante deberá **disponer de la comida** que crea necesaria. Es muy aconsejable un mínimo de calorías al inicio de la prueba para asegurar una participación en **Semi-autosuficiencia**.
7. En meta habrá un avituallamiento ligero.

## 17. **Mapa**

Los corredores podrán consultar 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. También se facilitará el track y los Wpts para GPS, a través de la web [www.naturetime.es](http://www.naturetime.es)

## **18. Marcaje**

1. Toda la carrera estará marcada con cintas. Para los tramos que se prevean en nocturnidad, las cintas llevarán una franja reflectante para facilitar la visualización.
2. Las marcas se centrarán en las zonas de cruces y cambios de dirección. En las zonas donde haya que seguir la pista o senda única y principal, las marcas disminuirán. También habrá carteles con flechas.
3. Los tramos especiales estarán indicados con carteles de precaución: Cruce de Carretera / Zona de difícil Orientación / Zona de precipicio
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.

## **19. Controles de paso (CP)**

1. Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP y verificar su paso por medio de un lector de chip. Los CP estarán claramente visibles.
2. El sistema de cronometraje será a través de chip que permitirá seguir en directo la carrera a través de internet.
3. Todos los CP son obligatorios. Los participantes son los responsables de registrar su paso por cada CP y por meta. La pérdida del chip o su deterioro implica la sanción correspondiente. En los controles de paso habrá personal de la organización.
4. En el mapa estarán marcados todos los controles de paso obligatorios, pero podrá haber otros controles sorpresa durante el recorrido con el fin de 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.
5. Un equipo escoba de la organización realizará el recorrido cerrando las carreras y desmontando la señalización.

## **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 on-line 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 - Timming) 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 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 Cornudella de Montsant**

1. Los abandonos sólo se podrán efectuar en los siguientes puntos del recorrido donde habrá personal de la organización y punto de avituallamiento:

Albarca  
Ulldemolins  
Margalef  
La Bisbal de Falset  
Cabacés

La Vilella Baixa  
La Vilella Alta  
Escaladei  
La Morera de Montsant

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 está indicado en el dorsal. Todos los participantes que abandonen están obligados a ponerse en contacto con Control Central para verificar su abandono.
3. La organización dispondrá de un autobús/furgoneta de retorno a Cornudella de Montsant 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.
4. Existe cobertura de teléfono móvil con la compañía Movistar en casi todo el recorrido excepto:
  - Barrancos de la Serra Major
  - Congost de Fragnerau
5. 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**






1. Habrá facilidades de vestuario y duchas para después de la prueba.
2. Durante la carrera encontraréis diferentes servicios WC en los propios recintos donde esté el control o cerca de éste. En el mapa de carrera están marcados.
3. Es aconsejable disponer de un alojamiento contratado en la zona para descansar después de la carrera.
4. Se ofrecerá el servicio de **Transporte de Bolsa** para el **UTSM** y **LTSM**. En Cabacés, lugar del Avituallamiento Completo (AV2), los corredores tendrán acceso a su bolsa de



carrera. Dicha bolsa la ofrecerá la organización en las verificaciones administrativas y será la única que transportará la organización.

### 23. **Material**

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

MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA					
ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT					
ESPAÑOL					
Dorsal en la parte delantera	✓	✓	✓	✓	✓
4 impermeables (o equivalente de sujeción de dorsal)	✓	✓	✓	✓	✓
Mochila o equivalente	✓	✓	✓	✓	Se aconseja
Comida calórica para ser semi-autosuficiente durante la carrera.	✓	✓	✓	✓	Se aconseja
Sistema hidratación	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	Se aconseja
Vaso reutilizable	✓	✓	✓	✓	✓
Manta de supervivencia (220 x 140 cm)	✓	✓	✓	Se aconseja	Se aconseja
Teléfono móvil	✓	✓	✓	Se aconseja	Se aconseja
Material reflectante homologado (nocturnidad o mala visibilidad)*	✓	✓	✓		
Botiquín: venda elástica vendaje/tapping (mínimo 80cm x 3cm), antiséptico	✓	✓	✓		
Linterna frontal y un juego de pilas de recambio	✓	✓	✓		
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici)	✓	✓	✓		
Chaqueta IMPERMEABLE y TERMOSELLADA <b>con capucha</b>	✓	✓	✓	Se aconseja	
Chaqueta cortaviento (en caso de llevar la chaqueta anterior no hace falta ésta)	NO	NO	NO	✓	Se aconseja
*Todos los corredores deberán conocer y actuar según la <b>Ley de Seguridad Vial</b> en vigor durante el evento. Resaltamos el artículo 123 (Circulación Nocturna) en referencia al uso del material reflectante (luz blanca delante y roja detrás, por ejemplo): visible a 150 metros y homologado (Real Decreto 1407/1992)					
Equipo de seguridad (climatología adversa):			Aumento de la capacidad impermeable de la chaqueta. Forro polar o camiseta térmica manga larga (mín. 110grs) Buff/gorro Guantes Mallas/pantalón por debajo rodilla		

