



REGLAMENT 2009

1 DEFINICIÓ i OBJECTIU

1. El 2on Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc té com a objectiu fomentar la participació a les curses organitzades per diferents entitats del territori i adscrites al circuit, creant sinèrgies que siguin útils per a la difusió de les proves, per a l'obtenció de recursos col·lectius i per a la creació d'un segell distintiu que garanteixi un bon nivell de qualitat organitzativa.
2. L'àmbit d'actuació i que delimita el circuit són les Terres de l'Ebre i el Priorat, sense excloure que en un futur s'hi puguin afegir curses de comarques properes com el Baix Maestrat o el Matarranya.
3. Les curses de muntanya que integren el circuit tenen com objectiu efectuar un recorregut senyalitzat per camins de muntanya en el mínim de temps possible.
4. Hi ha competicions de diferents longituds, amb unes característiques pròpies i una reglamentació sobre la senyalització, els avituallaments, les classificacions, etc.

2 RECORREGUTS

- 2.1 Els recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat, a ser possible amb material degradable, com cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca que un cop acabada la cursa serà fàcilment recuperat pels organitzadors; es procurarà que els colors d'aquestes marques no es confonguin amb l'entorn. 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.
- 2.2 Durant el recorregut es situaran controls d'avituallament, en una distància no superior a 5 Km entre ells. Aquests avituallaments disposaran com a mínim d'aigua.
- 2.3 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 en els punts conflictius. Els controls de pas, prendran nota dels dorsals dels corredors al seu pas pel control, així com de les irregularitats que observin, comunicant-les als àrbitres de la cursa.
- 2.4 L'organització de les proves ha de garantir el servei de rescat en cas d'accident, per això haurà de comptar amb mitjans de comunicació entre els diversos controls i l'organització, a més de comptar amb la cobertura d'especialistes

3 CIRCUIT DE CURSES DE MUNTANYA DE LES TERRES DE L'EBRE

- 3.1 El Circuit es regeix pel present reglament.
- 3.2 El Circuit és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari del Circuit, i premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- 3.3 Tot participant ha d'estar emparat per una assegurança d'accidents. L'organització de cada cursa, per la seva part, ha d'estar coberta per una assegurança de R.C. segons s'estableix en la normativa vigent del Govern de la Generalitat per a aquestes activitats.
- 3.4 El Comitè del Circuit és el comitè tècnic encarregat d'organitzar-lo. Hi ha de ser present un mínim del 50% de les entitats organitzadores en nombre d'un representant per entitat (7 per al 2009)
- 3.5 És competència del Comitè la redacció del reglament, la recepció i valoració de sol·licituds, l'avaluació de cada cursa i de les enquestes i l'elaboració de les classificacions del circuit.

4 CATEGORIES

Independentment de les normes de cada cursa, al Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc s'estableixen les següents categories:

- 4.1 Júnior dones: per a menors de 18 anys. És a dir que a 31 de desembre de l'any de la cursa encara no els hagin fet.
- 4.2 Sènior dones: per a participants d'entre 18 i 40 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 18 anys i que a 31 de desembre del mateix any, encara no hagin complert els 40 anys.
- 4.3 Veterà dones: per a participants d'entre 40 i 50 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 40 anys i que a 31 de desembre del mateix any, encara no hagin complert els 50 anys.
- 4.4 Màster dones: a partir de 50 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 50 o més anys.
- 4.5 Absoluta dones: formen part d'aquesta categoria totes les participants dones de les categories anteriors.
- 4.6 Júnior homes: per a menors de 18 anys, és a dir, que a 31 de desembre de l'any de la cursa encara no els hagin fet.
- 4.7 Sènior homes: : per a participants d'entre 18 i 40 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 18 anys i que a 31 de desembre del mateix any, encara no hagin complert els 40 anys.
- 4.8 Veterà homes: per a participants d'entre 40 i 50 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 40 anys i que a 31 de desembre del mateix any, encara no hagin complert els 50 anys.
- 4.9 Màster homes: a partir de 50 anys, és a dir, que durant l'any de l'edició del Circuit facin 50 o més anys
- 4.10 Absoluta homes: Formen part d'aquesta categoria tots els participants homes de les categories anteriors

