



**Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya**
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

**REGLAMENT DE LA
COPA CATALANA DE CAMINADES DE RESISTÈNCIA
(CCCR)**

ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. DEFINICIÓ PREÀMBUL	pàg. 3
2. SELECCIÓ DE PROVES	pàg. 3
3. CALENDARI DE LA COPA CATALANA DE MARXES DE RESISTÈNCIA	pàg. 4
4. RECORREGUTS	pàg. 4
5. PARTICIPACIÓ	pàg. 6
6. MATERIAL OBLIGATORI	pàg. 6
7. INSCRIPCIONS	pàg. 6
8. CLASSIFICACIONS	pàg. 7
8.1. Individual	pàg. 7
8.2. Entitat	pàg. 8
9. CAMPIONAT DE CATALUNYA	pàg. 8
10. OBLIGACIONS DE LA FEEC	pàg. 8
11. OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES	pàg. 9
11.1. Normes de seguretat de la caminada	pàg. 10
12. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS	pàg. 10
13. MODIFICACIONS / ANUL·LACIONS	pàg. 11
14. CONFECCIÓ DE L'OPUSCLE	pàg. 11
14.1. Portada i Cartell	pàg. 11
14.2. Programa	pàg. 12

Els paràgrafs marcats amb una línia al seu marge esquerra indica un canvi respecte el reglament anterior.

1. DEFINICIÓ PREÀMBUL

1.1. La Copa catalana de caminades de residència és una prova del calendari oficial de la FEEC que agrupa un conjunt de caminades en les que preval el repte i la superació personal, així com la germanor i la solidaritat mútua entre participants i amb l'objectiu de reconèixer el seu esforç, premiar la participació i representació de les entitats excursionistes adherides a la FEEC i que compleixen el present reglament.

2. SELECCIÓ DE PROVES

2.1 Les entitats adherides a la FEEC podran presentar caminades per formar part del calendari de Marxes de Resistència sempre i quan hagin realitzat la sol·licitud en els terminis i condicions que estableixi la convocatòria que s'enviarà a aquest efecte a totes les entitats.

2.2 El comitè de Caminades de Resistència tindrà en compte el nivell d'exigència de la prova segons els paràmetres:

- Distància.
- Desnivell positiu.
- Desnivell negatiu.
- Desnivell acumulat.
- Morfologia del terreny i dels camins utilitzats
- Nit. S'entén per nit la prova que s'inicia abans de la posta de sol, transcorre durant la nit, i finalitza després de l'albada.
- Diversitat dels recorreguts

2.3 Per formar part del calendari les proves hauran d'haver realitzat un mínim de dues edicions i haver estat supervisades prèviament per la FEEC.

2.4 Abans de cada edició de la Copa, el Comitè de Caminades de resistència seleccionarà les proves que formaran part del calendari, tenint en compte el funcionament d'aquestes en edicions anteriors, les eventuals reclamacions i els suggeriments que els participants hagin fet.

2.5 El Comitè podrà refusar aquelles proves que no s'ajustin al present reglament, no hagin estat homologades o que l'organització de les quals no aportï les garanties suficients per a la seva correcta realització.

2.6 Les proves noves hauran de ser homologades per entrar a la copa. El mecanisme de la homologació serà que l'entitat organitzadora en l'any anterior a voler participar en el campionat sol·licitarà la homologació a l'àrea tècnica de la FEEC i al Comitè. Aquests enviaran els delegats FEEC que considerin oportuns a assistir/participar a una edició pilot i/o anterior, i en faran un informe d'idoneïtat i homologació. La homologació es farà a partir del any 2015 per a les proves del campionat 2016. Així mateix durant el transcurs de la copa, el comitè de marxes podrà fer el seguiment de les mateixes.

