



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

**REGLAMENT DE LA  
COPA CATALANA DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA  
DE MUNTANYA**

## 1. ÍNDEX DE CONTINGUTS

1. Definició	pàg. 3
2. Recorreguts	pàg. 3
3. Avituallaments	pàg. 3
4. Controls de pas	pàg. 3
5. Material obligatori	pàg. 4
6. Normes de seguretat	pàg. 4
7. <i>Copa catalana de curses d'ultra resistència</i>	pàg. 5
8. Inscripcions	pàg. 5
9. Categories	pàg. 5
10. Classificacions	pàg. 6
11. Premis	pàg. 6
12. Selecció de les proves	pàg. 6
13. Obligacions de la comissió de curses d'ultra resistència	pàg. 7
14. Responsabilitats	pàg. 7
15. Obligacions de les entitats organitzadores	pàg. 7
16. Obligacions dels participants	pàg. 9
17. Infraccions	pàg. 10
18. Reclamacions	pàg. 11
19. Annex 1. Normes per a la confecció dels opuscles	pàg. 12
20. <i>Annex 2 taula de puntuació</i>	pàg. 13

*Els canvis afegits al darrer reglament són en cursiva  
Barcelona, 7 de març de 2012*



## 1. DEFINICIÓ

- 1.1. La competició de curses d'ultraresistència o ultratrail de muntanya és una especialitat esportiva que es caracteritza pel seu desenvolupament en recorreguts que transcorren per camins de baixa, mitja i alta muntanya amb una distància mínima de 80km tenint com a objectiu efectuar-lo a peu en el mínim de temps possible i en una sola etapa (non-stop).
- 1.2. Les curses d'ultraresistència no hauran de sobrepassar inclinacions de 40º o dificultats tècniques de II grau i comprendran única i exclusivament les curses a peu.

## 2. RECORREGUTS

- 2.1. Els recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat, a ser possible amb material degradable, amb cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca que un cop acabada la cursa sigui fàcilment recuperada pels organitzadors; i es procurarà que els colors de les marques no es confonguin amb l'entorn. En especial es tindrà cura del marcatge de les cruïlles i altres llocs conflictius, sempre que calgui l'organització ubicarà físicament alguna persona en aquests indrets, sigui quina sigui la seva naturalesa.
- 2.2. Els trams asfaltats o cimentats (si fos el cas) no podran superar el 15% del total del recorregut, sense comptar els trams urbans.

## 3. AVITUALLAMENTS

- 3.1. Durant el recorregut es situaran controls d'avituellament líquid o bé zones senyalitzades on el participant pugui proveir-se (fonts, etc) en la quantitat que els organitzadors considerin necessària i que en qualsevol cas serà adequadament informat als corredors abans de la sortida.
- 3.2. Les entitats organitzadores no tindran l'obligació de facilitar avituallaments sòlids, però vetllarà per tal que el participant rebi un mínim necessari. Aquests controls estaran proveïts com a mínim d'aigua i serà recomanable que a més disposin de sals minerals, hidrats de carboni, fruites, etc. És recomanable que els productes sòlids i líquids es facilitin sense cap mena d'embolcall, envàs, etc.
- 3.3. Després de cada control d'avituellament, l'organització de la prova col·locarà recipients on els participants puguin dipositar les deixalles (gots, embolcalls, etc.), fins a una distància màxima de 50 metres del lloc del control i on hi haurà un indicador de finalització del control d'avituellament. Igualment l'organització es farà càrrec de recollir aquestes deixalles i recipients.
- 3.4. L'entitat organitzadora tindrà la obligació d'informar dels controls líquids i sòlids, amb la composició de cada un d'ells, en el tríptic informatiu i/o a la plana web de la prova.

## 4. CONTROLS DE PAS

- 4.1. Les proves tindran uns controls de pas, a repartir a criteri de l'organització segons la seguretat, estratègia i accés, establint com a mínim un control per cada 10 km.
- 4.2. Almenys el 50% de la situació exacte dels controls haurà de posar-se en coneixement dels corredors, l'altre 50% pot mantenir-se oculta a criteri de l'organització.