5 CLASIFICACIONS I PREMIS

- 5.1 La puntuació pel Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc es basa en la classificació oficial de cada prova, que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè del Circuit.
- 5.2 Per a l'any 2009 puntuaran els millors resultats obtinguts en 9 de les 14 curses del circuit, sense que sigui necessari un mínim de curses fetes per a puntuar.
- 5.3 Guanyarà el Circuit el participant que acumuli el major nombre de punts.
- 5.4 A cada cursa del Circuit s'exhibirà en un lloc adient i ben visible el plafó amb els llistats de les classificacions fins el moment.
- 5.5 Tindran premi els tres primers de les classificacions absolutes i el primer de cada una de les categories. Aquestos premis no són acumulatius.
- 5.6 Totes les proves del Circuit tindran una puntuació de 100 punts.
El primer classificat obtindrà 100 punts, el segon 88, el tercer 78, el quart 70, el cinquè 64, el sisè 60, el setè 58, a partir d'aquí s'aniran baixant els punts d'1 en 1, fins arribar a 2 punts, és a dir que tots els qui acabin la prova, al menys obtindran 2 punts. Independentment de les normes de cada cursa no hi haurà empats en la puntuació de cada prova tret dels 2 punts.
- 5.7 Cada cursa tindrà un coeficient de dificultat que es farà servir en cas d'empats. Aquest coeficient és el número que resulti de multiplicar la distància de la cursa en km pel desnivell acumulat positiu en metres dividit per 1000.
- 5.8 Els empats en punts es resoldran atenent a dos coeficients que s'obtinran a cada cursa.
El primer coeficient serà el nombre que resulti de dividir la posició del corredor en la seva categoria pel nombre de participants en la seva categoria més u, sent 1 per una cursa sense punts i s'ordena de menor a major. En el desempat es compten sempre 9 curses.

El segon coeficient serà el nombre que resulti de sumar el coeficient de dificultat de totes les curses on hagi participat

5.9 Trofeu a l'entitat o equip millor classificat.

5.9.1 Obtindrà aquest trofeu l'entitat o equip que sumi més punts un cop efectuades totes les proves del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc.

5.9.2 Per establir aquesta classificació es sumaran els punts obtinguts a la classificació general de cada una de les curses, per tots els participants que s'inscriguin en nom de cada entitat o equip. La classificació general es farà per categoria d'homes i de dones per separat i es sumaran els punts obtinguts pels corredors/es, a l'entitat o equip al que pertanyin.

5.9.3 Els punts de cada participant s'imputaran a l'entitat o equip que figuri a la seva inscripció en cada cursa.

5.10 Premis a les curses.

En el suposat cas que alguna cursa del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc, estigui dotada de premis en metàl·lic i/o obsequis, aquests no podran ser discriminatoris en vers les categories de dones. En aquest sentit la dotació dels premis de les categories de dones, hauran de ser idèntics als de les categories d'homes. L'incompliment d'aquest article, considerat de molt greu, suposarà l'exclusió del Circuit.

5.11 Trofeu a la regularitat. L'obtindran tots els corredors que hagin finalitzat totes les curses del circuit. Cas d'estar desert es lliurarà a els qui les hagin fet totes menys una. Si continua desert s'anirà reduint el nombre exigint de curses fins que hagi algun participant que opti al trofeu.

5.12 Dorsal del líder. A cada cursa es lliurarà el dorsal del líder masculí i femení que aquests hauran de portar obligatòriament a la següent cursa del Circuit. Seran els números 1 i 2 i seran invitats per part de l'organització de la següent cursa del Circuit. L'espònsor del circuit procurarà el corresponent joc de dorsals als organitzadors de cada cursa en els termes de l'Annex 3 del present reglament. En la primera cursa ho seran els guanyadors de l'any 2008.

6 SELECCIÓ DE LES PROVES

6.1 El Comitè podrà refusar aquelles proves que no s'ajustin al present reglament o que l'organització de les quals no aportin les garanties suficients per a la seva correcta realització.

6.2 Per a determinar quines curses s'ajusten als nivells de qualitat organitzativa requerits per a formar part del circuit, el comitè elaborarà un llistat de mínims que els organitzadors de les curses hauran d'observar. Aquest llistat es detalla en l'Annex 1 del present reglament.

6.3 També es tindrà en compte l'opinió dels participants. Per tal de conèixer el grau de satisfacció dels corredors, el comitè elaborarà un formulari que es lliurarà a tots els corredors a cada cursa, tal com es descriu a l'Annex 2 del present reglament.

6.4 Per formar part del calendari del Circuit, cada entitat haurà d'informar al Comitè, en el termini que aquest estableixi, de la zona on realitzarà la cursa, la data prevista de realització de la cursa, itinerari, longitud de la cursa, desnivells acumulats, cota màxima per on passarà la cursa, horaris, el nom del director de la cursa i telèfon de contacte.

