

## UTSM - Reglamento 2023

### 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. **Este evento forma parte del calendario internacional 2023 de la International Trail Running Association (ITRA).**

### 2. Fecha de celebración

La fecha prevista de celebración de la carrera es el día 7-8/Octubre 2023.

### 3. Recorrido

El **UTSM** para la edición de 2023 está formado por un recorrido de 63km y 3.470m de desnivel positivo que combina pistas y sendas del Parc Natural de la Serra de Montsant. 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 trabajando conjuntamente con el Parque para adaptar el evento. El mismo recorrido se utiliza para llevar a cabo distancias más cortas de 44KM, 25km, 11km y 7km.

### 4. Condiciones de participación

- Tener 21 años cumplidos. (7 años para los caminadores del TSM11, 14 para los corredores de la TSM11 y 16 para el TSM25). Los menores deben ir acompañados de un adulto.
- La modalidad Start Trail (trail familiar) está abierta a todas las edades, aunque se recomienda a partir de los 3 años.
- 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, la meteorología y el recorrido.
- 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 FEED/FEDME/RFEA/ITRA en vigor** y que incluya seguro de accidentes para competición en carreras de montaña de larga distancia, así como la Responsabilidad Civil del corredor. **Todos los corredores estarán dados de alta en la ITRA.** 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 FEED-2023 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 por accidente:** 6.010,06 €
- **Muerte no accidente durante la práctica deportiva:** 1.800€
- **Invalidez permanente:** 20.000 €
- **Gastos de rescate:** 9.000 €
- **Ámbito geográfico:** Estado español

## 5. 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 2023". 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.

## 6. 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 y/o uso de GPS. En caso de no disponer, retroceder a la última cinta y esperar a algún otro corredor con GPS/mapa.

**CERTIFICADO MÉDICO:** la organización NO solicitará un certificado médico a los corredores de las distancias largas, aunque sí recomienda su uso.

## **7. 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.

## **8. Categorías**

El **MSR88, UTSM63, MSM44, TSM25 y TSM11** tiene las siguientes categorías individuales:

### **TSM25k y TSM11k**

Júnior Hombres: 14 a 20 años, JH (**TSM25 a partir de 16 años**)

Júnior Mujeres: 14 a 20 años, JF (**TSM25 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 a 64 años VMPH

Veterana Master Plus Mujeres: 60 a 64 años, VMPF

Veterano Master Gold Hombres: 65 años o más, VMGH

Veterano Master Gold Mujeres: 65 años o más, VMGF

Local Hombres – LH

Local Mujeres - LF

**MSM 44k**

SUB-23 Hombres: 21-23 años, SH

SUB-23 Mujeres: 21-23 años, SF

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

**UTSM 63k**

SUB-23 Hombres: 21-23 años, SH

SUB-23 Mujeres: 21-23 años, SF

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

**MSR 88k (63k + 25k)**

SUB-23 Hombres: 21-23 años, SH

SUB-23 Mujeres: 21-23 años, SF

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

**9. Clasificaciones**

1. **Participación Individual:** Las mismas categorías más:
  1. General Hombres
  2. General Mujeres

## 10. 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 - VMGH - VMGF).

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.

## 11. Finisher

A todos los participantes que acaben la distancia en la que se apuntaron al **UTSM** en menos del tiempo máximo establecido se les considerará **Finishers** y se les hará entrega de un obsequio que así lo demuestre.

## 12. 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.

## 13. Fianza

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

## 14. 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.

## 15. Modificaciones

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

**ASPECTOS TÉCNICOS:****16. Recorridos**

1. El **UTSM** es un recorrido de montaña, con salida y llegada en Ulldemolins, que recorre caminos y senderos del Parc Natural de la Serra de Montsant pasando por varios de los municipios que lo forman, en un trazado circular de 63km, 3.470m de desnivel positivo y el Maratón de 44km con 2.343m de desnivel positivo. El TSM25, sale y llega en Ulldemolins, siendo un recorrido circular de 25km y 1.263m de desnivel positivo, con sólo 2 avituallamientos. El TSM11, sale y llega a Ulldemolins, siendo un recorrido circular de 11km y 621m de desnivel positivo, con sólo 1 avituallamiento. Se puede hacer caminando. **Todas las distancias puntúan para el ranking ITRA 2023.**
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** 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.

**17. Semi-Autosuficiencia**

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

**Nota:** Revisar el documento técnico **TIMMING 2023** para conocer las horas de paso, de cierre y los puntos de avituallamiento.

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. Los **avituallamientos completos (AV2)** situados a mitad de recorrido: 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: Margalef, La Morera de Montsant y Albarca. 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.

## 18. 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)

## 19. 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.

## 20. Controles de paso (CP)

1. Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP y verificar su paso por medio de un lector de chip/QR. Los CP estarán claramente visibles.
2. El sistema de cronometraje será a través de chip/QR 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/QR 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.

## **21. 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 y siguiendo la ruta oficial. 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 - Timing) 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.