**-Bolsa porta residuos:** Una pequeña bolsa de malla para guardar los desechos personales y todos sus residuos hasta un punto de control. Todo participante que tire o abandone sus desechos en el recorrido será penalizado.

**-Equipación de seguridad:** ante climatología adversa la organización se reserva el derecho de poder exigir a los corredores ropa técnica. Esta información se facilitará a los corredores antes de la apertura de recogida de dorsales.

#### 1. **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
- Camiseta y calcetines de recambio
- Crema solar y vaselina o crema anti-rozamientos
- Reloj con altímetro
- GPS
- Ropa técnica: Forro polar entero/camiseta térmica manga larga (mínimo 150 g.), gorro térmico, tubular, gorra, guantes, etc.
- Silbato
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla

2. **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 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 lector electrónico de salida del control de firmas.
- Los participantes que no porten el material obligatorio, o que lo presente inutilizable o defectuoso, no podrán tomar la salida.

### 2. **Control de Meta**

La organización realizará 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+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 y en los pueblos es normalmente potable 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, dado que el agua no siempre estará tratada.

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 **eco-responsables** y esto nos obliga a no coger atajos, no maltratar la fauna ni la flora. Disfrutemos de las sendas.

### 5. **Por la noche**

Al anochecer es obligatorio encender el frontal. El dispositivo de iluminación de posición (sirve una luz roja portátil de bicicleta) 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.

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 aun 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.

## 25. **Reclamaciones y penalizaciones**

1. **Reclamaciones** - Jurado de las pruebas: Las reclamaciones se tienen que presentar a la organización por escrito, dos horas antes de la entrega de premios.
2. El **jurado** de la prueba estará formado por el director de carrera, el responsable de seguridad, el responsable de CPs, un representante de los corredores (elegido o por sorteo) y el responsable de cronometraje.
3. **Descalificaciones**: Ver la lista completa en la Tabla de Descalificaciones y Penalizaciones al final del reglamento en el punto siguiente.
4. **Penalizaciones**: En la medida de lo posible, ante una irregularidad, la organización intentará advertir al infractor para que corrija la situación. Caso de repetirse se aplicará la penalización.

<b>TABLA DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES UTSM 2020</b>	<b>DESC.</b>	<b>PENALIZ.</b>
No presentación a la salida de cualquier material obligatorio de carrera (ver artículo 23)	X	
Superar el límite horario de un CP	X	
Infracciones contra el medio ambiente. Tirar basura	X	
Doping	X	
Circular campo a través fuera de los caminos	X	
Transporte no autorizado	X	
Infracciones de las normas del Parque Natural Serra de Montsant	X	
Perdida o destrucción del dorsal o chip	X	
Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización	X	
No socorrer a un participante que lo solicite	X	
Pedir ayuda sin necesitarla	X	
No pasar por el control de salida	X	
No balizar correctamente el chip en los Controles de Paso (CP)	X	
No ponerse el material obligatorio indicado por la organización		2h
No llevar el frontal y luz trasera encendidas de noche		2h
Ayuda externa no autorizada (comida, material)		2h
Ir acompañado por personas no vinculadas a la carrera		2h
Pasar por caminos o carreteras no autorizadas		2 h
No disponer del material obligatorio de carrera en el control de meta		2h (por pieza)
Dorsal doblado, tapado o no visible		1h

## UTSM - Regulations 2020

### 1. Management

SMACV (Secció Muntanya Agrupació Cultural Vila-seca) and Naturetime are the organiser and technical producer of the event, also supported by the Parc Natural de la Serra de Montsant and the Mancomunitat de Municipis del Parc Natural de la Serra de Montsant, as well as other supportive organizations.