6.5 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.

6.6 Com a mínim 75 dies abans de l'inici de la primera cursa, el Comitè del Circuit farà públic el calendari del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc, així com el reglament.

6.7 Per a formar part del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc és condició necessària que l'entitat organitzadora nomeni un representant i l'inscrigui com a soci de

l'entitat Associació de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre, amb els drets i obligacions que això comporti.

6.8 El període establert per a la recepció de sol·licituds serà el mes d'octubre i la reunió entre les entitats sol·licitants per acordar les dates es farà durant el mes de novembre.

7 OBLIGACIONS DEL COMITÈ DEL CIRCUIT

7.1 Durant el dia següent a la celebració de cada una de les curses, el comitè actualitzarà les classificacions provisionals, les quals seran publicades a molt tardà l'endemà. Passats 7 dies naturals sense reclamacions per part dels corredors, ni rectificacions per part de l'organització de la cursa, es considerarà la classificació com oficial.

7.2 Després de la darrera cursa del calendari, en el termini de 2 dies naturals es publicaran les classificacions provisionals i en el termini de 5 dies naturals, les definitives. Un cop passats aquests terminis, se celebrarà un acte de lliurament dels trofeus als millor classificats i d'altres premis.

7.3 Totes les qüestions no previstes en el present reglament seran resoltes pel Comitè del Circuit. Tots els membres d'aquest Comitè estan qualificats per resoldre els casos no previstos o de força major.

8 RESPONSABILITATS

8.1 El sol fet d'organitzar o de participar en una cursa inclosa en el calendari anual del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc representa l'acceptació del present reglament i així es farà constar en el reglament de cada prova.

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

9 OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES

9.1 És obligació de cada entitat organitzadora fer constar el logotip del circuit en el material de difusió (tríptics, cartells, correspondència, ...) així com a la web de la cursa, amb el corresponent enllaç a la pàgina de les classificacions del circuit.

9.2 Acatar aquelles decisions preses per majoria entre totes les entitats organitzadores de les curses del circuit.

9.3 Les entitats organitzadores de les proves del calendari del Circuit, hauran d'aplicar necessàriament les normes establertes al present Reglament.

9.4 Cada una de les proves que conformen el calendari es regirà per un reglament propi. Aquests reglaments hauran de ser coherents amb el present Reglament. En cas de conflicte prevaldrà el criteri del Comitè.

9.5 En cas d'anul·lació o modificació de dates, zona i/o recorregut d'una prova, l'entitat organitzadora n'informarà, preferentment per correu electrònic o similar, al comitè i a les altres entitats organitzadores de les curses del calendari d'aquella temporada, com a molt tard, 15 dies abans de la data prevista de la prova.

9.6 L'organització de la cursa podrà suspendre-la, quan les condicions climatològiques ho aconsellin. En cas de suspendre's la prova un cop iniciada, cada organització de cadascuna de les curses haurà de preveure un sistema de puntuació per aquesta eventualitat.

9.7 L'organització de cada prova, procurarà una zona d'escalfament, propera a la sortida de la cursa i una zona de lavabos, vestidors, dutxes, massatges, refrescos, etc, prop de la zona d'arribada.

9.8 L'organització facilitarà tants controls d'avituellament com facin falta, tenint en compte una distància màxima entre ells de 5 Km. Aquests controls estaran proveïts com a mínim d'aigua o refrescos És

recomanable que a més disposin de sals minerals, barres energètiques, fruites, etc. És recomanable que els productes sòlids i líquids es facilitin sense cap mena d'embolcall, envàs, etc. Igualment en aquests controls existiran de forma visible, cartells indicadors amb la referència quilomètrica des de la sortida. En cada control, hi haurà una persona responsable d'anotar les incidències que es puguessin produir, les quals comunicarà als àrbitres de la cursa.

- 9.9 Després de cada control d'avituallament, l'organització de la cursa col·locarà recipients on els corredors puguin dipositar les deixalles (gots, embolcalls, esponges, etc.), fins a una distància màxima de 50 metres del lloc del control i on hi haurà un indicador de finalització del control d'avituallament. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients.
- 9.10 Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de cada cursa preveurà els equips escombria necessaris per a recórrer la totalitat de l'itinerari de la cursa i en el seu mateix sentit.
- 9.11 En la realització de cada cursa, ha d'estar garantida la comunicació entre els controls, equip escombria, controls de sortida i arribada, mitjançant aparells emissors-receptors.
- 9.12 L'organització de cada cursa haurà d'estar en contacte amb els grups de rescat pertinents (Bombers, Mossos d'esquadra, Guàrdia Civil, GRM, etc.) per tal de facilitar la ràpida intervenció i/o evacuació en cas d'accident. Igualment a la línia d'arribada hi haurà un servei mèdic per atendre els corredors en cas que fos necessari.
- 9.13 L'organització de cada cursa, serà la responsable de la recollida de ròtols, senyals, cintes, etc. que s'hagin fet servir per marcar el recorregut, així com de les deixalles que s'hagin pogut produir durant el recorregut, especialment els residus dels avituallaments.
- 9.14 L'organització de la cursa identificarà degudament els participants a la mateixa, abans de l'inici mitjançant dorsals.
- 9.15 Abans de donar-se la sortida a la prova, l'organització farà una verificació de dorsals, passant els corredors a un recinte tancat fins el moment de la sortida.
- 9.16 Els organitzadors de cada cursa es comprometen a disposar d'un espai adient per a exposar el plafó amb els llistats de les classificacions.
- 9.17 L'organització de cada una de les proves lliurarà al Comitè abans del lliurament de trofeus de la cursa una còpia escrita dels resultats provisionals dels guanyadors a efectes de determinar els líders i com a màxim l'endemà al matí els resultats definitius en suport informàtic i en el format que determini el Comitè del Circuit. Aquests llistats contindran al menys la posició general, la categoria i sexe, el DNI del corredor, el número de dorsal, l'equip amb el que s'ha inscrit, la població amb la que s'ha inscrit, el nom complet del corredor, i la data de naixement .
- 9.18 És competència del Comitè determinar qui són els líders i és responsabilitat de cada cursa el lliurament d'aquest comprovant que es farà durant l'acte de lliurament de trofeus de la cursa, immediatament després del lliurament a les categories general masculí i femení.
- 9.19 En cas d'error en els resultats, l'organització de la cursa ho haurà de comunicar al Comitè en un termini màxim de 7 dies naturals després de la celebració de la prova, passats el quals els resultats provisionals passaran a definitius.
- 9.20 Les entitats organitzadores de les curses del calendari han d'acceptar la presència a la cursa, d'aquell material publicitari que determini el Comitè i que tingui a veure amb alguna esponsorització del Circuit.
- 9.21 El lloc designat per la sortida de la cursa, ha de ser suficientment ample per garantir-la sense incidents ni accidents.
- 9.22 El lloc d'arribada ha d'estar suficientment senyalitzada, per evitar confusions als corredors i lliure de qualsevol obstacle que pugui ocasionar incidents.

10 QUI POT PARTICIPAR A LES CURSES

- 10.1 Es recomana fixar una edat mínima de 16 anys complerta. Els menors de 18 anys hauran d'aportar a l'organització de la cursa, una autorització dels pares o tutors, a l'hora de fer la inscripció.

11 OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

- 11.1 Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la cursa. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor serà desqualificat de la prova.
- 11.2 Tots els participant tenen l'obligació de portar el dorsal íntegre, sense doblar ni retallar, i ben visible. Si després d'un advertiment per part d'un àrbitre o personal de l'organització o del Comitè el corredor no s'atura i esmena el defecte es procedirà a la desqualificació del participant.
- 11.3 Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.
- 11.4 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.
- 11.5 Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa.

12 INFRACCIONS

En el reglament de cada cursa existiran tres tipus d'infraaccions, lleus, greus i molt greus. Les infraaccions lleus i greus es penalitzaran en temps des de 3 minuts fins a la desqualificació. Les molt greus, significaran la desqualificació immediata del corredor.










- 12.1 Sancions lleus i greus:
- 12.1.1 Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari indicat
 - 12.1.2 No portar el calçat adequat per una cursa de muntanya o el material obligatori marcat per l'organització (malles llargues, jaqueta paravents, ulleres de sol, guants, etc).
 - 12.1.3 Llençar deixalles fora dels llocs designats després de cada avituallament o en qualsevol punt de la cursa.
 - 12.1.4 No dur el dorsal en lloc visible.
 - 12.1.5 Anticipar-se al senyal de sortida.
- 12.2 Sancions molt greus.
- 12.2.1 Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.
 - 12.2.2 No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i de respecte a la natura.
 - 12.2.3 Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització o participants de la cursa.
- 12.3 Serà motiu de desqualificació, finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
- 12.4 Serà motiu de desqualificació, passar pels controls de pas, més tard de l'hora de tancament del mateix.

