



REGLAMENTO VDC20

Extreme Trail

VALL DEL CONGOST

Contenido

Artículo 1. Requisitos de los participantes.....	3
Artículo 2. Inscripciones.....	3
Sección 2.1. Límite de plazas.....	3
Sección 2.2. Lista de espera.....	4
Artículo 3. Puntos de control, avituallamientos y asistencia.	4
Artículo 4. Material obligatorio.....	5
Artículo 5. Servicio de guarda ropa.	5
Artículo 6. Seguridad y asistencia médica.	5
Sección 6.1. Emergencias en el recorrido.....	6
Artículo 7. Abandono y evacuación.	6
Artículo 8. Modificación del recorrido/tiempo de paso y neutralización/suspensión.	7
Sección 8.1. Suspensión de la prueba antes de la fecha prevista.....	7
Artículo 9. Categorías y premios.....	8
Sección 9.1. Categorías.....	8
Sección 9.2. Premios y trofeos.....	8
Artículo 10. Objetos olvidados y perdidos.....	8
Artículo 11. Derechos de imagen.	8
Artículo 12. Protección de datos.....	8
Artículo 13. Modificación del reglamento.....	9

La **Vall del Congost Extreme Trail** consiste de dos pruebas: una de 23 kilómetros (media maratón) y otra de 43.6 kilómetros (maratón), organizada por el *Grup d'Atletes del Congost* (G.A.C).

El acontecimiento de este año tendrá la salida y la llegada en el pueblo de Sant Martí de Centelles. Las ubicaciones exactas serán las siguientes:

- Salida: calle Estació, 4 (delante del ayuntamiento)
- Llegada: pista deportiva municipal, calle de les Piscines, s/n (restaurante "L'Oller")

Ambas pruebas se celebrarán el domingo 29 de marzo de 2020 y la mayor parte de su recorrido pasará dentro del Parque Nacional del Montseny.

Artículo 1. Requisitos de los participantes.

Para participar en la prueba se han de cumplir los siguientes requisitos:

- Ser mayor de edad el día de la prueba.
- Conocer y aceptar las condiciones del presente reglamento.
- Estar perfectamente informado sobre qué es la VDC20 y disponer de los conocimientos, experiencia, material y de los niveles físico y psicológico necesarios para poder soportar y superar posibles problemas relacionados con la ultra-resistencia, desnivel, geografía y el entorno salvaje del evento, tales como: la fatiga, los problemas digestivos, los problemas musculares y en articulaciones, las contusiones, las heridas leves, el frío, la lluvia, la nieve, la niebla, el calor, etc.
- Realizar correctamente todos los pasos y requisitos para la inscripción.
- Aceptar las condiciones y normativa de la VDC20.
- **Mediante este punto anterior, los participantes inscritos a la VDC20 declaran, entre otros puntos, que participen de forma voluntaria, bajo su responsabilidad, y reuniendo las condiciones físicas y de salud necesarias para participar en una prueba de estas características.**
- **La recogida del dorsal se tiene que realizar presencialmente y presentando el DNI, la persona propietaria del mismo. Solo se permitirá la recogida de un dorsal por una persona distinta al titular, presentando la hoja de autorización, que podéis pedir con anterioridad a la fecha de entrega de dorsales al siguiente mail info@valldelcongest.com, y una fotocopia del DNI en cuestión adjunta a la hoja, siempre y cuando se justifique el motivo. En el caso que no se cumplan estas condiciones no se va a realizar la entrega del dorsal.**
- G.A.C se reserva el derecho de excluir de la VDC20, incluso antes del inicio de ésta, a aquellos participantes cuya conducta entorpezca la gestión y/o el buen desarrollo de la misma, del mismo modo que también podrá realizar excepcionalmente admisiones que no cumplan algunos de los requisitos anteriores.

Artículo 2. Inscripciones.

Sección 2.1. Límite de plazas.

La **maratón** de la Vall del Congost, de aproximadamente 43 km, dispone de **600 plazas** repartidas en:

- 500 plazas: abiertas a todo el mundo con inscripción directa desde la web de www.9hsports.cat (también tendréis el enlace desde nuestra web: www.valldelcongest.com) a un precio de 50,00€.
- 100 plazas: reservadas para la Organización.

La **media maratón** de la Vall del Congost, con una distancia de 23 km, dispone de **600 plazas** repartidas en:

- 500 plazas: abiertas a todo el mundo con inscripción directa desde la web de www.9hsports.cat (también tendréis el enlace desde nuestra web: www.valldelcongost.com) a un precio de 30,00€
- 100 plazas: reservadas para la Organización.

