# REGLAMENT DE LA PROVA

El reglament del **IV AVENCTRAIL, IV ESPRINT TRAIL, III MARXA SENDERISTA i II MARATÓ DE L'AVENC SERRA DE QUATRETONDA** es basa en el reglament oficial de les curses de muntanya de la FEMECV, sent d'aplicació en allò que no es regule en el present reglament.

Este esdeveniment esportiu està organitzat per l' Ajuntament de Quatretonda (P4610600A), C/ Ausias March, 5 Quatretonda (46837) i amb el recolzament de la Secció de Muntanya del Club d'Atletisme Fuig Que Et Xafe, La Senda del Corredor, Xusi Estudi Creatiu i el col·lectiu Amics del Buscarró.

Consta de tres recorreguts segons les distàncies.

1. MARATÓ DE L'AVENC, amb un recorregut de 42 km i un desnivell de 1500 m D+.
2. AVENCTRAIL, amb un recorregut de 25 km, i un desnivell de 850 m D+.
3. ESPRINT TRAIL i MARXA SENDERISTA, amb un recorregut de 14 km, i un desnivell de 450 m D+.

Tots els recorreguts transcorren pel **PARATGE NATURAL MUNICIPAL de Quatretonda.**

La Marató de l'Avenc i l'Avenc Trail estan catalogats de dificultat mitjana en quant a recorregut i tecnicitat, per la qual cosa es recomana una preparació física òptima. L'Esprint Trail i la Marxa Senderista estan catalogades de dificultat baixa.

Totes les curses tindran lloc el dia 5 de març de 2023.

L'eixida i arribada de totes les modalitats serà des de C/ Crist de la Fe (Carrer nou), davant de la ubicació coneguda com, Escoles Velles o Centre Cultural Elvira Veres (CCEE) .

| Modalitat | Distància | Desnivell | Tipus | Horari eixida |
|---|---|---|---|---|
| **MARATÓ DE L'AVENC** | **42 km** | **1500m D+** | **Competitiva** | **07:00h** |
| **AVENC TRAIL** | **25 km** | **850m D+** | **Competitiva** | **08:30h.** |
| **ESPRINT TRAIL i MARXA SENDERISTA** | **14 km** | **450m D +** | **Competitiva** | **10:00h.** |

**CONDICIONS PRÈVIES**

L'edat mínima per participar en el Marató de l'Avenc i Avenc Trail s'estableix en els divuit anys complerts durant l'any 2023, mentre que per a l'Esprint Trail, a partir de 16 anys, però amb autorització dels pares o tutors legals. Tota persona participant correrà sota la seua pròpia responsabilitat, realitzant tota o part de la prova.

L'organització no es fa, per tant, responsable dels accidents o danys que puguen rebre o produir els participants; no obstant això l'organització disposarà d'una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents per a persones participants federades o no en muntanya. En cas de retirada de les proves s'haurà d'avisar al personal d'organització. Si la mateixa fos a causa de lesió o qualsevol altre impediment per tornar per mitjans propis fins a la zona de meta es demanarà ajuda a l'organització perquè gestione el rescat.

El circuit no estarà tancat al trànsit per tant és responsabilitat de qui participe vetllar per la seua seguretat extremant les precaucions si bé en els punts conflictius existirà personal de l'organització vetllant per la seguretat de les persones participants. Tots i totes estan obligats a complir les normes de circulació viària, sent responsable de quantes infraccions pogueren cometre.

## 1. INSCRIPCIONS

El preu de les inscripcions es farà per trams.

| **Modalitat** | 04/11/22 al 31/12/22 | 01/01/23 al 30/01/23 | 01/02/23 al 26/02/23 |
|---|---|---|---|
| Marató de l'Avenc | 30 € | 35 € | 40 € |
| AvencTrail | 19 € | 20 € | 21 € |
| Esprint Trail, i Marxa Senderista | 15€ | 16 € | 17 € |

El nombre de participants es limitarà a un màxim de 400 persones per modalitat.
La gent interessada podrà inscriure's a través de la web www.mychip.es o de manera presencial en la botiga La senda del Corredor (Carrer la Reina 45, Xàtiva)

Els veïns i veïnes de Quatretonda i/o persones integrants del grups col·laboradors no tindran cap tipus de descompte o exempció en el pagament de la inscripció, entenent que d'aquesta manera, contribueixen, si cap més, a enaltir el seu esperit solidari i compromès amb la cursa i amb el poble Quatretonda.

Si es pateix alguna malaltia que es considera que deu conèixer l' organització en cas d'accident o atenció mèdica, s' ha de fer saber en el moment de la inscripció.

En cas de tenir prescrit algun medicament, el corredor o corredora haurà de portar-lo damunt durant la prova.

Les persones participants, pel fet d'inscriure's de manera lliure i voluntària a qualsevol de les modalitats de **l'edició 2023,** declaren conèixer i acceptar el present Reglament. Així mateix, declaren conèixer que es tracta d'unes proves esportives de dificultat mitjana i manifesten trobar-se en una adequada forma, física i mental, que els permet afrontar aquest esforç, assumint el risc d'aquesta pràctica esportiva, eximint de tota responsabilitat a l'organització davant de qualsevol accident o lesió que puguen patir abans, durant o després de la prova esportiva, i renunciant a qualsevol acció legal en contra de l'organització. A més, autoritzen que l'organització faça ús de fotos, vídeos i noms en la classificació de la prova, en els mitjans de comunicació i Internet, sense esperar pagament, compensació o retribució per aquest concepte".

La inscripció donarà dret, a servei de guarda-roba, cronometratge, avituallaments durant la cursa i al final, assegurança d'accidents i dutxes, així com a rebre la bossa del corredor - regal amb peça de roba tècnica i altres detalls que l'organització puga aconseguir fins al dia de la prova.

### *1.1. Recollida de dorsals*

Els dorsals podran recollir-se a partir del dimecres 1 de març en horari comercial i fins al dissabte 4 de març a les 13:00 en la botiga LA SENDA DEL CORREDOR, en C/ la reina, 45 de Xàtiva.

El dissabte 4 de març per la vesprada de 17:00 a 20:00 h, i el mateix dia de la prova, a partir de les 06:30 h es podran recollir en el Centre Cultural Elvira Veres de Quatretonda (Escoles velles) però es recomana recollir-lo els dies previs, especialment els de la modalitat Marató.

Per a la recollida del dorsal sempre caldrà presentar original del DNI o autorització per escrit, signada i acompanyada de fotocòpia del DNI, en cas d'autoritzar a una altra persona a recollir el dorsal.

### *1.2. Devolucions*

Les devolucions s'hauran de sol·licitar a la web d'inscripcions indicant nom, cognoms, DNI i prova esportiva en la que vol donar-se de baixa, a més d'indicar "he llegit i accepte les condicions de la devolució".

### *1.3. Termini devolucions*

Fins al 29 de gener de 2023, es podrà sol·licitar la devolució del 90% de la quota d'inscripció sense cap tipus de justificació

Del 30 de gener fins els 26 de febrer de 2023, es podrà sol·licitar la devolució del 50% de la quota d'inscripció, sempre que es justifique el motiu de la no participació amb justificant mèdic o imperatiu laboral degudament justificat.

A partir del 27 de febrer de 2022, no es realitzarà cap devolució baix cap concepte.

### *1.4. Cessió de dorsals - canvis de modalitat*

Durant el període en que es puga sol·licitar la devolució i sempre que la inscripció de la prova es trobe oberta, o tancada per haver-se completat, qualsevol persona inscrita podrà sol·licitar el canvi de modalitat, o cedir la seua plaça a una altra persona a través del correu electrònic inscripciones@mychip.es.

CANVI DE MODALITAT

Únicament el pot sol·licitar el titular de la inscripció des del seu propi compte de correu, o almenys, que el correu remitent coincidisca amb el compte de correu indicat en la inscripció.

- Si el canvi és, a la modalitat de preu més baix, s'ho farà la persona mateixa, comunicant-ho al correu indicat el fet, i se li tornà la diferència sobre el preu inicial pagat.
- Si el canvi és a una modalitat de preu superior, la persona s'haurà d'inscriure en la modalitat desitjada,i enviar un correu sol·licitant la devolució de la quota pagada inicialment per haver-se inscrit en modalitat superior

El termini màxim per sol·licitar canvis de modalitat és fins a 48 hores abans del tancament d'inscripcions, no atenent-se cap sol·licitud fora d'este termini i aplicant-se una comissió del 10% sobre el capital pagat inicialment, amb una quantia mínima de 3,00 € per canvi sol·licitat

CESSIÓ DE DORSAL O CANVI DE TITULAR

Únicament el pot sol·licitar el titular de la inscripció des del seu propi compte de correu o que almenys, que el correu remitent coincidisca amb el compte de correu indicat en la inscripció, s'haurà de remetre al correu indicat el justificant de la seua inscripció juntament amb les dades de la nova persona participant** (amb tots els camps inclosos en el justificant de la inscripció inicial).

El cost d'aquest servei, és del 10% amb una comissió mínima de 3€ per cessió que s'haurà d'abonar en el compte de Bankia ES33 2038 6054 2360 0004 1818 titular Mychip SLU i remetre el justificant de la transferència en el mateix correu amb la qual el sol·licita.

El termini establert per poder fer estos canvis serà fins a 48 hores abans del tancament d'inscripcions.

*(**)Donades les tasques organitzatives o les característiques del propi esdeveniment, pot donar-se la circumstància segons la data de la sol·licitud que la nova persona participant haja d'acceptar les opcions inicialment sol·licitades pel titular de la inscripció cedida, talles de samarreta, menjars acompanyants, inclòs el dorsal del personalitzat del participant inicialment inscrit…*

## 2. SENYALITZACIÓ

Tot el recorregut estarà marcat amb cintes de color, cada distància tindrà un color assignat (les cintes són de teixit reutilitzable), també s'utilitzarà per a marcar material com guix i fletxes reutilitzables.

Hi haurà piques, indicant la direcció que deuen prendre les persones participants, sobretot en els encreuaments que puguen generar dificultat o dubtes, així com advertències de sender tècnic o pendent perillosa

Tot el material de senyalització serà retirat per l'organització el mateix dia de la prova.

## 3. AVITUALLAMENTS

A més de l'avituallament final disponible per a totes les modalitats:

MARATÓ DE L'AVENC

| ***P. km*** | ***contingut i serveis*** |
|---|---|
| 6.5 | Líquid |
| 13 | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + sòlid (fruita, fruits secs i dolç) |
| 18 | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + sòlid (fruita, fruits secs. llepolies) |
| 22.5 | Líquid |
| 28 | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + sòlid (fruita, fruits secs, llepolies) |
| 31 | Líquid |
| 35 | Líquid i sòlid |

AVENC TRAIL

| ***P. km*** | ***contingut i serveis*** |
|---|---|
| **6,5** | Líquid i sòlid |
| **12.5** | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + sòlid (fruita, fruits secs i dolç) |
| **15.5** | Líquid |
| **20** | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + sòlid (fruita, fruits secs. llepolies) |

ESPRINT TRAIL i MARXA SENDERISTA

| ***P. km*** | ***contingut i serveis*** |
|---|---|
| **6,5** | Líquid (aigua i begudes isotòniques) + FRUITA |

Els avituallaments es recolliran en el moment que passen les graneres que van tancant la prova.

Considerant el caràcter eco-responsable de la prova, s' aconsella l'ús de porta bidons o motxilles tipus "camelbag" amb la intenció de preservar el medi ambient i evitar l' ús de gots.

S'oferiran productes sense embolcalls o pell. En cada avituallament es disposarà de dos punts de recollida de residus, un per a orgànic i un altre per a plàstic. Fora del punt d'avituallament no existirà cap punt per dipositar escombraries.

Les persones de l'organització responsables de cada avituallament es faran càrrec de l'ordre i la neteja del punt d'avituallament, de manera que una vegada hagen passat totes les persones participants, la zona quedarà totalment neta i en les mateixes condicions d'hàbitat en les que es trobava abans de la prova.
Es demana siguen dipositats tots els residus i el fem que es puga generar en els recipients que l'organització posarà a l'abast de totes i tots desprès de cada avituallament.

L'organització no podrà garantir el servici d'avituallament a qui supere el temps establert en el punt de control de pas. Però si que podran gaudir de l'avituallament que s'ofereix a la meta.

## 4. CONTROL DE PAS

S'estableix un temps màxim de **Set hores i mitja** per a realitzar el recorregut de la Marató de l'Avenc, **Cinc** hores per a realitzar el recorregut de l'Avenc Trail i **Tres** hores per a l'Esprint Trail i **Quatre** hores per a la marxa senderista. No obstant això, s´estableix un punt de tall en la marató de manera que tots aquells corredors i corredores que no hagen transitat per aquest punt seran convidades a abandonar la participació en la prova, en tot cas si la persona desitja continuar, serà baix la seua responsabilitat, pel seu compte i risc fins la meta, el recorregut quedarà obert al trànsit rodat i els graneres aniran desmontant tota la senyalització de la cursa.

Queda totalment prohibit escollir algun camí o sender alternatiu per retallar el recorregut.

| MARATÓ | Kilòmetre | Temps de tall |
|---|---|---|
| **Avituallament del barranc de l'aigua** | **28** | **5h** |

Els i les participants que es retiren, hauran de comunicar a l'organització, independentment del motiu, la seua retirada o abandonament de la prova, en alguns dels punts d'avituallament o be posant-se en contacte amb l'organització a través del numero de telèfon que l'organització disposarà i han de tindre guardat al seu propi mòbil. I a més, hauran de passar per meta, de manera obligatòria, per donar a conèixer la seua integritat.

## 5. CATEGORIES I PREMIS

L'organització estableix les següents categories per accedir a trofeu.
Hi haurà trofeu als 3 primers i a les 3 primeres en cada categoria i modalitat de cursa competitiva. Edat complida abans del 31 de desembre de l'any en curs.

Categoria absoluta. Tots els participants en les proves competitives.
Categoria Sènior, de 18 a 39 anys
Categoria Veterans, de 40 a 49 anys
Categoria Màsters, a partir de 50 anys
*(*)En la modalitat Avenctrail i Marató s'inclou reconeixement al primer i a la primera Màster B, a partir de 60 anys.*

Premi al primer i primera local. S'inclourà tota aquella persona participant nascuda o empadronada al poble de Quatretonda. Hi haurà trofeu al primer i a la primera de cada categoria.

Els trofeus **no** són acumulatius.
Els trofeus s'entregaran a partir de les **13:00 h.** en la zona de meta.
Hi haurà premi d'una gran cistella de productes locals al club amb més persones inscrites (sumant totes les modalitats) i que finalitzen les respectives curses.

## 6. LA PROVA

No serà anul·lada ni suspesa per condicions climatològiques adverses. Sols, en el cas que foren tan extremes que feren totalment intransitables els recorreguts per on transcorre. Si es dona aquest cas, no es tornarien els drets d'inscripció.
No es permetrà l' accés a la prova sense el preceptiu dorsal acreditatiu de la seua inscripció.
En cap cas, les persones participants en la prova esportiva i el personal de l'organització podran eixir-se'n dels trams de les pistes forestals, camins i sendes autoritzades per a la prova.
L'organització es reserva el dret a suspendre-la o a modificar el recorregut si existís algun problema de seguretat.

## 7. SERVEIS MÈDICS I ASPECTES DE SEGURETAT

Durant el desenvolupament de les proves es disposarà d'ambulància medicalitzada amb Suport Vital i amb el pertinent servei mèdic, ubicada en la zona de meta. De la mateixa forma l'organització disposarà vehicles per acudir si fos necessari a algun punt del recorregut.

A més, l'organització disposarà de personal (anomenat «granera») per anar tancant les proves després de l'últim de l'últim participant. També hi haurà personal per orientar i ajudar als participants en tots aquells punts que considere que poden resultar conflictius.

És obligatori
Atendre les indicacions dels controls i de les persones de l'organització
Socórrer un/una participant que demane auxili
Conèixer i acceptar les condicions d'este reglament

## 8. MOTIUS DE DESQUALIFICACIÓ – RÈGIM DISCIPLINARI

Un dels objectes de l'esdeveniment és fomentar la pràctica de l'esport de curses per Muntanya en un entorn de respecte pel medi i dins dels valors de respecte, solidaritat i esportivitat que ha de regir la pràctica d'aquesta modalitat esportiva. Per això l'organització vol incidir de manera molt especial en què es respecten aquests valors que es pressuposen a tota persona que practica esta disciplina. Per això, serà motiu de desqualificació:

Interferir voluntàriament de qualsevol forma en el marcatge de la prova, especialment si és retirant o eliminant algun element de marcatge de la prova.
Deixar residus fora dels recipients habilitats a aquest efecte en els avituallaments.
Denegar auxili a qualsevol persona que ho necessités.
Desobeir les instruccions i indicacions del personal identificat com de l'organització.
No portar el dorsal visible.
No passar els controls de pas en el temps establert.
No realitzar deliberadament el circuit complet.
Retallar o eixir-se'n de l'itinerari senyalitzat per l'organització de manera voluntària.
Qualsevol comportament considerat com no esportiu, irrespectuós amb la resta de participants o personal de l'organització.
Provocar, de manera voluntària, un accident.

## 9. MATERIAL

OBLIGATORI

Sistema d'hidratació, que pot ser un recipient (botella, got, camel,…) no d'un sol ús, amb una capacitat mínima de 250cl. En els avituallaments no hi haurà gots.
Un telèfon mòbil carregat amb els telèfons d´emergència marcats per l´organització.

ACONSELLAT

Una manta tèrmica de supervivència (140 x 200 mm mida mínima).
Xiulet d'emergència
Menjar tipus barretes energètiques, gels, fruits secs, dàtils etc..

Tant el material obligatori com l'aconsellat podrà variar si es donen condicions meteorològiques adverses. Si es dona aquest cas, l'organització ho comunicarà per les xarxes socials oficials de la cursa i per correu electrònic a les persones inscrites.

*****Quant als bastons s'autoritza el seu ús, sempre tenint en compte que la seua utilització haurà de ser en condicions que no supose un risc per a la resta de la gent. En cas de portar bastons hauran de portar-se des de l'inici fins al final de la cursa; no podran deixar-se ni agafar-se en cap punt intermedi de la cursa.*****

## 10. RESPONSABILITAT

L'organització no es farà responsable dels danys i perjudicis o lesions que els corredors i corredores pugen patir o causar a altres.
L' organització no es farà responsable dels danys o pèrdues materials o personals produïdes durant la prova.
L' organització té subscrita una assegurança de responsabilitat civil que cobreix les incidències inherents a la prova, estiguen o no coberts per l' assegurança de la FEDME.
L'organització posarà a l'abast el servei metge i d'ambulància.
L'organització no serà responsable en cap moment dels danys que pogueren sofrir el voluntariat que col·laboren en l' organització de la prova.
Qualsevol reclamació i tot allò no contemplat en aquest reglament, queda baix el criteri de l'organització.
Les reclamacions vindran precedides del pagament d'una fiança de 60€.

## 11. ECO-RESPONSABILITAT

Els itineraris transcorren per paratges d'alt valor ecològic; per això s'han de respectar les pautes de comportament habitual als espais protegits, això és, no deixar residus, ni encendre foc, no produir sorolls que molesten la fauna, no eixir-se'n del recorregut senyalitzat…

Es tracta de no deixar rastre de la nostra activitat per això, a més d'aquestes pautes de comportament, l'organització reduirà al mínim l'ús de plàstics a la muntanya, tant en els avituallaments com en els elements de senyalització. Així mateix l'organització utilitzarà en la mesura del possible material reutilitzable o reciclable.

## 12. MODIFICACIONS

El present reglament pot ser corregit, modificat o millorat en qualsevol moment per part de l'organització i serà notificat.
Tota persona inscrita, pel fet d'inscriure's i prendre l'eixida accepta el present reglament.