El reglament de cada cursa podrà contemplar altres sancions específiques,

13 RECLAMACIONS








- 13.1 Per reclamacions posteriors al dia de la cursa, els participants tindran dret a reclamar, per escrit, dins de les 2 hores següents al tancament de cada prova i així es farà constar als reglaments de cadascuna de les proves.

ANNEX 1 : Llistat de mínims

-  Web o bloc on poder-se adreçar per conèixer els detalls de la prova, inscripció i classificacions.
-  Informació sobre la inscripció: punts, dates, preu, edició de fulletons)
-  Informació i estat del recorregut: quilometratge, durada prevista, temps de pas, desnivell, estat dels camins, obstacles.
-  Normes de seguretat: marcatge, control de trànsit, previsió d'evacuació, assistència sanitària
-  Serveis per las corredors: dutxes, wc, megafonia, pàrking, proximitat o servei de bar, senyalització dels serveis.
-  Avituallaments: begudes, sals, varietat d'aliments, condicionament dels espais.
-  Obsequis. El tractament dels obsequis és opcional però s'aconsella, com és costum, obsequiar als corredors amb un record de la cursa.
-  Garanties: finançament, voluntaris, assegurances.
-  Desenvolupament: atenció als horaris, coordinació, punts d'informació)

ANNEX 2 : Formulari de satisfacció dels participants

Puntua de l'1 al 3 (escàs, normal, acurat) els següents aspectes d'aquesta cursa:

-  Puntualitat en la sortida, en el lliurament de trofeus,...
-  Informació clara i accessible.
-  Avituallaments, nombre i qualitat.
-  Estat dels camins.
-  Senyalització.
-  Serveis: dutxes, wc, pàrking,...
-  Punts lliures: nota general.

En el formulari el número de dorsal constarà com a opcional.

Hi haurà d'altres preguntes complementàries no avaluables, com per exemple:










Com te n'has assabentat d'aquesta cursa? :





Amics, Internet, Publicitat, Edicions anteriors

Què milloraries i què valors més d'aquesta cursa?

Sabies del Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc?

ANNEX 3 Espònsor

-  L'espònsor principal del circuit és l'empresa pam i toc, sl.
-  No hi haurà d'altre espònsor del circuit sense l'aprovació expressa de l'espònsor principal.
-  L'espònsor principal podrà reservar espais publicitaris per a les firmes i empreses que a través d'ell col·laboren amb el circuit.
-  El nom de pam i toc formarà part del nom del circuit: Circuit de Curses de Muntanya de les Terres de l'Ebre Trofeu Pam i Toc.
-  Pam i Toc allotjarà en la seva web la pàgina oficial del circuit, on estarà el calendari, les classificacions i els líders del moment.
-  El logotip oficial del circuit és el que està a la pàgina oficial del circuit i conté el nom complet del circuit.
-  Pam i Toc se'n farà càrrec dels dorsals per a totes les curses del circuit. El disseny d'aquestos dorsals serà el mateix per a totes les curses. El disseny del dorsal contindrà, a demés del número, la relació de les 14 curses i un espai publicitari a disposició de l'espònsor principal. Per la seva part, els organitzadors de les curses del període de març a juliol hauran de donar el nombre previst d'inscripcions abans del 15 de gener de 2009 i els del període d'agost a novembre ho hauran de fer abans de l'1 de juliol de 2009.
-  Pam i Toc pren el compromís d'obsequiar als tres guanyadors de la classificació general masculina i femenina així com al primer i primera de cada categoria amb trofeu i equipament esportiu. També obsequiarà a l'equip guanyador i a tots els qui finalitzen totes les proves del Circuit segons s'estableix en el punt 5.11 del present reglament.
-  El lliurament dels trofeus es farà en un acte públic el divendres següent a la darrera cursa.

-  Si es defineixen altres premis serà amb el vist i plau de l'espònsor principal sense que això signifiqui cap compromís per part seva de costejar-los.
-  Pam i Toc procurarà el plafó on es penjaran els llistats de les classificacions a totes les curses.
-  En el plafó de les classificacions constarà ben visible el nom complet del circuit i el de l'espònsor principal.
-  Independentment dels seus compromisos, els organitzadors de cada cursa reservaran un espai adient per als elements publicitaris de l'espònsor principal.