

INFORMACIÓ PER ELS PARTICIPANTS

4ª ULTRAMARATÓ VALLS DE MEDIONA

CAMPIONAT DE CATALUNYA
d'ULTRAMARATÓ

27 d'abril 2019-St. Joan de Mediona

2 Distancies: 125 Km – UTM/65Km - Marató

Inscripcions a:

<https://web.rockthesport.com/es/es/master/evento/ultramarato-valls-de-mediona-2019>

+ info: www.ciclescatalunya.cat



Organitza :



Col.labora :



Lablubri

A benefici de



RECOLLIDA DE DORSALS:

26 d'abril – 18:00h a 21:00h: ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

27 d'abril – 6:30h a 8:00h: ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

Important:

- Presentar DNI i llicència. En cas de no estar federat, només el DNI
- És obligatori presentar complimentat i firmat el document de descàrrega de responsabilitats de la pàgina 8 d'aquest dossier per recollir el dorsal

BRIEFING:

27 d'abril – 8:10h: UTM Valls de Mediona - ESPAI ESPORTIU SANT

JOAN DE MEDIONA

HORARIS:

27 d'abril – 8:30h: Sortida UTM Valls de Mediona - ESPAI ESPORTIU SANT

JOAN DE MEDIONA

27 d'abril – A partir de les 11:30h: ARRIBADA MARATÓ Valls de

Mediona - ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

27 d'abril – A partir de les 14:30h: ARRIBADA ULTRAMARATÓ Valls de

Mediona - ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

27 d'abril – 17:30h: ENTREGA DE PREMIS MARATÓ i ULTRAMARATÓ Valls

de Mediona - ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

27 d'abril – 19:30h: TANCAMENT META - ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

PERFILS:



MARATÓ: 60 Km – 1650 mts +



ULTRAMARATÓ: 122 Km – 3200 mts +

AVITUALLAMENTS - CONTROLS:

KM 24	LIQUID I SÒLID	LA TORRE DE CLARAMUNT - CP1
KM 43	LIQUID I SÒLID	PLA DE LA CREU- LA LLACUNA – CP2 - BIFURCACIÓ MARATÓ
KM 60	LIQUID I SÒLID	ESGLÉSIA SANT JAUME DE MONTAGUT– CP3-
		TALL HORARI : 13:30H
KM 80	LIQUID I SÒLID	AIGUAVIVA – CP4
KM 93	LIQUID	RIERA DE MARPELLAR-CASTELLVI DE LA MARCA- CP5

KM 110 LIQUID I SÒLID CASTELL DE SANT MARTI SARROCA – CP6
KM 122 LIQUID I SÒLID META – SANT JOAN DE MEDIONA

SEGUIMENT ONLINE:

<http://clasificaciones.tempofinito.com>



ENTREGA DE PREMIS:

27 d'abril – 17:30h: ESPAI ESPORTIU SANT JOAN DE MEDIONA

SERVEIS:

FOOD TRUCK Servei dinar

DUTXES Espai Esportiu Sant Joan de Mediona

NETEJA DE BICIS Espai Esportiu Sant Joan de Mediona

PARKING CARAVANES pàrquing Espai Esportiu Sant Joan de Mediona

RECOMENACIONS:

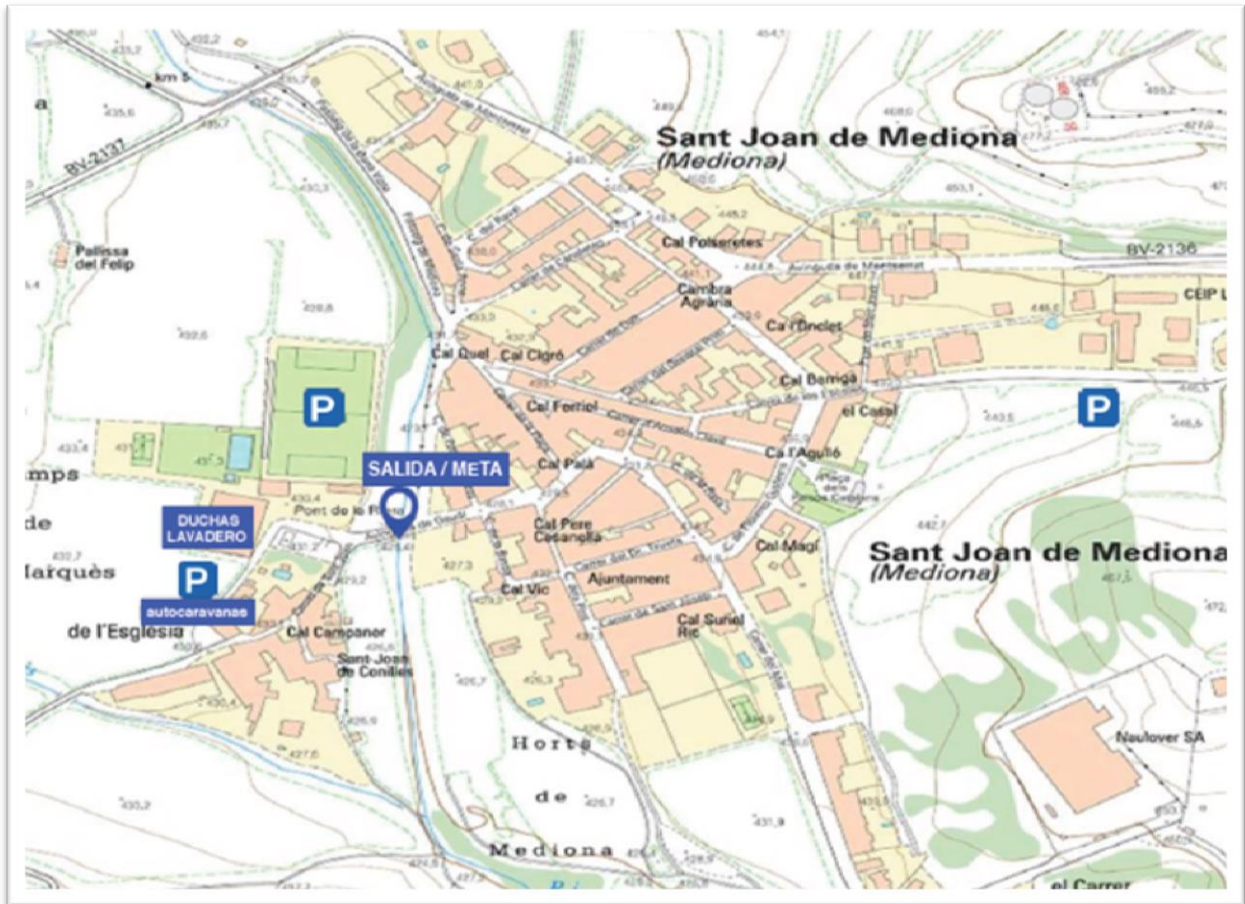
Cal portar l' equipament revisat i ser autosuficient mecànicament:

- Bateria de recanvi per el GPS
- Portar telèfon mòvil
- Tarjeta de crèdit i/o diners en efectiu per imprevistos
- Qualsevol incidència o abandonament ha de ser comunicat a la organització a través dels telèfonos que es faciliten a tal efecte. Número de contacte organització: 669050423 / 620929931 / 625140922
- En la mesura del possible, els abandonaments han de ser en els controls de pas i cal tornar a meta per medis pròpis
- La evacuació de ciclistes, donat el cas, es realitzarà en els punts de control i avituallament.
- Per emergències greus, el telèfon de contacte és el 112. Per altres incidències: 669050423 / 620929931 / 625140922
- La ambulància medicalitzada estarà disponible de 08.30h a 19.00h
- Roba adequada a las condicions del temps previstes: temperatures entre 10º i 25º aprox

Important:

- **La única forma de seguir el recorregut és via GPS. Només estarà senyalitzat algun tram perillós.**
- **Els camins per on es circula estan oberts a la circulació. Cal respectar en tot moment el codi de circulació i les indicacions dels voluntaris i la organització**

MAPA - PUNTS INTERÈS:



DOCUMENT DE DESCARREGA DE RESPONSABILITATS I APTITUD FÍSICA

Jo _____ amb DNI _____

Manifesto:

- a) Que he llegit, entès i accepto totalment el Reglament de la Valls de Mediona MTB Ultramarató 2019, publicat a la pàgina web de la prova <https://www.rockthesport.com/es/evento/ultramarato-valls-de-mediona-2019/documentacion>
- b) Que participo voluntàriament i per propia iniciativa a la Valls de Mediona MTB Ultramarató 2018, sent conscient i coneixedor de la seva duressa, del perfil, del kilometratge, del desnivell positiu acumulat i del seu desenvolupament i seguiment via GPS, i que per tant assumeixo els riscos i conseqüències de la meua participació, entenent que la activitat de realitzar la prova implica la possibilitat de patir lesions i/o passar situacions amb algun tipus de risc pròpi d'aquest, segons he estat informat en detall per part dels organitzadors abans de la prova o en el briefing prèvi.
- c) Que estic preparat física i mentalment per afrontar aquesta prova i que segueixo els controls mèdico necessaris per garantir que estic en un bon estat físic i de salut, així com asseguro no tenir cap malaltia o patologia que desaconselli la meua participació en aquest Ultramarató de BTT
- d) Que disposo dels coneixements i habilitats tècniques necessaries per garantir la meua pròpia seguretat en les condicions en les que està previst que es desenvolupi la prova, així como del material y equipament esportiu i de seguretat necessari i recomanat per la organització, el qual me comprometo a portar a sobre durante la prova
- e) Que compliré las normes de seguretat establertes per la organització de la Valls de Mediona MTB Ultramarató 2019 i que acataré las indicacions i decisions que puguin prendre els organitzadors (jutges, àrbitre, personal mèdic, voluntaris, organització, policia, bombers) per garantir la meua seguretat i la dels meus companys/es en tot moment.
- f) Que dono la meua autorització per tal que els Serveis Mèdics de la prova em practiquin cualsevol tipus de cura o prova diagnòstica que ells considerin necessària, la hagi sol.licitat o no, incloent l'abandonament de la prova o la hospitalització, i siempre per garantir la meua seguretat..
- g) Que no consumiré abans o durant la prova substancies prohibides por la Federació Catalana de Ciclisme. En cas de existir el control antidoping, no em negaré a passar-lo.
- h) Que autoritzo a la organització de la Valls de Mediona MTB Ultramarató 2019 a fer i utilitzar fotos i vídeos relacionats amb la participació en la prova, i que no espero rebre cap contraprestació de cap tipus a canvi.
- i) Que facilitaré el meu aparell GPS una vegada finalitzada la prova si els organitzadors, jutges o els àrbitres ho requereixen, per tal que la organització pugui comprovar el seguiment del recorregut proposat inicialment si ho creu necessari.
- j) Que em comprometo a respectar en tot lo personal i necessari per el bon desenvolupament de la prova i també el medi ambient: transitant amb prudència per pistes, senders, camins i/o carreteres, sabent que estan obertes al trànsit d'altres vehicles i altres persones alienes a la prova; no enbrutant ni deixant rastre del meu pas per les zones que transita el recorregut (envoltoris de gels i/o barretes especialment); respectant les zones de protecció natural o sensibles sense alterar els seus ecosistemes.
- k) Que ja que participo voluntariament a la prova, eximeixo de qualsevol responsabilitat a la organització, col.laboradors, patrocinadors i altres participants per qualsevol dany físic o material que pugui patir, especialment si no es degueixen les indicacions i instruccions facilitades o si tinc un comportament considerat no adequat i que per tant declino presentar cap denúncia o demanda contra ells.

Sóc al·lèrgic a : _____

Estic diagnosticat de de: _____

Tractament i dosis el dia de la prova: _____

En caso d' accident aviseu a (nom / tlf): _____

Dono el meu consentiment i accepto el risc que la pràctica esportiva a realitzar implica.

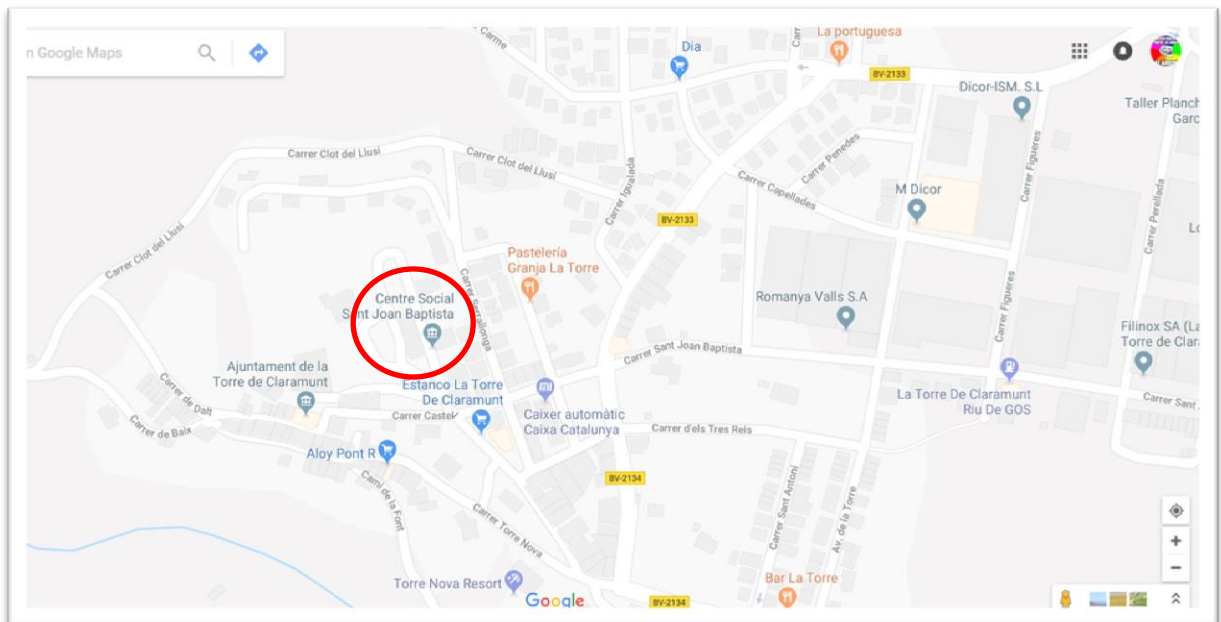
Firma i data: _____

ACOMPANYANTS:

Mapa dels Controls/Avituallaments:

KM 24 LA TORRE DE CLARAMUNT - CP1 - AV1

41°32'02.5"N 1°39'33.2"E



Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2136 direcció Sant Pere Sacarrera > seguir per carretera C244 direcció Capellades > La Torre de Claramunt

KM 43 PLA DE LA CREU-LA LLACUNA - CP2 – AV2

41°28'57.1"N 1°31'08.9"E

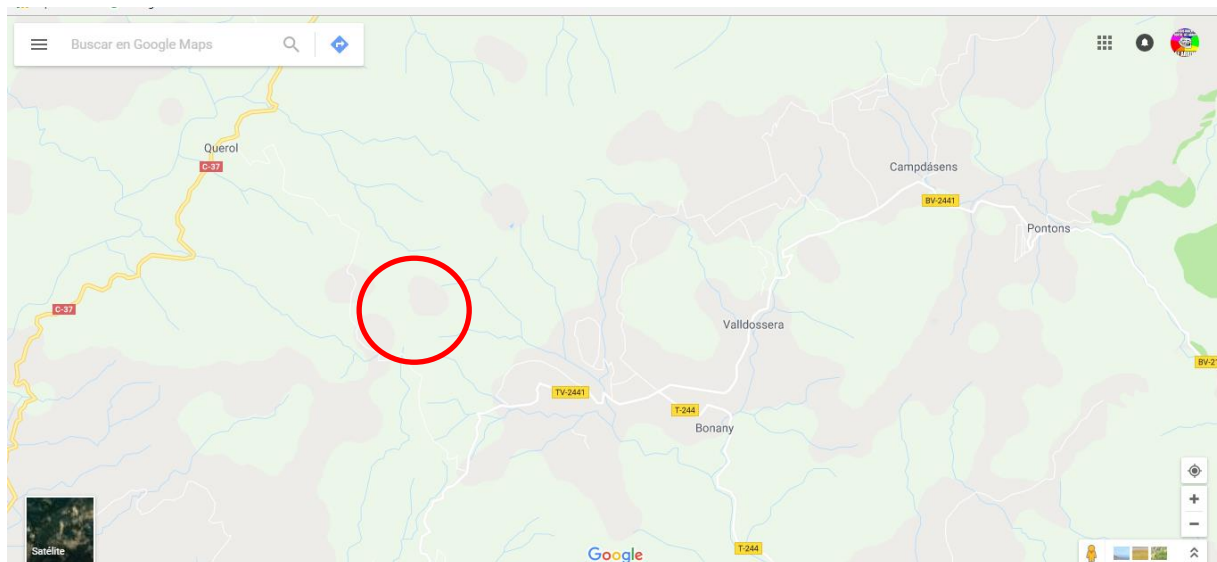


Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2136 direcció La Llacuna > seguir per carretera BP2121 direcció Miralles

Accés: desde La Torre de Claramunt > carretera BV-2136 direcció Carme > Seguir carretera C37 direcció Santa Maria de Miralles > seguir per carretera BP2121 direcció La Llacuna

KM 60 SANT JAUME DE MONTAGUT – CP3 – AV3

41°24'36.2"N 1°25'30.5"E



Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2136 direcció La Llacuna > seguir per carretera BP-2121 direcció Miralles > seguir C37 direcció Esblada > seguir C37 fins a Querol > Girar a l'esquerra Avda. Montagut fins Sant Jaume de Montagut

Accés: desde La Llacuna > carretera BP-2121 direcció Miralles > seguir C37 direcció Esblada > seguir C37 fins a Querol > Girar a l'esquerra Avda. Montagut fins Sant Jaume de Montagut

KM 80 AIGUAVIVA – CP4 – AV4

41°21'08.9"N 1°30'08.4"E

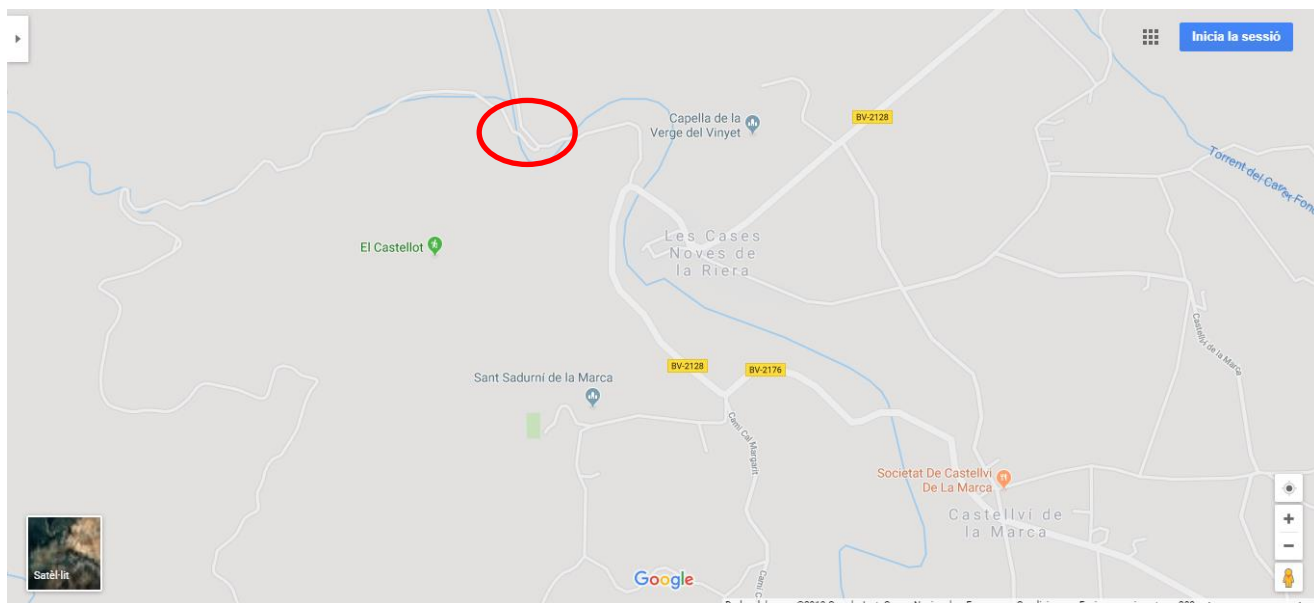


Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2137 direcció Les Cases Noves > Arribar a Les Llambardes > seguir a la dreta per carretera BP-2121 direcció La Llacuna > al Km 25 Serra de la Llacuna seguir a l'esquerra per Camí de la Llacuna a Pontons > seguir BV-2441 a la dreta direcció Ranxos de Bonany, girar a l'esquerra T-244 direcció PLA DE MANLLEU i a 2Km Girar a la dreta > AIGUAVIVA

Accés: desde Sant Jaume de Montagut > Seguir Avda. Montagut fins Coll de la Torreta > seguir TV-2441 direcció Ranxos de Bonany > seguir carretera T-244 direcció PLA DE MANLLEU i a 2Km Girar a la dreta > AIGUAVIVA

KM 93 RIERA DE MARMELLAR-CASTELLVI DE LA MARCA – **CP5 – AV5**

41°20'23.4"N 1°34'52.8"E



Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2137 direcció Les Cases Noves > Arribar a Les Llambardes > seguir a l'esquerra per carretera BP-2121 direcció Sant Martí Sarroca > crear St Marti Sarroca, > Passat Sant Martí girar a la dreta per la Carretera de la Bleda direcció Castellví fins arribar a la BV-2128 fins arribar a Les Cases Noves de la Riera, girar per camí a la dreta direcció el Castellot >Riera de Marmellar

Accés: desde Aiguaviva > Seguir Ctra TP-2442 direcció Sant Jaume dels Domenys, girar a la dreta per la carretera B-212, Abans d'arribar a la Múnia girar a l'esquerra per la BV2176 direcció Castellvi de la Marca fins arribar a Les Cases Noves de la Riera, girar per camí a la dreta direcció el Castellot >Riera de Marmellar

KM 110 CASTELL DE SANT MARTI SARROCA – CP6 – AV6

41°22'51.1"N 1°36'38.0"E



Accés: desde Sant Joan de Mediona > carretera BV-2137 direcció Les Cases Noves > Arribar a Les Llambardes > seguir a l'esquerra per carretera BP-2121 direcció Sant Martí Sarroca > crear St Marti Sarroca, > Girar cap al Casetll de St. Marto Sarroca

Accés: desde Castellvi > Seguir Ctra BV-2128 direcció Les Cunillers, agafar camí rural "CAMI DE LA TORRE" direcció ST Marti Sarroca > Castell de St Martí Sarroca

ORGANITZA I COL.LABORA:



AJUNTAMENT DE MEDIONA



Ajuntament de
La Torre de Claramunt



Esports de la Vall de Mediona



Suriol

