

REGLAMENT ELS BASTIONS

1. ELS BASTIONS

Els Bastions és un esdeveniment esportiu de trail running que compta amb diverses curses de distàncies diferents: ULTRA / MARATHON / TRAIL.

2. ENTORN NATURAL

LA VALL DE RIBES, PARADÍS DE MUNTANYA

Ribes de Freser, la Vall de Ribes i els grans cims que l'envolten són un dels racons més espectaculars del Pirineu Oriental. Boscos espessos, fauna i flora autòctones, corriols sense fi, història, viles petites i miradors únics com el Puigmal. Un lloc insuperable per la pràctica de les curses de muntanya!

Per això, li preguem la seva col·laboració i respecte per la normativa de protecció establerta.

Recordeu que:



Per obtenir més informació sobre les bones pràctiques mediambientals que s'han de respectar durant l'escalfament i la competició, visita el Manual de Bones Pràctiques (FEDME)

ENLLAÇ:

https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf

3. ÈTICA I VALORS:

Els Bastions es basen en una ètica i uns valors essencials que comparteixen corredors, patrocinadors, voluntaris i organitzadors. I aquest compromís queda certificat amb el **segell Biosphere**.

ENLLAÇ: <https://www.biospheresustainable.com/en/community/ocisport/2594>

4.1 L'eco-responsabilitat

No deixar escombraries a la natura, utilitzar els contenidors disponibles, respectar la flora i fauna, i seguir estrictament el recorregut marcat sense utilitzar dreceres. L'organització farà servir, sempre que sigui possible, material reutilitzable o reciclable i procedirà a la recollida selectiva (piles, paper, plàstic, etc.). El marcatge del recorregut, efectuat a peu, es recollirà el mateix dia. La neteja del recorregut es realitzarà immediatament després de l'últim corredor. La comunicació sobre paper es reduirà al mínim, prioritzant el suport electrònic.

4.2 Solidaritat

El respecte dels corredors, dels voluntaris, dels patrocinadors i del públic són elements primordials de Els Bastions.

4.3 Controls antidopatge

4.3.1. Es podran realitzar controls antidopatge en qualsevol de les curses segons les normes de cada nació, el protocol de l'AMA i d'acord amb la federació nacional corresponent.

4.3.2. Els competidors estan obligats a assistir als controls antidopatge que se'ls assignin, d'acord amb les normes de cada nació i el protocol de l'AMA.

4. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

5.1. Edat mínima:

4.1.1. Cada distància presenta una edat mínima per poder participar:

4.1.2. Les modalitats ULTRA / MARATHON / TRAIL l'edat mínima serà de 18 anys el dia de la cursa.

5.2. Inscripció: Haver realitzat la inscripció de forma correcta. El fet de realitzar la inscripció mostra la conformitat del participant amb aquest reglament.

4.2. Material: 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.

ULTRA/ MARATHON	<p><u>MATERIAL A (obligatori)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sabatilles esportives de tipus trail que cobreixin totalment el peu.• Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima de 2 x 1,2 m).• Sistema d'hidratació (com a mínim d'1 l).• Motxilla o peça equivalent.• Telèfon mòbil encès i no en mode avió.• Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor.• Reserva de menjar calòric adequat al recorregut i al nombre i tipus d'avitallaments de la prova.• Segona capa tèrmica de màniga llarga de com mínim 180 g i de la talla del corredor.• Malles llargues o malles pirates combinades amb camal.• Gorra, tubular o peça similar. <p><u>MATERIAL B (segons previsió metereològica)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pantalons impermeables.
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Guants.
--	---

TRAIL	<p><u>MATERIAL A (obligatori)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabatilles esportives de tipus trail que cobreixin totalment el peu. • Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima de 2 x 1,2 m). • Sistema d'hidratació (com a mínim d'1 l). • Motxilla o peça equivalent. • Telèfon mòbil encès i no en mode avió. • Jaqueta paravent amb caputxa de teixit impermeable (com a mínim de 10.000 mm de columna d'aigua) i transpirable, de tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, amb costures termosegellades i de la talla del corredor. • Reserva de menjar calòric adequat al recorregut i al nombre i tipus d'avituellaments de la prova. • Gorra, tubular o peça similar. <p><u>MATERIAL B (segons previsió metereològica)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Segona capa tèrmica de màniga llarga de com a mínim 180 g i de la talla del corredor. • Malles llargues o malles pirates combinades amb camal.
-------	--

5.4. Assegurança:

5.4.1 L'organització comptarà amb una assegurança de responsabilitat civil a tercers vigent segons la normativa actual.

5.4.2 Els participants hauran de disposar d'una assegurança mínima d'accidents que cobreixi l'activitat (Llicència FEEC – Modalitat C). Els participants que no disposin de llicència federativa d'aquesta modalitat hauran de contractar-la en el moment de realitzar la inscripció.

5.5 Categories

Es definiran categories masculina i femenina:

ULTRA / MARATHON / TRAIL:

- Absoluta
- Junior (18, 19 i 20 anys a 31 de desembre de 2023)
- Veterans (de 40 a 49 anys a 31 de desembre de 2023)
- Màster 50 (de 50 a 59 anys a 31 de desembre de 2023)
- Màster 60 (a partir de 60 a 31 de desembre de 2023)

5.6 Garantia de devolució

L'organització ofereix una Garantia de Devolució segons la qual es retornarà el 100% de la inscripció a tots aquells corredors que hagin contractat aquest servei en el moment de fer la inscripció, mitjançant notificació fins a 7 dies abans de la cursa.

6. ANUL·LACIÓ DE LA INSCRIPCIÓ

6.1 Condicions d'anul·lació: Qualsevol anul·lació d'inscripció s'ha de fer per correu electrònic a: info@ticketoci.net. No s'admetran anul·lacions per telèfon. El pagament del reemborsament de la inscripció s'efectuarà mitjançant abonament a la targeta utilitzada en el moment de la inscripció, atenent les següents condicions.

Data de sol·licitud	Percentatge de reemborsament
Fins a 30 dies abans	80%
De 29 a 15 dies	50%
De 14 a 8 dies	25%
Menys de 8 dies	0%

7. RESPONSABILITATS

7.1 Els participants i els organitzadors queden sotmesos al compliment del Reial Decret 1428/2003, de 21 de Novembre, que regula el Reglament General de Circulació, i més concretament l'article 14 de l'annex 2.

7.2 Els participants accepten el reglament i eximeixen als organitzadors de tota responsabilitat en cas d'accident o danys materials o corporals soferts durant, abans o després de la competició,.

7.3 Els participants competeixen en tot moment sota la seva pròpia i lliure voluntat. Així i se'ls informa que la participació en aquest esdeveniment esportiu implica un risc de lesions, que poden ser greus o fins hi tot, implicar la mort.

Els participants accepten i es fan responsables del risc que comporta participar. Entenent que hi pot haver: e danys soferts durant la cursa, com per a exemple i sense que siguin motius excloents d'altres, els causats per les caigudes (sigui quin sigui el motiu), atropellaments, problemes de salut derivats de la pràctica esportiva, malalties, defalliment, ferides (sigui quina sigui la seva gravetat) causades per fauna o flora, etc., o danys en el material incloent la pèrdua, destrucció, trencament, robatori o pèrdua, a causa d'accidents esportius o bé per la pròpia dinàmica de l'activitat.

7.4 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. Aquest tipus de competicions, al desenvolupar-se en el medi

natural, en llocs de difícil control i accés, porta implícit un risc addicional per als participants. En virtut d'això, els participants assisteixen a voluntat i iniciativa pròpies, sent conscients i assumint els riscos i conseqüències inherents a la participació en aquesta prova.

8. SEGURETAT

8.1 L'organització situarà, en determinats punts del recorregut i en els 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.

8.2 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.

8.3 Hi haurà un equip escombra encarregat de tancar la cursa i recollir totes les marques d'aquesta, després del seu pas. Pel que si un participant ha estat sobrepassat per l'equip escombra, no trobarà marques.

8.4 En cas de condicions meteorològiques adverses o causes de força major, l'organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i/o el recorregut i avituallaments. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció.

9. DIRECCIÓ DE CURSA

9.1 Els Directors de Cursa i jutges àrbitres, podran retirar de la competició a un corredor quan considerin que aquest tingui minvades 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.

9.2 El jurat de competició podrà suspendre, escurçar, neutralitzar o aturar la cursa, per seguretat o causes de força major alienes a la seva voluntat (climatologia, causes externes, etc.).

9.3 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.

9.4 L'organització es reserva el dret de modificar les bases de Els Bastions o suspendre aquestes, davant d'una eventualitat o causa de força major.

10. CONTROLS

10.1 Passar per tots els Controls de pas és obligatori. Els participants són els responsables de registrar el seu pas per cadascun d'ells i per meta. La pèrdua del xip o el deteriorament implica la sanció corresponent. En els controls de pas hi haurà personal de l'organització.

10.2 Al mapa estaran marcats tots els controls de pas obligatoris, però podrà haver altres controls sorpresa durant el recorregut per tal que tots els participants segueixin

l'itinerari marcat i es respecti el reglament. Tots els Controls de Pas tenen la mateixa validesa d'obligatorietat, per la qual cosa no passar per un d'ells implica la sanció corresponent.

10.3 El recorregut entre controls ha de fer-se seguint el marcatge abalisat i en direcció establerta. Per motius de seguretat, esportivitat i medi ambient, no es pot sortir del recorregut senyalitzat.

11. CONTROL SORTIDA / META

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

- Verificació de dorsals.
- Es podrà verificar tot o part del material obligatori per part dels àrbitres.
- Els participants que no aportin el material obligatori, o que el presentin inutilitzable o defectuós, se'ls aplicarà la penalització corresponent.

11.2 Posteriorment a el pas per meta, s'efectuarà un control per sortir del recinte tancat de meta:

- Es podrà verificar tot o part del material obligatori per parts dels àrbitres.

12. DORSALS

12.1 És necessària la presentació d'un document d'identitat amb fotografia per poder retirar el dorsal. En cap cas es podrà canviar el dorsal amb una tercera persona. En cap cas s'enviaran a el domicili del corredor ni el dorsal ni els obsequis en cas de no haver participat en la carrera.

12.2 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.

13. FINISHER

A tots els participants que acabin la distància en la qual es van inscriure a Els Bastions dins del temps establert se'ls considerarà Finishers i se'ls farà entrega d'un obsequi corresponent a la seva distància.

14. DRETS D'IMATGE

Amb la inscripció tot participant renuncia a utilitzar els seus drets d'imatge i autoritza a l'organització i als seus patrocinadors a utilitzar i publicar lliurement qualsevol fotografia o vídeo gravat en el context de la cursa.

15. CRONOMETRATGE

15.1 És obligatori el pas correcte per tots els punts de control previstos a aquest efecte, sortida i meta incloses.

15.2 Si s'hagués d'interrompre i suspendre la prova en un punt del recorregut, la classificació es determinarà segons l'ordre i temps d'arribada en el punt d'interrupció o, si no, en l'últim control realitzat.

16. AVITUALLAMENTS

16.1 Hi ha diferents tipus d'avituellaments distribuïts al llarg del recorregut:

- Líquids
- Sòlid / lleuger (begudes, aliments dolços, aliments salats)
- Sòlids (begudes, aliments dolços, aliments salats, pasta...)

16.2 Got reutilitzable. A la cursa no hi haurà gots de plàstic d'un sol ús. Cada corredor ha de portar amb si un recipient per poder beure als avituallaments.

És molt important i responsabilitat de cada corredor, gestionar correctament el seu avituallament, adaptant-se a les distàncies que hi pugui haver entre aquests i calculant molt bé les seves necessitats. Demanem a tothom que revisi amb detall la ubicació dels avituallaments i adapti la tàctica de cursa a aquest fet.

17. METEOROLOGIA

En cas de condicions meteorològiques adverses o causes de força major, l'organització es reserva el dret a suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i / o el recorregut i avituallaments. En aquest cas no es retornarà l'import de la inscripció.

18. ASSISTÈNCIA

18.1 L'assistència personal està permesa exclusivament en els punts d'avituellament establerts per l'organització. Excepte en aquestes zones específiques, està prohibit comptar amb l'assistència, companyia o avituallament extern d'una persona no inscrita a la cursa.

18.2 Bossa de vida: en la distància que s'habiliti la bossa de vida, aquesta es lliurarà en la recollida de dorsal i es podrà posar material esportiu. L'organització tan sols transportarà aquesta bossa i no altres. La Bossa de vida haurà d'estar clarament identificada amb el dorsal del corredor així com estar ben tancada sense material que sobresurti.

19. ABANDONAMENTS

19.1 Voluntaris: Excepte en cas de ferida, tan sols és possible abandonar en un punt de control. Si aquest punt no fos accessible en vehicle, el corredor haurà d'accedir pels

seus propis mitjans al punt d'evacuació més proper. Està prohibit abandonar el recorregut marcat sense haver informat a l'organització i sense estar degudament autoritzat. És obligatori fixar si es tracta d'un punt de control de cronometratge.

19.2 Obligats: L'organització pot aturar momentàniament a un corredor o obligar-lo a abandonar la cursa si considera que el seu estat posa en perill la seva integritat física o la seva seguretat.

20. PENALITZACIONS

20.1 Es pot aplicar una **penalització de tres minuts fins a la desqualificació**:

- Tirar escombraries fora de les zones de control (100m +/-);
- Rebre qualsevol tipus d'assistència en zones no autoritzades (no en punts especificats com els llocs de socors);
- No seguir la senyalització del recorregut, voluntàriament o no;
- No portar el dorsal a la vista o que hagi estat manipulat;
- Falsejar la sortida;
- No passar pels llocs de control obligatoris;
- Mostrar un comportament antiesportiu: no assistir a un altre competidor que necessiti ajuda;
- No portar o utilitzar el material requerit;
- No respectar les indicacions dels organitzadors o dels jutges.

20.2 La desqualificació s'aplicarà per:

- No participar en el lliurament de premis sense causa justificada;
- Negar-se a sotmetre's a les proves antidopatge o donar un resultat positiu en una prova antidopatge

21. RECLAMACIONS

21.1 Han de ser escrites i ratificades amb el nom i número de dorsal del reclamant en la línia de meta o a la publicació dels resultats provisionals. Pot exigir-se un dipòsit de fins a 20 euros que es reemborsarà si s'accepta el cas.

Les reclamacions poden fer-se fins a una hora després de la publicació dels resultats provisionals.

22. NORMATIVES ESPECÍFIQUES

22.1 Aquest reglament és genèric a l'esdeveniment Els Bastions i afecta a totes les curses que es realitzin.

22.2 Cada cursa podrà disposar de la seva pròpia normativa específica on es defineixen aspectes més tècnics del reglament, sent aquesta, una extensió del mateix. Es fa referència als temps de tall, temps màxim de cursa, el material obligatori i les categories.