

## RIALP MATXICOTS MITJA 21K

### Reglament (actualització febrer 2024)

#### FITXA TÈCNICA

- DISTÀNCIA: 21,8 km
- DESNIVELL: 1.500 +D (3.000 m acumulats)
- ALÇADA MÍNIMA: 725 m
- ALÇADA MÀXIMA: 1.500 m
- AVITUALLAMENTS: 4 (1 líquid + 2 sòlids/líquids + avituallament arribada).
- SORTIDA: 8:00 h. 14-09-2024
- TEMPS APROXIMAT 1r: 2:00 h
- TEMPS MÀXIM: 6 hores
- Nº PARTICIPANTS: 300
- CARRERA PUNTUABLE UTMB ÍNDEX

#### ORGANITZACIÓ

**La Rialp Matxicots està organitzada per l'Ajuntament de Rialp.**

#### Article. 1. La prova

La **RIALP MATXICOTS MITJA** és una cursa de muntanya al cor de la Vall d'Àssua que transcorre per camins de muntanya i senders del Parc Natural de l'Alt Pirineu i del Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

És una cursa de 21km amb 1.500 m de desnivell positiu en semiautosuficiència; és a dir, que cada participant ha de portar el material obligatori de seguretat i el menjar que necessiti per a la travessa, tenint en compte els avituallaments, punts de control y bases de vida que proporciona la cursa.

El temps màxim per completar la prova és de **6 hores**.

#### Article. 2. Dates

**14 de SETEMBRE de 2024.**

### Article 3. Programa

#### PROGRAMA 14a. EDICIÓ

##### DIVENDRES 13 de setembre de 2024

- 18:00-21:00 h: Recollida de dorsals.

##### DISSABTE 14 de setembre de 2024

- 05:15 h. Recollida de dorsals (05:15h- 08:15h)
- 06:00 h. Obertura zona sortida TRAIL
- 06:30 h. Sortida TRAIL 50k
- 07:30 h. Obertura zona sortida MITJA.
- 08:00 h. Sortida MITJA 21k
- 08:45 h. Obertura zona sortida POPULAR.
- 09:00 h. Sortida POPULAR 10k
- 14:00 h. Tancament arribada MITJA i POPULAR.
- 18.30 h. Lliurament de premis RIALP MATXICOTS
- 20.30 h. Tancament arribada TRAIL.

##### DIUMENGE 15 de setembre de 2024

- 09:30 h. Recollida de dorsals MATXIXICS (09:30h-11:30h)
- 10:45 h. Sortida SÚPER MATXIXICS 5k
- 11:45 h. Sortida TRAIL MATXIXICS 3k
- 12:30 h. Sortida MINI MATXIXICS 1k
- 13:15 h. Lliurament de premis RIALP MATXIXICS

**#matxicots2024**

**Aquest programa és provisional i pot ser modificat en qualsevol moment per l'organització de la cursa.**

### Article 4. Semiautosuficiència

- Cada participant haurà de disposar del menjar i el líquid que cregui que necessitarà.
- Durant la prova, l'organització proporcionarà avituallaments líquids i sòlids.
- Per qüestions de sostenibilitat, no hi haurà gots als avituallaments de cap de les modalitats, i no estarà permès beure directament de les ampolles o envasos.
- Hi haurà un avituallament a l'arribada.
- L'assistència estarà permesa dins dels límits de tots els avituallaments.

## Article 5. Mapa i quadern de ruta

Tot el recorregut transcorre per senders, camins i itineraris marcats per l'organització. Tots els tracks es poden descarregar a [www.rialpmatxicots.cat](http://www.rialpmatxicots.cat)

## Article 6. Controls de pas i cronometratge (CPC-CP)

Els participants hauran de passar obligatòriament pels CP i CPC que estaran clarament visibles. A cada CP hi haurà personal de l'organització que verificarà el pas dels corredors. Els participants són els responsables d'assegurar-se que el controlador ha verificat el seu pas per cada CP. Un equip de tancament de l'organització farà el recorregut tancant la carrera. S'ha de seguir en tot moment les indicacions del personal de l'organització i de seguretat.

## Article 7. Seguretat

L'organització situarà, en determinats punts del recorregut i als controls de pas, personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal, que estarà convenientment identificat. **En cas d'abandonament, s'ha de comunicar al més aviat possible al personal de l'organització i si no és possible, contactar el més ràpid possible amb el centre de control de cursa via el número de telèfon indica al dorsal.** Hi haurà personal mèdic i ambulàncies en punts estratègics del recorregut per intervenir si és necessari. En el cas que les condicions climatològiques ho aconsellin, hi haurà un recorregut alternatiu que es comunicarà convenientment al briefing previ a la sortida. Si es decidís el canvi al recorregut alternatiu una vegada efectuada la sortida, aquest s'haurà de comunicar als participants en el punt de control oportú. Hi ha també un pla de rescat i evacuació en cas de necessitat. L'equip escombra encarregat de tancar la carrera comprovarà el pas de tots els participants.

