



REGLAMENT DE CURSES PER
MUNTANYA
LLIGA BALEAR



TEMPORADA 2017



Index

0. DEFINICIÓ I OBJECTIUS	3
1. MODALITATS DE LES CURSES PER MUNTANYA	3
2. CRITERIS TÈCNICS OBLIGATORIS DE LA PROVA	4
3. LLIGA BALEAR DE CURSES PER MUNTANYA	6
4. CATEGORIES	7
5. CLASSIFICACIONS DE LA LLIGA	9
6. OBLIGACIONS DEL COMITE BALEAR DE CURSES PER MUNTANYA.	9
7. CAMPIÓ/NA DE LA LLIGA DE CURSES PER MUNTANYA	10
8. RESPONSABILITATS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES DE LA LLIGA BALEAR	10
9. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS	13
10. INFRACCIONS	14
11. CONTROLS DE PAS	15
12. RECLAMACIONS	16
13. SOL.LICITUTS DE CURSES PER MUNTANYA OPEN	16
14. PREUS	16
15. PREUS OFERTATS	16
16. TAXES FEDERATIVES	17

Annexs (pag.18)

- 1. Sol·licitud d'organització de cursa (A.1)*
- 2. full de reclamació (A.3)*
- 3. criteris arbitratge de les curses (A.4)*
- 4. Clàusula d'exempció de responsabilitat a l'organitzador per al ús del calçat minimalista o alternatiu en proves oficials FBME. (A.5)*



REGLAMENT DE LES COMPETICIONS

0. DEFINICIÓ I OBJECTIUS

L'especialitat esportiva de les curses per muntanya es disposen de cara a ampliar i millorar la diversificació dels esports de muntanya a l'àmbit balear essent responsabilitat de la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada, permetent la seva promoció amb les proves de curta, mitjana distància, llarga distància i ultra distància.

Per tant les "curses per muntanya" tenen com a objectiu superar cotes de muntanya efectuant un recorregut sempre senyalitzat, principalment per camins, tiranys i senders, amb un recorregut total que no superi el 30% de superfície pavimentada, sense elements rellevants d'escalada (I o II grau) en el mínim temps possible.

Hi ha competicions de diferents distàncies, amb unes característiques pròpies i una reglamentació sobre el tipus de camins a emprar, la senyalització, els avituallaments, les classificacions, etc... El present Reglament estableix les normes i condicionants que regiran la competició de la Lliga de curses per Muntanya a proves de promoció. Aquest Reglament està revisat i consensuat entre els membres integrants del "Comitè de Curses per muntanya" de FBME, i el responsable del Comitè de curses per muntanya de la FBME. Serà el Comitè de Curses per Muntanya de la FBME l'única entitat legalment constituïda amb competències reals en aquestes modalitats (curses per muntanya).

Aquest reglament atindrà i regirà totes les proves de competició que seran homologades com a cursa per muntanya, i realitzades dins l'àmbit del territori balear. L'objectiu final es el de facilitar a esportistes i organitzadors la regulació més idònea de les curses per muntanya amb les característiques tècniques del present Reglament, i assegurar l'accés i la protecció mediambiental pels recorreguts senyalitzats i controlats per on transita la prova.

1. MODALITATS DE CURSES PER MUNTANYA

La prova homologada FBME serà tota aquella competició definida com a cursa per muntanya que sigui regulada pel present reglament, formant part o no de competició FBME. Per homologar la prova ha de complir la totalitat dels criteris de definició d'una de les següents modalitats de cursa,

1.1 Les curses curtes: seran aquelles proves, que disposin d'un recorregut fins a 12 km de distància total (inclòs trams neutralitzats). Amb un màxim de 30% de pistes asfaltades i/o pavimentades. Sense superar dificultats superiors al III^o grau i pendents ocasionals superiors a 40°. I que sobrepassin en algun punt del recorregut els 200 metres de desnivell respecte del punt de sortida/arribada així com els 120 metres d'altitud a la seva cota màxima (es necessari cubrir un cim o turó de forma obligatòria, no essent suficient superar una collada si aquesta està a menys de 500m del punt de partida).

1.2 Curses per muntanya de mitja distància 500 punts: seran aquelles proves en línia, mai contra-el-rellotge, que superen al seu recorregut els 12 km i no superin en cap cas els 23 km de distància total (sense incloure trams neutralitzats). Amb un màxim de 30% de pistes asfaltades i/o pavimentades. Sense superar dificultats superiors al III^o grau d'escalada i pendents ocasionals



superiors a 40°. I que sobrepassin els 500 metres de desnivell positiu acumulat i, respecte del punt de sortida/arribada, hagi com a mínim 500 metres de desnivell amb referència de la sortida fins a la seva cota màxima.)

1.3 Curses per muntanya de llarga distància 1000 punts: aquelles que superen al seu recorregut els 24 km i fins un màxim de 47 (sense incloure els trams neutralitzats). Amb un màxim de 25% de pistes asfaltades i/o pavimentades. Sense superar dificultats superiors al III^o grau i pendents ocasionals superiors a 40°. Que sobrepassin els 1000 metres de desnivell positiu acumulat i respecte del punt de sortida/arribada hagi com a mínim 300 metres de desnivell amb referència a la seva cota màxima.

1.4 Curses per muntanya de distància major a 47 Km: Les denominades curses D'ultra distància son aquelles que superen la distància dels 48Km, les clasificar-me de dos formes A) curses de semi autosuficiència i B) curses d'autosuficiència. En cada una d'elles se tindrà que fer un estudi per la distància en la col·locació del avituallaments i els controls de pas, no establint un Km previ per la seva ubicació. No es necessari tenir que pujar a cap cim, però si recomanable i tenir un mínim de 2500m de desnivell positiu acumulat. Els punts otorgats a cada prova vendrà donada per el comité de curses i se treura de una formula matematica:

$\text{Km de recorregut} + \text{desnivell} + \text{en metres} - \text{els dos darrers decimals} = \text{a la xifra resultant la multiplicarem per 10 i la redondejarem a la alta}$

2. CRITERIS TÈCNICS OBLIGATORIS DE LA PROVA

2.1 Totes les proves tindran que homologar el seu recorregut, per mesures de seguretat i la comprovació dels criteris de recorregut abans indicats, homologació que tindrà una durada de 5 anys mentre no es modifiqui el seu recorregut.

