



MICRO TRAIL MONT MARC
Trail Running & Trail Walking
16 de juny de 2012, Borredà

55KM Trail running
CAMEXTREM

MANUAL D'INSTRUCCIONS

MICRO TRAIL MONT MARC i CAM EXTREM

Borredà, 16 de juny de 2012

- 1.- PRE-INSCRIPCIÓ
- 2.- INFORMACIÓ MTMM TRAIL WALKING i TRAIL RUNNING (11 km)
- 3.- INFORMACIÓ CAM EXTREM (60 km)
- 4.- INFORMACIÓ ACOMPANYANTS
- 5.- PROGRAMA GENERAL
- 6.- RECOMANACIONS DURANT L'ACTIVITAT
- 7.- OFERTA ESPECIAL HOSTALATGE RURAL A CAMPALANS
- 8.- UN DIA A BORREDÀ
- 9.- REGLAMENT MICRO TRAIL MONT MARC / CAM EXTREM 2012
- 10.- PLEC DE DESCÀRREG DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD MICRO TRAIL MONT MARCA / CAM EXTREM 2012

MICRO TRAIL MONT MARC i CAM EXTREM

Organitzadors:



Creació i Direcció:

motivational
sports projects
by lluislleida

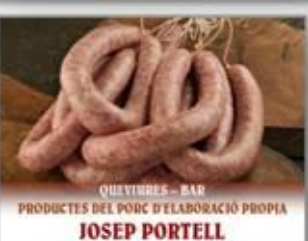
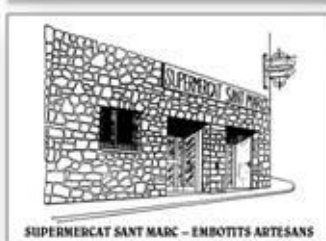
Amb el suport de:



Col·laboradors principals:



Col·laboren:



Amb la presència de:



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

motivational sports projects by lluislleida

0.- JA LA TORNES A TENIR AQUI: TERCERA EDICIÓ DE LA MICRO TRAIL MONT MARC DE BORREDÀ

La Peña Blaugrana de Borredà, amb el suport tècnic del CAM-Club d'Activitats de Muntanya (Parets del Vallès) i l'Ajuntament de Borredà, està preparant una nova edició de la Micro Trail Mont Marc, amb un traçat de entre 10 i 11 km i 900 metres de desnivell total acumulat, apte per a quasi tots el públics, per fer-la caminant (trail walking) o corrent (trail running).

Per recuperar-te del monumental esforç físic i mental que suposa participar en la MTMM, tornarem a oferir un dinar de rústic total, amb aquest ambient inconfusible de Gran Família. Les places son (molt) limitades.

I AQUEST ANY ESTRENEM LA CAM EXTREM: UNA DELICATESSEN PER SIBARITES DEL TRAIL RUNNING

60 terrorífics quilòmetres amb 4.600 metres de desnivell total acumulat i un temps màxim de 10 hores, en modalitat non-stop i autosuficiència, sense marques específiques més enllà de les pròpies del GR-241, un circuit circular Borredà – Borredà que trepitja les serralades de Picancel i Catllaràs. Reservada a 25 participants màxim.

55KM Trail running
CAMEXTREM

1.- PRE-INSCRIPCIÓ

NUMERO MÀXIM DE PARTICIPANTS CAMINADORS I CORREDORS MTMM: 150

NUMERO MÀXIM DE PARTICIPANTS CAM EXTREM: 25

NUMERO MÀXIM ACOMPANYANTS: 25

DATA LIMIT RECEPCIÓ PRE-INSCRIPCIONS: 11 DE JUNYO

PER RESERVAR LA TEVA PARTICIPACIÓ cal enviar un correu electrònic a info@lafabricadetextos.es amb les dades que es sol·liciten a continuació (per persona) i a les 24h comprova al lloc web que apareixes com al lloc web www.mtmm2012.wordpress.com ("Pre-Inscrits").