Hi haurà un número de telèfon d'emergències que connectarà en el control de seguretat de la cursa. En cas de no poder contactar-hi, s'haurà de trucar al 112, que passarà l'avís a seguretat de cursa per procedir com calgui.

## Article 8. Informació general

Hi haurà un servei de vestidors i de dutxes quan acabi la prova.

L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, el que farà és vetllar per evitar-los.

L'organització es reserva el dret de modificar les bases de la **RIALP MATXICOTS MITJA** o suspendre-la davant d'una eventualitat o causa de força major. Veure article 17 "Direcció i comitè de cursa. Modificacions del recorregut, dels límits horaris o anul·lació de la cursa".

Els participants seguiran les instruccions que els hi siguin donades per l'organització. En fer la inscripció, tots els participants accepten sense reserves aquest reglament, l'ètica de la cursa i la normativa annexa.

### Article 9. Límits d'horaris

El temps màxim per a la totalitat del recorregut és de **6 hores**. Durant el recorregut hi haurà un temps límit per passar per alguns CP (límits horaris), aquests temps estan calculats per poder finalitzar la cursa dins l'horari màxim establert. No es permetrà continuar als que superin aquestes barreres horàries. Als que vulguin continuar, se'ls retirarà el dorsal, i podran continuar fora de carrera i sota la seva responsabilitat. En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret de parar la prova, de modificar-ne el recorregut o de variar els límits horaris.

CONTROL	MITJA Límit 6 hores
Sortida RIALP	08:00 h.
Escàs	11:30 h.
Arribada RIALP	14:30 h.

### Article 10. Abandonaments i retorn a RIALP

**Els abandonaments només es podran fer en aquells controls on hi hagi límit horari establert.**

En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeixi l'aproximació a peu a algun punt de retorn, s'haurà d'intentar avisar l'organització a través de tots els mitjans possibles (telèfon del Centre de Control de Cursa imprès al dorsal o, en cas de no poder contactar-hi, al 112), contactant amb alguna persona de control o d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.

Els que abandonin hauran d'avisar obligatòriament l'organització per mitjà d'un control o

posant-se en contacte amb el Centre de Control de Cursa a través del número de telèfon que serà comunicat als participants i que estarà imprès al dorsal.

L'organització disposarà de vehicles de retorn a RIALP als punts indicats. L'organització es reserva els horaris de trasllat dels corredors-es fins a Rialp establint l'horari màxim el del tancament de cada control. L'abandonament voluntari fora dels punts de control amb límit horari es farà per mitjans propis. Hi ha cobertura telefònica a la majoria de punts del recorregut.

### **Article 11. Dorsals**

- Els participants hauran de portar en tot moment el dorsal facilitat per l'organització, col·locat a la part del davant.
- Els dorsals hauran d'estar sempre visibles, no es poden retallar, doblegar, tapar ni modificar.

### **Article 12. Condicions dels participants**

- Tenir 16 anys complerts.
- Els menors d'edat hauran d'anar acompanyats durant tot el recorregut d'un major d'edat participant. Serà obligatori també presentar l'autorització paterna/materna de participació de menors d'edat.
- Cada corredor haurà de tenir material adequat per suportar les condicions pròpies de la prova i el material obligatori, fins i tot l'alimentació.
- Signar el document de descàrrec de responsabilitat facilitat per l'organització.
- Estar en òptimes condicions físiques per a la realització d'aquest tipus de proves esportives. L'organització recomana haver realitzat una prova d'aptitud física durant el darrer any anterior a la realització de la prova.
- Estar en possessió d'una assegurança d'assistència mèdica i de responsabilitat civil, bé les indicades com a vàlides a l'hora de realitzar la inscripció o bé la facilitada per la pròpia organització.