La salida de la maratón será a las 07:00 h de la mañana y la de la media maratón a las 8:30 h.

La Organización se reserva el derecho a ampliar o reducir el número de plazas a cubrir por motivos de seguridad o por otros motivos que puedan afectar al buen desarrollo del evento.

Una vez realizada y aceptada la inscripción a la VDC20, se devolverá el 50% de la inscripción, hasta un mes antes de la carrera, siempre que sea causa justificada. No se devolverá el importe de la inscripción, a partir de esta fecha. Tampoco se realizará ningún cambio de nombre, ni cambio de una carrera a otra.

Sección 2.2. Lista de espera.

Durante la inscripción, si se agotan los dorsales se deberá escoger si se desea entrar o no en la lista de espera para entrar en el sorteo.

- En caso de que quede una plaza vacante, la Organización contactará por email al primero de la lista de espera para ofrecerle la opción de formalizar la inscripción. Si quedara una segunda plaza libre, se contactaría al segundo de la lista de espera, y así sucesivamente.
- Una vez el primer candidato de la lista de espera entre en la lista de inscritos, el segundo candidato de la lista de espera pasará a ser el primero de dicha lista y, por lo tanto, el próximo a ser contactado en caso de plaza vacante.
- Formar parte de la lista de espera NO implica haber pagado un depósito, simplemente una vez otorgados los dorsales la página web automáticamente y a petición del usuario te inscribe en dicha lista.

Artículo 3. Puntos de control, avituallamientos y asistencia.

Es obligatorio llevar el dorsal bien visible en la parte delantera.

- Cada participante deberá seguir todo el recorrido marcado, sin saltarse las señales y pasando por todos los puntos de control.
- Además de los controles fijos indicados en la web oficial www.valldelcongost.com, la Organización puede situar controles “móviles” en cualquier punto del recorrido.
- Cada participante está obligado a atender las peticiones y preguntas de cualquier comisario, médico, enfermero o responsable de avituallamiento, ya sea en controles estipulados o en cualquier otro punto del recorrido.
- Los participantes podrán tener asistencia personal en cualquier avituallamiento, pero hay que tener en cuenta que los accesos en coche a algunos avituallamientos pueden estar cortados por razones de seguridad o mal estado de los caminos. La Organización únicamente garantiza el acceso en coche a los avituallamientos accesibles por carretera asfaltada (La Pedralba - km. 29,5 y El Bellver - km. 26).

- En algún punto de avituallamiento habrá una hora de cierre determinada, siendo requisito indispensable pasar antes de la hora de cierre establecida para poder seguir en la prueba. Estos horarios se publicarán en la web: www.valldelcongost.com.
- Cada avituallamiento dispondrá de alimentos y bebidas que variarán en función del kilómetro donde se encuentre. Los productos de los avituallamientos se podrán consultar en la web.
- Los alimentos y bebidas deberán ser consumidos en el avituallamiento mismo en cantidad suficiente para garantizar suficientes reservas energéticas para poder llegar al próximo. Cada avituallamiento tiene un principio y final del mismo, por lo que no se podrá tirar envoltorios y similares fuera de dichos sitios marcados por la organización.
- **Para utilizar el avituallamiento será requisito imprescindible llevar puestos el dorsal y un recipiente reutilizable para los líquidos de todos los avituallamientos (vaso, botella o similar).**
- En la llegada en Sant Martí de Centelles, los participantes dispondrán de una zona dotada con comida caliente, servicio médico, etc.
- Los corredores podrán utilizar una zona de duchas y descanso habilitada a tales efectos en la pista deportiva municipal de Sant Martí de Centelles.

Artículo 4. Material obligatorio.

La Organización de la Vall del Congost apuesta por unas medidas de reciclaje y de protección del medio ambiente. Por lo tanto, tal y como se ha mencionado en el apartado anterior, se precisará que cada corredor lleve encima un **vaso, botella o cualquier otro recipiente reutilizable** como **material obligatorio** para la ingesta de líquidos en los avituallamientos de la carrera.

Además, los **corredores de la maratón deberán llevar un frontal** puesto que la salida es a las 7h de la mañana y coincide con el cambio de hora, por lo que aún será de noche a esa hora.

Artículo 5. Servicio de guarda ropa.

La Organización también pondrá a disposición de los participantes un servicio de guarda ropa permanente en la zona de entrega de dorsales para que puedan dejar aquel material que deseen tener al llegar. Este material deberá estar en una bolsa o mochila, que se identificará con una etiqueta facilitada por la Organización.