## **22. Abandonos y retorno a Ulldemolins**

1. Los abandonos sólo se podrán efectuar en los siguientes puntos del recorrido donde habrá personal de la organización y punto de avituallamiento:
  - Margalef
  - La Morera de Montsant
  - Albarca
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 Ulldemolins 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



- 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.

## 23. Servicios: Vestuarios / duchas / zona reposo / WC

- Habrán facilidades de vestuario y duchas para después de la prueba.
- 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.
- Es aconsejable disponer de un alojamiento contratado en la zona para descansar después de la carrera.

## 24. Material

MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA				
ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT				
ESPAÑOL				
	63KM	41KM	27KM	13K
Dorsal en la parte delantera	✓	✓	✓	✓
4 imperdibles (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. 0'5L)	Se aconseja
Vaso reutilizable	✓	✓	✓	Se aconseja
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	✓	NO	✓	✓
Luz roja de posición trasera (tipo piloto de bici)	✓	NO	✓	✓
Chaqueta IMPERMEABLE y TERMOSELLADA <b>con capucha</b>	✓	✓	Se aconseja	Se aconseja
Chaqueta cortaviento (en caso de llevar la chaqueta anterior no hace falta ésta)	NO	NO	✓	Se aconseja

\*Todos los corredores deberán conocer y actuar según la Ley de Seguridad Vial 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)

Aumento de la capacidad impermeable de la chaqueta.  
 Forro polar o camiseta térmica manga larga (mín. 110g)  
 Buff/gorro  
 Guantes  
 Mallas/pantalón por debajo rodilla

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

- 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.

## 25. **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/QR en el lector electrónico de salida del control de firmas.
4. 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.

### 26. **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 2023</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 disponer de la comida marcada con el dorsal y/o encontrar restos de comida de un participante por la montaña.		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

## CASTELLANO

Declaración de aceptación de las condiciones de participación en:

**UTSM – 7-8 OCTUBRE 2023 - ULLDEMOLINS**

1. Conocemos y aceptamos íntegramente el **Reglamento 2023** de la carrera. El hecho de inscribirnos a la carrera confirma que firmo **on-line** esta Declaración de Aceptación de Condiciones de Participación y me hago responsable de la veracidad de la información facilitada así como que acepto el **Reglamento 2023** y esta Declaración de Aceptación de Condiciones de Participación.
2. Somos conscientes que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En virtud de ello, asistimos a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a nuestra participación en esta prueba.
3. Acudimos con la preparación que requiere la competición, gozamos de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con nuestra participación. Si durante la prueba, sufriéramos algún tipo de incidencia que pudiera perjudicar nuestra salud o suponer un riesgo para nuestra integridad física, lo pondremos en conocimiento de la organización lo antes posible. Será exclusivamente de nuestra responsabilidad todo aquello que pueda suceder por continuar la actividad física en condiciones no óptimas.
4. Poseemos una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar nuestra propia seguridad en las distintas disciplinas y pruebas especiales de este evento, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan. Igualmente, disponemos del material deportivo y de seguridad exigido para las distintas modalidades en que intervendremos; se encuentra en buen estado, está homologado y sabemos utilizarlo con propiedad.
5. Conocemos y dominamos los protocolos de seguridad estipulados para cada disciplina en la que vamos a intervenir, comprometiéndonos a cumplir las normas de seguridad establecidas; así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente en los riesgos para nuestra integridad física.
6. Los participantes compiten bajo su propia responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión final de tomar la salida y la realización de la carrera o parte de ella. Los participantes eximen a la organización, sus sponsors, entidades colaboradoras, personal voluntario y personal laboral de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor. Así como de las reclamaciones o demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a los participantes (cualquier tipo de lesión a la muerte) y a sus materiales incluidos la pérdida, destrucción, rotura, robo o el extravío.
7. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos.
8. Autorizamos a Naturetime, por extensión, a la organización a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tomen siempre que esté exclusivamente relacionada con nuestra participación en este evento.
9. Nos comprometemos a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que se relacionan más abajo.

## Relación de Pautas generales de respeto al Medio Ambiente

- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar la marcha por los ríos cuando esta pueda hacerse por la orilla.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta.
- No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición.
- Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje.
- Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron.
- No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.
- Limitar el uso de iluminación artificial y del sonido a las necesidades básicas de organización, progresión, seguridad y emergencia, especialmente en el interior de espacios naturales protegidos.

## UTSM - Reglament 2023

### 27. **Organització**

SMACV (Secció Muntanya Agrupació Cultural Vila-seca) –organització- i Naturetime – productor tècnic- són els organitzadors-productors de l'esdeveniment esportiu, comptant amb el suport del Parc Natural de la Serra de Montsant i la Mancomunitat de Municipis del Parc Natural de la Serra de Montsant, així com de diferents entitats col·laboradores. **Aquest esdeveniment forma part del calendari internacional 2023 de la International Trail Running Association (ITRA).**

### 28. **Data de celebració**

La data prevista de celebració de la cursa és el dia 7-8/Octubre.