- 4.3. La organització podrà marcar uns temps de pas per els controls segons els criteris que cregui convenients. Aquests controls seran posats en coneixement dels participants prèviament i amb els horaris de tall ben especificats.

*L'organització informarà als participants que no puguin continuar dels mitjans disponibles per dirigir-se a l'arribada, així com també informarà amb antelació els llocs a on hi haurà servei de transport a càrrec de l'organització (si s'escau).*

- 4.4. S'establirà un temps límit de finalització per la prova, que variarà en funció de la distància, duresa i característiques del terreny, i serà establert per els organitzadors de cada prova.

## 5. MATERIAL OBLIGATORI

- 5.1. Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:
- Manta tèrmica o de supervivència
  - Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)
  - *Jaqueta paravent.*
  - Frontal o llanterna amb piles de recanvi
- 5.2. A banda d'aquest material mínim, l'entitat organitzadora tindrà potestat per demanar algun altre material que, per les característiques de la prova, siguin necessaris.
- 5.3. El material obligatori podrà ser demanat per la organització en qualsevol punt de l'itinerari. En cas de no portar-lo es considerarà una falta molt greu.

## 6. NORMES DE SEGURETAT

- 6.1. 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 participants en els punts conflictius. Els controls de pas, prendran nota dels dorsals dels participants al seu pas pel control, així com de les irregularitats que observin, comunicant-les al director de la prova.
- 6.2. Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de les proves preveurà:
- Serveis d'assistència sanitària i ambulància com a mínim a l'arribada i els que consideri necessaris.
  - Equips escombra que recorreran la totalitat de l'itinerari a peu en el mateix sentit de la prova, tenint potestat, previ acord amb el director de la prova, per poder flexibilitzar l'horari oficial de tancament dels controls. Els equips escombra són responsables de la recollida de les possibles deixalles abandonades, tant pel camí com a les seves vores.
  - La comunicació entre tots els controls, equip escombra, sortida i l'arribada, que estarà coberta per aparells emissors – receptors o de telefonia mòbil.
  - *Els responsables dels controls, els membres de l'equip escombra i els serveis d'assistència sanitària en acord amb el director de la prova tenen la potestat per retirar el dorsal a qualsevol participant que creguin que no està en condicions per continuar en cursa, i per tant, excloure'l de la prova.*
- 6.3. El director de la prova haurà d'estar en contacte amb els responsables de cada àrea, i caps de controls, grups de rescat i assistències pertinents (Creu Roja, G.R.M., bombers, etc.), per a poder centralitzar i facilitar l'assistència en cas d'incidents o accident.



- 6.4. Si es preveu que part de la prova es faci de nit i l'itinerari segueixi algun tram de carretera oberta a la circulació o la creui, és obligat que els participants portin els elements lluminosos o reflectants que disposa l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació.
- 6.5. L'organització haurà de tenir un itinerari alternatiu en el cas de que les condicions meteorològiques siguin perilloses per al pas del participant en algun tram de l'itinerari (com per ex. en colls o cims amb caiguda de llamps) o bé comportin un perill per als propis participants, així com un pla d'emergència en cas d'evacuació.

## **7. COPA CATALANA I CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CURSES D'ULTRA RESISTÈNCIA DE MUNTANYA**

- 7.1. El calendari de la *Copa Catalana* es basa en les proves que realitzen les entitats afiliades a la FEEC. L'Àrea de Curses d'Ultraresistència de Muntanya és el comitè tècnic de la Federació d'Entitats Excursionistes de Muntanya encarregat d'organitzar-la.
- 7.2. La *Copa Catalana* de Curses d'Ultraresistència de muntanya és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que componen el calendari d'ultratrails. La *Copa Catalana* premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- 7.3. Per prendre part a les curses i *puntuar a la Copa* cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC (mínim llicència C), la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) o a la FSA (Federació Internacional d'Esports d'alçada) També podran prendre part a les diferents curses els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC, *si així ho disposa l'entitat organitzadora sense puntuar a la copa.*  
  