2.2 Per les característiques geogràfiques propies de les Balears les curses transitaran únicament per zones de baixa i mitja muntanya. Els **recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat**, essent necessària la visualització de la senyalització següent des de la present (excepte casos de camí o sender prou evidents per no disposar de creuers i/o per la senyalització existent) i en casos de terreny tècnic, de difícil orientació o de roquissar fitat s'han de poder identificar en tot moment des de la present les 2 següents senyals o balisses. Sempre a ser possible les cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca ha de ser amb material o components biodegradables, i un cop acabada la cursa serà fàcilment recuperat pels organitzadors; es procurarà que els colors d'aquestes marques no es confonguin amb l'entorn, amb la preferència d'alternar els colors del balissament i informant prèviament al participant del color del recorregut. En especial es tindrà cura del marcatge de les cruïlles i altres llocs conflictius, sempre que sigui necessari l'organització ubicarà físicament alguna persona en aquests llocs, sigui quina sigui la seva naturalesa. La senyalització de tot el recorregut té una condició d'obligatorietat a complir per part de tots els organitzadors, i els jutges de cursa vetllaran pel compliment d'aquest condicionant. També serà prescriptiu la necessitat de disposar dels mitjans de comunicació necessaris, que comuniquin els diferents punts de control de cursa, i punts d'auxili i/o d'avituellament, a més a més de disposar d'una central de comunicació i control de dades.

2.3 Els **trams asfaltats o pavimentats** (si fos el cas), no han de superar el 30% del total del recorregut.

2.4 Durant el recorregut es situaran **controls d'avituellament tancat**, en una distància no superior entre aquests controls als 7 Km i/o 400 metres de desnivell entre ells. Aquests avituallaments disposaran com a mínim d'aigua. A les curses del tipus "llarga distància", 1 de cada 2 avituallaments haurà de ser de líquid i sòlid (amb l'opció de begudes isotòniques). Al



final del recorregut es disposarà com a mínim de aliments de recuperació i/o beguda isotònica per a *tots* els participants. Les curses de semi i autosuficiència tendran com a mínim un control d'avituallament cada 10 o 22 Km (aquets tendran que estar equipats amb bogudes i menjar, ixí com de serveis sanitaris)

- 2.5** Al llarg del recorregut l'organització de la prova, ha de preveure tantes persones de **control de pas** com facin falta per garantir el bon funcionament de la prova, pel bon compliment del reglament i per orientar als corredors, incloent en els punts tècnics de major risc (máx IIº grau) de cartellereria indeleble. Els controls de pas, prendran nota dels dorsals dels corredors segons el seu ordre de pas pel control, així com de les irregularitats que observin, comunicant-les la direcció de cursa als jutges de la cursa.
- 2.6** Per garantir la **seguretat en cursa** l'organització de les proves ha de garantir el servei d'evacuació en cas d'accident, per això haurà de comptar amb mitjans de comunicació eficaços entre els diversos controls, i l'organització disposarà d'una ambulància de suport vital bàsic com a mínim per cursa (mínim de 2 unitat a les curses curtes i mitjanes- 2 a les llargues), a més d'un metge responsable de cursa. La FBME podrà facilitar aquest servei.
- 2.7** Els diferents **recorreguts** que es realitzin dins de zones de protecció ambiental de les Illes Balears, o a altres indrets de muntanya, es podran fer servir únicament camins, tiranys i senders prèviament existents que siguin adequadament senyalitzats i/o balitzats però no es permetrà el marcat permanent sobre el terreny ni l'entorn físic, el marcatge no ha de permetre la possibilitat de sortir-se voluntàriament o involuntàriament, o fer-ne dresseres. Només hi pot haver un únic camí fitat o senyalitzat per cada cursa, no estarà permes montar zones de públic al voltant de les zones d'Alt nivell de protecció (llocs d'ús limitat regulats per la llei LECO 2005 i zones natura 2000).
- 2.8** El **tancament de cursa** serà definit al projecte de cursa presentat, i en tot cas sempre existirà un grup de tancament que anirà a ritme de pas lleuger. Aquest grup NO ha de tenir responsabilitats de retirar el balissament, sinó de control de cursa.
- 2.9** **L'organització de la Lliga de Curses per Muntanya** d'aquestes modalitats serà derivada a entitats públiques (ajuntaments) Associacions, Empreses i per Clubs o seccions de Muntanya, al qual pertany la Direcció de Cursa i que serà el coordinador de la prova.

En el cas d'haver-hi un avis d'alerta meteorològica, que generi un risc objectiu durant la cursa, és obligació de la Direcció de cursa fer-ne el seguiment i evolució durant el transcurs de la prova. Tota cursa superior als 15Km ha de disposar de **recorregut alternatiu** que no alteri les qualitats de la modalitat de la prova en distància (és podrà reduir desnivell positiu) i s'ha d'adjuntar al projecte de cursa. Aquest itinerari serà revisable prèviament a la cursa. La cursa tan sols s'anul·larà si l'alerta es vermella i quan aquesta es confirma abans de l'inici de la prova. Si l'alerta es groga, l'organitzador ha d'avisar als participants i aquests decidiran la seva participació sense anul·lació de la competició ni modificació del recorregut. Al cas d'alerta taronja s'ha d'emprar el recorregut alternatiu si així ho valoren l'organitzador i el Jutgr-Arbitre principal de la cursa, essent explicat als participants al breafing previ al inici de la prova. En ell cas d'alerta taronja el participant haurà de portar com a mínim un **paravent** o **xubasquero** durant tot el transcurs de la prova, que serà comprovat per la Direcció de Cursa abans de l'inici de la mateixa. Aquest fet s'ha d'informar prèviament als participants a través de la publicació del reglament de la cursa. L'itinerari alternatiu podrà ser inclòs a la sol·licitud de cursa, aquest itinerari no transcorrerà en cap cas de zones d'exclusió ambiental definides (LECO 2005).

A les curses de llarga distancia serà obligat el frontal i la llum trassera, així com portar queviures i líquit que tindrà que anar marcat amb el dorsal del corredor.



- 2.10** S'haurà de realitzar una **reunió informativa o briefing** a tots participants abans d'iniciar la prova – sobretot a les curses que tenguin prohibit el seu entrenament previ del recorregut- amb l'explicació del tipus de senyalització existent, una descripció detallada de l' itinerari i una explicació dels trams més complicats, així de com es realitza el tancament de cursa.
- 2.11** Les **Sol.licituts** de Cursa per muntanya es troben com a Annex I a aquest reglament, hauran d'emplenar-se per l'organitzador i es presentaran dins els dos primers mesos del any. Per poder presentar la sol.licitut d'autorització a l'òrgan ambiental competent de forma conjunta a través de FBME o a l'òrgan administratiu competent., que tramitarà la documentació conjunta en format exclusivament digital (només s'acceptarà la sol.licitud de cursa com a documentació en paper). Per aquest efecte, s'han d'entregar dins els terminis fixats, els itineraris amb els seus "punts digitals" o *tracks* identificats, amb els punts de control indicats, i assegurant que els avituallament seran fora de zones d'alt nivell de protecció ambiental segons es disposa a la Llei LECO 2005 (hi ha cartografia disponible a les instal·lacions de la FBME). Les sol.licituts serán revisades pel "Comitè tècnic de curses per muntanya" per assegurar el compliment del present reglament i de la normativa ambiental subjacent. La sol.licitut serà sellegada per la Secretaria de la FBME a l'hora de donar-se entrada a la propia FBME juntament amb una còpia del resguard de pagament de taxes de cursa (aquesta taxa es revisable anualment pel Comitè de Curses per muntanya).

3. DIFERENTS MODALITATS DE LA LLIGA DE CURSES PER MUNTANYA I LLIGA BALEAR DE CURSES DE LLARGA DISTANCIA DE CURSES PER MUNTANYA

3.1 Per motius d'insularitat la Lliga de curses x muntanya adoptarà la següent forma:

- Lliga Mallorca de curses x muntanya
- Lliga Eivissa de curses x muntanya
- Lliga balear de curses x muntanya (una prova a cada illa)
- Liga balear de curses d'ultra distancia

3.2 El calendari de la Lliga de curses per muntanya estirà composta de totes aquelles proves que vulguin inscriure la seva participació i no estiguin dins el calendari de la Copa Balear de Curses per Muntanya.

3.3 La Lliga de curses per Muntanya i tota cursa per muntanya a realitzar (fora de la copa) dins l'àmbit de les illes Balears , es regeixen pel present reglament.

3.4 La Lliga és una competició individual basada en els resultats obtinguts per cada esportista a cada una de les proves. Per optar al premi final de la Lliga Balear, cada atleta haurà de completar el màxim possible de curses.

3.5 Per a competir a la Lliga Balear no serà indispensable (sempre que l'organització o trobi oportú) estar en possessió de la llicència federativa vigent a l'any en ús. Sempre serà possible la participació d'interessats No Federats. Unicament a les proves curtes i mitja distància podran participar cadet i junior. (Tots els menors d'edat ho faran entregant una autorització paterna signada i entregada a l'organitzador de la prova).

3.5 Els no federats s'hauran d'apuntar fins el Divendres fins a les 12 am anterior a la prova (per poder donar avis a la companyia asseguradora) els federats en muntanya ho podran fer al mateix dia de la cursa si així ho dictamina l'organització



3.6 El Comitè tècnic de Curses per Muntanya estarà disposat a limitar la concurrència a la participació per exigències normatives i regulacions ambientals que es puguin establir als paratges naturals protegits per on transiten gran part dels recorreguts, establint-se una quota de participació revisable amb l'Organ Ambiental a presentar-se a través de la FBME i el seu Comitè tècnic.

4. CATEGORIES

4.1 A les Curses per Muntanya, s'estableixen les següents categories (atendre a l'apartat 4.2):

- **Cadet dones i homes**: per a participants entre 15 i 17 anys
- **Junior dones i homes**: per a participants entre 18 i 20 anys
- **Promesa dones i homes**: per a participants entre 21 i 23 anys.
- **Sènior dones i homes**: per a participants d'entre 24 i 39 any
- **Veterà dones i homes**: per a participants d'entre 40 i 49 anys
- **Master 50 dones i homes**: per a participants d'entre 50 i 54 anys
- **Master 55 dones i homes**: per a participants d'entre 55 i 59 anys
- **Màster 60 dones i homes**: per a participants de més de 60 anys

4.2 L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tindrà el dia **31 de desembre** de l'any de la competició.

4.3 La **puntuació** es farà seguint el següent ordre:

Posició del primer corredor genera la valoració de puntuació corresponent a la posició final en cursa. (Curses de més de 47 Km)

<i>1er classificat- puntuació maxima</i>
<i>2on classificat – 200 punts menos que el primer classificat</i>
<i>3er – 300 punts menos que el segon classificat</i>



Posteriorment se restarà un punt fins el d'arrer classificat a partir de 350 punts

La puntuació la donarà el comitè de curses a cada carrera a partir de una fórmula matemàtica, que tindrà en compte la distància i el desnivell. Per exemple una cursa de 127km i 5200m+ tindrà 1800 punts.

Posició del primer corredor genera la valoració de puntuació corresponent a la posició final en cursa. (Curses Llargues de 20 a 47 KM)

<i>1er classificat-1000 punts</i>
<i>2on classificat – 900 punts</i>
<i>3er – 850 punts</i>
<i>800 punts 4 Posteriorment se restarà un punt fins el d'arrer classificat</i>

Les dones puntuaran respecte a la posició absoluta de la primera dona classificada (forma independent a la general absoluta). Els homes puntuaran en base a la posició obtinguda respecte al primer home classificat. Existint així dues classificacions absolutes a cada competició.

Posició del primer corredor genera la valoració de puntuació corresponent a la posició final en cursa. (Curses mitjanes)

<i>1er classificat-500 punts</i>
<i>2on classificat – 400 punts</i>
<i>3er – 350 punts</i>
<i>4-300 punts Posteriorment se restarà un punt fins el 200 classificat</i>
<i>La resta sumarà 50 punts</i>

Posició del primer corredor genera la valoració de puntuació corresponent a la posició final en cursa. (Curses curtes)

<i>1er classificat-250 punts</i>
<i>2on classificat – 150 punts</i>



<i>3er – 100 punts</i>
<i>4-90 punts Posteriorment se restarà un punt fins el 40 classificat</i>
<i>La resta sumarà 25 punts</i>

4.4. Els **trofeus** a les curses s'organitzen:

- Els trofeus no són en cap cas acumulables en cap de les categories especificades al reglament.
- Hi haurà trofeus, com a mínim, pels tres primers classificats absoluts masculí i femení de la cursa i opcional els tres primers de cada categoria tant masculí com femení.
- Un cop lliurats els trofeus dels tres primers, l'organització de la cursa pot lliurar voluntàriament els trofeus a les categories que ella consideri oportú, (local, bombers, militars...).
- Se te que fer podiums de totes las categorias, pero no es obligat a donar trofeus als que no son absoluts

5. CLASIFICACIONES DE LA LLIGA

- 5.1.** Per completar la Lliga Balear de Curses per Muntanya, cada participant haurà de puntuar com a mínim la meitat mes una de les **proves**. En el cas de que una prova tenguí difarents recorreguts, cada recorregut tindrà la seva puntuacio, pero la prova nomes sera una a la hora de contabilizar la catitat de proves per fer la meitat mes una. Si alguna prova se te que anular i la catitat de proves per ser finalista te decimals, se redondejera a la baixa
- 5.2** La Federació donarà com a premis final de temporada la gratuïtat de la llicència federativa als primers classificats, descomtes de 50% als segons classificats i 25% als tercers classificats per categories (homes i dones).
- 5.3.** Si el corredor ha fet més proves de les exigides, es tindran en compte millors resultats obtingut.

6. OBLIGACIONES DEL COMITE BALEAR DE CURSES PER MUNTANYA

6.1 El Comitè de curses per muntanya elabora el reglament de les curses per muntanya i Ultra-maratons, Curses Populars i Open i vetllarà pel seu correcte compliment, essent el Responsable del Comitè qui tindrà la capacitat de decisió, un cop escoltat el comitè, i consensuat el seu criteri amb el president de la FBME i el Director Tècnic.

6.2 El Comitè de Curses per Muntanya Elaborarà el calendari anual de Copa i de la Lliga Popular i Open per Muntanya. La FBME facilitarà l'administració dels tràmits d'autorització de les curses per muntanya per l'àmbit balear exclusivament.



6.3. El club organitzador de la prova , el seu director de Cursa , són els responsables immediats del desenvolupament d'aquesta essent l'arbitratge de les possibles contingències que es puguin donar. En el cas d'haver de sancionar o aplicar alguna mesura disciplinar, el jutge principal de Cursa ho transmetrà al Director de Cursa i al delegat federatiu o al responsable del comitè designat per aquella cursa, que aprovaran l'aplicació de la sanció definitiva corresponent segons el present reglament, amb la possibilitat d'apel·lació presentant Reclamació oficial davant el Comitè de Curses per Muntanya que aixecarà acta junt al Jutge de Cursa i l'Organitzador. La sanció final a organitzador o participant/s (en cas que fos una falta greu) haurà de ser aprovada en darrera instància per la secretaria tècnica de la federació i penalitzada econòmicament en alguns casos.

7. CAMPIÓ/NA DE LA LLIGA DE CURSES PER MUNTANYA (En qualsevol de les seves modalitats)

S'estableix una classificació general masculina i una general femenina. La puntuació, tant la masculina com la femenina, es farà seguint el següent algorisme:

Puntuació directa i progressiva: Guanyador/a(): corredor/a amb mes puntuació*

(*) Les **dones** puntuaran en base a la posició obtinguda respecte a la primera classificada absoluta. Els **homes** puntuaran en base a la posició obtinguda respecte al primer classificat absolut.

La puntuació vendrà donada pel lloc a la classificació final de la cursa, únicament influència pel número de participats.

La Federació donarà uns premis especials als tres primers classificats al final de temporada (Homes i Dones)

A la classificació de lliga els trofeus no seran acumulables, es donarà trofeus al tres primers classificats de cada categoria (homes i dones) al final de temporada.

Per decisió de la delegació de la Federació a Eivissa a la Lliga Eivissa podran participar no federats, però sols puntuaran els federats.

8. RESPONSABILITATS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES DE LLIGA BALEAR

8.1 Els organitzadors de les competicions de la Lliga Balear han de ser clubs esportius enregistrats a l'organisme Esportiu competent a Balears (DG Esports), o administracions (Ajuntaments), les empreses privades de regim mercantil tindran que firmar un conveni de col·laboració amb la federació.

8.2 Es responsabilitat de l'organitzador contar amb una assegurança de RC i d'accidents a disposició dels no federats.

8.2 El sol fet d'organitzar o de participar en una cursa inclosa en el calendari OFICIAL anual, du implicit l'acceptació del present reglament i així es farà constar per escrit en el reglament de cada prova i implicit al seu projecte.

8.3 La FBME no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per



negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FBME, durant la celebració de les proves que integren el calendari oficial.

8.4 És responsabilitat dels organitzadors conèixer i preocupar-se per la previsió meteorològica prevista pel dia de la prova 48h abans, i assegurar que els participants coneixen les situacions d'alerta el dia de la realització de la competició. Per aquest fet ha de comunicar als participants a través del seu reglament, l'equip i material adequat que ha de portar amb un mínim exigible de *paravent*.

8.5 Realitzar una reunió informativa a tots els participants o briefing per aportar la informació de la cursa amb detalls pràctics necessaris per poder realitzar la cursa.

8.6 Notificar a l'interessat per participar, de la necessitat de disposar d'un estat físic adequat i la recomanació de disposar de reconeixement mèdic recent (del mateix any de realització de la prova).

8.7 L'organització de la cursa haurà de suspendre-la, quan les condicions meteorològiques ho aconsellin, per declarar-se Alerta Vermella a la zona del recorregut i aprovant-se pel Jutge de cursa.

8.9 Tot organitzador de curses de més de 10Km haurà de disposar en tot moment de recorregut alternatiu per a situacions meteorològiques adverses o moderades (factors alerta taronja Govern balear: presència d'un o la sinergia de vòries segons les dades que porti AEMET: temp. Max >37°C, temp. min. < -8°C, ratxes de vent +100km/h, +100L/12h, +40L/1h, +5cm neu, possibilitat de cap de fibló o tempestes molt organitzades, així com a onada de fred o canícula estival) o per altres causes de seguretat que estimi el Jutge Principal i el Director de Cursa.

8.10 Després de cada control d'avituellament, l'organització de la cursa col·locarà recipients on els corredors puguin dipositar les deixalles (gots, envolcalls, esponges, etc.), fins a una distancia màxima de 50 metres abans i després del lloc del control i on hi haurà un indicador d'inici i finalització del control d'avituellament. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients, no permetent tirar cap tipus de residus fora d'aquest espai prou definit. Les ajudes externes als corredors s'hauran de fer dins aquestes àrees tècniques dels controls d'avituellament no podent abandonar, cap altre material, equipament o restes de menjar fora d'aquests punts.

8.11 Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de cada cursa junt amb el Arbitre de Cursa preveurà els equips escombra necessaris per a recórrer la totalitat de l'itinerari de la cursa i sempre en el seu mateix sentit.

8.12 L'organització de cada cursa serà la responsable de la recollida de ròtuls, senyals, cintes, residus dels avituellaments i altres deixalles en un període màxim de 24h posteriors a la finalització de la prova.

8.13 Les cintes que s'hagin fet servir per marcar el recorregut seran biodegradables sempre que es pugui i amb bon contrast, no permetent la seva pèrdua al entorn.

9.14 L'organització de la cursa identificarà degudament els participants a la mateixa, abans de l'inici entregant els dorsals i revisant a tota cursa l'inscripció del participant, i comprovant-se amb la presentació obligada del DNI. I si se esta federat sere necessari presentar la llicencia federativa B , AU-2 o superior

8.15 Abans de donar-se la sortida a la prova, l'organització i l'arbitre principal faràn una verificació de dorsals, i verificació material en cas de condicions adverses (amb alerta) passant els corredors



a un recinte tancat fins el moment de la sortida, i sota la supervisió de l'Organització.

8.16 En cas d'error en els resultats, l'organització de la cursa ho haurà de fer públic al Jutge de cursa i al Comitè en un termini màxim de 15 dies naturals després de la celebració de la prova, passats els quals els resultats provisionals passaran a definitius.

8.17 Els organitzadors de les curses del calendari han d'acceptar la publicitat al cartell de la prova i la presència a la cursa dels anagrames de la FBME.

8.18 El lloc designat per la sortida de la cursa i el tram urbà de sortida, ha de ser suficientment ample per garantir-la sense incidents ni accidents. En cas de dificultats s'haurà de neutralitzar aquest tram de cursa.

8.19 El lloc d'arribada ha d'estar suficientment senyalitzat, per evitar confusions als corredors i lliure de qualsevol obstacle que pugui ocasionar incidents. S'haurà d'indicar el darrer quilòmetre amb un rètol informatiu.

8.20 Les quotes anuals de realització de curses seran facturades directament per la FBME al club organitzador i duran incloses la part proporcional del cronometratge, inscripció dels participants, arbitratge i dorsals.

8.21 El recorregut sempre serà visible i identificable pel participant, en el sentit de cursa, essent revisat pel Jutge de Cursa la jornada prèvia a la prova, segons l'informació i novetats aportada pel Director de la Cursa.

8.22 L'organitzador ha d'assegurar OBLIGATÒRIAMENT la presència de suport sanitari bàsic (en cap cas serà suficient l'equip de "transport sanitari") i l'assistència mèdica a la prova. La FBME podrà facilitar per conveni amb entitats especialitzades aquests serveis a totes les curses homologades per muntanya. No es permetrà la realització de la cursa sense els serveis sanitaris presents a l'inici de la prova. L'elecció de l'entitat de servei es voluntària per l'organitzador.

8.23 L'organitzador recordarà als serveis de rescat i al servei d'emergències del Govern Balear de la realització de la cursa, confirmant les dates i el recorregut (punts de risc), així com dels punts de control que existiran.

8.24 S'haurà de permetre la recollida de reclamacions per part dels participants, informant que la reclamació aportarà una taxa definida al reglament que se retornarà a l'interessat si la seva reclamació es estimada i favorable.

8.25 Queda a decisió de l'organitzador permetre que els corredors puguin participar en les proves amb calçat minimalista o alternatiu sota la seva única i exclusiva responsabilitat prèvia subscripció del document d'exempció de responsabilitat que l'organització posarà a seva disposició i que es troba com a annex 5 al present Reglament. Quan el calçat minimalista o alternatiu deixa part del peu a l'aire lliure (exemple: sandàlies), aquest haurà de ser complementat amb una protecció específica per al peu, si la previsió meteorològica del dia de la prova aconsella a criteri del Comitè de Cursa major protecció dels peus per baixes temperatures i condicions adverses (escarpins de neoprè, mitjons tèrmics o bé sabatilles de trailrunning de recanvi, que s'hauran de dur a la motxilla del corredor per motius de seguretat i que podran ser revisades pels àrbitres de competició en els controls de material que hagués)

9.26 Els organitzadors tenen la potestat d'ampliar el material indispensable i específic per la realització de la competició.

8.27 L'organitzador podrà admetre federats el mateix dia de la cursa si no s'han omplert les places ofertades.

8.29 L'organitzador disposarà d'un guarda roba



8.30 L'organització dispondrà de banys públics senyalitzats a la zona de sortida i arribada

8.31 Sempre que sigui possible se gestionarà l'us de dutxes

8.32 La senyalització nocturna ha de ser reflectant o lumínica

8.34 En els avituallaments instalats en el medi natural no se permetrà als organitzadors donar tassons ni botellins ni tenir cap tipus de menjar amb envocall, en cas de gels aquets no es podran treure del avituallament.

8.35 L'organització publicarà les normes de funcionament de la cursa, horaris(retirada de dorsals, temps intermig de pas, tancament), així com el material que cregui necessari i indispensable per la seguretat dels corredors el dia de la competició.

9. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

9.1 És obligatori que el corredor per muntanya conegui el Reglament de curses de la FBME.

9.2 Tots els corredors s'han d'inscriure com a molt tard el Divendres abans de les 12 am abans a la cursa . Amb posterioritat a aquest dia ja no es poden fer més inscripcions ja que l'assegurança es formalitza de forma oficial des de FBME el divendres al matí. Sols es podran inscriure el mateix dia de la cursa aquells corredors que estiguin federats a la FBME,

9.3 Els participants No federats només es poden inscriure fins el dijous abans de la cursa.

9.4 Els federats en la FAIB es tendran que inscriure a traves de la seva federació per obtar preu especial amb 2€ d'increment respecte els federats FBME, el participant que no formuli la seva participació a traves de la FAIB serà considerat no federat.

9.5 Tots els corredors corren amb el mateix numero de dorsal durant tot l'any.

9.6 Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la cursa i del Jutge de Cursa. En cas de desobeir el recorregut indicat i les directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor podrà ser desqualificat de la prova pel Jutge de Cursa prèvia notificació al director de la cursa.

9.7 Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i/o de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.

9.8 Els corredors que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control més proper al lloc de la retirada., o al grup de tancament de la cursa, fent entrega del seu dorsal al arbitre o al responsable del punt de pas. Si no ho fan seran sancionats com infracció molt greu

9.9 Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa i disposar de la condició física mes adequada recomanada amb una revisió mèdica esportiva realitzada dins el propi any de la temporada en vigor (especialment a les categories promoció, junior, veterans/nes i màster).

9.10 Tots els inscrits a la Categoria de Federats han de presentar la Llicència modalitat B de la FBME o superior, el dia de la Cursa que realitzi, per poder prendre la sortida. Als no federats tindran que presentar sempre el DNI o equivalent.

9.11 És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat per cada una de les curses, i disposar com a mínim de paravent a curses amb alerta meteorològica taronja. També és responsabilitat de cada participant haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar a les curses, així com del seu propi estat físic.



9.12 Els participants estan obligats a conèixer i complir les restriccions en referència a l'ús de substàncies dopants que perjudiquen la salut i el transcurs de la competició (l'listat de prohibicions publicat i mantingut per l'Agència Mundial d'Antidopatge, AMA). En cas de ser detectat seran desqualificats i penalitzats.

9.13 Els dorsals han de ser visibles durant tota la prova i aniran col·locats a la part frontal de la camiseta.

9.14 Per mesures de seguretat no es podrà competir amb auriculars posats cap equip de reproducció acústica ni en cap element que pugui distreure de la competició.

9.15 Per motius de seguretat no està permès correr descalç. En les curses on l'organitzador permet córrer amb calçat minimalista o alternatiu comunicar el fet a la recollida del dorsal a l'organitzador, l'organitzador ha d'informar a el corredor dels riscos existents en el recorregut de la cursa, un cop informat, el corredor emplenarà i lliurarà l'impres d'excepció de responsabilitat al organitzador.

9.6 A les curses d'ultraresistència els corredors tindran que portar tot el material (gels, Barreres, bastons, etc amb el numero de dorsal marcat) No es permetrà l'avituallament extern fora de les zones marcades i el material entregat tindrà que anar igualment senyalitzat amb el numero de dorsal

9.7 L'organització podrà demanar material específic per la realització de les curses que serà d'obligat compliment per els participants.

9.7 Tots els envasos tendran que anar marcats amb el numero de dorsal

9.8 Tots els participants estiran obligats a portar tassa reutilizable (ja que als avituallament no tendran tasses), **i si utilitzen bastons tendrà que dur el tap de goma a les puntes i portar un joc de taps de goma de recanvi** (si no els porta li seran retirats els bastons)

9.9 No se permetrà l'ús de bastons a les curses de menys de 12 Km

10. INFRACCIONS

10.1 Existiran tres tipus d'infraccions, lleus, greus i molt greus que seran aixecades pel Jutge de Cursa després de la seva comunicació pel Director de Cursa: Les infraccions lleus es penalitzaran en temps des de 1 a 3 minuts, les infraccions greus es penalitzaran en temps des de 5 a 10m fins a la desqualificació. Les molt greus, significaran la desqualificació immediata del corredor per part del Jutge de Cursa o de l'organització)

10.2 Les infraccions greus i molt greus podran ser penalitzats economicament pel Comitè de Curses per Muntanya amb l'aprovació del president de la FBME

Infraccions lleus :

10.1.1 Tallar o escurçar el recorregut de manera involuntaria, sortint de l'itinerari indicat.

10.1.2 No portar el calçat adequat per una cursa de muntanya o el material obligatori marcat per l'organització (malles llargues, paravents, ulleres de sol, guants, sempre que quedi especificat de manera adient).



- 10.1.3 Rebre assistència de terceres persones fora dels controls d'avituaiament.
- 10.1.4 No dur el dorsal en lloc visible.
- 10.1.5 Anticipar-se al senyal de sortida.
- 10.1.6 Retrassar voluntariament l'hora de sortida.
- 10.1.7 No presentarse a la cambra de sortida en les proves cronometrades o arribar a pocs segons de la sortida.
- 10.1.8 Utilitzar els bastons sense taps a les puntes o no portar taps de repuesto

Infraccions Greus :

- 10.1.9 Portar auriculars posats o utilitzar reproductors acústics durant el recorregut.
- 10.1.10 Tallar o escurçar el recorregut de manera intencionada, sortint de l'itinerari indicat.
- 10.1.11 Llançar deixalles, fora dels llocs designats després de cada avituallament o en qualsevol punt del recorregut de la cursa.
- 10.1.12 Modificar les dimensions del dorsal.

Infraccions molt greus.

- 10.1.13 Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut
- 10.1.14 No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i de respecte a la natura.
- 10.1.15 Qualsevol desconsideració i violència contra els jutges, membres de l'organització o participants de la cursa. (sanció econòmica a determinar i expedient esportiu)
- 10.1.16 Serà motiu de desqualificació de la cursa, la ingestió de productes de dopatge declarats per l'AMA. En aquest cas el Comitè Balear de Curses per Muntanya, elaborarà un informe que el trametrà al Responsable Tècnic de la FBME, per que prengui les mesures disciplinàries pertinents amb el que dicti l'agència antidopatge.
- 10.1.17 Retirarse de la cursa sense notificar i entregar el dorsal a un jutge, control o meta

Altres motius de desqualificació .

- 10.1.18 Serà motiu de desqualificació, finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
- 10.1.19 Serà motiu de desqualificació, passar pels controls de pas, més tard de l'hora de tancament del mateix.
- 10.1.20 Serà motiu de desqualificació, no passar per un control de pas.

Les sancions s'han de notificar als afectats per part dels arbitres o el director de la cursa abans de que finalitzi l'entrega de trofeus, se considerarà suficient la col·locació del llistat dels sancionats al tauló d'anuncis on es col·loquen les classificacions de la cursa .

11. CONTROLS DE PAS



11.1 L'organització designarà un responsable de cada control de pas, que pot coincidir amb un punt d'avituaïment o al cim.

11.2 Aquest punt ha d'estar comunicat amb el director de cursa i ha de disposar d'un botiquin

11.3 Un dels membres del control o l'àrbitre anotarà en número de dorsal de cada corredor, recollirà el dorsal als participants que es retirin i anotarà les irregularitats que es puguin produir per incumpliment del reglament, entregant la documentació al àrbitre principal una vegada acabada la prova.

11.4 Els membres dels controls de pas i dels controls d'avituaïment, estaran facultats per denunciar les irregularitats dels corredors que incompleixin aquest reglament de competició i informaran al àrbitre principal de les infraccions.

11.5 Els membres del control de pas i del control d'avituaïment son els responsables de vetllar per la seguretat dels participants i del entorn en el lloc on estiguin assignats.

12. RECLAMACIONS

12.1 Les reclamacions es duran a terme a través d'un model de reclamació (veure **annex**), que facilitarà l'organització, pagant un dipòsit de 20 euros (que es retornarà si aquesta prospera) al final de cada cursa i tan sols dins el mateix dia de la prova.

13. SOL·LICITUD DE CURSA PER MUNTANYA OPEN

13.1 L'organitzador ha de complimentar obligatòriament la sol·licitud de cursa present a l'annex del reglament vigent. I s'ha de presentar a la Secretaria de la FBME per donar entrada la sol·licitud adjuntant-se la còpia del rebut de pagament de la taxa de cursa amb el concepte amb "nom de la cursa".

13.2 Es obligatori presentar les sol·licituds amb un dossier tècnic de la cursa en format únicament en suport digital (CD-rom, memòria externa,...) aportant informació de la prova amb el recorregut i els seus tracks en GPS, junt amb els punts de control i avituallament confirmant que no es situen a zones d'exclusió ambiental (veure llei LECO 2005).

13.3 L'organitzador es compromet al document de sol·licitud a complir amb la normativa ambiental vigent així com aportant les mesures de control de seguretat necessàries

13.4 Per les organitzacions la Taxa de Cursa per Muntanya serà definida anualment per la Assemblea de la FBME

13.5 Per cursa nova hi haurà la possibilitat de generar una fiança per compliment dels requisits mediambientals i de seguretat en cas que el Comitè tècnic cregui que sia necessari.

14. PREUS

Cada organitzador posarà el preu que li sigui més convenient fent sempre una diferència en el mateix entre el federat i el no federat per cobrir el cost de l'assegurança d'accidents del competidor el dia de la cursa.

15. PREUS OFERTATS

Curses curtes : La Federació junt Elite xip ha valorat un canon d'organització de les mateixes de



1000€, on s'inclou: Cronometratge, dorsals, inscripcions, arbitratge , homologació del recorregut, tramits administratius, Polissa de RC de la FBME (Aval federatiu, inscripció a esports amb reconeixement federatiu, avisos a emergències, etc)La fedració dona opció de contractar l'assegurança obligatoria per els no federats, si l'organització no li interesses tendria que presentar la seva pròpia polissa, si el cronometratge corr a carrec de l'organització es descontaria la part proporcional del mateix.Els corredors que no tenguin Xip el podran llogar per 3€ el dia de la prova.

Curses mitjanes: El canon calculat per les mateixes es de 1900€ fins a 20 Km.

I 2600 € de 20 a 42 Km (En el preu venen incloses les següents coses: Cronometratge, dorsals, incripcions, arbitratge, homologació i revisió del recorregut i tramits administratius de caracter esportiu i de seguretat. Polissa de RC de la FBME (Aval federatiu, inscripció a esports amb reconeixement federatiu, avisos a emergències, etc)La fedració dona opció de contractar l'assegurança obligatoria per els no federats, si l'organització no li interesses tendria que presentar la seva pròpia polissa, si el cronometratge corr a carrec de l'organització es descontaria la part proporcional del mateix. Els corredors que no tenguin Xip el podran llogar per 3€ el dia de la prova.

ELS CORREDORS QUE NO APORTIN CAP ACREDITACIÓ FEDERATIVA (FBME O FAIB) PAGARAN UN SUPLEMENT MÍNIM DE 5€ PER L'ASSEGURANÇA DE LA PROVA.

16. TAXES FEDERATIVES

Curses lliga Balear.(inclou comprovació senyalització itinerari i adhesió a la RC i assegurança d'accidents)

-Curta distancia 100€

-Mitja distancia 170€

-Llarga distancia 240€



-Homologació d'itineraris (Per motius d'assegurança, aplicable sols el primer any de la inscripció en el calendari o si se modifica mes d'un 30% del traçat)

Curses curtes 100€

Curses de mitja distancia 300€

Curses de llarga distancia 500€

Honoraris proposats d'Arbitratge

Arbitres curses per Muntanya

50 € curses curtes

80 € curses mitjanes

120 € curses llargues

140€ ultradistancia

ANNEX:

- 1. Sol·licitud d'organització de cursa (A.1)*
- 2. Full de reclamació(A.3)*
- 3. Criteris arbitratge de les curses (A.4)*
- 4. Clàusula d'exempció de responsabilitat a l'organitzador per al ús del calçat minimalista o alternatiu en proves oficials FBME. (A.5)*



A.3. FULL DE RECLAMACIÓ

De la competició realitzada el dia/...../.....

Núm. Reclamació

A

Organitzada pel Club.....

RECLAMANT:

NOM I LLINATGES:	
Club a qui representa:	
Núm. NIF o NIE:	
Direcció:	
Telèfon:	
Correu electrònic:	

ESPORTISTES AFECTATS:

NOM	DORSAL	CLUB

Exposició dels fets:

.....
.....
.....

Sol·licitud de l'afectat:



.....
.....

A, dia de de

Signatura del reclamant

Membre Comitè de Curses per Muntanya FBME

La FBME ha rebut la quantitat de:

20 €

del senyor/a

en concepte de:

dipòsit de reclamació número del dia/...../.....

(La quantitat serà retornada si la reclamació prospera)

A, dia de

Signatura i nom del Representant de la FBME



A.1. SOL·LICITUD PROJECTE CURSA PER MUNTANYA 2016

Nom concret de la prova			
Club de Muntanya organitzador (Nº REGISTRE DG ESPORTS)			
Director de la prova			
Propietats privades per on transitarà		Es disposa de permís de pas escrit?	
Municipi de sortida i arribada		Municipis per on transita el recorregut	
Distància total en Km (verificada en GPS)		Desnivells positius i negatius (verificat)	
Data final de celebració		S'ha analitzat la disponibilitat de recorregut alternatiu?	
Teléfono/s de contacte		Correu electrònic	
Direcció de contacte			
Direcció web de la cursa			
Hi haurà premis en metàl·lic prevists			
Altres premis prevists			

És important complimentar la sol·licitud amb totes les dades al complet

- Acepta l'obligat compliment de la normativa ambiental vigent així com la seva responsabilitat a no fer passar el recorregut per zones d'exclusió ambiental (veure llei de les Illes Balears LECO 2005)
- Asumir la responsabilitat en cas de situacions d'alerta meteorològica i de anul·lar la prova en cas de alerta vermella
- Acepta no divulgar les dades personals dels participants inscrits a tercers, essent únicament transferides al servei d'emergències i/o centre sanitari en cas de resultar accidentat. Les dades d'inscripció seran únicament emmagatzamades a la base de dades protegida d'aquesta entitat i de la FBME.

Recordam que és necessari i molt important la presentació de:

-en format digital el trak del recorregut- de com serà la prova, detallant recorregut, llocs de control, zonificació de preservació ambiental per on transita el recorregut, referències tècniques i zones de perill, kilometratge per pista asfaltada, tipus d'avituallaments a facilitar, així com la proposta de activitats paral·leles a celebrar, o qualsevol altre consideració que es cregui oportú destacar a la celebració de dita competició.

Aquest document per ser vàlid ha de disposar del **segell** de la Federació Autònoma FBME, tal com es considera al reglament de curses per muntanya.

Federació Autònoma FBME	Signatura Director Cursa	Segell i signatura de l'Organizador
----------------------------	--------------------------	-------------------------------------



A.4. ARBITRES DE CONTROL DE LA COMPETICIÓ

1 CONTROL COMPETICIÓ. EQUIP ARBITRAL I SUPERVISIÓ

El Comitè d'arbitres nomenarà l'equip arbitral per cada cursa.

Jutge-àrbitre principal (que revisarà les inscripcions i entrega de dorsals, la cambra de sortida i l'arribada si es al mateix lloc), un o dos jutges-àrbitres de recorregut. Segons la distancia de la prova.

Aquest serà, inicialment l'equip basic arbitral. Per les curses de llarga distancia i ultramaratons l'equip podrà ser fins a 4 o 5 membres.

Curtes 1 Arbitre si la sortida y arribada es al mateix punt
2 Arbitres quan la sortida i arribada son a punts diferents

Mitjes 2 Arbitres

LLargues 3 Arbitres si sobrepassen els 30Km

Ultradistancia 3 arbitres si no sobrepassen els 80 Km

1.1 JUTGE-ÀRBITRE PRINCIPAL

Normalment serà el més veterà. Serà el màxim responsable de la cursa, efectuant un seguiment previ de tot el que estigui relacionat amb la cursa, estant en contacte amb l'organitzador, vetllant perquè el present Reglament es compleixi i solucionant els dubtes que puguin sorgir.

És el responsable de distribuir les tasques dins l'equip i de fer l'acta de competició.

Estarà en possessió de l'acreditació FBME.

1.2 JUTGE ÀRBITRE DE RECORREGUT

1.2.1. Supervisarà el recorregut, especialment allò relacionat amb la seguretat, marcatge, controls de pas, **cartells** informatius i instal.lacions de cordes fixes. Durant la revisió del recorregut l'equip de àrbitres serà acompanyat **preferentment** per membres de l'organització.

1.2.2. **El dia de la prova i seguint les indicacions del arbitre principal se colocaran als llocs on sigui possible fer adreces i als punts de control de pas intermig de la cursa per realitzar el tancament de la mateixa i/o als punts d'avituellament**

1.3 JUTGE-ÀRBITRE DE CLASSIFICACIONS, SORTIDA I ARRIBADA

Com les curses de la copa estan cronometrades electronicament, aquesta funció la realitzara el jutge-arbitre principal, revisant les classificacions, proposant les sancions i vetllant per una correcta sortida i arribada dels participants sense que se presentin elements externs.

A les proves contra rellotge donarà les sortides dels participants o comprovarà la seva equipació a la cambra de sortides.



1.4 COMITÈ DE CURSA

Format per l'equip de jutges-àrbitres i el director de cursa

1.5 JURAT DE COMPETICIÓ

Integrat per:

1. Jutge-Arbitre principal.
2. Director de Cursa.
3. Representant dels Corredors Corredores. En cas de no participar, es triarà per sorteig un corredor o i corredora d'entre els 10 primers de la classificació general.
4. Representant del comitè de Curses o president de la FBME

Es convocarà, exclusivament, si es produeix una reclamació oficial per part d'un corredor



A.5 CLÀUSULA D'EXCEPCIÓ DE RESPONSABILITAT

Clàusula d'exempció de responsabilitat a l'organitzador per al ús del calçat minimalista o alternatiu en proves oficials FBME.

D./Dña....., major d'edat, amb DNI núm. manifesta que ha estat total i completament informat de les característiques de la prova (nom de la prova), del material recomanat i que coneix els riscos intrínsecs que comporta la participació en qualsevol activitat de muntanya i els accepta i assumeix voluntàriament, decidint participar-hi amb calçat minimalista o alternatiu, eximint a les entitats organitzadores de qualsevol responsabilitat civil a causa d'aquesta decisió personal.

En a ... de de 20