### 2. Route

UTSM's route has 108km i 4.920m of positive drop through paths and tracks of the Serra de Montsant mountain range and the villages in the Parc Natural Parc de la Serra de Montsant. The UTSM aims for the respect and the preservation of the Natural Park environment features and values.

There are four more races to allow everybody take part in the event and that are governed by these same regulations.

**Long Trail Serra Montsant (LTSM): 83 km and 3.660 m D+**

**Half Trail Serra Montsant (HTSM): 58.8 km and 2.220 m D+**

**Trail Serra Montsant 26 (TSM26): 26.5 km and 1.075 m D+**

**Trail Serra Montsant 10 (TSM10):** This route is also available for trekkers.

### 3. Conditions of participation

- To be at least 21 (7 years old for trekkers in TSM10, 14 years old for runners in TSM10 and 16 years old for runners in TSM26). Minors must be accompanied by an adult
- In UTSM 108km and LTSM 83km races it is recommended not to participate to those under 23 years old. The runners between 21 and 22 years will not qualify for prizes but they will be in the classification.
- Racers must bring the compulsory equipment asked by the organization and any other equipment that they consider adequate for the characteristics of the race and their physical condition.
- To properly register. By registering in the race, racers agree to the race regulations.
- To have a FEEC/FEDME valid license covering competitions as well as the competitor liability insurance. In case of not having this license, it is compulsory to hire a temporary insurance provided by the organization (10€)
  - Characteristics of the FEEC Temporal Accidents Insurance 2020
- Geographical areas: Spain, French Pyrenees and Andorra

### 4. Responsibilities

1. Racers and organizers are under Real Decreto 1428/2003, published on 21<sup>st</sup> November, and that regulates Reglamento General de Circulación.

2. Racers will have to sign/accept the online document "Statement Of acceptance of the Conditions of participation" in UTSM 2020. It involves to agree and to have all the requirements of the document (medical, physic, psychological and technical).
3. Racers take part in the race at their own risk. It is up to them to start the race and continue in it. Racers release the organization for any claims based on acts or omission of other racers or other people. Racers release the organization of any claims based on any damage or loss of their equipment.
4. The organization is not responsible for any damage or accident caused or suffered by the racers, though it will keep watch to avoid it.

## 5. Security

1. There will be members of the security crew at certain check points on the race track. It is compulsory to follow their instructions. These members of the crew will be identified as such.
2. In case of retirement, it has to be communicated as soon as possible to the organization crew at the check points or by telephone.
3. There will be medical crew members and an ambulance at certain spots of the trail in case they might be needed. These medical assistance spots will be indicated on the official map of the race.
4. In case of adverse weather conditions, there will be an alternative track to the higher risk areas that will be communicated at the briefing previous to the start of the race.
5. If the change in the track was made once the race had started, the alternative track will be communicated at the check points.
6. There will be a support team closing the race and picking up all traces from the race, after all competitors have passed, so there will be no marks on the track after they have passed.
7. From dusk to dawn it is compulsory to switch on the headlamp and the red light, for security reasons, and to be seen by other racers and the organization crew.
8. Racers must know and respect the current Ley de Seguridad Vial. It is especially important all about nocturnal circulation having and homologated and visible red light from at least 150 m.
9. There are several crossroads to be crossed. These crossroads will be pointed out on the terrain for racers and cars. Racers must be very careful at these spots. It is the racers responsibility to cross safely at crossroads.
10. In case marks of the track have disappeared or if any competitor gets lost, we recommend using the race map.
11. **MEDICAL CERTIFICATE:** The organization will ask for a medical certificate in **UTSM-LTSM** and it's recommended for **HTSM**. It will be noted, at least, four months before the event.