*Si degut a una falta d'inscripcions en alguna cursa, l'organitzador estableix un filtre, sempre tindran preferència els posseïdors de la llicència anual en vigor.*
- 7.4. Només podran participar els majors de 18 anys (o aquells que els compleixin en l'any vigent) que, tot i estar habituats a l'esport de manera important, n'hagin dut a terme una preparació prèvia escaient. L'organització de cada prova podrà demanar al participant un certificat mèdic que acrediti l'aptitud i manca d'impediments del mateix així com una declaració responsable del participant.
- 7.5. El temps de marge entre prova i prova que confeccioni el calendari de la Lliga serà de 3 setmanes, com a mínim.
- 7.6. La *Copa Catalana* de Curses d'Ultraresistència estarà formada, com a màxim, per sis proves, *de les que fins a tres puntuaran totes i de quatre a sis se'n descartarà una.*
- 7.7. *El Campionat de Catalunya es disputa a una sola prova que no podrà coincidir amb una de les que formen la Copa Catalana. Aquest premia el millor resultat absolut en les categories masculina i femenina a la prova que es designi com a Campionat de Catalunya i només puntuaran els posseïdors de la llicència FEEC anual.*
- 7.8.

## **8. INSCRIPCIONS**

- 8.1. Les entitats organitzadores de la *Copa Catalana* de curses d'ultraresistència procuraran obrir el termini d'inscripcions 60 dies abans de la celebració.



8.2. Les inscripcions es faran, preferiblement, a través d'una plana web. La FEED posarà en disposició de totes les entitats un sistema d'inscripció virtual.

8.3. Pel bon funcionament de la competició les entitats obriran un mínim de 150 inscripcions per a cada cursa.

## 9. CATEGORIES

9.1. S'establiran les següents categories tant masculines com femenines:

- GENERAL
- SÈNIOR (de 18 a 40 anys)
- VETERANA (de 41 a 50 anys)
- MÀSTER (de 51 a 60)
- MÀSTER PLUS ( de 61 en amunt)

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

9.3. Individualment, les entitats podran establir les categories que creguin oportunes.

## 10. CLASIFICACIONS

10.1. La puntuació per la *Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència de Muntanya*, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà a la FEED.

10.2. *Guanyarà la Copa el participant que acumuli el major nombre de punts, tenint en compte que fins a tres puntuaran totes les proves i de quatre a sis se'n descartarà una.*

10.3. *El sistema de puntuació serà el següent:*

10.4. *A cada prova se li assignarà un coeficient de duresa segons la seva distancia i el seu desnivell . Aquest coeficient serà el resultat de l'operació:*

$$Km + (\text{desnivell acumulat de pujada}/100) = \text{coeficient duresa}$$

10.5. *La puntuació d'una prova s'obté de la suma del coeficient i dels punts obtinguts segons la classificació de la prova, annex num. 2.*

10.6. *En cas d'empat entre dos o més corredors es tindrà en compte la millor puntuació obtinguda en la prova de major coeficient.*

10.7. *Condicions especials:*

*A – Suspensió prova un cop començada*

*a.1. Si s'ha fet mes del 75% del recorregut; puntuació integra*

*a.2. Entre el 50 % i el 75% de recorregut; puntuació taula mes meitat del coeficient*

*a.2. Menys del 50% de recorregut; només puntuació taula sense coeficient*

*B – Modificació recorregut*

*b.1. Si s'escurça s'aplicarà las mateixes condicions que la suspensió*

*b.2. Si s'allarga es mantindrà la mateixa puntuació*



## 11. PREMIS

- 11.1. En el suposat cas que els ultratrails de la *Copa Catalana* estiguin dotades 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 tres primers 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, podria suposar l'exclusió de la cursa en properes edicions de la *Copa Catalana*.