PRE-INSCRIPCIÓ PERSONAL

- ✓ Nom i cognoms
- ✓ DNI
- ✓ Correu electrònic
- ✓ Participaré en la modalitat:
 - Trail Walking: caminador (10 €)
 - Trail Running: corredor, indica temps actual en curses de 10 km (10 €)
 - CAM EXTREM: indica quina experiència tens en trails de llarga distància (20 €)
 - Acompanyant (10 €)
- ✓ Tens llicència federativa FEED o FEDME?
- ✓ Menú vegetarià?
- ✓ NOVETAT: Voldràs participar de l'esmorzar borredanès previ a la cursa?: 5 €, veure el programa general
- ✓ NOVETAT: Voldràs participar del sopar extrem del 16 de juny?
 - Gratuït participants CAM EXTREM
 - 11 € resta participants

OFERTA HOSTALATGE: aquest any tenim una interessant proposta de CAMPALANS amb uns preus molt bons per mitja pensió i dormir a Borredà, a escollit entre hotel rural, bungalow de fusta, refugi (Molí de Campalans) o parcel·la de càmping (veure punt 7.- OFERTA ESPECIAL HOSTALATGE RURAL A CAMPALANS).

2.- INFORMACIÓ MTMM TRAIL WALKING i TRAIL RUNNING (11 km)

DESCRIPCIÓ

- Distància: 11 km
- Desnivell: +450 / -450 metres
- Dificultat física: baixa, amb alguna pendent forta de pujada i baixada
- Dificultat tècnica: baixa
- Tipus terreny: pistes i corriols boscosos, terra i pedres
- Avituallaments: 1 amb líquid a mitja ruta
- Marcatge: cintes
- Hora de sortida: veure programa general

MATERIAL QUE CAL PORTAR

- Calçat còmode
- Gorra
- Aigua
- Impermeable per si de cas
- Telèfon mòbil

SERVEIS GRATUITS

- Aparcament
- Guarderia
- Vestuaris
- Dutexes
- WC

PREU: 10€

- A abonar a la "Taula de Benvinguda" el mateix dia de la prova.

INCLOU

- Aperitiu i dinar rústic borredanés
- Obsequi exclusiu per caminadors, corredors i extrem
- Bossa regals per caminadors, corredors, extrem i acompanyants
- Assegurança temporal FEEC per no federats

3.- INFORMACIÓ CAM EXTREM (60 km)

DESCRIPCIÓ

Cursa en autosuficiència de líquids i sòlids i sense suport de l'organització.

- Distància: 60 km
- Desnivell: +2.300 / -2.300 metres
- Temps màxim: 10 hores
- Dificultat física: molt alta
- Dificultat tècnica: mitja
- Tipus terreny: pistes i corriols boscosos, terra i pedres
- Avituallaments i controls: NO, és en autosuficiència.
- Marcatge: NO. Seguiràs el GR-241 "a pelo". Recomanat GPS amb track oficial de la cursa (en breu a la web)
- Abandonaments: en dos punts que informará l'organització.
- Hora de sortida: veure programa general

MATERIAL QUE CAL PORTAR

- Samarreta alta visibilitat
- Gorra, ulleres, crema solar
- Aigua (mínim 0,5 litres)
- Impermeable/paravent per si de cas
- Telèfon mòbil
- Un bitllet de 20 euros (per casos d'urgència o avituallament)
- Motxilla o ronyonera
- Manta tèrmica
- Farmaciola personal
- Xiulet de seguretat
- Llum frontal
- 1000 calories en menjar

SERVEIS GRATUITS

- Aparcament
- Guarderia
- Vestuaris
- Dutxes
- WC

PREU: 20€

- A abonar a la "Taula de Benvinguda" el mateix dia de la prova.