## 6. Race management and comissioners

1. The Race Directors can pull out of the race any competitors either having their physical or technical capacities diminished, because of fatigue or not having the compulsory equipment, or if they lack the ability or capacity to continue in the race.
2. The Race Directors can stop or shorten the Race for security reasons or other reasons beyond the organization control.

3. The CP's commissioners are responsible for the Compulsory Check Points. It is forbidden to complaint or ask for the position or the track to these Commissioners.
4. The organization reserves the right to modify the regulations of the **UTSM** or cancel these regulations.

## **7. Categories**

**UTSM, LTSM, HTSM, TSM26 and TSM10** have the following individual categories:

### **TSM26 and TSM10**

Junior Men: 14-19 years JH (**16 years for TSM26**)  
 Junior Women: 14-19 years JF (**16 years for TSM26**)  
 Senior Men: 21-39 years SH  
 Senior Women: 21-39 years SF  
 Veteran Men: 40-49 years VH1  
 Veteran Women: 40-49 years VF1  
 Master Men: 50-59 years VMH  
 Master Women: 50-59 years VMF  
 Master Plus Men: 60 or older VMPH  
 Master Plus Women: 60 or older VMPF  
 Local Men: LH  
 Local Women: - LF

### **UTSM, LTSM, HTSM**

SUB-23 Men: 21-23 years, SH (NON COMPETITIVE UTSM/LTSM)  
 SUB-23 Women: 21-23 years, SF (NON COMPETITIVE UTSM/LTSM)  
 Senior Men: 24-39 years SH  
 Senior Women: 24-39 years SF  
 Veteran Men: 40-49 years VH1  
 Veteran Women: 40-49 years VF1  
 Master Men: 50-59 years VMH  
 Master Women: 50-59 years VMF  
 Master Plus Men: 60 or older VMPH  
 Master Plus Women: 60 or older VMPF

### **Team categories** only in **UTSM**:

Men Teams EH  
 Women Teams EF  
 Mixed Team EM

## **8. Race Classifications**

1. The same as categories plus:



General Men

General Women

## 2. Teams can be Masculine / Mixed / Feminine

- a) Teams can be of 3 or 4 runners. Each runner must make at least one sector. For team competition, the box "Team Category" in the Registration Form must be ticked and fill in the box "Team Name". VERY IMPORTANT: be sure the team name is written in exactly the same way in all team members and use capital letters.
- b) The teams can perform the relays at any point of control of the race, except those in which it is not possible to access by vehicle.
- c) The teams are free in their own self-organization, assistance and own transport. The organization will provide 3-4 runner's bags along with 3-4 special bibs.
- d) It will be mandatory that in the controls that accept to relay, the relay is done in front of the controller indicating which runner ends and which runner continues.
- e) If one of the team members does not finish the course, the team will be disqualified from the classification by relay teams.
- f) To validate the modality of MIXED EQUIPMENT and FEMALE EQUIPMENT, a minimum of 3 registered teams will be necessary. In case of not reaching this figure, the category is canceled and competes under the ABSOLUTE category.

## 9. Draw and prizes

A Prize for each of the 3 first classified in the General Categories, and for the following categories (EH-EFEM-ER). A Prize for each of the winners of the following categories: SH - SF - VH1 - VF1 - VMH - VMF - VMPH - VMPF.

After the Prize Ceremony, there will be the Draw of equipment. It is indispensable to be present at the Prize Giving and Draw ceremony to participate in the Draw.

- There are no monetary prizes.
- Trophies and draw of lots of the race sponsors products

### 9.1. **Finisher**

All racers finishing the UTSM in less than maximum time will be considered Finishers and they will be awarded with a Finisher Prize.

## 10. Race Numbers

1. Racers must wear the race number given by the organization during the entire race. The bib must be shown on the front and be always visible, it can't be cut, folded or modified in any way.
2. At finishing, do not get rid of the race number, which racers will need to have access to the meal offered at the Finishing Line, to the Finisher Prize and the Equipment Draw.

## 11. Bail

1. The timing system is NOVOTIMING-NATURETIME and there is no need a deposit. The chip is on the bib-number.

## 12. Image rights

The organization reserves the rights to the images obtained by taking photographs and recording videos. The organization also reserves the rights to use this material for advertising, public relations, journalism or any other purpose, as well as to promote the race and other events produced by NATURETIME.

## 13. Changes

The Organization reserves the right to amend, change or improve these regulations any time.

## 14. Races

1. UTSM is a mountain race within the limits of the Parc Natural de la Serra de Montsant which is a natural park, starting and finishing in Cornudella de Montsant.
2. The UTSM is a semi self-sufficient mountain trail passing by all the villages within the limits of the Serra de Montsant Natural Park, it is a circular trail of 108km and has a positive drop of 4.920m to be accomplished in maximum time established by the organization. LTSM follows part of the UTSM's route to complete 83km and 3.660m D+. HTSM follows UTSM's route but only in 58.8km and 2.220m D+ and 12 hours as maximum time. TSM26 is 26.5km and 1.075m D+ with two provisioning posts. TSM10 is 10.3km and 480m D+. This last one is open to trekkers who have a maximum time of three hours and there are two provisioning posts.
3. It is a mountain race and it may require passing through technically difficult areas as well as areas of difficult access. Besides, weather conditions such as wind, rain and coldness, can make the race even more difficult and therefore it is indispensable to have all the compulsory equipment asked by the organization. It is also necessary to be physically and psychologically prepared and to be self-sufficient to accomplish the race.
4. UTSM-LTSM-HTSM is a semi self-sufficient race so racers must bring their own food, liquid and equipment.
5. The route will be marked and the traffic, open.

## 15. Semi-self-sufficiency

**UTSM-LTSM-HTSM** are **semi-self-sufficiency** race:

**Note:** Look at **TIMING 2020**

1. There will be only water in each village.
2. There will be light provisioning posts (AV1). The AV1 will consist of water, soup, coffee, tea, soft drinks, cheese and cold meat sandwiches, fruit and cookies.
3. There will be a complete provisioning post (AV2) in UTSM in the half of the trail (Cabacés). There will be pasta or rice and, besides, the food provided in the provisioning post AV1.

4. Drinks. There will not be one-use plastic glasses in the race. Racers must bring a bowl to drink in the provisioning posts. In AV1 and AV2 there will be water and also other drinks that only can be drunk there. It is only possible to fill the bag's drum with water.
5. It is forbidden to be helped or accompanied by others not taking part in the race. ONLY AT AV1 and AV2 (Ulldemolins – Margalef - Cabacés – Escaladei) racers are allowed to be helped by others not taking part in the race.
6. Each racer must be responsible for its own feeding. It is very advisable a minimum of calories at the start of the race to ensure the semi-sufficiency.
7. At the Finishing Line there will be a catering for those arriving at the Finishing Line

### 15.1. **Map**

Runners will can consult a topographic map with the race basic information on it at the registration point. The map will have information about the Race track, the Compulsory Check Points, the Medical Assistance Points and the Provisioning Posts. ATTENTION: there will be Compulsory Check Points, not shown on the map, therefore it is compulsory to follow the Race Track in order to validate the whole Race. Racers can also have access to the track and Wpts for the GPS, on the web page [www.naturetime.es](http://www.naturetime.es)

## 16. **Marking/Way markers**

1. The race track will be marked with tapes all the way. For those sections expected to be done at night the tapes will have a reflective band to make them easier to be seen.
2. Marking will always be at crossroads and turning ways. There may be less marking where the only way is to follow the main path. There will also be signs marking the way. Special stretches will be especially marked with caution signs.
3. The organization will have all the race track marked one hour before the race starts. Nevertheless, it is a very long distance to be covered by marks and access to certain spots may be difficult, so the organization can't guarantee that the marks will remain at their place during the whole race. Unfortunately, vandalism can also happen in sport events. That is the reason why the organization provides all racers with a map and roadbook, as well as the track and Wpts for the GPS so that all racers have enough tools not to get lost.

## 17. **Check Points (CP)**

1. Racers must pass through all Check Points CP and to validate their passing. The CP will be easily identified.
2. Timing system will be by chip and will allow to follow the race live online.
3. All CP are compulsory. Racers are responsible to register their passing through each CP and at the Finishing Line. Losing or damaging the chip will be punished. In all CP there will be staff.