2.7 Les proves que estan pendents d'homologació no formen part del calendari oficial de caminades de resistència.

3. CALENDARI DE LA COPA CATALANA DE MARXES DE RESISTÈNCIA

- 3.1. La FEEC és l'encarregada de seleccionar, auditar i confeccionar els calendaris, conjuntament amb les entitats representades a la comissió d'avaluació escollida a la reunió anual d'aquestes.
- 3.2. Un cop tancat el termini de presentació de sol·licituds, es realitzarà una reunió de totes les entitats sol·licitants, per poder coordinar les dates de les proves.
- 3.3. La Comissió d'Avaluació estarà formada pel mateix nombre de membres d'entitats organitzadores de proves com de membres participants a la CCCR. (Aquests membres hauran de conèixer la CCCR i el seu funcionament).
- 3.4. La FEEC només admetrà 19 proves com a màxim en el calendari del 2016.
- 3.5. Així mateix l'elaboració del calendari serà responsabilitat del Comitè de Marxes, fent un repartiment de les proves en funció, del Quilometratge, localització de la prova, etc. Supervisat per el Director Tècnic, i aprovat per la Junta de la FEEC.
- 3.6. Cada any hi pot haver una rotació de proves, segons estudi de la comissió d'avaluació i l'àrea de marxos.
- 3.7. Es farà el possible per evitar la coincidència de dues caminades del calendari oficial en el mateix cap de setmana.
- 3.8. Per accedir a la CCCR s'haurà de seguir el procediment establert en el present reglament.
- 3.9. La FEEC tindrà la potestat de no admetre o excloure les caminades que:
 - No s'ajustin al present reglament.
 - Siguin admeses i no compleixin el present reglament.
 - L'organització no aporti les garanties suficients per a la seva correcta realització.
 - En cas que el reglament de la prova contradigui el que en aquest reglament que s'hi exposa, prevaldrà el de la FEEC

4. RECORREGUTS

- 4.1. La Copa Catalana de Marxos de Resistència només admetrà proves que compleixin les següents característiques:
 - Tenir el recorregut per entorns de muntanya.
 - Tenir una distància mínima: **45 km.**
 - Tenir una distància màxima: **90 km.**
 - Tenir una durada mínima de: **12h.**
 - Tenir una durada màxima de: **24h.**
(Càlculs realitzats amb un promig de pas de 3.75 km./h)
 - Tenir una distància màxima entre avituallaments de: **15 km.**

 - Tenir una desnivell màxim total acumulat de: **6000 m.**
(s'admetrà un 5% de tolerància en casos especials)

- Garantir que la prova es pugui fer a la velocitat de: **3.75 quilòmetres/hora.**
(si la velocitat dels participants, es superior a la prevista per l'organització, es tancarà en passar l'equip escombria)
- Màxim de recorregut admès per asfalt: **5% del total de la prova**
(S'exclou el pas per poblacions.)
- Màxim d'itinerari coincident amb altres de proves: **10% del total de la prova més curta.**
- Es valorarà la varietat i distribució geogràfica de les proves.
- Grau màxim admès en roca / mal passos: *(graduació francesa)*. 1º
(1º = Trepada on és necessari recolzar els braços. Es requereix l'ús de les mans per mantenir l'equilibri).
- L'itinerari ha d'estar perfectament senyalitzat.
- Disposar de rètols indicadors de perill en encreuaments de carreteres.
- Adequar o protegir els trams del recorregut que presentin perill, informant als participants prèviament.
- Disposar d'un equip escombria oficial de clausura que haurà de realitzar el recorregut a peu i en el sentit de la caminada.
- Incloure en tots els controls de marcatge, informació del recorregut i horaris de tancament dels controls.
- Disposar d'un pla d'assistència sanitària i seguretat.