Igualmente, en este caso la Organización no comprobará el estado de la bolsa ni del material de su interior, por lo que no atenderá a reclamaciones por ruptura de la misma y/o del material de su interior, ni por la pérdida de los objetos que contenga. Por eso motivo, se recomienda que tanto la bolsa como el material de su interior no sean frágiles ni de valor y que el cierre de la bolsa esté bien asegurado para evitar pérdidas. La bolsa se podrá recoger hasta el cierre de la carrera. Una vez pasado este horario, la organización no se hace responsable del material depositado en el guarda ropa.

Artículo 6. Seguridad y asistencia médica.

Durante toda la prueba habrá varios equipos de seguridad internos que estarán coordinados con protección civil, policías locales y con la dirección central de la VDC20, situada en Sant Martí de Centelles. Por defecto, estos equipos estarán distribuidos entre los diferentes avituallamientos y el corredor podrá solicitar su ayuda o asistencia médica en caso de necesitarla.

Todos los corredores se someterán al juicio del médico siempre que éste lo solicite, siendo la valoración del equipo médico la que prevalega ante cualquier otra. Por lo tanto, médicos y enfermeros podrán:

- Eliminar de la prueba, anulando el dorsal, a todo corredor que consideren no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor a quien consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor cuando ésta se considere necesaria.

La dirección de carrera nunca cuestionará el criterio o las decisiones tomadas por los equipos médicos.

Sección 6.1. Emergencias en el recorrido.

Todos los corredores están obligados a socorrer cualquier otro participante que lo necesite, dentro de las propias capacidades y conocimientos. No hacerlo implicaría incurrir en un delito grave por omisión de socorro, estipulado por la ley. En el caso de que el propio corredor o un compañero no puedan llegar a un avituallamiento por su propio pie debido a una emergencia médica o de cualquier otro tipo, se deberán seguir las siguientes instrucciones:

- **Si hay cobertura de móvil:** llamar al teléfono indicado en el dorsal, describir la situación y seguir las instrucciones que se indiquen.
- **Si NO hay cobertura de móvil:** llamar al 112 e indicar:
 - o Que somos participantes de la carrera de la Vall del Congost.
 - o Punto aproximado en el que nos encontramos.
 - o Problema o emergencia médica que nos afectan.
 - o Nombre y número de dorsal, propio o del paciente (en caso de asistirlo).

Hay que tener en cuenta que la mayor parte del recorrido de la VDC20 pasa por zonas donde solamente se puede acceder a pie, lo que significa que los equipos médicos y/o de rescate pueden tardar incluso horas en venir a buscarnos. Por esta razón, es necesario que:

- **Únicamente si es posible** nos desplazaremos a un punto en el que tengamos cobertura telefónica, **siempre dentro del recorrido marcado**, para poder estar en contacto permanente y directo con la dirección de la carrera.
- Una vez pedida la ayuda se movilizarán una serie de medios en base a la información transmitida y que, por lo tanto, la información que facilitemos será muy importante.
- NO podremos salir nunca del camino marcado, ya que esto dificultaría nuestra localización.
- A la hora de planificar el material debemos prepararnos para situaciones de paso muy lento e incluso de larga espera en condiciones meteorológicas adversas.
- Deberemos avisar de cualquier cambio que se produzca entre el momento de la llamada y de nuestra localización por parte de los equipos de emergencia.

Artículo 7. Abandono y evacuación.

No está permitido abandonar fuera de un avituallamiento, con la excepción de que el corredor esté herido o lesionado. Una vez en el avituallamiento, el corredor comunicará su voluntad de abandonar la prueba al responsable del avituallamiento para que éste le anule el dorsal.

Hay que tener en cuenta los siguientes **puntos referentes a la evacuación:**

- **Únicamente en algunos avituallamientos, indicados como puntos de abandono, existirán medios de transporte para evacuar a los corredores que abandonen.** Los puntos indicados son:

- Km. 5,5
 - Km. 19,5
 - Km. 26,5
 - Km. 29,8
- En el caso de abandonar pasado un punto de abandono, será necesario regresar al punto en cuestión y comunicar la retirada al responsable del control. Si en el camino de regreso el corredor se encuentra con la “patrulla escoba” que cierra la prueba, será ésta la que le invalidará el dorsal.
 - En el caso de que el corredor no pueda llegar por su propio pie al punto de abandono más cercano, podrá esperar en el avituallamiento donde se encuentre hasta su cierre, para regresar con los medios de que disponga el personal de dicho avituallamiento.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que obliguen a la parada (total o parcial) de la prueba, la Organización garantiza la evacuación en el menor tiempo posible.