## 12. SELECCIO DE LES PROVES

- 12.1. Podran optar a incloure la prova a la *Copa Catalana* de Curses d'Ultraresistència tots aquells recorreguts que compleixin la següent fórmula:

$$\text{Distància en Km x metres de desnivell positius / 1000} \geq 300$$

- 12.2. Abans de cada edició de la *Copa* i, en el seu cas, del Campionat de Catalunya, l'Àrea de Curses d'Ultraresistència seleccionarà les proves que formaran part del calendari, tenint en compte el funcionament d'aquestes proves durant edicions anteriors i les eventuals reclamacions i els suggeriments que els participants hagin fet.
- 12.3. L'Àrea 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.
- 12.4. Per formar part del calendari de la *Copa*, cada entitat haurà de lliurar a l'Àrea Tècnica de la FEEC la sol·licitud en els terminis i condicions que estableixi la convocatòria que s'enviarà a aquest efecte a totes les entitats.
- 12.5. L'entitat que desitgi organitzar el Campionat de Catalunya, caldrà que ho sol·liciti expressament.
- 12.6. 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. A la mateixa reunió es decidirà quina entitat organitzarà el Campionat de Catalunya.
- 12.7. Com a mínim 30 dies abans de l'inici de la primera cursa, la Comissió de Curses d'Ultraresistència farà públic el calendari de la *Copa* i del Campionat de Catalunya de Curses d'Ultraresistència, així com el reglament, del qual es lliurarà un exemplar tant a les entitats organitzadores de les proves, com a les persones que s'hi interessin.

## 13. OBLIGACIONS DE LA COMISSIÓ DE CURSES D'ULTRARESISTÈNCIA DE LA FEEC

- 13.1. Durant la setmana següent a la celebració de cada una de les curses, l'Àrea actualitzarà les classificacions provisionals, les quals seran publicades abans de celebrar-ne l'ultratrail següent. Passats 15 dies naturals sense reclamacions per part dels corredors, ni rectificacions per part de l'organització de la cursa, es considerarà la classificació com oficial.
- 13.2. Totes les qüestions no previstes en el present reglament seran resoltes per la Comissió. Tots els membres d'aquesta Comissió estan qualificats per resoldre els casos no previstos o de força major.



## 14. RESPONSABILITATS

- 14.1. El sol fet d'organitzar o de participar en un ultratrail inclòs en el calendari anual de la *Copa* o del Campionat de Catalunya, representa l'acceptació del present reglament i així es farà constar en el reglament de cada prova.
- 14.2. La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integrin la competició.
- 14.3. 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 als ultratrails, així com del seu propi estat físic i a aquest efecte signaran una declaració responsable.

## 15. OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES

- 15.1. Les entitats organitzadores de les proves del calendari de la *Copa*, així com del Campionat de Catalunya, hauran d'aplicar necessàriament les normes establertes al present Reglament.
- 15.2. Cada una de les proves que conformen el calendari es regirà *per aquest reglament degudament ampliat, si cal, o per un reglament propi que haurà d'estar homologat per la Comissió de Curses d'Ultraresistència de Muntanya de la FEEC i així es farà constar a l'esmentat reglament. Aquests reglaments hauran de ser coherents amb el present Reglament. En cas de conflicte prevaldrà aquest reglament*
- 15.3. En cas d'anul·lació o modificació de dates, zona i/o recorregut d'una prova, l'entitat organitzadora n'informarà, preferentment per fax, correu electrònic o similar, a la FEEC i a les altres entitats organitzadores dels ultratrails del calendari d'aquella temporada, com a molt tard, 15 dies abans de la data prevista de la prova.
- 15.4. En cas d'anul·lació d'una prova que no sigui considerada per la Comissió de força major, aquesta prova no serà admesa en *Copa* fins al cap de 3 anys.
- 15.5. *L'organització de la cursa podrà modificar-la o suspendre-la, quan les condicions climatològiques ho aconsellin. En ambos casos s'aplicarà la puntuació determinada per tal fi en l'apartat 10.7 de classificacions de la copa.*
- 15.6. Per a facilitar la informació que es proporciona als participants abans de cada cursa, es seguiran les directrius de l'Annex núm. 1.
- 15.7. En els controls de pas i avituallament existiran de forma visible cartells indicadors amb la referència quilomètrica del punt i el que existeix fins el proper. En cada control, hi haurà una persona responsable d'anotar les incidències que es poguessin produir, les quals comunicarà al director de la prova.
- 15.8. Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de cada cursa preveurà els equips escombra necessaris per a recórrer la totalitat de l'itinerari de la cursa i en el seu mateix sentit.
- 15.9. En la realització de cada cursa, ha d'estar garantida la comunicació entre els controls, equip escombra, i controls de sortida i arribada, mitjançant aparells emissors - receptors.



- 15.10. L'organització de cada cursa haurà d'estar en contacte amb els grups de rescat pertinents (Bombers, Mossos d'esquadra, Guardia 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 (com a mínim un metge/sa i un/a infermer/a) per atendre als participants en cas que fos necessari.
- 15.11. L'organització de cada prova serà la responsable de la recollida de rètols, 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.
- 15.12. La tarda o vespre anterior i/o mitja hora abans de la celebració de l'ultratrail, l'entitat organitzadora realitzarà un "briefing" per explicar les incidències i dificultats del recorregut, així com la ubicació dels controls, condicions de la muntanya, previsions climàtiques i especificats del reglament particular de la cursa.
- 15.13. L'organització de la prova identificarà degudament als participants de la mateixa, abans de l'inici mitjançant dorsals.
- 15.14. Abans de donar-se la sortida a la prova, l'organització farà una verificació de dorsals i material mínim, passant els participants a un recinte tancat fins el moment de la sortida.
- 15.15. L'organització de cada una de les proves lliurarà a la FEEC, en un termini màxim de 48 hores, els resultats provisionals de la prova en suport informàtic (taula Excel) i, en cas d'haver alguna reclamació 7 dies naturals després de la celebració de la prova.
- 15.16. En cas d'error en els resultats, l'organització de la prova ho haurà de comunicar a la FEEC en un termini màxim de 15 dies naturals després de la celebració de la prova, passats els quals els resultats provisionals passaran a definitius.
- 15.17. Les entitats organitzadores dels ultratrails han d'acceptar la presència a la prova d'aquell material publicitari que determini la Comissió i que tingui a veure amb algun patrocini de la FEEC.
- 15.18. El lloc designat per la sortida de la prova ha de ser suficientment ample per garantir-la sense incidents ni accidents.
- 15.19. El lloc d'arribada ha d'estar suficientment senyalitzada, per evitar confusions als participants i lliure de qualsevol obstacle que pugui ocasionar incidents.
- 15.20. Les entitats organitzadores hauran de constituir un jurat per a resoldre les possibles reclamacions, compost per un participant escollit per sorteig, un membre de l'organització i un representant de la Comissió.
- 15.21. Passats 30 dies com a màxim després de la prova, l'organització farà arribar a la FEEC:
  - Una memòria de la prova on constin incidències, dades de participació, recorregut, reculls de premsa i material gràfic (si se'n disposa).
  - Les classificacions definitives.
  - Dos exemplars de cadascun dels materials utilitzats per a promoció de la cursa (tríptics, cartells, etc.)

## 16. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS



- 16.1. 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 pot ser desqualificat de la prova.
- 16.2. 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 podran ser desqualificats.
- 16.3. 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.
- 16.4. Tots els corredors hauran de dur el material obligatori per a realitzar la cursa.
- 16.5. El corredor és el responsable de validar els temps de pas i de meta fent visible el seu dorsal o fent ús del sistema de cronometratge que l'organitzador estableixi.

## 17. INFRACCIONS

- 17.1. Existiran tres tipus d'infraccions, lleus, greus i molt greus.
- 17.2. Sancions lleus. Es penalitzaran amb 1h:
  - a) No dur el dorsal en lloc visible
  - b) *Modificar la forma o composició del dorsal*
- 17.3. Sancions greus. Es penalitzaran amb 2h
  - a) Anticipar-se al senyal de sortida
  - b) *No portar alguna peça del material obligatori*
  - c) Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat
  - d) Rebre assistència externa fora de les zones d'avituellament
- 17.4. Sancions molt greus. Es penalitzaran amb la desqualificació
  - a) Llençar deixalles fora dels llocs designats
  - b) Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.
  - c) No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia o de respecte a la natura.
  - d) Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització o participants de la prova.
  - e) Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.
  - f) Serà motiu de desqualificació, passar pels controls de pas, més tard de l'hora de tancament del mateix.
  - g) No auxiliar a un corredor accidentat
  - h) *Alterar la senyalització del recorregut*
  - i) *Perdre el xip de cronometratge*
- 17.5. Serà motiu de desqualificació de la prova, *Copa Catalana* i *Campionat de Catalunya*, la ingestió de productes de dòping.
- 17.6. El reglament de cada prova podrà contemplar altres sancions específiques, comptant sempre amb el vist i plau de la Comissió.

## 18. RECLAMACIONS

- 18.1. *L'Àrea de Curses d'Ultraresistència de Muntanya, a través de les entitats organitzadores de les curses, posarà a disposició dels participants, el Full de Reclamacions oficial i Sugeriments.*



- 18.2. *Aquesta reclamació s'haurà de presentar degudament complimentada al director de la cursa.*
- 18.3. *El director de la cursa haurà de reunir al Jurat de Cursa, que consistirà en 2 persones de l'organització i un corredor escollit a l'atzar, i resoldre la reclamació presentada fent comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que en siguin necessaris. I posteriorment haurà de comunicar-ho a tots els implicats.*
- 18.4. *El Jurat haurà de fer un informe de la reclamació i la seva resolució, que serà enviat a l'Àrea de Curses d'Ultraresistència.*
- 18.5. *Per reclamacions posteriors al dia de la cursa, els participants tindran dret a reclamar, per escrit a l'Àrea Tècnica de la FECC, dins dels 15 dies naturals següents a la celebració de cada prova i així es farà constar als reglaments de cadascuna de les proves.*



## ANNEX NÚM.1

### NORMES PER A LA CONFECCIÓ DELS OPUSCLES PREVIS A LES PROVES

El programa reglament que s'edita en format opuscle abans de la realització de cada prova contindrà, com a mínim, els següents apartats amb el detall que s'indica.

#### A la portada:

- χ Nom i logotip de l'entitat o club organitzador
- χ Nom i logotip de la FEEC, Consell Català de l'Esport i espònsors oficials de la pròpia Federació.
- χ Nom de la prova i número d'edició
- χ Data de celebració de la prova.
- χ Número d'edició de la *Copa* Catalana de Curses d'Ultraresistència i del Campionat de Catalunya si fos el cas.
- χ Els logotips que la Comissió determini, en funció del patrocini de la *Copa* i/o Campionat de Catalunya.

#### Programa detallant:

- χ Calendari, dates
- χ Lloc de sortida i arribada
- χ Desnivells positius i negatius.
- χ Perfil de la cursa, amb indicació d'alçades i ubicacions dels controls d'avituellament i de pas.
- χ Material obligatori o recomanat per la prova.
- χ Especificació de la composició d'avituellament (líquid o líquid i sòlid) de cada control.
- χ Hora i lloc del "brífing" previ a la prova, així com de qualsevol altra reunió informativa.
- χ Serveis que l'organització posa a disposició dels participants: zona d'escalfament, aparcament, dutxes, refrigeris, massatges, etc.
- χ Qualsevol altra activitat oferta per l'organització als participants, indicant hora i lloc: dinar de cloenda, recepcions per part d'autoritats, etc.

#### Inscripcions indicant:

- χ Lloc, període d'inscripcions i horari.
- χ Telèfon, fax i/o correu electrònic per inscripcions
- χ Web de la FEEC per a realitzar les inscripcions ([www.feec.cat](http://www.feec.cat))
- χ Import de la inscripció i el que inclou.
- χ Nombre màxim de participants, si s'escau.
- χ Nom del director de la prova i número de telèfon en cas d'incidència durant el transcurs de la mateix.

#### Reglament indicant:

- χ Fer referència que el present reglament està basat en el Reglament de la *Copa* Catalana de Curses d'Ultraresistència de la FEEC.
- χ Certificat mèdic si s'escau.
- χ Llicència apta per competició.



- χ Infraccions (les que contempli el reglament de *Copa Catalana* i *Campionat de Catalunya*).
- χ Responsabilitats.
- χ Solucions a altres qüestions no previstes al reglament.
- χ Reclamacions.

Els aspectes indicats no exclouen que cada entitat o club pugui afegir al programa una presentació, indicació dels trofeus o premis, els patrocinadors i col·laboradors, noms dels organitzadors, etc.

## ANNEX 2

Taula puntuació

Class.	Punts	35	605	70	498	105	412	140	342	175	272
1	1000	36	600	71	495	106	410	141	340	176	270
2	950	37	597	72	492	107	408	142	338	177	268
3	910	38	594	73	489	108	406	143	336	178	266
4	880	39	591	74	486	109	404	144	334	179	264
5	860	40	588	75	483	110	402	145	332	180	262
6	840	41	585	76	480	111	400	146	330	181	260
7	820	42	582	77	477	112	398	147	328	182	258
8	800	43	579	78	474	113	396	148	326	183	256
9	780	44	576	79	471	114	394	149	324	184	254
10	760	45	573	80	468	115	392	150	322	185	252
11	750	46	570	81	465	116	390	151	320	186	250
12	740	47	567	82	462	117	388	152	318	187	248
13	730	48	564	83	459	118	386	153	316	188	246
14	720	49	561	84	456	119	384	154	314	189	244
15	710	50	558	85	453	120	382	155	312	190	242
16	700	51	555	86	450	121	380	156	310	191	240
17	695	52	552	87	448	122	378	157	308	192	238
18	690	53	549	88	446	123	376	158	306	193	236
19	685	54	546	89	444	124	374	159	304	194	234
20	680	55	543	90	442	125	372	160	302	195	232
21	675	56	540	91	440	126	370	161	300	196	230
22	670	57	537	92	438	127	368	162	298	197	228
23	665	58	534	93	436	128	366	163	296	198	226
24	660	59	531	94	434	129	364	164	294	199	224
25	655	60	528	95	432	130	362	165	292	200	222
26	650	61	525	96	430	131	360	166	290	201	220
27	645	62	522	97	428	132	358	167	288	202	218
28	640	63	519	98	426	133	356	168	286	203	216
29	635	64	516	99	424	134	354	169	284	204	214
30	630	65	513	100	422	135	352	170	282	205	212
31	625	66	510	101	420	136	350	171	280	206	210
32	620	67	507	102	418	137	348	172	278	207	208
33	615	68	504	103	416	138	346	173	276	208	206
34	610	69	501	104	414	139	344	174	274	209	204



210	202	244	167	278	133	312	99	346	65	380	31
211	200	245	166	279	132	313	98	347	64	381	30
212	199	246	165	280	131	314	97	348	63	382	29
213	198	247	164	281	130	315	96	349	62	383	28
214	197	248	163	282	129	316	95	350	61	384	27
215	196	249	162	283	128	317	94	351	60	385	26
216	195	250	161	284	127	318	93	352	59	386	25
217	194	251	160	285	126	319	92	353	58	387	24
218	193	252	159	286	125	320	91	354	57	388	23
219	192	253	158	287	124	321	90	355	56	389	22
220	191	254	157	288	123	322	89	356	55	390	21
221	190	255	156	289	122	323	88	357	54	391	20
222	189	256	155	290	121	324	87	358	53	392	19
223	188	257	154	291	120	325	86	359	52	393	18
224	187	258	153	292	119	326	85	360	51	394	17
225	186	259	152	293	118	327	84	361	50	395	16
226	185	260	151	294	117	328	83	362	49	396	15
227	184	261	150	295	116	329	82	363	48	397	14
228	183	262	149	296	115	330	81	364	47	398	13
229	182	263	148	297	114	331	80	365	46	399	12
230	181	264	147	298	113	332	79	366	45	400	11
231	180	265	146	299	112	333	78	367	44	401	10
232	179	266	145	300	111	334	77	368	43	402	9
233	178	267	144	301	110	335	76	369	42	403	8
234	177	268	143	302	109	336	75	370	41	404	7
235	176	269	142	303	108	337	74	371	40	405	6
236	175	270	141	304	107	338	73	372	39	406	5
237	174	271	140	305	106	339	72	373	38	407	4
238	173	272	139	306	105	340	71	374	37	408	3
239	172	273	138	307	104	341	70	375	36	409	2
240	171	274	137	308	103	342	69	376	35	410	1
241	170	275	136	309	102	343	68	377	34		
242	169	276	135	310	101	344	67	378	33		
243	168	277	134	311	100	345	66	379	32		