### **Article 13. Material obligatori**

Cada participant haurà de disposar, per garantir la seva pròpia seguretat, d'aquest material:

MATERIAL OBLIGATORI	TRAIL	MITJA
Motxilla o l'equivalent.	✓	R
Jaqueta impermeable de membrana amb caputxa.	✓	
Llanterna frontal i piles de recanvi (recomanable més de 90 lumens).	✓	
Manta de supervivència (220 x 140 cm).	✓	R
Xiulet.	✓	R
Menjar.	✓	R
Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)	✓	R
Telèfon mòbil, carregat i operatiu.	✓	✓
<b>GOT</b> (per raons de sostenibilitat, no trobareu cap got als avituallaments).	✓	✓
<b>MATERIAL B (segons les condicions climatològiques) Es comunicarà com a màxim al briefing de divendres.</b>		
Jaqueta impermeable de membrana amb caputxa (Mitja)		
Samarreta tèrmica de màniga llarga.		
Pantalons llargs impermeables.		
Guants llargs.		
Gorro i/o tubular.		
<b>MATERIAL ACONSELLABLE (no obligatori)</b>		
Bidons de 0.5 l de boca ampla , per reomplir-los fàcilment en marxa.		

Guants amb membrana.
Bastons telescòpics.
Samarreta i mitjons de recanvi.
Crema solar i vaselina o crema antifregaments.
Rellotge GPS amb altímetre.

**El material obligatori s'haurà de portar durant tot el recorregut. Es realitzaran controls aleatoris durant la cursa.**

#### **Article 14. Control de sortida i controls de material.**

No es durà a terme el control de material a la sortida. **L'organització realitzarà controls de material aleatoris durant tot el recorregut de la prova** per assegurar que aquests porten el material que asseguri la seva seguretat durant tota la cursa. Els participants que no portin el material obligatori, o que el presentin inutilitzat o defectuós, quedaran desqualificats.

#### **Article 15. Direcció i comitè de cursa. Modificacions del recorregut, dels límits horaris o anul·lació de la cursa.**

El comitè de cursa estarà format per:

- Director/a de cursa.
- Director/a tècnic/a de cursa.
- 1 membre de l'organització.
- 1 membre de seguretat de cursa.
- 1 membre dels cossos de seguretat.
- 2 corredors/es (assignats amb anterioritat al briefing).

Seràn decisions del comitè de cursa:

- La modificació i/o cancel·lació de la cursa amb anterioritat a la seva celebració per preservar la integritat dels corredors.
- Atendre a les reclamacions presentades a la direcció de cursa.

La direcció de cursa podrà retirar de la competició un corredor quan considerin que té disminuïdes les seves capacitats físiques o tècniques a causa del cansament, no disposi del material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar la cursa.

També podrà suspendre, retallar, neutralitzar o aturar la cursa un cop començada, per seguretat o causes de força major alienes a la seva voluntat (climatologia, etc.). Els comissaris de CP són els responsables dels Punts de Control de Pas Obligat. Els participants no podran reclamar sobre el reglament, les classificacions i els itineraris als comissaris o interrogar-los.

### Article 16. Desqualificacions i penalitzacions

<b>Faltes lleus. Penalització 1h.</b>
a) No dur el dorsal visible i/o no mostrar-lo als membres de l'organització. b) Modificar la forma o composició del dorsal. c) No portar encès el frontal per la nit. d) Ser acompanyat al recorregut més enllà de les zones d'avituallament.
<b>Faltes greus. Penalització 2h.</b>
e) Rebre assistència externa fora de les zones d'avituallament.
<b>Faltes molt greus. Desqualificació.</b>
f) Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat. g) Llençar deixalles fora dels llocs designats. h) No portar alguna peça del material obligatori, durant tota la cursa. i) Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut. j) No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia, respecte a la natura i ètica esportiva. k) Qualsevol desconsideració greu cap a qualsevol membre de l'organització. l) Passar fora dels límits horaris establerts, així com arribar a meta fora del temps màxim de cursa. m) No auxiliar a un corredor accidentat. n) Perdre el xip de cronometratge. o) Saltar-se un control de pas obligatori.

### Article 17. Categories

#### INDIVIDUAL

- Absolut homes / Absolut dones.
- Sènior homes / Sènior dones. Dels 16 als 39 anys inclosos.
- Veterà homes / Veterana dones. A partir dels 40 anys als 49 anys inclosos.



- Màster homes / Veterana dones. A partir dels 50 anys.

### Article 18. Cronometratge

El cronometratge de la cursa es durà a terme amb xip. Cada participant s'assegurarà en passar el xip a tots els controls de pas establerts per l'organització.

### Article 19. Reclamacions

Les reclamacions s'han de fer al comitè de cursa, i s'han de presentar per escrit degudament complimentada, a l'organització com a molt tard una hora abans del lliurament dels premis, acompanyada de 30 € de fiança que es retornaran en cas de que la reclamació prosperi.

### Article 20. Trofeus

Un trofeu per a cada un dels **3 primers classificats** de les categories sènior, veterà, màster i absolut, totes les categories masculí i femení.

Un trofeu al primer pallarès i pallaresa (residents i/o nascuts al Pallars Sobirà i inscrits a la localitat pertinent)

### Article 21. Inscripcions

El **període d'obertura** d'inscripcions serà del **15 de març al 15 d'agost de 2024** o fins exhaurir dorsals.

