



emmona

Reglament Emmona 2016

Contingut

1 Organització.....	2
2 Ètica i valors	2
3 Descripció de les proves.....	2
4 Semi-Autosuficiència	3
5 Material obligatori i seguretat.....	4
6 Inscripcions	6
7 Categories, Trofeus i Classificacions.....	7
8 Participació per equips.....	7
9 Retirada y Abandonaments.....	8
10 Penalitzacions.....	8
11 Reclamacions.....	9
12 Acceptació i Responsabilitat	9
13 Assegurança.....	10

1 Organització

Article 1. L'Emmona és una prova esportiva d'Alta Muntanya organitzada per la Unió Excursionista de Sant Joan de les Abadesses que es celebraran els dies 27, 28 i 29 de maig de 2016.

2 Ètica i valors

L'Emmona es basa en uns valors i una ètica essencial que comparteixen tots els participants, patrocinadors, voluntaris i organització.

Article 2. La responsabilitat ecològica: no abandonar cap tipus de deixalla a la natura i utilitzar els contenidors posats a tal efecte; respectar la flora i fauna seguint estrictament el recorregut senyalitzat sense utilitzar cap tipus de drecera. El marcatge de les proves es realitzarà amb material respectuós amb el medi ambient i que es recollirà en el mateix dia de les proves.

Article 3. La solidaritat, el respecte dels corredors, els voluntaris, els patrocinadors i del públic són elements primordials de l'Emmona.

3 Descripció de les proves

Article 4. L'Emmona es disputa en varies modalitats i són proves competitives d'ultra resistència que transcorren per camins de mitja i alta muntanya, amb l'objectiu de completar a peu i en una sola etapa (non-stop) amb el mínim temps possible.

Article 5. L'Emmona són unes proves exigents que es desenvolupen en modalitat de **semi-autosuficiència**, per muntanya i amb trams nocturns. Per aquest motiu és imprescindible que els participants tinguin una bona condició física y experiència en aquest tipus de proves. Els participants han de ser plenament conscients de la longitud i la dificultat de les proves i estar preparats per a poder gestionar unes condicions de carrera a vegades difícils, una meteorologia canviant i amb condicions a vegades molt severes, i un estat físic i/o mental derivats de l'esgotament.

Article 6. Els corredors competeixen sota la seva responsabilitat. Sobre ells recau la decisió final de prendre la sortida i la realització de la prova o part d'ella. Els participants eximeixen a la organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions o no accions dels participants o altres que actuïn al seu favor. Així com les reclamacions o demandes resultants dels danys que poguessin succeir als participants i als seus materials, incloent la pèrdua.

Article 7. Els recorreguts de l'Emmona estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat amb cintes, fletxes, cartells o banderoles. Totes les marques utilitzades seran retirades per l'organització seguint l'horari de tancament de la prova. Tots els corredors han de romandre dins del camí abalisat, fins i tot per dormir. Qualsevol corredor que s'allunyi voluntàriament del recorregut abalisat, no serà en cap cas responsabilitat de l'organització.

Article 8. Els horaris de tall de la prova es publicaran al lloc web i es comunicaran amb antelació a tots els participants

Tancant carrera hi haurà un equip de tancament de la prova, darrere dels quals no podrà anar cap corredor. Aquells corredors que es vegin superats per aquest equip, s'hauran de retirar i entregar el seu dorsal en el següent control.

Article 9. Si fos necessari 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.

Article 10. En cas de neutralització d'un tram i que afecti a un grup de corredors, per a la classificació s'aplicarà la següent fórmula per a determinar el temps del tram en qüestió:

$$\text{Temps per a la classificació} = \text{temps real tram alternatiu} + \text{temps corredor més lent tram neutralitzat}$$

L'Emmona pot creuar carreteres obertes al trànsit. En aquests punts els participants hauran d'extremar les precaucions. És responsabilitat dels corredors creuar aquesta via en condicions de seguretat.

Article 11. En el cas que les condicions climatològiques impedeixin el normal desenvolupament de la prova, s'habilitarà un recorregut alternatiu per evitar les zones de major risc. Aquest recorregut serà comunicat en detall durant la sessió informativa.

4 Semi-Autosuficiència

Article 12. Hi ha diferents tipus d'avituallaments repartits pel recorregut. Abans de la sortida l'organització informará de la ubicació i composició d'aquests avituallaments

Article 13. Donat el caràcter de semi-autosuficiència de la prova, cada corredor haurà de preveure i portar la quantitat d'aliments, begudes, sals i complements que consideri necessaris per a poder completar el recorregut.