### 29. **Recorrido**

L'**UTSM** per a l'edició de 2023 està format per un recorregut de 63km i 3.470m de desnivell positiu que combina pistes i senders del Parc Natural de la Serra de Montsant. En desenvolupar-se la prova al Parc Natural de la Serra de Montsant, l'objectiu del citat esdeveniment serà respectar i preservar el medi ambient, així com els valors i patrimonis del parc treballant conjuntament amb el Parc per adaptar l'esdeveniment. El mateix recorregut s'utilitza per dur a terme distàncies més curtes de 44KM, 25km, 11km i 7km.

### 30. **Condicions de participació**

- Tenir 21 anys complerts. (7 anys per als caminadors del TSM11, 14 per als corredors de la TSM11 y 16 per al TSM25). Els menors han d'anar acompanyats d'un adult.
- La modalitat Start Trail (trail familiar) està oberta a totes les edats, encara que es recomana a partir dels 3 anys.
- Cada corredor haurà de portar el material obligatori que sol·licita l'organització més el que cregui adequat per suportar les condicions pròpies de la muntanya i de la travessa en funció de les seves condicions, la meteorologia i el recorregut.
- Haver realitzat la inscripció de forma correcta. El fet de realitzar la inscripció mostra la conformitat del participant amb aquest reglament.
- **Posseir una llicència federativa FEEC/FEDME/RFEA/ITRA en vigor** i que inclogui assegurança d'accidents per a competició en curses de muntanya de llarga distància, així com la Responsabilitat Civil del corredor. **Tots els corredors estaran donats d'alta a la ITRA.** En cas de no disposar-ne, serà obligatòri contractar l'assegurança d'accidents temporal facilitada per l'organització per al dia de l'esdeveniment:
  - Característiques de l'**Assegurança d'Accidents Temporal FEEC-2023 o similar**
  - **Responsabilitat Civil**
    - Límit per sinistre 600.000 €
  - **Despeses mèdiques** (Quantitats no acumulables, preferentment millor anar a un centre concertat)
    - Centres concertats 3.000 €
    - Centres no concertats Espanya: 1.200 €



- Centres no concertats Estranger: 2.500€
- **Mort per accident:** 6.010,06 €
- **Mort no accident durant la pràctica esportiva:** 1.800€
- **Invalidesa permanent:** 20.000 €
- **Despeses de rescat:** 9.000 €
- **Àmbit geogràfic:** Estat espanyol

### 31. Responsabilitats

5. Els participants i els organitzadors queden sotmesos al compliment del Real Decreto 1428/2003, del 21 de Noviembre, que regula el Reglamento General de Circulación, i més concretament l'article 14 de l'anex 2.
6. Els participants hauran de firmar/acceptar el document en format on-line "Acceptació Condicions de Participació UTSM **2023**". La firma/acceptació d'aquest document implica estar-hi d'acord i tenir les característiques necessàries per a la cursa que s'hi estipulen (mèdiques, físiques, psicològiques i tècniques).
7. Els participants competeixen en tot moment sota la seva pròpia i lliure voluntat. Tot i així se'ls informa que la participació en aquest esdeveniment esportiu implica un risc de lesions als participants, des de lesions lleus fins a incloure la mort. Qualsevol tipus de dany sofert durant la cursa, posant com a exemple i sense que siguin motius excloents altres, els causats per les caigudes (sigui quin sigui el seu motiu), atropellaments, problemes de salut derivats de la pràctica esportiva, enfermetats, defalliment, ferides (sigui quina sigui la seva gravetat) causades per fauna o flora, etc., o danys al material incloent la pèrdua, destrucció, trencament, robatori o extraviament, degut a accidents esportius o bé per la pròpia dinàmica de l'activitat.
8. Serà obligació dels participants progressar amb seguretat en tot moment, sent els responsables de les seves accions i els responsables a la vegada d'assumir el risc de l'activitat i de l'entorn.

### 32. Seguretat

9. 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.
10. En cas d'abandonament, cal comunicar-ho tan aviat com sigui possible al personal de l'organització, ja sigui als punts de control o via telefònica.
11. Es disposarà de personal mèdic i ambulàncies en punts estratègics del recorregut per intervenir en cas de necessitat. Al mapa oficial de la cursa estaran indicats aquests llocs d'assistència mèdica.
12. Hi haurà un equip escombra encarregat de tancar la cursa i recollir totes les marques d'aquesta, després del seu pas. Per la qual cosa, si un participant ha estat sobrepasat per l'equip escombra, no trobarà marques.
13. Amb les últimes hores de llum del dia i fins l'albada, serà obligatori tenir el frontal i el llum vermell encesos i visibles per a la resta de corredors i organització.
14. Tots els corredors hauran de conèixer i respectar la Ley de Seguridad Vial en vigor durant l'esdeveniment. Ressaltem l'article 123 (Circulación 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 han d'actuar segons indica la Ley de Seguridad Vial.

15. Durant la cursa existeixen diversos creuaments de carretera (secundària). L'organització senyalitzarà aquestes zones sobre el terreny tant per als corredors com per als vehicles. Els corredors han d'extremar les precaucions en aquestes zones. És responsabilitat dels corredors creuar aquestes vies en situació de seguretat.
16. En cas que hagin desaparegut cintes del marcatge o d'estar perdut, es recomana fer ús del mapa i/o ús de GPS. En cas de no disposar-ne, retrocedir a l'última cinta i esperar algun altre corredor amb GPS/mapa.

**CERTIFICAT MÈDIC:** l'organització NO sol·licitarà un certificat mèdic als corredors de les distàncies llargues, encara que sí en recomana el seu ús.

### 33. Direcció de Cursa i Comissaris

5. Els Directors de Cursa podran retirar de la competició un corredor quan considerin que aquest tingui mermades les seves capacitats físiques o tècniques a causa de la fatiga, no disposi del material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar en cursa.
6. Els Directors de Cursa podran suspendre, escurçar, neutralitzar o detenir la cursa, per seguretat o causes de força major alienes a la seva voluntat (climatologia, causes externes, etc.).
7. Els Comissaris dels CP són els responsables dels Punts de Control de Pas Obligats. Els participants no podran reclamar o interrogar pel reglament, classificacions i itineraris als comissaris.
8. L'organització es reserva el dret de modificar les bases de l'**UTSM** o suspendre-les, davant d'una eventualitat o causa de força major.

### 34. Categories

El **MSR88, UTSM63, MSM44, TSM25 i TSM11** té les següents categories individuals:

#### TSM25k i TSM11k

Júnior Homes: 14 a 20 anys, JH (**TSM25 a partir de 16 anys**)

Júnior Dones: 14 a 20 anys, JF (**TSM25 a partir de 16 anys**)

Sénior Homes: 21 a 39 anys, SH

Sénior Dones: 21 a 39 anys, SF

Veterà Homes: 40 a 49 anys, VH1

Veterà Dones: 40 a 49 anys, VF1

Veterà Màster Homes: 50 a 59 anys, VMH

Veterà Màster Dones: 50 a 59 anys, VMF

Veterà Màster Plus Homes: 60 a 64 anys VMPH

Veterà Màster Plus Dones: 60 a 64 anys, VMPF

Veterà Màster Gold Homes: 65 anys o més, VMGH

Veterà Màster Gold Dones: 65 anys o més, VMGF

Local Homes – LH

Local Dones - LF

**MSM 44k**

SUB-23 Homes: 21-23 anys, SH  
SUB-23 Dones: 21-23 anys, SF  
Sénior Homes: 24 a 39 anys, SH  
Sénior Dones: 24 a 39 anys, SF  
Veterà Homes: 40 a 49 anys, VH1  
Veterà Dones: 40 a 49 anys, VF1  
Veterà Màster Homes: 50 a 59 anys, VMH  
Veterà Màster Dones: 50 a 59 anys, VMF  
Veterà Màster Plus Homes: 60 anys o més, VMPH  
Veterà Màster Plus Dones: 60 anys o més, VMPF

**UTSM 63k**

SUB-23 Homes: 21-23 anys, SH  
SUB-23 Dones: 21-23 anys, SF  
Sénior Homes: 24 a 39 anys, SH  
Sénior Dones: 24 a 39 anys, SF  
Veterà Homes: 40 a 49 anys, VH1  
Veterà Dones: 40 a 49 anys, VF1  
Veterà Màster Homes: 50 a 59 anys, VMH  
Veterà Màster Dones: 50 a 59 anys, VMF  
Veterà Màster Plus Homes: 60 anys o més, VMPH  
Veterà Màster Plus Dones: 60 anys o més, VMPF

**MSR 88k (63k + 25k)**

SUB-23 Homes: 21-23 anys, SH  
SUB-23 Dones: 21-23 anys, SF  
Sénior Homes: 24 a 39 anys, SH  
Sénior Dones: 24 a 39 anys, SF  
Veterà Homes: 40 a 49 anys, VH1  
Veterà Dones: 40 a 49 anys, VF1  
Veterà Màster Homes: 50 a 59 anys, VMH  
Veterà Màster Dones: 50 a 59 anys, VMF  
Veterà Màster Plus Homes: 60 anys o més, VMPH  
Veterà Màster Plus Dones: 60 anys o més, VMPF

**35. Classificacions**

2. **Participació Individual:** Les mateixes categories més:
  1. General Homes
  2. General Dones

### 36. Sorteig i Premis

Un Premi per a cadascun dels/les tres primers/es classificats/des de les categories General homes i dones (H i F). Un Premi per a cadascun dels guanyadors i guanyadores de cada categoria (JH - JF - SH - SF - VH1 - VF1 - VMH - VMF - VMPH - VMPF - VMGH - VMGF).

Després de l'entrega de premis es farà el sorteig de material. Serà imprescindible ser present a l'entrega de premis i sorteig per recollir el lot. No s'admeten representants.

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

### 37. Finisher

Tots els participants que acabin la distància a la qual es van apuntar a l'**UTSM** en menys del temps màxim establert se'ls considerarà **Finishers** i sels hi farà entrega d'un obsequi que així ho demostrï.

### 38. Dorsals

3. 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.
4. En acabar o abandonar, no llençar el dorsal. Amb ell podreu accedir a l'avituellament a l'arribada, al premi de finisher i al sorteig de material.

### 39. Fiança

2. En usar el sistema de cronometratge NATURETIME no hi haurà fiances a dipositar.

### 40. Drets d'imatge

L'organització es reserva els drets de les imatges, prenent i recopilant fotografies, vídeo i informació de les proves. Així com d'utilitzar tot aquest material per a anuncis, relacions públiques o qualsevol altre propòsit periodístic o de promoció de la cursa i altres esdeveniments produïts per NATURETIME (39874527W). El fet de participar a l'esdeveniment, comporta l'express consentiment del participant a cedir la seva imatge a l'organització per a les finalitats prèviament indicades.

### 41. Modificacions

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

## ASPECTES TÈCNICS:

### 42. Recorreguts

4. L'**UTSM** és un recorregut de muntanya, amb sortida i arribada a Ulldemolins, que recorre camins i senders del Parc Natural de la Serra de Montsant passant per diversos dels municipis que el formen, en un traçat circular de 63km, 3.470m de desnivell positiu i la Marató de 44km amb 2.343m de desnivell positiu. El TSM25, surt i arriba a Ulldemolins, sent un recorregut circular de 25km i 1.263m de desnivell positiu, amb tan sols 2 avituallaments. El TSM11, surt i arriba a Ulldemolins, sent un recorregut circular d'11km i 621m de desnivell positiu, amb tan sols 1 avituallament. Es pot fer caminant. **Totes les distàncies puntuen per al rànking ITRA 2023.**
5. 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 inclús neu) poden augmentar la seva dificultat i, per tant, es requereix portar material de seguretat. És necessària una bona preparació i una gran capacitat d'autonomia personal per realitzar el recorregut. L'**UTSM** és un Ultra Trail de muntanya en **semi-autosuficiència**, a la que cada participant haurà de portar el seu menjar, beure i material de seguretat.
6. El recorregut estarà marcat però es realitza amb trànsit obert.

### 43. Semi-Autosuficiència

L'**UTSM** és una cursa en **semi-autosuficiència** :

**Nota:** Revisar el document tècnic **TIMMING 2023** per conèixer les hores de pas, de tancament i els punts d'avituallament.

8. Hi haurà **Avituallament Bàsic (AV0)** a cada municipi pel qual transcorre la cursa. Inclou: Aigua, fruita i sòlid (barretes)
9. Hi haurà **Avituallament Lleuger (AV1)** en cursa. Els **AV1** consistiran en aigua, Caldo, Cafè, Te, refrescos, mini entrepans d'embutit/formatge, fruita, galetes, etc.; Revisar les "Dades Tècniques" de la web per saber el punt quilomètric de cada avituallament en cada cursa.
10. L'**Avituallament Complet (AV2)** situat a meitat de recorregut: A banda d'incloure els aliments i begudes dels AV1, inclourà Pasta o Arròs.
11. **Begudes.** A la cursa **no hi haurà gots de plàstic** d'un sol ús. Cada corredor ha de portar a sobre un recipient per poder beure als avituallaments. Als avituallaments AV1 i AV2, hi trobareu altres begudes a banda d'aigua, però només es poden prendre in-situ. Només podreu carregar el bidó de la motxilla amb aigua.
12. Està **prohibit tenir ajuda externa i anar acompanyat** d'altres persones que no siguin participants inscrits a les proves. **NOMÉS I EXCLUSIVAMENT** es permet l'assistència externa a les zones d'AVITUALLAMENTS AV1 i AV2: Margalef, La Morera de Montsant i Albarca. Fora d'aquestes zones no es podrà assistir els corredors, però sí se'ls podrà animar. Els corredors amb necessitats de DIETES ESPECIALS podran rebre assistència als punts de control si així ho sol·liciten a l'organització, amb un mes d'antelació.

13. Cada participant haurà de **disposar del menjar** que cregui necessari. És molt aconsellable un mínim de calories a l'inici de la prova per assegurar una participació en **Semi-autosuficiència**.
14. A meta hi haurà un avituallament lleuger.

#### 44. **Mapa**

Els corredors podran consultar un mapa topogràfic amb la informació de l'itinerari, els controls de pas obligatori (visibles), els punts d'assistència mèdica i els avituallaments de cada cursa. **Atenció:** els controls obligatoris no visibles no estaran indicats pel que serà necessari no sortir de l'itinerari marcat per poder validar tota la cursa. També es facilitarà el track i els Wpts per a GPS, a través de la web [www.naturetime.es](http://www.naturetime.es)

#### 45. **Marcatge**

6. Tota la cursa estarà marcada amb cintes. Per als trams que es preveuen en nocturnitat, les cintes portaran una franja reflectant per facilitar-ne la visualització.
7. Les marques se 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.
8. Els trams especials estaran indicats amb cartells de precaució: Creuament de Carretera / Zona de difícil Orientació / Zona de precipici
9. 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 dels corredors. Desgraciadament, actes vandàlics també afecten les curses. Per aquest motiu l'organització pot distribuir mapa, així com track i Wpts per a GPS, per garantir que els corredors tinguin les eines per no perdre's i, en cas de fer-ho, poder recuperar el camí correcte.
10. És responsabilitat dels corredors realitzar la cursa seguint el recorregut oficial. L'organització utilitzarà tots els recursos possibles perquè el marcatge de la cursa no s'alteri durante la mateixa.

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

6. Els participants hauran de passar obligatòriament pels CP i verificar el seu pas per mitjà d'un lector de xip/QR. Els CP seran clarament visibles.
7. El sistema de cronometratge serà a través de xip/QR que permetrà seguir en directe la cursa a través d'internet.
8. Tots els CP són obligatoris. Els participants són els responsables de registrar el seu pas per cada CP i per meta. La pèrdua del xip/QR o el seu deteriorament implica la sanció corresponent. En els controls de pas hi haurà personal de l'organització.
9. Al mapa estaran marcats tots els controls de pas obligatoris, però podrà haver-hi 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, pel que no passar per un d'ells implica la sanció corresponent.

10. Un equip escombra de l'organització realitzarà el recorregut tancant les curses i desmuntant la senyalització.

#### **47. Timing**

4. Les curses presenten 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 detenir la cursa en algun d'aquests punts, detenint-se també el crono.
5. Guanyarà la cursa qui la realitzi en el menor temps de cursa passant en ordre per tots els controls de pas obligatoris i seguint la ruta oficial. En finalitzar, a cada corredor se li facilitarà un document on-line amb el crono de la cursa, la posició, la categoria i cronos parcials als CP.
6. Límits horaris: S'establiran uns límits horaris als CP que s'indicaran a la web oficial (Taula horària - Timing) i al mapa de cursa. No es permetrà seguir als que superin aquestes barreres horàries. Als que vulguin continuar se'ls retirarà el dorsal i podran continuar fora de cursa i sota la seva responsabilitat. En cas de males condicions meteorològiques o per raóes de seguretat, l'organització es reserva el dret d'aturar la prova, modificar el recorregut o de variar els límits horaris.

#### **48. Abandonaments i retorn a Ulldemolins**

6. Els abandonaments només es podran efectuar als següents punts del recorregut on hi haurà personal de l'organització i punts d'avituellament:
  - Margalef
  - La Morera de Montsant
  - Albarca
7. Els que abandonin hauran d'avisar obligatòriament l'Organització per mitjà d'un control o posant-se en contacte amb el Centre d'Organització a través del número de telèfon que està indicat al dorsal. Tots els participants que abandonin estan obligats a posar-se en contacte amb Control Central per verificar el seu abandonament.
8. L'organització disposarà d'un autobús/furgoneta de retorn a Ulldemolins en els punts d'abandonament. Només hi haurà dos viatges, per la qual cosa el retorn s'efectuarà al tancament del control i s'anirà avançant juntament amb la cursa recollint els participants que vagin abandonant. No és obligatori fer el retorn a l'autocar/furgoneta de l'organització.
9. Existeix cobertura de telèfon mòvil amb la companyia Movistar en gairebé tot el recorregut excepte:
  - Barrancs de la Serra Major
  - Congost de Fragnerau
10. En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeixi l'aproximació a peu a un dels punts de retorn, s'haurà d'intentar avisar l'organització per tots els mitjans possibles contactant amb alguna persona de control o d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.




**49. Serveis: Vestuaris / dutxes / zona repòs / WC**

4. Hi haurà facilitats de vestuari i dutxes per a després de la prova.
5. Durant la cursa trobareu diferents serveis WC en els propis recintes on estigui el control o a prop d'aquest. Al mapa de cursa estan marcats.
6. És aconsellable disposar d'un allotjament contractat a la zona per descansar després de la cursa.

**50. Material**

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

MATERIAL OBLIGATORI EN CURSA ULTRA TRAIL SERRA DE MONTSANT CATALÀ				
	63KM	41KM	27KM	13K
Dorsal visible	✓	✓	✓	✓
4 imperdibles (o equivalent per la subjecció de dorsal)	✓	✓	✓	✓
Motxila o equivalent	✓	✓	✓	s'aconseilla
Menjar calòric per a ser semi-autosuficient durant la cursa	✓	✓	✓	s'aconseilla
Sistema hidratació	X (MIN. 1L)	8 (MIN. 1L)	X (MIN. 0'5L)	s'aconseilla
Got reutilitzable	✓	✓	✓	✓
Manta de supervivència (220 x 140 cm)	✓	✓	s'aconseilla	s'aconseilla
Telèfon mòbil	✓	✓	s'aconseilla	s'aconseilla
Material reflectant homologat (nocturnitat o mala visibilitat) <sup>8</sup>	✓	✓	✓	✓
Farmacis: vena elàstica tapping (mínim 80cm x 3cm), antisèptic	✓	✓	✓	✓
Llanterna frontal i un joc de piles de recanvi	✓	NO	✓	✓
Llum vermella de posició trassera (tipus pilot de bici)	✓	NO	✓	✓
Jaqueta IMPERMEABLE i TERMOSELLADA amb caputxa	✓	✓	s'aconseilla	✓
Jaqueta paravent (en cas de portar la jaqueta anterior, no cal portar aquesta)	NO	NO	✓	s'aconseilla

\*Tots els corredors hauran de ser coneixedors i actuar segons la Llei de Seguretat Vial en vigor durant l'esdeveniment. Resaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús de material reflectant (la llum blanca davant i vermella darrera per exemple): visible a 150 metres i homologat (Real Decreto 1407/1992).

Augment capacitat impermeable jaqueta.  
Folre polar o samarreta tèrmica màniga llarga (mín. 110g)  
Buff/gorro  
Guants  
Malles/pantaló per sota genoll

**51.**

**-Bossa porta residus:** Una petita bossa de malla per guardar el rebuig personal i tots els seus residus fins a un punt de control. Tot participant que llenci o abandoni els seus rebuïjos en el recorregut serà penalitzat.

**-Equipació de seguretat:** davant de climatologia adversa l'organització es reserva el dret de poder exigir als corredors roba tècnica. Aquesta informació es facilitarà als corredors abans de l'obertura de recollida de dorsals.

**3. Material complementari recomanat**

- Pastilles potabilitzadores per a l'aigua de les fonts
- Llanterna frontal d'alta potència (Més de 80 lúmens) per veure-hi millor de nit
- Equipació calenta suplementària en cas de climatologia adversa
- Funda porta mapes per protegir el mapa
- Samarreta i mitjons de recanvi
- Crema solar i vaselina o crema anti-fregaments
- Rellotge con altímetre
- GPS
- Roba tècnica: Folre polar sencer/samarreta tèrmica màniga llarga (mínim 150 g.), gorro tèrmic, tubular, gorra, guants, etc.
- Xiulet
- Pantaló o malles llargues, per sota del genoll

**4. Material de prevenció:** s'aconseilla a tots els corredors que no es limitin a portar el material mínim exigít, sinó que portin a sobre aquell material que creguin oportú per

desenvolupar la cursa segons la seva preparació, el seu nivell físic i la previsió climatològica.

## 52. **Altres aspectes tècnics**

### 7. **Control de Sortida**

Previ a la sortida, s'efectuarà un control 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/QR al lector electrònic de sortida del control de firmes.
4. Els participants que no portin el material obligatori, o que el presentin inutilitzable o defectuós, no podran prendre la sortida.

### 8. **Control de Meta**

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

### 9. **Aigua**

Aquesta és una travessa en **semi-autosuficiència** a la qual es combinarà l'**aigua de les fonts dels pobles** amb l'oferta als avituallaments AV0+AV1+AV2, amb la que es pot recollir per la muntanya a les diferents fonts naturals que existien. L'aigua que es troba a la muntanya i als pobles 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 a farmàcies, donat que l'aigua no sempre serà tractada.

Al mapa estarà indicat el lloc on es troben les fonts de cada poble. Igualment l'itinerari hi passarà.

### 10. **Senders**

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

### 11. **Per la nit**

En fer-se fosc és obligatori encendre el frontal. El dispositiu d'il·luminació de posició (serveix un llum vermell portàtil de bicicleta) ha d'estar col·locat a la parte posterior de la motxilla des del moment de la sortida i s'ha d'encendre obligatòriament al vespre perquè sigui visible pels participants que van darrere i l'organització.

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

### 12. **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. Pot haver-hi personal de l'organització de control, així com senyalització per al corredor i els vehicles, però tot i 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.

### 53. **Reclamacions i penalitzacions**

5. **Reclamacions** - Jurat de les proves: Les reclamacions s'han de presentar a l'organització per escrit, dues hores abans del lliurament de premis.
6. El **jurat** de la prova estarà format pel director de cursa, el responsable de seguretat, el responsable de CPs, un representant dels corredors (escollit o per sorteig) i el responsable de cronometratge.
7. **Desqualificacions**: Veure la llista completa a la Taula de Desqualificacions i Penalitzacions al final del reglament en el punt següent.
8. **Penalitzacions**: En la mesura del possible, davant d'una irregularitat, l'organització intentarà advertir l'infractor perquè corregeixi la situació. Cas de repetir-se s'aplicarà la penalització.

<b>TAULA DESQUALIFICACIONS I PENALITZACIONS UTSM 2023</b>	<b>DESQ.</b>	<b>PENALITZ.</b>
No presentació a la sortida de qualsevol material obligatori de cursa (veure article 23)	X	
Superar el límit horari d'un CP	X	
Infraccions contra el medi ambient. Llençar brossa	X	
Doping	X	
Circular camp a través fora dels camins	X	
Transport no autoritzat	X	
Infraccions de les normes del Parc Natural Serra de Montsant	X	
Pèrdua o destrucció del dorsal o xip	X	
Desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització	X	
No socórrer un participant que ho sol·liciti	X	
Demandar ajut sense necessitar-lo	X	
No passar pel control de sortida	X	
No abalisar correctament el xip als Controls de Pas (CP)	X	
No posar-se el material obligatori indicat per l'organització		2h
No disposar del menjar marcat amb el dorsal i/o trobar restes de menjar d'un participant per la muntanya		2h
No portar el frontal y llum posterior encenses de nit		2h
Ajut extern no autoritzat (menjar, material)		2h
Anar acompanyat per persones no vinculades a la cursa		2h
Passar per camins o carreteres no autoritzades		2 h
No disposar del material obligatori de cursa al control de meta		2h (por peça)
Dorsal doblegat, tapat o no visible		1h

## CATALÀ

## Declaració d'acceptació de les condicions de participació a:

**UTSM – 7-8 OCTUBRE 2023 - ULLDEMOLINS**

1. Coneixem i acceptem íntegrament el Reglament **2023** de la cursa. El fet d'inscriure's a la cursa confirma que signo on-line aquesta Declaració d'Acceptació de Condicions de Participació, i em faig responsable de la validesa de les dades i accepto el Reglament **2023** i aquesta Declaració d'Acceptació de Condicions de Participació.
2. Som conscients que aquesta mena de competicions, en desenvolupar-se al medi natural, en llocs de difícil control i accés, porta implícit un risc addicional pels participants. En virtut d'això, assistim amb voluntat i iniciativa pròpies, essent conscients i assumint els riscos i conseqüències inherents a la nostra participació en aquesta prova.
3. Acudim amb la preparació que requereix la competició, gaudim de bona salut general, sense patir cap malaltia, defecte físic o lesió que pugui agreujar-se amb la nostra participació. Si durant la prova, patíssim alguna mena d'incidència que pogués perjudicar la nostra salut o suposar un risc per a la nostra integritat física, ho posarem en coneixement de l'organització el més aviat possible. Serà exclusivament la nostra responsabilitat tot allò que ens pugui passar per continuar l'activitat física en condicions no òptimes.
4. Estem en possessió d'una varietat suficient de capacitats físiques, habilitats tècniques i recursos de supervivència suficients per garantir la nostra pròpia seguretat en les diferents disciplines i proves especials d'aquest esdeveniment, sota les condicions d'autonomia en les que es desenvolupa. Igualment, disposem del material esportiu i de seguretat exigida per a les diferents modalitats en les que intervindrem; es troba en bon estat, està homologat i sabem fer-lo servir amb propietat.
5. Coneixem i dominem els protocols de seguretat estipulats per a cada disciplina en la que intervindrem, comprometent-nos a complir les normes de seguretat establertes; així com a mantenir un comportament responsable que no augmenti els riscos per a la nostra integritat física.
6. Els participants competeixen sota la seva pròpia responsabilitat. Sobre ells recau la decisió final de prendre la sortida i la realització de la cursa o part d'ella. Els participants eximeixen l'organització, els seus espònsors, entitats col·laboradores, personal voluntari i personal laboral, de les reclamacions o demandes basades en suposades accions o omissions dels participants o altres que actuïn al seu favor. Així com de les reclamacions o demandes resultants dels danys que puguin succeir als participants (qualsevol tipus de lesió i inclús la mort) i als seus materials, incloses la pèrdua, destrucció, trencament, robatori o extraviament.
7. L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin patir o provocar els participants, tot i que es vetllarà per evitar-los.
8. Autoritzem Naturetime, i per extensió l'organització, a fer servir qualsevol fotografia, filmació o gravació que es prenguin sempre que estigui exclusivament relacionada amb la nostra participació en aquest esdeveniment.
9. Declara ser coneixedor de les prestacions i de les cobertures de la seva assegurança d'accidents, obligatòria per a participar en la competició, i notifica a l'organització de la prova que aquesta assegurança cobreix l'activitat en la seva totalitat, segons la legislació vigent.

10. Ens comprometem a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient que es relacionen més a baix.

### **Relació de Pautes generals de respecte al Medi Ambient**

- No produir alteracions en els processos i el funcionament natural dels ecosistemes.
- No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, del paisatge.
- Sortejar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- Evitar la marxa pels rius quan aquesta pugui fer-se per la vora del riu.
- Realitzar les necessitats fisiològiques als llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny dels punts de pas o reunió de persones, ni en llocs rocosos.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No abocar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats.
- Retirar i traslladar tots els elements i residus produïts a les zones d'assistència, sortida o meta.
- No abandonar restes de materials, embolcalls o aliments utilitzats durant la competició.
- Realitzar el recorregut produint el menor soroll possible.
- No pertorbar la tranquil·litat del espai o a la fauna domèstica o salvatge.
- Respectar el món rural, els drets i costums locals.
- Deixar les cancel·les, reixats, cadenes o similars en la mateixa situació en què es varen trobar.
- No envair les propietats privades o prohibides al llarg del recorregut.
- Limitar l'ús d'il·luminació artificial i del so a les necessitats bàsiques d'organització, progressió, seguretat i emergència, especialment a l'interior d'espais naturals protegits.