Fora d'aquest termes i requisits una caminada no podrà forma part de la CCCR

5. PARTICIPACIÓ

- 5.1. Per participar cal que el participant tingui 14 anys a 31 de desembre de l'any de la competició.
- 5.2. Els menors de 18 anys necessitaran autorització escrita dels pares o tutors i anar acompanyats d'un adult durant el recorregut
- 5.3. A l'hora de participar a les proves de la CCCR, i en funció del Kilometratge es recomanarà als caminadors que presentin un certificat mèdic que acrediti l'aptitud i manca d'impediments amb una vigència menor a 12 mesos des de la data d'expedició, així com una declaració responsable del participant. Tant el certificat com la declaració és gestionaran des del sistema de inscripcions.feec.cat.
- 5.4. Que posseeixi la llicència federativa de la FEEC anual o temporal corresponent. *(Pels participants inscrits a una prova de la CCCR no posseïdors de la llicència federativa anual, l'entitat organitzadora estarà obligada a trametre la temporal).*
- 5.5. Tenir la llicència anual o temporal que cobreixi l'alta muntanya en les proves que així ho requereixin
- 5.6. No es podrà participar a cap prova de la Copa Catalana de Marxes de Resistència amb animals de companyia per motius de seguretat.

6. MATERIAL OBLIGATORI

- 6.1. Serà obligatori el següent material per poder participar en una caminada:
 - Manta tèrmica de 1,4x2mts mínim.
 - Telèfon mòbil engegat i no en mode avió. Obligatori tenir l'aplicació Alpify® activada. En el cas de no portar-la, el participant es fa responsable en cas d'accident.
 - Motxilla o equivalent.
 - Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)
 - Frontal amb piles en cas que la prova sigui nocturna.
 - En caminades nocturnes, (parcials o totals), serà necessari material reflectant homologat que serà d'utilització obligatòria en encreuaments, i trams asfaltats.

7. INSCRIPCIONS

- 7.1 A partir del 2016, serà obligatori utilitzar el sistema informàtic de la FEEC.
- 7.2 Podrà ser realitzada en la seu física de l'entitat
- 7.3 No es cobrarà la llicència temporal als participants que estiguin en possessió de la llicència anual de la FEEC.
- 7.4 Es cobrarà un preu únic per llicència temporal a totes les proves.
- 7.5 L'entitat organitzadora té potestat de fer: Preinscripcions, llistes d'espera, sortejos, o canvis d'inscrits, segons fixi el reglament de la prova.
- 7.6 Les inscripcions s'obriran 8 setmanes abans de la prova com a màxim, reservant la primera setmana als participants federats, (aquests tindran 72 hores per fer el pagament en cas de preinscripció). El mes d'agost no es considerarà hàbil.
- 7.7 Un participant només es podrà inscriure en una sola prova, els caps de setmana que hi hagi dues proves del mateix calendari o d'un altre organitzat per la FEEC

8. CLASSIFICACIONS

8.1. La puntuació d'una prova de la Copa Catalana de Caminades de Resistència s'obté de la següent manera:

- Per cada 5 km (i fracció) de recorregut: 1 punt.
- Per cada 500 metres (i fracció) de desnivell acumulat: 1 punt.
- Nit: entenent com "nit" la prova que inclou la posta de sol i l'alba 1 punt.

8.2. Es podran fer puntuacions parcials, si l'entitat organitzadora ho considera oportú (aquestes puntuacions no es podran fer fins superar els 45 km de la prova).

8.3. La FEEC publicarà el barem de puntuació de cada prova, abans de l'inici de la primera marxa del calendari oficial.

8.4. Per tal de completar les classificacions hi hauran dos tipus de puntuacions:

8.4.1. Individual

Un participant puntuarà quan:

- Sigui posseïdor de la llicència federativa de l'any en curs de la FEEC, amb modalitat i cobertura correctes.
- Hagi completat el recorregut a peu i dins de l'horari establert per l'organització.
- Hagi segellat, en l'ordre correcte, tots els controls de pas.
- Hagi entregat a l'arribada la tarja de control segellada, en bon estat i sense manipular.
- Hagi respectat el reglament de la prova i el reglament de la CCCR.
- El participant que s'hagi inscrit en dues proves un mateix cap de setmana, no puntuarà per cap de les dues proves.
- D'aquesta puntuació se n'extraurà una classificació individual en funció del nombre de punts obtinguts en les proves en que s'hagi classificat.
- Es proclamaran guanyadors ex aequo, els participants que sumin com a mínim, la quantitat resultant de sumar els punts de totes les proves realitzables (caps de setmana, computant en cas de coincidència, la marxa de menys puntuació), dividit pel nombre de caps de setmana i multiplicat per dotze. La FEEC informarà de la quantitat mínima de punts per quedar primer classificat.