Article 14. L'Organització posarà a disposició dels corredors com a suport, de suficients avituallaments distribuïts al llarg del recorregut, amb begudes i aliments en quantitats estimades com a raonables, que s'hauran de consumir en el mateix lloc.

Article 15. No es facilitaran gots en els llocs d'avituallament. Cada corredor haurà de disposar del seu propi got o cubilet per a les begudes. L'aigua estarà destinada únicament i exclusivament per omplir els bidons o bosses d'hidratació

Article 16. No estarà permès rebre ajuda externa (excepte en cas d'accident o emergència), essent penalitzat el corredor que la rebí.

Article 17. S'entendrà per ajuda externa l'avituallament, aporta o retirada de material, així com també l'acompanyament al llarg del recorregut per part de persones que no participin en les proves.

Article 18. Estarà permès l'acompanyament, exclusivament, abans i després de cada avituallament, 100 metres, aproximadament.

Article 19. En els avituallaments que s'especifiquen en la taula informativa, es permetrà assistència externa per una sola persona acreditada amb antelació.

En casos especials de necessitar alimentació especial, per exemple, al·lèrgics, persones amb intoleràncies,... es permetrà Asistència externa per una sola persona acreditada amb antelació.

Article 20. És obligació de cada participant portar les seves deixalles fins a l'arribada o llocs assenyalats per l'Organització. El corredor que no els dipositi en els llocs habilitats o els tiri en una zona no preparada, serà desqualificat.

5 Material obligatori i seguretat

Article 21. Cada corredor haurà de portar el material obligatori que sol·licita l'organització més el que cregui adient per suportar les condicions pròpies de l'alta muntanya i de la prova en la qual competeix.

Cada participant haurà de portar el següent material obligatori segons la taula següent:

Llista de materials	Ultra Trail	Trail	Marató
Manta tèrmica supervivència que cobreixi totalment el cos del corredor	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Calçat convencional (es prohibeix expressament córrer descalç o amb "guants de peu")	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Jaqueta impermeable i transpirable tipus goretex o similar amb caputxa per a suportar el mal temps a muntanya.	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Xiulet	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Dipòsit d'aigua, mínim 1 litre	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Gorra protecció solar o similar	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Gorro i guants	Obligatori	Obligatori	Obligatori

Llanterna frontal y piles de recanvi (o 2 llanternes)	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Telèfon mòbil	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Segona capa tèrmica	Obligatori	Obligatori	Obligatori
Pantalons o malles llargues, o combinació d'un pantaló curt amb mitjons alts de manera que cobreixin gran part de les cames	Molt aconsellable	Molt aconsellable	Molt aconsellable
Sobre pantaló impermeable	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Bastons	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Crema solar	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Embenat o taping	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Ganivet pera tallar els vendatges	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Recanvi roba calenta	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Reserva mínima diners per a imprevistos	Recomenat	Recomenat	Recomenat
GPS	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Vas o cubilet min. 15cl (a part de bidons)	Recomenat	Recomenat	Recomenat
Bateria mòbil suplementaria	Recomenat	Recomenat	---

Article 22. En cas de previsions de meteorologia adversa, l'organització pot incrementar el material obligatori

Article 23. L'organització situarà en diferents punts del recorregut, personal encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal que estarà degudament identificat. L'organització no té l'obligació de comunicar ni el nombre ni la localització dels controls de pas.

Article 24. La organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els corredors, però posarà tot el què estigui a les seves mans per evitar-los.

Tenint en compte el medi on es desenvolupen les carreres, i les distàncies de les mateixes, l'atenció mèdica pot trigar més del que s'espera. La seguretat de cada un depèn del material que es porti a la motxilla. Qualsevol corredor que avisi a l'equip mèdic se sotmet al seu judici i valoració de la situació i haurà d'acceptar les seves decisions.

Article 25. L'organització podrà efectuar controls aleatoris de material al llarg dels recorreguts. La manca d'algun dels materials obligatoris serà objecte de desqualificació.

Article 26. S'autoritza la utilització de bastons, però hauran de ser transportats des de l'inici fins al final de la prova per cada corredor que decideixi el seu ús, no està permès l'abandonament o lliurament dels mateixos en cap lloc del recorregut. Serà penalitzat el corredor que ho incompleixi.