Medir las fuerzas: cuando nos encontremos en un avituallamiento, debemos medir muy bien cuáles son nuestras fuerzas y, sobre todo, cuanto nos queda para llegar al próximo punto de abandono. No debemos aventurarnos a continuar si no estamos convencidos de que podemos llegar al próximo punto. Aquéllos que tengan asistencia propia, deberán tener en cuenta que los accesos a algunos avituallamientos podrán estar cortados por razones meteorológicas y, por lo tanto, deberán mantenerse informados a través de la web o redes sociales.

Seguro de accidentes: La organización, tiene un seguro que cubre a cada uno de los participantes durante la prueba.

Artículo 8. Modificación del recorrido/tiempo de paso y neutralización/suspensión.

Durante la semana previa a la prueba y en base a las previsiones meteorológicas del momento, la Organización podrá empezar a avisar sobre los posibles cambios que se puedan producir. La decisión definitiva se anunciará durante el *briefing* del sábado (consultar lugar y hora en el programa). Esta misma información se facilitará simultáneamente a través de redes sociales y web oficiales de la VDC20, para aquéllos que no puedan asistir al *briefing*.

En el caso que durante el día de la prueba las previsiones sean peores a las previstas anteriormente y se considere que ponen en peligro a los corredores independientemente del material que utilicen (tormenta eléctrica, falta de visibilidad, nevadas o hielo abundantes, etc.), se podrá retrasar la salida o parar/neutralizar la prueba si ésta ya está en marcha. Si las condiciones no mejoran pasadas unas horas, se suspenderá definitivamente la VDC20.

Sección 8.1. Suspensión de la prueba antes de la fecha prevista.

En caso de anulación de la prueba por causas de fuerza mayor y con una antelación de más de 7 días respecto a la fecha de salida, se realizará una devolución parcial del importe de la inscripción. El porcentaje de dicho importe variará en función de la fecha de la suspensión y, por lo tanto, de los gastos ya realizados. En el caso de que dicha anulación ocurra durante los 7 días anteriores a la salida de la VDC20 y por causas ajenas a la Organización o en caso de suspensión de la prueba una vez realizada la salida, no se contemplará ningún reembolso.

¡Atención! Queda totalmente prohibido correr con perro.

Artículo 9. Categorías y premios.

Sección 9.1. Categorías.

Las categorías correspondientes a la maratón y a la media maratón se distribuirán de la siguiente manera:

- Absoluto masculino (3 primeros)
- Absoluto femenino (3 primeras)
- Senior masculino/femenino (18 - 39 años): primero/a
- Veteranos masculino/femenino (40 - 49 años): primero/a
- Máster masculino/femenino (50 años en adelante): primero/a
- Local 1º y 1ª de cada carrera

Sección 9.2. Premios y trofeos.

El primer clasificado de cada categoría y los tres absolutos (masculino y femenino) de ambas carreras recibirán un trofeo.

Artículo 10. Objetos olvidados y perdidos.

Una vez finalizada la VDC20 y hasta un período posterior de 15 días, la Organización guardará los objetos olvidados y perdidos durante la prueba, los cuales se deberán ir a buscar durante los 15 días siguientes en el lugar y horario que se indicará en la web y/o por redes sociales. **Finalizado este plazo, la Organización no responderá a las peticiones de sus propietarios.**

Artículo 11. Derechos de imagen.

La entidad organizadora se reserva el derecho sobre la imagen de la prueba en exclusividad, así como el derecho de la explotación audiovisual y periodística del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar con el consentimiento de la Organización.

Artículo 12. Protección de datos.

Conforme con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, y en la Ley 34/2002 de Servicios de la Sociedad de la Información, los datos personales recogidos formarán parte de una base de datos incluida en un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos, titularidad de VDC. Dichos datos serán tratados con las siguientes finalidades:

- Gestionar los datos relativos a la persona física que presenta la solicitud de inscripción en los plazos previstos, necesarios para la organización, realización y publicación de los resultados de la prueba deportiva.
- Informar sobre nuevas actividades, productos y servicios que realicen. La VDC dispone de las medidas necesarias para garantizar la seguridad y confidencialidad de estos datos. De este modo,

la VDC puede compartir los datos necesarios para la inscripción de la prueba con las entidades colaboradoras, encargadas de la gestión de las inscripciones y trámites análogos.

Los participantes pueden ejercer sus derechos de Acceso, Rectificación, Cancelación y Oposición mediante un correo electrónico a la dirección info@valldelcongost.com.

Artículo 13. Modificación del reglamento

Las modificaciones del reglamento serán debidamente comunicadas a través de la web: www.valldelcongost.com.

La realización de la inscripción implica el reconocimiento y aceptación del reglamento.