8.4.2. Entitat

- L'entitat només acumularà la puntuació, si consta a la targeta federativa que el participant la representa.

- L'entitat obtindrà la puntuació de la suma dels participants classificats que la representen, multiplicat pel barem de cada prova.
- D'aquesta puntuació se n'extraurà la classificació d'entitats que vindrà donada pel nombre de participants federats que la representin, i que quedin classificats en cada prova tenint en compte el barem de puntuació de cada una d'elles.
- Obtindran premi les 5 primeres entitats classificades d'acord amb el primer i el segon punt de l'apartat 8.4.2.

8.5. En cas d'empat es tindrà en consideració per aquest ordre:

- El major nombre de proves realitzades en que s'ha classificat.
- La puntuació més alta de les proves en que s'ha classificat.
- En cas de persistir l'empat es declararan els guanyadors "*ex aequo*".

8.6. Si per causes alienes a l'organització la prova s'escurça, s'allarga, s'anul·la o finalitza en un punt diferent a l'establert, la puntuació de la prova no variarà.

8.7. No puntuaran aquelles persones que estiguin en possessió d'una llicència temporal.

8.8. **Les reclamacions sobre la classificació de la prova després de 15 dies de la seva publicació a la pagina de la FECC passaran a ser definitius.**

9. CAMPIONAT DE CATALUNYA

9.1. Les entitats interessades en organitzar el campionat de Catalunya ho hauran de demanar al Comitè Català de Marxes de la FECC.

9.2. Els participants hauran de complir els mateixos requisits que per les proves de la CCCR.

9.3. El campionat de Catalunya es celebrarà en una sola prova que haurà de ser coincident amb una prova de la CCCR.

9.4. Obtindran premi les tres primeres entitats classificades.

9.5. En cas de sol·licituds coincidents es tindrà en compte actes commemoratius de l'entitat i en cas d'empat la celebració més veterana.

9.6. En el campionat de Catalunya no hi haurà campió individual

10. OBLIGACIONS DE LA FECC

10.1. Fer complir la normativa del present reglament a les entitats.

10.2. Fer una reunió, on es convocarà a totes les entitats participants per coordinar les proves, fixar dates i compondre el calendari de la CCCR.

10.3. Acceptar reclamacions després de la data de la celebració de prova, amb un termini màxim de 14 dies.

- Les reclamacions hauran de ser contrastades amb l'entitat organitzadora.
- Transcorregut el termini de 14 dies per reclamacions la classificació es considerarà oficial.
- Per sobre d'aquest termini no s'acceptarà cap reclamació.

10.4. Fer de mediador entre entitat i participant en cas de desavinences.

10.5. Publicar les classificacions definitives en els mitjans propis de difusió de la FECC transcorreguts els 14 dies previstos per incidències.

10.6. Finalitzada la CCCR la FECC comunicarà data i lloc on es farà el lliurament de premis.

10.7. Totes les qüestions no previstes en aquest reglament o de força major, seran resoltes per la FECC.

10.8. La FEEC no es farà responsable dels danys derivats o ocasionats per qualsevol negligència - o altres casos contemplats com a exclusions a la pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil contractada per la FEEC - durant la celebració de les proves que integren la CCCR.

11. OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES

- 11.1. Complir la normativa del present reglament de la CCCR.
- 11.2. Assistir a la reunió anual de resum i confecció del calendari de la CCCR.
- 11.3. Posar en la targeta de marcatge del participant un número de telèfon per incidències.
- 11.4. Trametre a la FEEC el Reglament de la caminada 60 dies abans de la data d'inscripcions de la mateixa.
- 11.5. Trametre a la FEEC les classificacions i resultats definitius en un termini màxim de 7 dies després del dia de la realització de la prova on constaran com a mínim les següents dades:
 - Nom complet del participant, Cognoms i nom, Només federats.
 - Número de codi de barres de la llicència de la FEEC
 - Número DNI.
 - Nom complet de l'entitat a la que representa.
 - *(Si la FEEC detecta que l'entitat que representa un participant no coincideix amb la que figura en seva la targeta de llicència federativa, aquest participant no comptabilitzarà els punts de la prova).*
 - Si esta classificat.
- 11.6. Obrir el termini d'inscripcions 8 setmanes abans de la celebració de la prova, reservant la primera setmana als participants federats. El mes d'agost no es considerarà hàbil.
- 11.7. En cas d'error en les classificacions, l'organització de la prova ho haurà de comunicar a la FEEC en un termini màxim de 10 dies després de la celebració de la prova.
- 11.8. **Després de 15 dies des de la publicació dels resultats de la prova a la pagina de la FEEC els resultats passaran a ser definitius.**
- 11.9. Fer arribar a la FEEC, en un **termini màxim de 30 dies**, després de la realització de la prova, una **memòria** que esmenti les dades més destacables de la prova, més 2 exemplars del tríptic / cartell i 2 exemplars del reglament.
- 11.10. Admetre la presència de membres de la FEEC en qualitat d'observadors. Aquests membres podran actuar com àrbitres si la seva mediació es requerida per a l'organització o per algun participant.
- 11.11. Informar al participant adequadament i de forma clara del que és una caminada de resistència i de les exigències físiques i psíquiques que es requereix, realçant les característiques següents:
 - Distància, desnivell, orografia, etc.
 - Nombre de controls d'avituallament.
 - Horari de tancament dels controls. (L'entitat organitzadora es reserva el dret de fixar un horari d'obertura dels controls)
 - Seguretat / pla de seguretat.
 - Material obligatori que ha de portar el participant.
- 11.12. Reservar-se el dret d'admissió, abans de la prova, o d'expulsió durant la prova.
- 11.13. **No hi ha obligació de donar el temps emprat pel participant a l'arribada.**

- 11.14. L'entitat organitzadora no està obligada a demanar cap tipus de certificat mèdic, si bé té la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.
- 11.15. L'entitat organitzadora, organitzadors, voluntaris, i la FEEC, no assumeixen cap tipus de responsabilitats pels accidents, negligències i danys a tercers que es poguessin produir durant la caminada.
- 11.16. Les entitats organitzadores hauran d'estar en possessió de totes aquelles assegurances que per a cada moment la normativa exigeixi als organitzadors de proves esportives i activitats fisicoesportives al medi natural .
- 11.17. El reglament de la prova està basat en el reglament de la CCCR, i en el reglament intern de l'entitat organitzadora.
- 11.18. El reglament de la prova haurà de contemplar totes les qüestions expressades en el present reglament, haurà d'estar homologat per la FEEC, i així es farà constar a l'esmentat reglament.
- 11.19. En cas de conflicte entre el reglament de la prova i el reglament de la FEEC prevaldrà el criteri d'aquest últim.

11.20. Normes de seguretat de la caminada

11.20.1. Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de la prova preveurà:

- Serveis d'assistència sanitària i ambulància.
 - Equips escombra que recorreran la totalitat de l'itinerari a peu en el mateix sentit de la caminada, tenint potestat per poder flexibilitzar l'horari oficial de tancament dels controls.
 - Els equips escombra vetllaran per la recollida de les possibles deixalles que es puguin produir dins de la prova i que generi algun participant.
 - La comunicació entre tots els controls, l'equip escombra, la sortida i l'arribada han d'estar cobertes per aparells emissors – receptors o telefonia mòbil, dintre de les limitacions que ofereixi la cobertura existent.
 - El director de la caminada haurà d'estar en contacte amb els responsables de cada àrea, i caps de controls, grups de rescat i assistències corresponents (Creu Roja, Bombers, Mossos, etc.), per a poder centralitzar i facilitar l'assistència en cas d'incidents o accident.
 - Es podrà suspendre la prova si la organització considera que hi ha risc per als participants.
- Obligar als participants a dur el material obligatori requerit per l'organització.

12. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

12.1. Dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.

- 12.2. Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- 12.3. Comunicar al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat.
- 12.4. Ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.
- 12.5. Respectar propietats, masies i conreus per on passi la caminada.
- 12.6. No malmetre la natura.
- 12.7. No llençar cap tipus de deixalles.

- 12.8. En cas d'abandonament o incidència comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon que consta a la targeta de marcatge.
- 12.9. Proveir-se **obligatòriament** del material de seguretat que exigeixi l'organització (apartat 6)
- 12.10. Pel fet d'inscriure's a la caminada el participant declara estar assabentat i acceptar la normativa interna de la prova i les exigències d'aquesta per afrontar-la.
- 12.11. Afrontar una caminada de resistència requereix unes condicions físiques i psíquiques òptimes.
- 12.12. El sols fet de participar en una marxa de la CCCR representa l'acceptació del present reglament.
- 12.13. L'incompliment d'aquestes normes de civisme i comportament serà motiu de desqualificació.

13. MODIFICACIONS / ANUL·LACIONS

- 13.1. En el cas de modificació de dates, l'entitat organitzadora informará a la FEEC com a mínim 30 dies abans de la data prevista per a la prova.
- 13.2. En el cas de Modificació d'itinerari, l'entitat organitzadora informará a la FEEC com a mínim 30 dies abans de la data prevista per a la prova, enviant a la FEEC un informe / dossier on es detallin els canvis realitzats.
- 13.3. Si hi ha anul·lació de la prova, l'entitat organitzadora informará com a mínim 30 dies abans de la data prevista per l'inici de les inscripcions.
- 13.4. Si l'anul·lació de la prova el mateix dia, l'entitat organitzadora confeccionarà un informe que es farà arribar a la FEEC durant els 7 dies laborables posteriors a la prova, detallant els motius de l'anul·lació.
- 13.5. La puntuació de la prova es mantindrà i es donarà per igual a tots els participants
- 13.6. Si hi ha una modificació de itinerari el mateix dia de la prova, l'entitat organitzadora confeccionarà un informe que es farà arribar a la FEEC durant els 7 dies laborables posteriors a la prova, detallant els motius de la modificació.
- 13.7. La puntuació de la prova es mantindrà i es donarà per igual a tots els participants.
- 13.8. Una prova en que es modifiqui una distància igual o superior al 25% del seu recorregut original serà considerada una prova nova i quedarà exclosa de la CCCR.

14. CONFECCIÓ DE L'OPUSCLE

- 14.1. El programa / tríptic de cada prova inclourà com a mínim, a més del reglament propi de la prova, els següents apartats amb els detalls que s'indiquen:

14.2. Portada i Cartell:

- Nom i logotip del Club organitzador.
- Nom i logotip de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.
- Nom de la Marxa i numero d'edició.
- Numero de l'edició de la CCCR.
- Altres logos

14.3. Programa:

- Zona on es desenvolupa.
- Lloc de sortida i arribada.
- Horari / horaris de sortida.
- Horari de tancament controls.
- Gràfic de l'itinerari, amb quilometratge i desnivells a superar, així com la ubicació dels avituallaments.
- Import, període i forma d'inscripció, lloc i horaris, número del compte bancari, etc..
- Obligació d'estar en possessió de la llicència federativa.

14.4. Cada entitat podrà afegir al programa una presentació, indicar els trofeus o premis propis, els patrocinadors i col·laboradors, dades dels organitzadors, mapes de situació, etc.

14.5. Les proves que componen el calendari de caminades es regiran, (a part del reglament de la CCCR) per un reglament intern en el qual hi haurà de constar els següents punts: