



## **MARXA DE RESISTÈNCIA PARETS MONTSERRAT**

De la Pedra del Diable a les Roques de Montserrat–De l'infern al cel.

Des de l'any 2005 té lloc aquesta MARXA de resistència organitzada pel CENTRE EXCURSIONISTA PARETS.

Un bon repte personal i sobretot una bona experiència per gaudir del paisatge, del bon rotllo i de la gran satisfacció d'arribar caminant a Montserrat.

Si encara no l'has tastada prova aquest any.

Des de l'any 2011 hi ha opció marxadors (caminant) i corredors.

T'esperem!

### **LA MARXA**

La caminada a peu des de Parets del Vallès fins a Montserrat organitzada pel Centre Excursionista Parets es una prova de resistència de muntanya, sense ànim competitiu, el temps per fer el recorregut es de 6 hores com a mínim i 15 hores com a màxim. L'objectiu es fomentar l'activitat física al medi natural coneixent l'entorn i premiant l'esforç i esperit de superació personal.

### **PARTICIPANTS**

Pot participar qualsevol persona que hagi formalitzat degudament la seva inscripció.

Per les característiques de la prova es d'aplicació la Llicència Federativa Temporal que te validesa per la Marxa de Resistència Parets Montserrat, per tant els participants no federats queden coberts per una assegurança d'accidents concertada per l'organització i poden consultar les prestacions i condicions de la mateixa adreçant-se a l'entitat organitzadora. Els participants que disposin de la llicència federativa queden coberts única i exclusivament per la seva pòlissa federativa.

### **INSCRIPCIÓ**

La inscripció es podrà formalitzar a:

- Web [www.ceparets.com](http://www.ceparets.com) del 10/03/2011 al 08/05/2011
- Local CENTRE EXCURSIONISTA PARETS dijous no festius de 21h a 22h del 10/03/2011 al 12/05/2011
- Pavelló d'Esports de Parets del Vallès de dilluns a divendres de 9 a 13 h i de 15 a 21 h del 10/03/2011 al 08/05/2011

Les inscripcions es tancaran a les dates indicades o quans s'arribi al numero màxim de 300 participants.

No s'admetrà cap baixa ni canvi de titularitat de les inscripcions. El carnet de pas i la inscripció son personals i intransferibles.

El dia de la Marxa Parets Montserrat per recollir el carnet de pas cal portar el justificant de pagament, el DNI i la tarja de federat/da (en cas que ho siguis), el carnet de soci/soci (en cas que ho siguis) i l'autorització paterna pel cas dels menors de 18 anys.

El carnet de pas servirà com a bitllet d'autocar per la tornada a Parets del Vallès (inclòs al preu de la inscripció)

El preu de la inscripció serà de 20 Euros pels Socis, 22 Euros pels No Socis Federats i 25 Euros per la resta de participants.

Drets d'inscripció:

- Avituallaments sòlid i/o líquid en tots els controls.
- Obsequi commemoratiu (samarreta tècnica)
- Utilització de la farmaciola disponible en cada control
- Autocar de tornada



## **REGLAMENT**

- 1.- Les presents Normes de Participació obliguen a tots els participants de la Marxa de resistència ParetS Montserrat
- 2.- El fet de formalitzar la inscripció significa que aquestes normes es coneixen i 'accepten.
- 3.- Aquestes normes estan basades en el reglament de la Copa Catalana de Caminades de Resistència de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) , tot i que aquesta activitat no forma part de la competició i per lo tant no es puntuable.
- 5.- La Marxa de Resistència ParetS Montserrat organitzada pel Centre Excursionista ParetS es una prova de resistència individual de muntanya, sense ànim competitiu, el temps per fer el recorregut es de 6 hores com a mínim i 15 hores com a màxim. L'objectiu es fomentar l'activitat física al medi natural coneixent l'entorn i premiant l'esforç i esperit de superació personal.
6. Tots els participants que inverteixin menys de 15 hores a efectuar la travessa i no hagin estat desqualificats, tindran la consideració de "arribats" i se'ls farà entrega de la borsa de regals i la samarreta commemorativa.  
No s'establirà cap classificació ordinal basada en el temps esmerçat.
7. Desqualificacions: serà motiu de desqualificació:
  - 7.1.- No atendre les normes contingudes al present reglament.
  - 7.2.- No atendre les directrius que l'organització pugui donar en el transcurs de la marxa.
  - 7.3.- No passar per tots els controls en els horaris establerts (i que s'indiquen en aquest reglament) i no segellar hi o mostrar el carnet de pas.
  - 7.4.- No fer la totalitat del recorregut a peu pel camí senyalitzat.
  - 7.5.- Invertir menys de 6 o més de 15 h en realitzar la prova.
  - 7.6.-No comunicar al control més proper qualsevol accident que hagi observat.
  - 7.7.-Deixar qualsevol tipus de brossa al llarg de l'itinerari o malmetre de qualsevol manera l'entorn natural i humà.
  - 7.8.- Mostrar un comportament agressiu o insultant amb qualsevol participant, col·laborador, espectador o membre de l'organització.
  - 7.9.- Contravenir les normes generals de convivència, de companyonia esportiva i de respecte a l'entorn natural i humà.
  - 7.10.- La manca d'equipament de seguretat adient per a la realització de la travessa o per la circulació per vies obertes al tràfic de vehicles. És obligat que els participants portin elements lluminosos o reflectants homologats quan caminin, de nit o en condicions de baixa visibilitat, per carreteres obertes a la circulació.
  - 7.11.- Els participants no inscrits o que portin el carnet de pas aliè seran desqualificats des de la sortida o des del moment que iniciïn la participació i no gaudiran de cap dret. En cas d'haver de rebre assistència o patir algun accident, hauran d'assumir les despeses de totes les atencions que rebin i quedaran fora de la cobertura de l'assegurança. En aquest cas, els inscrits que els han cedit la inscripció i el carnet de pas seran responsables i respondran directa i personalment. La inscripció es personal e intransferible.
  - 7.12.-QUALSEVOL PARTICIPANT QUE INCORRI EN ALGUNA D'AQUESTES FALTES PODRÀ SER DESQUALIFICAT PEL MEMBRE DE L'ORGANITZACIÓ QUE HO CONSIDERI OPORTÚ.

## **SEGURETAT:**

- Donades les característiques de la caminada, itinerari de 55 quilòmetres i desnivell acumulat considerable, l'organització disposarà de diferents punts d'assistència per a petites cures repartits pel recorregut, en els controls d'avituallament. Tanmateix, s'haurà coordinat amb els serveis públics i privats escaients tal de poder assistir i evacuar a tots aquells participants que per motius mèdics greus i extrems ho precisin. Si us trobeu o presencieu una situació de prou gravetat que requereixi assistència o evacuació del servei d'emergència i rescat, truqueu al 112 per donar avís i a l'organització de la ParetS Montserrat per informar-los de l'incident.
- En conseqüència, els participants en cas d'abandonament no seran evacuats de cap punt de l'itinerari a excepció del supòsit ara esmentat, havent de arribar pels seus propis



mitjans fins al control més proper des de on l'organització els facilitarà l'accés a mitjans de transport o autocar de tornada des de Montserrat.

- Segons disposa l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació, és obligat que els participants portin elements lluminosos o reflectants homologats quan caminin, de nit o en condicions de baixa visibilitat, per carreteres obertes a la circulació.
- Els participants no federats queden coberts per una assegurança d'accidents concertada per l'organització i poden consultar les prestacions i condicions de la mateixa adreçant-se a l'entitat organitzadora.
- Els participants que disposin de la llicència federativa queden coberts única i exclusivament per la seva pòlissa federativa.
- L'equip escombra sortirà el dissabte 14 de maig a les 5h de la Plaça de la Vila de Paret's del Vallès i serà l'encarregat oficial de tancar els controls de pas. Qualsevol participant que sigui avançat per l'equip escombra es considerarà desqualificat en considerar-se que no pot complir els horaris màxims de pas pels controls.

### **ALTRES DISPOSICIONS:**

- Per participar cal tenir 14 anys complerts.
- Els menors d'edat necessiten autorització escrita dels pares o tutors.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la marxa, si bé l'organització podrà suspendre-la, modificar el recorregut abans de sortir cap participant o posposar-la per un altre dia.
- Qualsevol supòsit no previst en aquestes normes serà resolt per l'organització.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants.
- Per assegurar un bon funcionament dels serveis de suport cal que, en cas d'abandonament ho comuniquem als controls.

### **RECOMANACIONS MÈDIQUES:**

- La marxa Paret's Montserrat es de llarga distància per camins de muntanya i amb important desnivell acumulat total, fet que obliga a ser recomanada únicament a aquelles persones que, tot i estar habituades a caminar, n'hagin dut a terme una preparació prèvia escaient.

En conseqüència, pel sol fet d'inscriure's, els participants declaren trobar-se en perfecte estat de salut i no tenir impediment físic ni psíquic que pugui dificultar la travessa, excloent a l'organització de qualsevol responsabilitat enfront de problemes derivats del seu estat de salut.

- L'organització podrà impedir la sortida a qualsevol participant que, atenent a indicis fonamentats, presumptament denoti l'incompliment de les condicions físiques i psíquiques anteriorment exposades.
- La marxa Paret's Montserrat transcorre per camins de muntanya, de nit i de dia, de manera que és imprescindible que el participant porti una motxilla amb el mínim equip necessari per evitar possibles danys personals (frontal amb piles de recanvi, roba suficient per afrontar el fred, la calor i la pluja, una quantitat mínima de menjar i beguda, ...)

### **CONTROLS:**

Es donarà a tots els participants un carnet de pas abans de la sortida que hauran de segellar a cada control. Cada punt de control coincidirà amb un avituallament:

- Control sortida (Plaça de la Vila Paret's del Vallès 5:00h)
- Polinya (sòlid i/o líquid)
- Font de Can Moragues (esmorzar)
- Matadepera (sòlid i/o líquid)
- Casa Nova de l'Obac (botifarrada)
- Vacarisses (sòlid i/o líquid)
- Monistrol de Montserrat (sòlid i/o líquid)
- Control arribada - Montserrat (sòlid i/o líquid)



L'organització disposarà de persones que aniran tancant la marxa. Si algú es perd ha de trucar al telèfon 628.57.94.36.

### **RECORREGUT**

El camí estarà marcat amb senyals:

Parets del Vallès – Casa Nova de l'Obac: blanques i blaves

Casa Nova de l'Obac – Montserrat : verdes i vermelles

Si durant el recorregut no trobeu marques en uns 500 metres cal que torneu a buscar el darrer senyal.

### **SORTIDA**

Dissabte 14 de maig a les 5 hores del matí de la Plaça de la Vila de Parets del Vallès. Es començarà a repartir el carnet de pas des de les 4 hores del matí del mateix dia i fins un quart d'hora abans de començar la marxa.

CENTRE EXCURSIONISTA PARETS  
Avinguda Francesc Macià s/n Pavelló d'esports  
08150 Parets del Vallès  
[www.ceparets.com](http://www.ceparets.com)  
[parets.montserrat@ceparets.com](mailto:parets.montserrat@ceparets.com)

CENTRE EXCURSIONISTA PARETS