INCLOU

- Sopar extrem borredanés
- Obsequi exclusiu per caminadors, corredors i extrem
- Bossa regals per caminadors, corredors, extrem i acompanyants
- Samarreta commemorativa primera edició CAM EXTREM
- Assegurança temporal FEEC per no federats

4.- INFORMACIÓ ACOMPANYANTS

DESCRIPCIÓ

- Son les persones que ni caminen ni corren, però volen gaudir d'un dia a Borredà i de l'ambient festiu de la diada.
- Compartir amb els muntanyencs i corredors l'aperitiu i el dinar borredanès.
- Bossa regals (No el obsequi exclusiu caminadors, corredors i extrem)

PROPOSTA

- Animar a la sortida
- Animar a l'arribada
- Donar un cop de mà a l'organització

MATERIAL

- Gorra
- Impermeable per si de cas

SERVEIS GRATUITS

- Aparcament
- Guarderia
- Vestuaris
- Dutxes
- WC

PREU ACOMPANYANTS dels caminadors i corredors del MTMM: 10 €

PREU ACOMPANYANTS dels CAM EXTREM: 20 € (dinar i sopar)

- A abonar a la "Taula de Benvinguda" el mateix dia de la prova.

INCLOU

- Aperitiu i dinar rústic borredanés
- Obsequi exclusiu per caminadors, corredors i extrem
- Bossa regals per caminadors, corredors, extrem i acompanyants

5.- PROGRAMA GENERAL

ES PREGA MÀXIMA PUNTUALITAT EN RESPECTE A LA DE LA RESTA DE PARTICIPANTS I A LA DELS VOLUNTARIS DE L'ORGANITZACIÓ QUE PORTARAN HORES TREBALLANT PER QUE TOT SURTI EL MILLOR POSSIBLE.

PREINSCRIPCIÓ

Envia les dades que s'han sol·licitat al començament d'aquest document.

Data tope recepció pre-inscripcions: **11 de juny** o límit participants.

De 09h00m a 09h45m: Inscripcions

- Deixa el cotxe a l'aparcament municipal i adreçat a la TAULA DE BENVINGUDA, situada a les PISCINES MUNICIPALS.
- Millor que vinguis vestit de casa amb la roba esportiva i deixis al cotxe la bossa amb roba per canviar-te un cop acabis la caminada o cursa.
- A les PISCINES MUNICIPALS trobaràs la TAULA DE BENVINGUDA. Formalitza aquí la teva inscripció: corredor, caminador, acompanyant o extrem.
- Preu MTMM caminadors, corredors i acompanyants: 10 € (amb dinar)
- Preu CAM EXTREM corredors: 20 € (amb sopar)
- Preu CAM EXTREM acompanyants: 20 € (amb dinar i sopar)
- Et lliurarem una polsera d'identificació que dona dret a:
 - Obsequi borredanès exclusiu per a corredors, caminadors i extrem (no per acompanyants)
 - Bossa regals patrocinadors
 - Aperitiu rústic borredanès
 - Dinar rústic (caminadors, corredors i acompanyants)
 - CAM EXTREM no tenen dinar, tenen un sopar bèstia borredanès a l'arribada.
 - Si vols, pots apuntar-te tu també al sopar fent reserva prèvia (11€)
- Busca el teu nom a les llistes penjades a la paret per saber en quin grup i a quina hora tens programada la sortida.
- Si vols gaudir de l'esmorzar rústic (5 €) demana el teu ticket a la Taula de Benvinguda.
- Si vols quedar-te al sopar dels CAM EXTREM informa a la Taula de Benvinguda per que facin la reserva (11 € que pagaràs després del sopar).
- Es prega puntualitat britànica a la línia de sortida.

De 9h00m a 010h15m: Esmorzar rústic (5 €)

- Servit a l'amfiteatre, al costat de les piscines. No et quedaràs amb gana.
- Preu 5€

10h30m: Briefing i sortides programades CAM EXTREM, TRAIL WALKING i TRAIL RUNNING

- Benvinguda, itinerari, observacions, recomanacions, preguntes...

De 13h15m a 13h30: Arribada

- A la plaça major. Recinte tancat. Als voltants poden circular vehicles i vianants. Atenció!
- Al creuar la línia de meta, no marxeu. Els qui venen darrera vostre agrairan molt que els rebeu amb un fort aplaudiment. En un temps de 15 minuts està previst que tothom creui la línia d'arribada.

De 13h30m a 14.00h: Dutxes i vestidors

- Piscines municipals (aigua calenta no sempre garantida!)
- Les portes de les dutxes i vestidors romandran tancades fins aquesta hora.
- Recull la teva bossa de roba del cotxe. Et ve de camí en la ruta Plaça Major – Piscines.