Les inscripcions seran obligatòries per a la participació, es faran en línia:

#### PREUS INSCRIPCIONS 2024:

	Preu promoció	Preu
- Trail50k:	65 €	75 €
- Mitja21k:	35 €	42 €
- Popular10k:	20 €	26 €

**Els preus inclouen:** samarreta de la cursa, bossa de corredor, detall finisher, xip cronometratge i seguiment en directe online, avituallaments durant el recorregut, avituallament d'arribada, servei mèdic i de seguretat entre d'altres.

L'ús de xip serà obligatori perquè permet tenir accés a la informació del temps realitzat així com baixar de la pàgina web de la cursa, el diploma acreditatiu de participació i el resultat.

Els **reglaments** de participació i el formulari d'inscripció en línia, així com tota la informació de la cursa, es troba a la pàgina web de la cursa [www.rialpmatxicots.cat](http://www.rialpmatxicots.cat)

L'**assegurança d'accidents** serà **obligatòria** per als que no tinguin la cobertura d'accidents específica de competició de la targeta de la FEDME, FEED, AETRAIL o RFEA (ITRA). **Cost addicional per als no federats:** suplement de **10€** per l'assegurança de la Trail i en el cas de realitzar la Mitja i la Popular el cost és de **5€**.

#### PROCEDIMENT PER A LES INSCRIPCIONS

- Emplenar la inscripció per Internet en [www.rialpmatxicots.cat](http://www.rialpmatxicots.cat) i seguir els passos.
- Al rebre el email de confirmació quedarà formalitzada la inscripció i apareixerà el nom a la pàgina d'inscrits.

**ANULACIÓ D'INSCRIPCIÓ:** Fins al 15 d'agost es retornarà el 75 %. A partir del 16 d'agost no es retornarà cap inscripció.

**CANVI DE MODALITAT:** Fins al 15 d'agost per canviar de modalitat, en cas de que hi hagi places disponibles, s'haurà d'anular la inscripció, de la que es retornarà el 75 % i s'haurà de fer una nova inscripció a la modalitat desitjada. A partir del 16 d'agost no es permetrà cap canvi de modalitat.

#### Article 22. Responsabilitats

Els participants ho fan sota la seva responsabilitat. Sobre ells recau la decisió de sortir i realitzar la cursa.

Els participants eximeixen l'organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions o no accions seves o d'altres que actuïn al seu favor, i també de les reclamacions o demandes resultants dels danys que els puguin succeir, a ells i al seu material, inclosos la pèrdua o l'extraviament.

Els participants hauran de firmar els documents que es requereixen per evidenciar més clarament qualsevol apartat del reglament.

#### Article 23. Drets d'imatge

L'organització es reserva els drets exclusius de les imatges, de fer i recopilar fotografies, vídeos i informació de les proves en què tots els participants hi estan implicats, així com d'utilitzar tot aquest material per a anuncis, relacions públiques o qualsevol altre propòsit

periodístic o de promoció de l'acte.

Qualsevol projecte mediàtic o publicitari haurà de tenir, abans, el consentiment de l'organització.

### Article 24. Modificacions

L'organització es reserva el dret de revisar, modificar o millorar en qualsevol moment aquest reglament. El fet de realitzar la inscripció mostra la conformitat del participant amb aquest reglament.

### Article 25. Eco-responsabilitat

Totes les modalitats de la **RIALP MATXICOTS** recorren paratges d'un alt valor ambiental i recorren en gran part, zones del **Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici** i el **Parc Natural de l'Alt Pirineu**. És per això, que des de l'organització es vetllar per que els corredors tinguin un comportament exemplar al respecte, utilitzant en tot moments els contenidors a disposició, respectin la flora i la fauna i segueixin estrictament el recorregut marcat sense utilitzar dreceres. Qualsevol comportament contrari a aquestes indicacions suposarà la penalització indicada en el present reglament o la desqualificació segons el cas.

L'organització per la seva part es compromet a utilitzar, en la mesura del possible, materials reutilitzables i respectuosos en el medi ambient per a la senyalització i el marcatge de les curses, així com la posterior total retirada de la mateixa en el menor temps.

Cap modalitat de la **RIALP MATXICOTS** disposarà de vasos de plàstic als avituallaments instal·lats durant els recorreguts, pel que recordem l'ús obligatori de vas propi per part de cada participant.

### Article 26. Ètica i valors

El respecte i la solidaritat entre els participants, voluntaris, col·laboradors i del públic són els elements bàsics de la **RIALP MATXICOTS**.