

# Reglament Cursa Trail La Vall, Olla i Olleta



## **Organització:**

La Cursa TRAIL LA VALL corresponent tres curses son unes proves atlètiques de mitja i curta distància que es pot fer corrent o caminant i que té per objectiu efectuar els seus tres recorreguts en menys de 4 hores.

## **Sortida:**

Diumenge 3 Desembre a les 9h a la plaça Comtes d'Empúries, davant del Castell de Bellcaire D'Empordà. Entregues de dorsals es realitzaran en el mateix lloc de la prova 1:30 h abans. Presentar el D.N.I i la llicència de la FEEC ( si és el cas ).

## **Itinerari:**

L'itinerari estarà marcat guix (trams urbans) i cinta vermella i blanca. El tram del Parc Natural Montgrí, Illes Medes i Baix Ter, estarà marcat per les cintes d'autorització oficial de color blanc i blau. En cas de dubte sempre prioritzar les marques del Parc Natural.

## **Classificació:**

Màxim 4 hores en realitzar els recorreguts.

PODI: Tres primers classificats de la General MASCULÍ I FEMENÍ dels recorreguts de 22km (La Vall) i de 13 Km (l'Olla).

## **REPTES LA VALL (GLORIA O GULA):**

**Repte 1:** Per a tots aquells inscrits a la Vall (22km) que el seu objectiu no és pujar el podi de la Vall sinó emplenar l'estomac!! Ús trobareu dos espatlles de pernil a l'avituallament del km 15. El primer/a que els agafi i faci el recorregut restant de 7km i 200m+ s'emporta el premi.

Si el primer/a que agafa el pernil el deixa en algun punt del recorregut (perquè no pot portar-lo) qualsevol dels corredors que arriben per darrera el pot agafar.

**Repte 2:** Només la primera corredora i corredor (de les curses 22km i 13km) que arribin el castell (km 5) tindran el premi amb més quilos de les curses trail (25kg de patates). El primer corredor i corredora arribar el Castell del Montgrí tindran l'obsequi.

## **Desqualificacions:**

Serà motiu de desqualificació:

- No portar visible el dorsal en els controls de pas o bé passar-los fora de temps.
- No fer la totalitat del recorregut a peu i agafar desviaments.
- Invertir més de 4h. en realitzar la prova.
- Degradar o embrutar l'entorn natural, no respectar la fauna i flora de l'entorn o contra advertir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.

## **Inscripció i preus:**

Les inscripcions es podran fer a : <http://www.trailvall.cat>

Places estan limitades a 300 participants entre la cursa de 22km (La Vall) i de 13 Km (l'Olla) i de a 100 participants a la marxa de 6 km (L'Olleta)

En cas de lesió justificada, es podrà presentar un comprovant mèdic i es retornarà el import de la cursa si es troba 15 dies abans de l'esdeveniment. Un cop arribat els 15 dies abans de la cursa es podrà realitzar un canvi de nom sense cap cost o reservar el dorsal per l'edició del 2024.

### **Material Recomanat:**

Cal portar el material adequat per a cada cursa és responsabilitat del corredor.

El calçat ha de ser el correcte per les condicions del recorregut, recomanant sabates específiques de trail.

L'organització tenim el dret de impedir la sortida els participants que considerem que no portin bé el material.

Es recomana els participants que portin beure i menjar per realitzar la prova.

L'organització no es fa responsable d'objectes perduts o oblidats durant l'esdeveniment.

### **Material Obligatori:**

Cal portar un bidó mínim de 250ml. Recordem que el llarg de la cursa no s'utilitzaran gots de plàstic .

Cal portar el mòbil amb bateria suficient amb el número **670294157** GUARDAT (número d'emergència).

Direcció de cursa, es reserva el dret 24 hores abans afegir material obligatori per condicions meteorològiques adverses. Exemple: paravent goratex, buff, guants,...

### **Límits Edats dels participants:**

- Circuit de L'Olleta 6KM+desnivell +100M (no competitiva) : apartir 6 anys
- Circuit de L'Olla 13KM+desnivell +550M (competitiva) : apartir 14 anys
- Circuit La Vall 22KM+desnivell +800M (competitiva) : apartir 17 anys

- Menors d'edat 14 anys: necessari autorització menor d'edat i realitzar la cursa acompanyat per pare o tutor.

- Menors d'edat 18 anys: necessari autorització menor d'edat l'organització no es fa responsable de la manca de preparació física adequada per la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé es vetllarà per tal d'evitar-los.

- Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

### **Arribada i avituallament:**

Arribada: Entrepà i beguda, fruita i altres

Punts avituallaments en cursa (Sòlid i beguda): Aigua, refresc, isotònic, xocolata, galetes, fruita (taronja, platan) i codony.

22km (La Vall) **2 punts.**

13 Km (l'Olla) **1 punt.**

6 km (L'Olleta) **1 punt.**

*Els avituallaments no disposen de gots de plàstics tots els corredors hauran de portar el seu bidó o got corresponent.*

### **Disposicions finals:**

- Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització, comunicant nom, num. de dorsal i lloc.
- Es recomana que cada participant porti al damunt un telèfon mòbil carregat.
- Reduïem el got de plàstic pels avituallaments de líquid i arribada
- Serà obligatori portar un recipient per beure, botellí o got reutilitzable.
- L'organització suministrarà aigua i/o líquids en cadascun del avituallaments
- Pel sol fet d'inscriure's, tot participant accepta el següent reglament.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, però pot significar un canvi d'itinerari o anulació de la prova per causes de força major.
- L'organització es reserva el dret d'acceptació de les reclamacions que els corredors puguin fer per qualsevol motiu (esportiu o no).
- Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació dels participants des de qualsevol punt de l'itinerari, a menys que obeeixi a situacions mèdiques greus i extremes.
- Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.

# Reqlament Cursa Gran Trail La Vall



## **Organització:**

La Cursa Gran Trail la Vall, corresponent a una cursa de muntanya d'alt rendiment amb alta dificultat tècnica, sense marcatge i sense avituallaments. Correspon a una distància de 46km i 1.500 m +/-.

Té per objectiu ensenyar l'essència del nostre territori, des del sol surtin per radera del Castell del Montgrí i unes Illes Medes sempre presents a l'horitzó, passant pels corriols de duna sota la pineda centenaria i arribant a les cales més salvatges de la Costa Brava.

## **Sortida:**

Diumenge 3 Desembre a les 7h a la plaça Comtes d'Empúries, davant del Castell de Bellcaire D'Empordà. Entregues de dorsals es realitzaran en el mateix lloc de la prova 1 h abans. Presentar el D.N.I i la llicència de la FEEC ( si és el cas ).

## **Itinerari:**

L'itinerari no estarà marcat, els participants hauran de seguir la ruta amb gps amb un track que l'organització els facilitarà una setmana abans de l'esdeveniment. Tot i així, 20 km del tram estan marcats per les curses La Vall i l'Olla, que coincideixen alguns km amb la Gran trail la Vall. Els primers 9km estan marcats fins a l'urbanització Torre Vella i els últims 12km des de el còrrec de Coma Llobera. Els punts on s'acaben i comencen els avituallaments estaran senyalitzats.

Els trams marcats del Parc Natural Montgrí, Illes Medes i Baix Ter, estarà marcat per les cintes d'autorització oficial de color blanc i blau. En cas de dubte sempre prioritzar les marques del Parc Natural.

## **Classificació:**

Màxim 8 hores en realitzar el recorregut.

PREMI: El primer classificat de la general MASCULÍ I FEMENÍ.

## **Desqualificacions:**

Serà motiu de desqualificació:

- No portar visible el dorsal en els controls de pas o bé passar-los fora de temps.
- No fer la totalitat del recorregut a peu i agafar desviaments.
- Invertir més de 8h. en realitzar la prova.
- Degradar o embrutar l'entorn natural, no respectar la fauna i flora de l'entorn o contra advertir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.

## **Inscripció i preus:**

Les inscripcions es podran fer a : <http://www.traillavall.cat>

Places estan limitades a 30 participants.

En cas de lesió justificada, es podrà presentar un comprovant mèdic i es retornarà el import de la cursa si es troba 15 dies abans de l'esdeveniment. Un cop arribat els 15 dies abans de la cursa es podrà realitzar un canvi de nom sense cap cost.

## **Material Recomanat:**

Cal portar el material adequat per a cada cursa és responsabilitat del corredor.

El calçat ha de ser el correcte per les condicions del recorregut, recomanant sabates específiques de trail.

L'organització tenim el dret de impedir la sortida els participants que considerem que no portin bé el material.

Es recomana els participants que portin beure i menjar per realitzar la prova.

L'organització no es fa responsable d'objectes perduts o oblidats durant l'esdeveniment.

### **Material Obligatori:**

Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

Cal portar mínim 1 l de líquid i menjar per realitzar tota la prova.

Cal portar el mòbil amb bateria suficient.

Manta tèrmica.

Frontal amb piles de recanvi.

Paravent.

**IMPORTANT:** Cal portar GPS amb el track descarregat que facilitarem l'organització. Recomanem GPS de ma i no el GPS de canell.

### **Límits Edats dels participants:**

- Circuit Gran Trail la Vall 46KM +desnivell +1.500M (competitiva) : a partir de 18 anys

### **Arribada i avituallament:**

Arribada: Entrepà i beguda, fruita i altres

Punts avituallaments en cursa: No hi ha Avituallaments. Cursa d'autosuficiència.

Punt de recàrrega d'aigua. El km 9 a la casa del forestal hi ha una font amb aigua potable. El km 39 es passa a 100 metres del mateix punt de la font, hi ha la possibilitat de desviar-se per recarrega d'aigua.

### **Disposicions finals:**

- Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització, comunicant nom, num. de dorsal i lloc.
- Es recomana que cada participant porti al damunt un telèfon mòbil carregat.
- Reduïm el got de plàstic pels avituallaments de líquid i arribada
- Serà obligatori portar un recipient per beure, botellí o got reutilitzable.
- Pel sol fet d'inscriure's, tot participant accepta el següent reglament.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, però pot significar un canvi d'itinerari o anulació de la prova per causes de força major.
- L'organització es reserva el dret d'acceptació de les reclamacions que els corredors puguin fer per qualsevol motiu (esportiu o no).
- Els drets d'inscripció NO inclouen l'evacuació dels participants des de qualsevol punt de l'itinerari, a menys que obeeixi a situacions mèdiques greus i extremes.
- Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.