REGLAMENT VDC20

Extreme Trail

VALL DEL CONGOST

Contingut

Article 1. Requisits dels participants	3
Article 2. Inscripcions	3
Secció 2.1. Límit de places.....	3
Secció 2.2. Llista d'espera.....	4
Article 3. Punts de control, avituallaments i assistència	4
Article 4. Material obligatori	5
Article 5. Servei de guarda roba	5
Article 6. Seguretat i assistència mèdica	5
Secció 6.1. Emergències en el recorregut	6
Article 7. Abandonament i evacuació	6
Article 8. Modificació del recorregut/temps de pas i neutralització/suspensió	7
Secció 8.1. Suspensió de la prova abans de la data prevista.....	7
Article 9. Categories i premis	8
Secció 9.1. Categories.....	8
Secció 9.2. Premis i trofeus.....	8
Article 10. Objectes oblidats i perduts	8
Article 11. Drets d'imatge	8
Article 12. Protecció de dades	8
Article 13. Modificació del reglament	9

La **Vall del Congost Extreme Trail** consisteix de dues proves: una de 23 quilòmetres (mitja maratón) i una altra de 43.6 quilòmetres (maratón), organitzada pel *Grup d'Atletes del Congost (G.A.C)*.

L'esdeveniment d'aquest any tindrà la sortida i l'arribada al poble de Sant Martí de Centelles. Les ubicacions exactes seran les següents:

- Sortida: carrer Estació, 4 (davant de l'ajuntament)
- Arribada: pista esportiva municipal, carrer de les Piscines, s/n (restaurant L'Oller)

Ambdues proves se celebraran el diumenge 29 de març de 2020 i la major part del seu recorregut passarà dins del Parc Nacional del Montseny.

Article 1. Requisits dels participants.

Per a participar en la prova s'han de complir els següents requisits:

- Ser major d'edat el dia de la prova.
- Conèixer i acceptar les condicions del reglament present.
- Estar perfectament informat sobre què és la VDC20 i disposar dels coneixements, experiència, material i dels nivells físic i psicològic necessaris per a poder suportar i superar possibles problemes relacionats amb la ultraresistència, desnivell, geografia i l'entorn salvatge de l'esdeveniment, tals com: la fatiga, els problemes digestius, els problemes musculars i en articulacions, les contusions, les ferides lleus, el fred, la pluja, la neu, la boira, la calor, etc.
- Realitzar correctament tots els passos i requisits per a la inscripció.
- Acceptar les condicions i normativa de la VDC20.
- Mitjançant aquest punt anterior, els participants inscrits a la VDC20 declaren, entre altres punts, que participin de manera voluntària, sota la seva responsabilitat, i reunint les condicions físiques i de salut necessàries per a participar en una prova d'aquestes característiques.
- La recollida del dorsal s'ha de realitzar presencialment i presentant el DNI, la persona propietària d'aquest. Només es permetrà la recollida d'un dorsal per una persona diferent del titular, presentant la fulla d'autorització, que podeu demanar amb anterioritat a la data de lliurament de dorsals al següent mail: info@valldelcongost.com, i una fotocòpia del DNI en qüestió adjunta a la fulla, sempre que es justifiqui el motiu. En el cas que no es compleixin aquestes condicions no es realitzarà el lliurament del dorsal.
- El G.A.C es reserva el dret d'excloure de la VDC20, fins i tot abans de l'inici d'aquesta, a aquells participants la conducta dels quals entorpeixi la gestió i/o el bon desenvolupament d'aquesta, de la mateixa manera que també podrà realitzar excepcionalment admissions que no compleixin alguns dels requisits anteriors.

Article 2. Inscripcions.

Secció 2.1. Límit de places.

La **maratón** de la Vall del Congost, d'aproximadament 43 km, disposa de 600 places repartides en:

- 500 places: obertes a tothom amb inscripció directa des de la web de: www.9hsports.cat (també tindreu l'enllaç des de la nostra web: www.valldelcongost.com) a un preu de 50,00€
- 100 places: reservades per a l'Organització.

La **mitja marató** de la Vall del Congost, amb una distància de 23 km, disposa de 600 places repartides en:

- 500 places: obertes a tothom amb inscripció directa des de la web de: www.9hsports.cat (també tindreu l'enllaç des de la nostra web: www.valldelcongost.com) a un preu de 30,00€
- 100 places: reservades per a l'Organització.

La sortida de la marató serà a les 07.00 h del matí i la de la mitja marató a les 8.30 h.

L'Organització es reserva el dret a ampliar o reduir el nombre de places a cobrir per motius de seguretat o per altres motius que puguin afectar el bon desenvolupament de l'esdeveniment.

