

# 4t TRAIL TARRAGONA

## 11/MAIG/2025



## REGLAMENT

# 1

### ORGANITZACIÓ

Trail Tarragona és una prova de muntanya, amb modalitats de Trail (puntuable pel Circuit Camp de Tarragona 2025) i una cursa curta oberta a tothom.

- Data de realització: 11 de maig de 2025.
- Lloc de sortida i arribada: Platja Arrabassada.
- Hora de sortida: Trail 08.30 h. Cursa curta/caminada 08.50 h.
- La modalitat Trail (20,0K) és la prova puntuable i per ser Finisher del CCTGN 2025.
- Temps màxim: Trail, cursa curta i caminada - 4h 00m.
- Dades Trail: 20,0 quilòmetres / 550 metres desnivell positiu acumulat.
- Dades cursa curta: 12,00 quilòmetres / 260 metres desnivell positiu acumulat.
- Places: 400 entre totes dues modalitats.

### LLIURAMENT DE DORSALS

- Dissabte 10 de maig de 16h a 20h en la Piscina Municipal de la part baixa i Serrallo.
- Diumenge 11 de maig de 7:30h a 8:15h al punt de sortida.

Cal presentar el DNI o el justificant d'inscripció per recollir el dorsal, així com la llicència els federats.

# 2

### INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obriran el 3 de febrer de 2025 i es tancaran el dilluns 5 de maig o en arribar a les 400 places.

Es poden fer canvis de dades (no de talles) fins al dijous 30 d'abril a les 14.00h.

Només es retornaran els diners de la inscripció en cas de lesió o malaltia, i sempre amb justificant mèdic.

# 3

### CRONOMETRATGE

Les tres disciplines (Trail, caminada i cursa curta) tindran cronometratge amb el DORSAL XIP.

## PREUS:

### QUADRE DE PREUS

	NO Federat (1)	Federat
INSCRIPCIÓ Trail	<b>21€</b>	<b>18€</b>
INSCRIPCIÓ Caminada Cursa Curta	<b>21€</b>	<b>18€</b>

(1) Tot participant ha d'estar assegurat per poder realitzar l'activitat. Qui no disposi de llicència federativa FEEC (modalitat A o superior CAMINADA i modalitat C o superior pel TRAIL/Cursa Curta) haurà de tramitar la llicència temporal d'un dia amb un cost extra de 3€.

## TROFEUS I PREMIS

Trofeus Trail: als 5 primers classificats masculins i femenins, i primer classificat de cada categoria, premis no acumulables.

Trofeus cursa curta: als 5 primers classificats masculins i femenins (no hi ha categories).

Trofeus Equips:

Premi especial als 3 equips amb major nombre de participants (sumant el total entre el Trail i cursa curta). Hauran d'inscriure's amb el mateix Club.

## CATEGORIES (NOMÉS TRAIL)

L'edat mínima per participar en el Trail són 16 anys.

Els menors d'edat han de presentar una autorització materna/paterna per poder participar. Podreu trobar l'autorització en el formulari d'inscripció.

### Categories Dones:

- Júnior dones: entre 16 i 17 anys
- Sub-23 dones: entre 18 a 22 anys
- Sènior dones: entre 23 i 40 anys
- Veterà dones: entre 41 i 50 anys
- Màster dones: a partir de 51 anys

### Categories Homes:

- Júnior homes: entre 16 i 17 anys
- Sub-23 homes: entre 18 a 22 anys
- Sènior homes: entre 23 i 40 anys
- Veterà homes: entre 41 i 50 anys
- Màster homes: a partir de 51 anys

L'edat a tenir en compte serà la que el/la participant tingui a 31 de desembre de l'any de la competició.

# 7

## AVITUALLAMENTS

- 6,0K - Trail Caminada/Cursa Curta - sòlid + líquid.
- 13,7K - Trail - Sòlid + líquid.
- Meta: 20,0K/12,0K - Trail + Caminada/Cursa Curta - sòlid + líquid.

# 8

## NORMES

- Està totalment prohibit embrutar o degradar l'itinerari.
- Tots els participants estan obligats a atendre accidentats o a qui demani ajuda.
- No es pot desobeir les indicacions del personal de l'organització.
- Cada participant pren part a la cursa/caminada sota la seva responsabilitat i disposa d'un nivell de condició física i de salut suficient per afrontar-la. L'organització disposa d'una assegurança de responsabilitat civil segons la legislació vigent. Tots els participants no federats disposaran d'una assegurança d'accidents contractada per l'organització.
- El pitral ha d'anar col·locat a la part davantera de la samarreta i ben visible. En cap cas es permetrà fer cap prova sense pitral.
- El recorregut del circuit està degudament senyalitzat.
- El temps màxim per fer les proves és de 4 hores.
- En cas de pluja, es donarà la sortida igualment. El mal temps no serà cap obstacle per dur a terme la cursa/caminada, si bé l'organització pot suspendre-la abans de sortir cap participant.
- En cas d'abandonament no es garanteix l'evacuació, però cal notificar-ho, a la gent de l'organització o trucant al telèfon que tenen els voluntaris del circuit.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin causar rebre els participants, si bé vetllarà per evitar-los.
- No està permesa la participació amb animals.
- El participant té el deure de conèixer el recorregut de les proves.
- Recomanem portar el material de l'article 10.
- Una vegada acabat l'esdeveniment en els pròxims dies es pujaran a la web les fotografies de la cursa/caminada, les classificacions i el control d'arribada.
- El fet d'inscriure's implica l'acceptació del present reglament i el compromís de no avançar-se al moment de la sortida, cobrir el recorregut complet i respectar les normes, els participants i el personal auxiliar implicat en l'organització.
- Renuncio a tota acció legal, no limitada al risc de lesions, que pugui derivar-se de la participació en l'esdeveniment.

## Política de privacitat

- Responsable: Patronat Municipal d'Esports de Tarragona.
- Finalitat: organització i gestió de l'activitat.
- Legitimació: consentiment. Organització d'una activitat d'interès públic en compliment de les finalitats estatutàries de l'organisme.
- Drets: per exercir els drets d'accés, limitació, rectificació, oposició, portabilitat i supressió, podeu dirigir a l'OMAC de l'Ajuntament de Tarragona, presencialment o per correu ordinari (Rambla Nova, 59, 43003 Tarragona), o al PMET (C/Riu Siurana s/n, 43006, Tarragona), una sol·licitud, adjuntant-hi una còpia del vostre DNI, o podeu formalitzar el tràmit específic de la seu electrònica, "Exercici dels drets d'accés, rectificació, supressió i oposició de les dades personals".
- Informació addicional: per a més informació sobre el tractament de dades podeu consultar: <https://www.tarragona.cat/avis-legal>

## 9 SERVEIS

- Guarda-roba
- WC/dutxes
- Esmorzar pels participants
- Fotografies de la cursa

## 10 MATERIAL

Material aconsellable: sistema d'hidratació (min. 0,5L), jaqueta paravent amb caputxa, menjar calòric semi-autosuficient, motxilla o equivalent, telèfon mòbil i manta tèrmica.

## 11 INFORMACIÓ

Club Excursionista Trail Tarraco

Instagram: @trailtarragona

Email: [pme@tarragona.cat](mailto:pme@tarragona.cat)

El reglament Trail Tarragona 2025 són annexos adaptats al reglament del Circuit Camp de Tarragona.

Enllaç reglament Circuit Camp de Tarragona:

<https://bit.ly/369TPoE>