14h15m: Entrega de la bossa amb obsequis i àpat rústic

- Al local Puigmal, davant la porta de l'església.
- Accés exclusiu a les persones amb "polsera": corredors, caminadors, acompanyants i voluntaris.
- Obsequi exclusiu per caminadors, corredors i extrem
- Bossa regals per caminadors, corredors, extrem i acompanyants
- Parlaments i agraïments.
- Aperitiu i dinar rústic.
- Café /Tallat Nespresso (1€)
- Botiga de formatges artesans Bauma de La Solana de Borredà.

16h30 / Desplaçament fins al Cobert de Puigcercós (7 km en cotxe) per animar el pas del CAM EXTREM

- Bar al Cobert.

18h00m / Temps lliure: visita al poble de Borredà, compres i check in als hostalatges

- Ja que has vingut fins aquí, visita el poble, que no et portarà molt de temps!
- Si vols fer feliços als petits comerços que tenim, visita'ls. Potser trobaràs cosetes interessants: embotits i pa artesà, licors i vins, carn de la bona...

20h00m / 21h00 / Arribada CAM EXTREM a la Plaça Major de Borredà

22h00m / Sopar CAM EXTREM a Campalans

- Entrega obsequi exclusiu corredors
- Entrega bossa regals
- Entrega samarreta commemorativa

24h00m / Cloenda

6.- RECOMANACIONS DURANT L'ACTIVITAT

- Els grups són els establerts per l'organització en funció de les dades facilitades pels participants (temps en 10 km) o afinitat (caminadors) i no poden ser canviats.
- Disposes d'un punt d'avitallament amb aigua a meitat de carrera i un altre a la meta. Però porta aigua!
- Tindrem la presència d'una unitat de la Creu Roja, dels Mossos d'Esquadra i els màxims representants de l'Ajuntament.
- Equipa't convenientment: gorra, ulleres de sol ... Pensa també en la possibilitat de pluja. El recorregut està senyalitzat amb cintes.
- Si durant la cursa et caça algú més ràpid, deixa'l passar. Si per contra, ets tu qui caça, demana pas a la presa.
- Compte amb les pedres. És molt fàcil ensopegar.
- Per les característiques del territori, si decideixes abandonar hauràs de fer-ho al avituallament d'aigua (km 5, aprox.).
- En cas d'accident o lesió, l'organització avisarà al servei de Creu Roja.
- L'organització no es fa responsable de les pèrdues, les lesions o els accidents que poguessis causar-te o causar a tercers o propietats.



7.- OFERTA ESPECIAL MTMM 2012 I CAM EXTREM HOSTALATGE RURAL A CAMPALANS

Fes la teva reserva directament.

No t'adormis que tenen poques habitacions i bungalows lliures. Per acollir-te a la oferta fes-los saber que vens a la cursa de Borredà.

Campalans: 93.823.91.63 / www.campalans.net / campalans@campalans.net

Preus amb IVA inclòs. Mitja Pensió: sopar + dormir + esmorzar.

HABITACIONS HOTEL RURAL CAMPALANS

Nit del divendres al dissabte (15 al 16)	
Adults Mitja Pensió. Preu per persona i dia	43,20 €
Adults Pensió Complerta. Preu per persona i dia	59,40 €
Nens de 2 a 12 anys (Mitja Pensió)	21,60 €
Nens de 2 a 12 anys (Pensió Complerta)	29,70 €
Nit del dissabte al diumenge (16 al 17)	
Adults Mitja Pensió. Preu per persona i dia	56,16 €
Adults Pensió Complerta. Preu per persona i dia	69,12 €
Nens de 2 a 12 anys (Mitja Pensió)	28,08 €
Nens de 2 a 12 anys (Pensió Complerta)	34,56 €

BUNGALOWS RURALS CAMPALANS

Els bungalows normalment es lloguen per 2 nits, però us ho podem fer per 1 nit. Tenen capacitat per 4 persones cadascun i aniríem obrint bungalow reserva. En total hi ha 4 bungalows. Preu per persona i nit en Mitja Pensió	43,20 €
--	---------