Una vegada realitzada i acceptada la inscripció a la VDC20, es retornarà el 50% de la inscripció, fins un mes abans de la cursa, sempre que sigui causa justificada. No es retornarà l'import de la inscripció, a partir d'aquesta data. Tampoc es realitzarà cap canvi de nom, ni canvi d'una cursa a una altra.

Secció 2.2. Llista d'espera.

Durant la inscripció, si s'esgoten els dorsals, s'haurà de triar si es desitja entrar o no en la llista d'espera per a entrar en el sorteig.

- En cas que quedi una plaça vacant, l'Organització contactarà per mail al primer de la llista d'espera per a oferir-li l'opció de formalitzar la inscripció. Si quedés una segona plaça lliure, es contactaria al segon de la llista d'espera, i així successivament.
- Una vegada el primer candidat de la llista d'espera entri en la llista d'inscrits, el segon candidat de la llista d'espera passarà a ser el primer d'aquesta llista i, per tant, el pròxim a ser contactat en cas de plaça vacant.
- Formar part de la llista d'espera NO implica haver pagat un dipòsit, simplement una vegada atorgats els dorsals la pàgina web automàticament i a petició de l'usuari t'inscriu en aquesta llista.

Article 3. Punts de control, avituallaments i assistència.

És obligatori portar el dorsal ben visible en la part davantera.

- Cada participant haurà de seguir tot el recorregut marcat, sense saltar-se els senyals i passant per tots els punts de control.
- A més dels controls fixos indicats en la web oficial www.valldelcongost.com, l'Organització pot situar controls "mòbils" en qualsevol punt del recorregut.
- Cada participant està obligat a atendre les peticions i preguntes de qualsevol comissari, metge, infermer o responsable d'avituallament, sigui en controls estipulats o en qualsevol altre punt del recorregut.
- Els participants podran tenir assistència personal en qualsevol avituallament, però cal tenir en compte que els accessos amb cotxe a alguns avituallaments poden estar tallats per raons de seguretat o mal estat dels camins. L'Organització únicament garanteix l'accés amb cotxe als avituallaments accessibles per carretera asfaltada (La Pedralba - km. 29,5 i El Bellver - km. 26).
- En algun punt d'avituallament hi haurà una hora de tancament determinada, sent requisit indispensable passar abans de l'hora de tancament establerta per a poder seguir en la prova. Aquests horaris es publicaran en la web: www.valldelcongost.com.
- Cada avituallament disposarà d'aliments i begudes que variaran en funció del quilòmetre on es trobi. Els productes dels avituallaments es podran consultar en la web.

- Els aliments i begudes hauran de ser consumits en l'avituallament mateix a bastament per a garantir suficients reserves energètiques per a poder arribar al pròxim. Cada avituallament té un principi i final d'aquest, per la qual cosa no es podrà tirar embolcalls i similars anés d'aquests llocs marcats per l'organització.
- Per a utilitzar l'avituallament serà requisit imprescindible portar posats el dorsal i un recipient reutilitzable per als líquids de tots els avituallaments (got, ampolla o similar).
- En l'arribada a Sant Martí de Centelles, els participants disposaran d'una zona dotada amb menjar calent, servei mèdic, etc.
- Els corredors podran utilitzar una zona de dutxes i descans habilitada a tals efectes en la pista municipal de Sant Martí de Centelles.

Article 4. Material obligatori.

L'Organització de la Vall del Congost aposta per unes mesures de reciclatge i de protecció del medi ambient. Per tant, tal com s'ha esmentat en l'apartat anterior, es precisarà que cada corredor porti a sobre **un got, ampolla o qualsevol altre recipient reutilitzable** com a **material obligatori** per a la ingesta de líquids en els avituallaments de la cursa.

A més a més, **els corredors de la maratón hauran de portar un frontal** ja que la sortida és a les 7h de la matinada i coincideix amb el canvi d'hora i, per tant, encara serà fosc a aquesta hora.

Article 5. Servei de guarda roba.

L'Organització, també posarà a la disposició dels participants un servei de guarda roba permanent a la zona de lliurament de dorsals perquè puguin deixar aquell material que desitgin tenir en arribar. Aquest material haurà d'estar en una bossa o motxilla, que s'identificarà amb una etiqueta facilitada per l'Organització.

Igualment, en aquest cas l'Organització no comprovarà l'estat de la bossa ni del material del seu interior, per la qual cosa no atindrà reclamacions per ruptura de la mateixa i/o del material del seu interior, ni per la pèrdua dels objectes que contingui. Per això motiu, es recomana que tant la bossa com el material del seu interior no siguin fràgils ni de valor i que el tancament de la bossa estigui ben assegurat per a evitar pèrdues. La bossa es podrà recollir fins al tancament de la cursa. Una vegada passat aquest horari, l'organització no es fa responsable del material dipositat en el guarda roba.

Article 6. Seguretat i assistència mèdica.

Durant tota la prova hi haurà diversos equips de seguretat interns que estaran coordinats amb protecció civil, policies locals i amb la direcció central de la VDC20, situada a Sant Martí de Centelles. Per defecte, aquests equips estaran distribuïts entre els diferents avituallaments i el corredor podrà sol·licitar la seva ajuda o assistència mèdica en cas de necessitar-la.

Tots els corredors se sotmetran al judici del metge sempre que aquest el sol·liciti, sent la valoració de l'equip mèdic la que prevalgui davant qualsevol altra. Per tant, metges i infermers podran:

- Eliminar de la prova, anul·lant el dorsal, a tot corredor que considerin no apte per a continuar.

- Ordenar l'evacuació de qualsevol corredor a qui considerin en perill.
- Ordenar l'hospitalització de qualsevol corredor quan aquesta es consideri necessària.

La direcció de la cursa mai qüestionarà el criteri o les decisions preses pels equips mèdics.

Secció 6.1. Emergències en el recorregut.

Tots els corredors estan obligats a socórrer qualsevol altre participant que el necessiti, dins les capacitats i coneixements de cadascú. No fer-ho implicaria incórrer en un delictes greu per omissió de socors, estipulat per la llei. En el cas que el mateix corredor o un company no puguin arribar a un avituallament pel seu propi peu a causa d'una emergència mèdica o de qualsevol altre tipus, s'hauran de seguir les següents instruccions:

- **Si hi ha cobertura de mòbil:** trucar al telèfon indicat en el dorsal, descriure la situació i seguir les instruccions que s'indiquin.
- **Si NO hi ha cobertura de mòbil:** telefonar al 112 i indicar:
 - o Que som participants de la cursa de la Vall del Congost.
 - o Punt aproximat en el qual ens trobem.
 - o Problema o emergència mèdica que ens afecten.
 - o Nom i número de dorsal, propi o del pacient (en cas d'assistir-ho).

Cal tenir en compte que la major part del recorregut de la VDC20 passa per zones on solament es pot accedir a peu, la qual cosa significa que els equips mèdics i/o de rescat poden trigar fins i tot hores a venir a buscar-nos.

Per aquest motiu, és necessari que:

- **Únicament si és possible**, ens desplaçarem a un punt en el qual tinguem cobertura telefònica, **sempre dins del recorregut marcat**, per a poder estar en contacte permanent i directe amb la direcció de la cursa.
- Una vegada demanada l'ajuda es mobilitzaran una sèrie de mitjans sobre la base de la informació transmesa i que, per tant, la informació que facilitem serà molt important.
- NO podrem sortir mai del camí marcat, ja que això dificultaria la nostra localització.
- A l'hora de planificar el material hem de preparar-nos per a situacions de pas molt lent i fins i tot de llarga espera en condicions meteorològiques adverses.
- Haurem d'avisar de qualsevol canvi que es produeixi entre el moment de la trucada i de la nostra localització per part dels equips d'emergència.

Article 7. Abandonament i evacuació.

No està permès abandonar fora d'un avituallament, amb l'excepció que el corredor estigui ferit o lesionat. Una vegada en l'avituallament, el corredor comunicarà la seva voluntat d'abandonar la prova al responsable de l'avituallament perquè aquest li anul·li el dorsal.

Cal tenir en compte els següents punts referents a l'evacuació:

- Únicament en alguns avituallaments, indicats com a punts d'abandó, existiran mitjans de transport per a evacuar als corredors que abandonin. Els punts indicats són:
 - o Km. 5,5
 - o Km. 19,5

- Km. 26,5
- Km. 29,8
- En el cas d'abandonar passat un punt d'abandó, serà necessari tornar al punt en qüestió i comunicar la retirada al responsable del control. Si en el camí de retorn el corredor es troba amb la "patrulla escombra" que tanca la prova, serà aquesta la que li invalidarà el dorsal.
- En el cas que el corredor no pugui arribar pel seu propi peu al punt d'abandó més pròxim, podrà esperar en l'avituallament on es trobi fins al seu tancament, per a tornar amb els mitjans de què disposi el personal d'aquest avituallament.

En cas de condicions meteorològiques desfavorables que obliguin a la parada (total o parcial) de la prova, l'Organització garanteix l'evacuació en el menor temps possible.

Mesurar les forces: quan ens trobem en un avituallament, hem de mesurar molt bé quines són les nostres forces i, sobretot, quant ens queda per arribar al pròxim punt d'abandó. No hem d'aventurar-nos a continuar si no estem convençuts que podem arribar al pròxim punt. Aquells que tinguin assistència pròpia, hauran de tenir en compte que els accessos a alguns avituallaments podran estar tallats per raons meteorològiques i, per tant, hauran de mantenir-se informats a través de la web o xarxes socials.

Assegurança d'accidents: L'organització té una assegurança que cobreix a cadascun dels participants durant la prova.

Article 8. Modificació del recorregut/temps de pas i neutralització/suspensió.

Durant la setmana prèvia a la prova i sobre la base de les previsions meteorològiques del moment, l'Organització podrà començar a avisar sobre els possibles canvis que es puguin produir. La decisió definitiva s'anunciarà durant el *briefing* del dissabte (consultar lloc i hora en el programa). Aquesta mateixa informació es facilitarà simultàniament a través de xarxes socials i web oficials de la VDC20, per a aquells que no puguin assistir al *briefing*.

En el cas que durant el dia de la prova les previsions siguin pitjors a les previstes anteriorment i es consideri que posen en perill als corredors independentment del material que utilitzin (tempesta elèctrica, falta de visibilitat, nevades o gel abundants, etc.), es podrà retardar la sortida o parar/neutralitzar la prova si aquesta ja està en marxa. Si les condicions no milloren passades unes hores, se suspendrà definitivament la VDC20.

Secció 8.1. Suspensió de la prova abans de la data prevista.

En cas d'anul·lació de la prova per causes de força major i amb una antelació de més de 7 dies respecte a la data de sortida, es realitzarà una devolució parcial de l'import de la inscripció. El percentatge d'aquest import variarà en funció de la data de la suspensió i, per tant, de les despeses ja realitzades. En el cas que aquesta anul·lació ocorri durant els 7 dies anteriors a la sortida de la VDC20 i per causes alienes a l'Organització o en cas de suspensió de la prova una vegada realitzada la sortida, no es contemplarà cap reemborsament.

Atenció! Queda totalment prohibit córrer amb gos.

Article 9. Categories i premis.

Secció 9.1. Categories.

Les categories corresponents a la marató i a la mitja marató es distribuiran de la següent manera:

- Absolut masculí (3 primers)
- Absolut femení (3 primeres)
- Sènior masculí/femení (18 - 39 anys): primer/a
- Veterans masculí/femení (40 - 49 anys): primer/a
- Màster masculí/femení (50 anys d'ara endavant): primer/a
- Local 1r i 1a de cada cursa

Secció 9.2. Premis i trofeus.

El primer classificat de cada categoria y els tres absoluts (masculí i femení) de ambdues curses rebran un trofeu.

Article 10. Objectes oblidats i perduts.

Una vegada finalitzada la VDC20 i fins a un període posterior de 15 dies, l'Organització guardarà els objectes oblidats i perduts durant la prova, els quals s'hauran d'anar a buscar durant els 15 dies següents en el lloc i horari que s'indicarà en la web i/o per xarxes socials. **Finalitzat aquest termini, l'Organització no respondrà a les peticions dels seus propietaris.**

Article 11. Drets d'imatge.

L'entitat organitzadora es reserva el dret sobre la imatge de la prova en exclusivitat, així com el dret de l'explotació audiovisual i periodística de l'esdeveniment. Qualsevol projecte mediàtic o publicitari haurà de comptar amb el consentiment de l'Organització.

Article 12. Protecció de dades.

Conforme amb el que es disposa en la Llei orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, i en la Llei 34/2002 de Serveis de la Societat de la Informació, les dades personals recollits formaran part d'una base de dades inclosa en un fitxer inscrit en el Registre General de Protecció de Dades, titularitat de VDC. Aquestes dades seran tractades amb les següents finalitats:

- Gestionar les dades relatives a la persona física que presenta la sol·licitud d'inscripció en els terminis previstos, necessaris per a l'organització, realització i publicació dels resultats de la prova esportiva.
- Informar sobre noves activitats, productes i serveis que realitzin. La VDC disposa de les mesures necessàries per a garantir la seguretat i confidencialitat d'aquestes dades. D'aquesta manera, la

VDC pot compartir les dades necessàries per a la inscripció de la prova amb les entitats col·laboradores, encarregades de la gestió de les inscripcions i tràmits anàlegs.

Els participants poden exercir els seus drets d'Accés, Rectificació, Cancel·lació i Oposició mitjançant un correu electrònic a l'adreça info@valldelcongost.com.

Article 13. Modificació del reglament

Les modificacions del reglament seran degudament comunicades a través de la web: www.valldelcongost.com.

La realització de la inscripció implica el reconeixement i acceptació del reglament.