4. All compulsory Check Points will be marked on the map, but there could be other unexpected check points to ensure that all racers follow the marked path. All CP are compulsory, so that not validating one is penalized.
5. A staff team will realize the route closing CP and picking up the marks.

## **18. Timing**

1. There is a mass START and a FINISHING LINE. From the Start to the Finishing Line, there will be Check Points (CP) recording racers time. In case the organization deems it necessary, the race can be stopped at the Check Points, stopping timekeeping as well.
2. The winner will be the first to run the whole trail in the minimum time, passing by all the Check Points. When finishing, all racers will be given a document with their timekeeping, their position, their category and the score timekeeping at the CPs.
3. Time Deadlines: There will be time deadlines at all the CPs which will be indicated on the official web and on the race map. No racer exceeding these deadlines will continue in the race, nevertheless those racers wanting to continue whatever will be able to do so by returning the bib number and continuing at their own risk and out of the race.

## **19. Retirement and return to Cornudella de Montsant**

1. Retirement from the race can only be done at the following places where there will be someone from the organization crew and a provisioning post:
 






Albarca	
Ulldemolins	La Vilella Baixa
Margalef	La Vilella Alta
La Bisbal de Falset	Escaladei
Cabacés	La Morera de Montsant
2. Racers abandoning have to warn the organization they have done so at any Check Point or by phone (phone number indicated in the bib number).
3. There will be a bus returning to Cornudella de Montsant at the Check Points where racers are allowed to retire from the race. There will only be 2 trips to return to Cornudella de Montsant so that the return will be done at the closing of the CP and will move forward as the race does so, picking up those racers abandoning the race. After retiring at any of the allowed Check Points, it is not compulsory to return to Cornudella de Montsant on the Organization Coach.
4. Cellular phones will be out of range, at least at two places: - Main mountain range gullies - Fraguerau Narrow gorge
5. 5. In case of emergency or injury that prevents the racer from arriving to a CP on foot, racers must try by all means to contact the Organization crew to start the rescuing.

## **20. Services: Changing rooms / showers / Resting Areas / WC/ Bag carrying**

1. There will be changing rooms and showers available when finishing the race. During the race, there will be WC at the Check Points or nearby. For those racers arriving to the Finishing Line, there will be a resting area. The organization recommends racers to rent an accommodation in the area.
2. The Organization provides Bag carrying to Cabacés provisioning post. This race bag will be provided by the Organization at the check-in, no other bags will be carried by the organization

## 21. **Compulsory equipment**

For security reasons, each racer must carry the following compulsory equipment::

Race Compulsory Equipment					
ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT					
ENGLISH					
Bib number on the front	✓	✓	✓	✓	✓
4 safety pins	✓	✓	✓	✓	✓
Backpack/rucksack or similar	✓	✓	✓	✓	Recommended
Caloric food to be self-sufficient during the race	✓	✓	✓	✓	Recommended
Hydration system/liquid storage	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	Recommended
Reusable cup/glass	✓	✓	✓	✓	✓
Survival blanket (220 x 140 cm)	✓	✓	✓	Recommended	Recommended
Mobile Phone	✓	✓	✓	Recommended	Recommended
Reflective approved equipment *	✓	✓	✓		
First aid kit: adhesive elastic bandage/tapping (minium 80 x 3 cm), antiseptic	✓	✓	✓		
Head torch with batteries and spare batteries	✓	✓	✓		
Back red light (similar to the ones on a bike)	✓	✓	✓		
Waterproof, thermosealed and breathable jacket with hood	✓	✓	✓	✓	
Waterproof and breathable jacket (if you have the waterproff jaquet it's not necessary this)	NO	NO	NO	NOT RECOMENDED	Recommended
*All racers must know and act according to the law Ley de Seguridad Vial.					
We emphasize article 123 (Circulation at night) referring to the use of reflective material (head torch white and back red light, for exmple) to be seen from 150 metros ago and approved (Real Decreto 1407/1992)					
Safety equipment (in case of adverse weather)			Better waterproof jacket		
			Polar fleece or termic t-shirt long sleeves (minimum 110 gr)		
			Tubular garment (buff)/hat		
			Gloves		
			Long trousers or leggings covering under the knees		

**-Safety equipment:** In case of bad weather, the organization reserves the right to require technical clothing. This information will be provided to runners during the bib races delivery.

### **Recommended additional material**

- Water purification tablets
- Head torch (more than 80 lumens) to see better at night
- Additional hot equipment in case of adverse weather
- Covering to protect the map
- Spare t-shirt and socks
- Sun-cream and petroleum jelly or anti-friction cream
- Watch and altimeter
- GPS
- Technical clothes: Long sleeve, thermal shirt (minimum 150 g.), thermal cap, tubular, gloves, etc.

- Whistle
- Long trousers or leggings covering under the knees

**-Prevention material:** it is recommended that all riders do not limit to carry the minimum equipment required, but bring with them material that they see fit to develop his training career, your fitness level and climatological forecast.

## 22. **Further technical considerations**

1. **Start Check out:** Previous to the start, a Start Check out will be made to have access to the enclosed Start Area:
  - 1. Bibs check out.
  - 2. Compulsory equipment check out.
  - 3. Those racers not having the compulsory equipment or having defective equipment will not be allowed to start the race.
2. **Finishing Line Check out:** A compulsory equipment check out will be made to all racers at their arrival to the Finishing Line, especially to those having options to stand up on the podium. A penalization will follow to any missing item of the compulsory equipment.
3. **Water:** The UTSM is an almost self-sufficient race, racers will find fountains in villages and they will be provided some water at the provisioning posts. They will also pass through some natural fountains on their way. Water in the mountain can be drinkable but the Organization advises to use some kind of method such as pills or tablets to make water drinkable (they can be found at Pharmacies). Fountains in villages will be marked on the map.
4. **Paths:** It is forbidden to circulate outside the paths. By taking part in the race, racers compromise to be eco-responsible and therefore no short cuts can be taken and the fauna and flora have to be respected. Enjoy the natural paths.
5. **At night:** At night, it is compulsory to use the head torch and a red light on the back of the backpack or rucksack (a bike red light is accepted) so that racers can be seen by other racers and the Organization. Fauna: At night, there is more fauna movement, please, be respectful, you are at their home.
6. **Road Circulation:** Road circulation is forbidden, except for the indicated stretches and:
  - In the urban areas when arriving and leaving villages.
  - There will a few spots in which it will be necessary to cross roads. At those spots there will members of the crew as well as signs for racers and vehicles. Nevertheless, racers must be very careful at this stretches and pay special attention. Racers must have a reflective and approved red light visible from 150 meters.

## 23. **Claims and penalizations.**

**Claims.** Claims have to be handed to the organization in written form, two hours before the prizes ceremony.

**Jury.** The Jury will be composed by the Race Director, the person in charge of the Race Security, the person in charge of the CPs, a racer's representative (chosen by drawing lots) and the timekeeping responsible.

**Disqualification:** See the table below.

**Penalties:** As far as possible, the organization will warn offenders to amend the situation. In case of repetition, the racer will be penalized.



<b>DISQUALIFICATIONS AND PENALTIES UTSM 2020</b>	<b>DISQ.</b>	<b>PENALTY</b>
Lacking any piece of the compulsory equipment	X	
Exceeding the time limit at a CP	X	
Offenses against the environment. Throwing out rubbish	X	
Doping	X	
To advance outside paths	X	
Use of non-authorized means of transport	X	
Infractions against the Natural Park regulations and rules	X	
Loss or destruction of chip	X	
Disobey the security instructions given by the Organization	X	
Not helping a racer that asks for help	X	
To ask for help without really needing it	X	
Refusing to pass the check out at the Start	X	
Not marking the chip at the compulsory Check Points (CP)	X	
Refusing to wear the compulsory equipment indicated by the organization		2h
Not having the head torch and back light at night		2h
Receiving external un-authorized help (food, equipment, etc.)		2h
To progress with non-authorized people alien to the race		2h
To pass by non authorized or forbidden paths or roads		2 h
Lacking the compulsory equipment at the Finishing Line check out		1h (x item)
Wearing the race number or bib not seen or unfolded or not in a correct way		1h