Article 27. La direcció de carrera podrà modificar, suspendre, retallar, neutralitzar o parar la prova per seguretat o per causes alienes a la seva voluntat (climatologia, causes externes,...)

6 Inscripcions

Article 28. La inscripció està oberta a tota aquella persona con edat mínima de 18 anys complerts.

Article 29. Els corredors hauran d'estar en possessió de la llicència federativa FEEC, FEDME, AETRAIL o altres federacions adscrites a la UIAA, en vigor i amb la modalitat que inclogui aquest tipus de competició i que cobreixi la zona on es disputa la prova.

Article 30. Aquells corredors que no estiguin en possessió de la llicència, hauran de contractar amb l'Organització una assegurança d'accidents per als dies de la prova, amb un cost de 10 €, que el corredor d'abonar en el moment de la inscripció, juntament amb l'import d'aquesta, i no és reemborsable per cap concepte.

Article 31. Tots els participants en possessió de targeta federativa hauran de presentar original de la llicència federativa i DNI en el moment de recollir el dorsal. En cas de no presentar-la, el corredor no podrà prendre la sortida.

Article 32. Els corredors en la prova Ultra Trail hauran d'aportar un certificat mèdic vigent (màxim un any), degudament omplert per un metge competent que consideri apte el corredor per al desenvolupament de la prova.

Article 33. Les inscripcions estan obertes des del 15 de desembre de 2015 fins el 10 de maig de 2016. Es pot verificar la inscripció en el llistat d'inscrits de la web de la prova. El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament. Tot el que no està especificat queda sota decisió de l'organització i de la direcció de la cursa.

Article 34. En el moment de formalitzar la inscripció es pot contractar una assegurança d'anul·lació d'inscripció per un import de 10€.

Article 35. Les modificacions de les inscripcions, l'entrega de la documentació, anul·lacions, així com canvi de prova o canvi de dorsal, es podrà realitzar fins al dia 10 de maig.

Article 36. Els corredors hauran de portar visible en tot moment el dorsal que els facilitarà l'Organització. El dorsal no es podrà retallar, doblegar, tapar ni modificar.

Article 37. Tots els corredors renuncien a utilitzar el dret d'imatge i autoritza a l'organització i als seus patrocinadors a utilitzar i publicar tota fotografia o vídeo gravat en el context de la prova.

7 Categories, Trofeus i Classificacions

Article 38. L'Emmona atorgarà trofeus a cada prova, als tres primers classificats absoluts tant masculí com femení, així com als guanyadors de cada categoria, tant masculí com femení, essent tots els premis no acumulatius.

Article 39. Las categories de l'Emmona, tant masculina com femenina, són:

- Sènior de 18 a 39 anys
- Veterà 1 de 40 a 49 anys
- Veterà 2 de 50 a 59 anys
- Veterà 3 de 60 anys o més

Para determinar la categoria s'agafarà l'edat del participant el dia d'inici de les proves.

Article 40. La no presència en l'acte d'entrega de trofeus, s'entendrà com a renúncia als trofeus o premis aconseguits. Tota delegació en una altre persona per part dels guanyadors, per a la recollida dels trofeus i premis, haurà de ser coneguda i autoritzada per l'Organització al menys amb 2 hores d'antelació a l'entrega.

8 Participació per equips

Article 41. Els equips estaran formats per dos o tres participants que hauran de fer junts el recorregut, és a dir, hauran de passar junts pels punts de control i meta. Independentment de la classificació per equips, els integrants del mateix sortiran a la classificació individual. En cas d'abandonament d'un dels participants tot l'equip es considerarà abandonat, però els altres integrants podran seguir participant en la classificació individual. Hi haurà tres categories:

- Equips Masculí
- Equips Femení
- Equips Mixtes

Article 42. Els equips hauran d'anar identificats com a tals.

9 Retirada y Abandonaments

Article 43. Qualsevol corredor podrà retirar-se de la prova sempre que ho desitgi, avisant al control més proper o al personal qualificat de l'Organització i lliurant el dorsal. A partir d'aquest moment, quedarà fora de la competició i assumirà qualsevol responsabilitat derivada de la seva retirada. L'Organització ho traslladarà als punts establerts, al més aviat possible.

Article 44. L'Organització podrà retirar de carrera, sota el criteri dels metges oficials de la prova, als participants que tinguin problemes físics evidents que puguin posar en perill la seva salut, o aquells que tinguin minvades les seves condicions físiques per seguir en carrera, així com a tots aquells que no superin les diferents barreres horàries.

Els serveis mèdics podran en qualsevol cas: eliminar de la prova a tot corredor no apte per continuar en la mateixa, evacuar pel mitjà que considerin oportú a qualsevol corredor que considerin en perill i hospitalitzar a qualsevol corredor que considerin que pel seu estat és el més adequat.

Article 45. Els corredors estan obligats a prestar auxili als accidentats o aquells que ho requereixin. Els corredors que incompleixin aquesta obligació seran desqualificats i no podran participar en cap futura edició de l'Emmona.

10 Penalitzacions

Article 46. A continuació es mostra la taula completa de las accions que provoquen una penalització o desqualificació de la prova.

Infracció	Sanció
No passar per un punt de control o no fitxar	Desqualificació
Sortir del recorregut marcat	Desqualificació
Acompanyament per altres persones durant el recorregut	Desqualificació
Rebre ajuda externa fora de punts	Desqualificació
Tirar deixalles o envoltoris	Desqualificació
No passar control material obligatori	Desqualificació
Arribar a un control després de l'horari de tancament del control	Desqualificació
Acompanyament per un animal	Desqualificació
No portar tot el material obligatori	Desqualificació
Utilitzar qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut	Desqualificació
No assistència d'una persona en dificultat (ferida, gran esgotament, hipotèrmia, ...)	Desqualificació
Demandar ajuda sense necessitar-la	Desqualificació

La ingesta de productes de doping	Desqualificació i prohibició de participar en pròximes edicions
Oposar-se a un control antidopant	Desqualificació
No respectar a las persones (corredors/organització)	2 h
Anar sense dorsal o portar-lo tapat	1 h
Abandonament o entrega de bastons	4 h
Acciones no detallades en aquesta taula	En funció de la decisió del jurat de la prova

11 Reclamacions

Article 47. Es constituirà un jurat per a resoldre les possibles reclamacions, compost per un participant escollit per sorteig, un membre de l'organització Emmona i un representant de la Unió Excursionista de Sant Joan de les Abadesses.

Article 48. Es podran presentar reclamacions al jurat de la prova fins a 2 hores després del lliurament de premis.

Article 49. Per reclamacions posteriors, els participants tindran dret a reclamar, per escrit, dins dels 15 dies naturals següents a la celebració de cada prova. Les reclamacions s'hauran de presentar al Comitè de Cursa per escrit, fent constar, com a mínim, la següent informació:

- Dades del reclamant: nom de la persona que la realitza, DNI.
- Dades del/s esportista/es afectat/s, nº de dorsal.
- Fets que s'al·leguen.

Las reclamacions s'han de presentar via correu electrònic a info@emmona.cat o per correu postal a la direcció C/ Jussà, 4 – 17860 – Sant Joan de les Abadesses (Girona)

Article 50. Els comissaris dels controls de pas i avituallaments són els responsables d'aquests punts. Els participants no podran reclamar o interrogar pel reglament, classificacions o itineraris als comissaris.

12 Acceptació i Responsabilitat

Article 51. Tot participant, pel fet d'inscriure's, accepta les condicions establertes en el present Reglament. Qualsevol circumstància no prevista en aquest reglament serà resolta pel Comitè de Cursa.

Article 52. L'Organització declina tota responsabilitat en cas d'accident o negligència del corredor, així com de la pèrdua o trencament dels objectes personals de cada participant. Cada corredor serà responsable de tot perjudici o lesió que pugui causar-se a si mateix o a tercers,

exonerant a l'Organització de qualsevol responsabilitat en cas d'accident, dany, lesió o fins i tot en cas de defunció.

Article 53. L'organització es reserva el dret de modificar aquest reglament o suspendre la prova, davant d'una eventualitat o causa de força major.

Tots els participants que finalitzin la prova amb els temps marcats en cada prova per l'organització rebran un obsequi i un diploma acreditatiu.

13 Assegurança

Article 54. Responsabilitat civil: L'Organització disposa d'una assegurança de responsabilitat civil que cobreix el risc d'aquesta Organització, els contractats per ella i els participants.

Accident Individual: Cada participant ha d'estar obligatòriament en possessió d'una assegurança individual d'accident que cobreixi les despeses eventuais de rescat i evacuació. Aquesta assegurança ha de ser l'inclòs en la llicència federativa o el contractat a través de l'Organització en el moment de la inscripció. Cada participant pot a més disposar d'altres assegurances privades al seu càrrec.