MOLÍ DE CAMPALANS

Disposa d'habitacions amb lliteres, tipus refugi de muntanya. Ideal per organitzar-se en grups. Capacitat per a 14 persones. CAL PORTAR SAC DE DORMIR O LLANÇOL. Disposa de mantes. Preu per persona i nit en Mitja Pensió	35,00 €
--	---------

PARCEL·LES CAMPING

Parcel·la (vehicle + caravana/tenda o autocaravana)	13,74 €
Adults	5,72 €
Nens (2 a 12 anys)	3,43 €
Animals de companyia	2,87 €
Electricitat	5,00 €
Tenda extra	5,72 €
Cotxe extra	5,72 €
Aquí us proposem un descompte molt important, quedaria per: Parcel·la (cotxe + caravana o tenda) + 2 adults + electricitat per només	18 €

Pels que estiguin a les parcel·les, el sopar son 11€ i l'esmorzar 6€ (torrada amb embotit o mantega i melmelada, cafè amb llet o similar, suc de fruita) per persona.

8.- UN DÍA A BORREDÀ

MENJAR

Campalans - Restaurant - Bar

www.campalans.net

campalans@campalans.net

938 239 163 - 938 239 014

Direcció: Ctra. de Sant Jaume de Frontanyà Km 1,5 - Borredà

Baix Pirineu - Restaurant

Buffet Lliure, Especialitat en carn a la brasa. Noces, comunions, festes familiars i convencions.

938 239 060

Direcció: Ctra. de Ripoll a Berga - Borredà

Cobert de Puigcercós. Restaurant. - Restaurant

Tota classe de cuina casolana

938 239 048

Direcció: Ctra. de Sant Quirze de Berga, Km 22 - Borredà

El Gat Blau – restaurant – cafè

Un espai lúdic i gastronòmic.

938239180

Direcció: Carrer de Manresa, 13 - Borredà

El Revolt - Restaurant

www.elrevolt.com

938 239 017

Direcció: Camí de la Coma, 2 - Borredà

DORMIR I ALLOTJAMENT

Campalans - Turisme rural – VEURE OFERTA AMB PREUS ESPECIALS

Masia del segle XVI amb 6 encantadores habitacions que ofereix: Entorn natural privilegiat, fantàstiques vistes, totes les habitacions amb bany, calefacció central, cuina tradicional amb plats de creació pròpia, possibilitat de gaudir dels serveis del càmping.

www.campalans.net

campalans@campalans.net

938 239 163 - 938 239 014

Direcció: Ctra. de Sant Jaume de Frontanyà Km 1,5 - Borredà

Cal Jaume Coll - Turisme Rural

Masia típica del segle XV que ofereix els següents serveis: habitacions amb bany TV calefacció central, llar de foc, sales d'estar privades, servei de menjador.

Envoltada de pastures i boscos granja.

Capacitat: 15 persones

www.turismerural.com/caljaumecoll

caljaumecoll@bsab.com

938 239 095 / 670 964 752

Direcció: Ctra. de Les Lloses C-26, Km 169 - Borredà

El Querol Vell - Turisme rural

Masia del segle XIV situada a les afores de Borredà, restaurada acuradament que disposa de: grans habitacions, sala alcova, bany, TV, diferents sales per lleure, divertir-se, relaxar-se, descansar, terrasses, porxos, jardins, cuina catalana de qualitat exclusiva pels hostes, calefacció, llar de foc, tennis taula. Règim: lloguer habitacions i possibilitat de pensió completa.

Capacitat: 15 places

Núria i Ignasi

www.turismerural.com/elquerolvell

elquerolvell@terra.es

938 239 810 / 630 493 282 - 938 239 810

Direcció: C/ Manresa, 75 - Borredà

Apartaments rurals Cal Ferrer - Allotjament Rural

Supermercat - Bar - Cal Ferrer

938 239 025

Direcció: C/ Dr. Vilardell, 1 - Borredà

Apartaments rurals Can Pistola – Allotjament Rural

Apartaments rurals al municipi de Borreda.

www.canpistola.com

jaumeborreda@gmail.com

Direcció: Placeta 1 - Borredà

Cal Bardolet - Turisme rural- Hotel Rural

Edificació datada del S. XVI, situada al centre de Borredà i totalment rehabilitada amb una capacitat de 42 persones. Disposa de sales amb una capacitat de fins a 100 persones, 20 suites i apartaments familiars, jardí privat i grans terrasses amb vistes a la muntanya.

www.calbardolet.com

info@calbardolet.com

609 133 196 607 116 688

Direcció: Pl. Major, 7 - Borredà

ALIMENTACIÓ I COMERÇOS

Carnisseria Ramon Cunill

L'establiment ofereix tota mena de productes artesanals com tots els derivats del porc i embotits, pollastre de pagès, xai i cabrit de Borredà, formatges artesanals, mel, melmelades i també menjar preparat com ara canelons i croquetes i tota mena de gra cuit.

938 239 037

Direcció: C/ Manresa, 19 - Borredà

Forn Pastisseria "Pa amb Xocolata"

Horari comercial: de dilluns a diumenge de 9 a 13:30 i de 16:30 a 20 hores.

Diumenge a la tarda tancat.

938 239887

Direcció: C/ Berga, nº3 - Borredà

La Bauma Artesanal Formatgeria

Des de 1980 Formatge Bauma SL és una empresa dedicada a produir formatge amb llet de cabra. Els tipus de formatges que elaboren són de tot tipus, els frescos com el mató, el fresc amb sal i el tendre; els cremosos com el formatge de coagulació àcida, textura cremosa i tova, amb espècies com all i

julivert o pebre, macerats amb oli verge d'oliva; els madurats, com el formatge de pell florida i fins i tot iogurts naturals.

La qualitat dels seus productes ha estat reconeguda sistemàticament amb l'obtenció de diferents premis com ara el primer que fou la medalla d'Or obtinguda en el 1er Cata Internacional de Formatges per Alimentària l'any 1986 com en diversos concursos comarcals com ara l'obtenció de la Medalla d'Or en el VI Concurs de Formatge de Quallada Àcida de la Seu d'Urgell l'any 2000.

938 239 164

Direcció: La Solana. Ctra. de Sant Jaume de Frontanyà - Borredà

Queviures - Bar - Josep Portell

Establiment comercial, conegut per la gent del poble com a "Cal Salvador", s'hi pot trobar tota mena de queviures fins a productes del porc elaborats artesanalment.

938 239 042

Direcció: C/ de la Font, nº 1 - Borredà

Queviures - Bar- Estanc Cal Ferrer

El lema de l'establiment és "Tenim de tot i més" i és que realment és així, aquest establiment comercial ofereix des de servei de bar i estanc, fins a productes artesanals del porc, menjar per emportar lloger d'apartaments del municipi i tal com diu el propi nom, el mateix propietari ofereix servei de forja.

938 239 025

Direcció: C/ Berga, nº 2 - Borredà

Supermercat Sant Marc

Supermercat on hi podem trobar alimentació en general, embotits d'elaboració pròpia, pa i pastes i gra cuit. Camí de La Coma s/n Establiment del mateix nom que disposa de ferreteria, calçats, objectes de regal, flors i plantes.

938 239 038

Direcció: Carrer Sant Marc, 3 - Borredà

9.- REGLAMENT MICRO TRAIL MONT MARC / CAM EXTREM 2012

- .- Deixa passar si el que ve per darrera va més ràpid que tu
- .- Dona les gràcies si el que va més lent que tu et deixa passar
- .- Respecta l'entorn: no llencis a terra ni papers ni envasos de gel ni botelles
- .- Pots creuar-te amb cérvols, senglars i altres animalons. Tindran més por ells de tu que el que tens que tenir tu d'ells. En tot cas, si et miren malament apreta a córrer (encara més)
- .- Al poble, vigila amb els quatre cotxes que et pots trobar i respecta els vianants
- .- Un corredor escombra tanca la cursa i recull les cintes
- .- Gaudeix la cursa, les vistes sobre Borredà i fes que tot sigui bon rotllo
- .- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la MTMM ni la CAM EXTREM, si bé l'organització podrà suspendre-la o modificar-ne el recorregut abans de sortir cap participant
- .- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants.
- .- Els participants que disposin de la llicència federativa queden coberts única i exclusivament per la seva pòlissa federativa.
- .- 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 no seran evacuats de cap punt de l'itinerari a excepció del supòsit d'accident greu.
- .- 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 cursa, 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 incompliment de les condicions físiques i psíquiques anteriorment exposades.
- .- Guardeu un respecte absolut a les més essencials normes esportives, a la natura i l'entorn i a les propietats privades, inclosos conreus, per on passi la cursa.
- .- Queda prohibida la presència i/o participació de gossos.
- .- No és permès realitzar la ruta en bicicleta.
- .- Els menors de 18 anys tenen que participar acompanyats dels seus pares o tutors.
- .- La ruta que apareix en el material de promoció pot ser objecte de variacions en cas que sigui necessari per garantir la seguretat dels participants o per situacions de força major que requereixin que s'alteri el traçat, amb l'objectiu d'assegurar el bon desenvolupament de l'Esdeveniment.
- .-L'organització es reserva el dret de cancel·lar, ajornar, suspendre o endarrerir l'esdeveniment com a resposta als riscos d'incendis, inundacions, inestabilitat de la ruta o qualsevol altre motiu de força major o cas fortuït.
- .- L'Organització es reserva el dret a retirar un equip o un participant abans de l'esdeveniment o durant el seu transcurs si no compleix amb les normes i condicions expressades en aquest reglament.
- .- Les imatges i materials recollits per l'Organització durant l'Esdeveniment podran ser utilitzats pels Organitzadors en materials promocionals futurs. Les persones participants accepten que els organitzadors captin, reproduïxin i comuniquin, públicament i sense cap cost, la seva imatge personal durant l'esdeveniment.
- .- La inscripció en aquesta caminada significa l'acceptació d'aquest reglament.

10.- PLEC DE DESCÀRREG DE RESPONSABILITATS I CERTIFICAT D'APTITUD MICRO TRAIL MONT MARC / CAM EXTREM 2012

Jo _____ amb D.N.I _____

Mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada MICRO TRAIL MONT MARC / CAM EXTREM, que se celebrarà el dia 16 de juny de 2012. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de l'esdeveniment: www.mtmm2012.wordpress.com
2. Que estic físicament ben preparat per a l'activitat, que gaudeixo d'una bona salut general i no pateixo cap malaltia, defecte físic, lesió o afecció cardíoc-respiratòria que pugui agreujar-se com a resultat de la meua participació en l'esmentada prova. Si durant la carrera patís algun tipus de lesió o qualsevol altra circumstància que pogués perjudicar greument la meua salut, ho faré saber a l'Organització el més aviat possible.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut i del perfil de la mateixa, els quals he pogut consultar prèviament a la web: www.mtmm2012.wordpress.com.
4. Que sóc conscient que aquest tipus d'activitats comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació.
5. Que dispeno de la capacitat física i de la destresa tècnica suficient com per garantir la meua pròpia seguretat, amb les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa l'activitat. Que dispeno també del material esportiu i de seguretat exigut per l'Organització, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-lo adequadament i que el duré damunt meu durant tota l'activitat esportiva.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'Organització per a MICROTRAIL MONT MARC / CAM EXTREM, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització en temes de seguretat.
7. Que autoritzo als Serveis Mèdics que puguin intervenir a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, estant o no en condicions de sol·licitar-la. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar l'activitat si ells ho creuen necessari per a la meua salut.
8. Que autoritzo a l'Organització de l'activitat a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat a MICRO TRAIL MONT MARC / CAM EXTREM. Per tant, exoneró o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'Organització, facilitadors, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, de qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.
10. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient que es relacionen tot seguit:
 - a) Transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit.
 - b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
 - c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
 - d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
 - e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
 - f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
 - g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
 - h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
 - i) No vessar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.

Borredà, 16 de juny de 2012. FIRMA: