

# Reglament de la marxa CycloCat Ladies & Gentlemen Gravel Ride Barcelona - Girona 2020

---

Revisió 0: creació del document.

Aquest reglament regula la participació i funcionament de la marxa Ladies & Gentlemen Gravel Ride Barcelona - Girona (en endavant LGGR).

Entitat organitzadora: CycloCat Club Ciclista Terrassa

## 1- La marxa:

Art. 1.1 – La LGGR no és una competició. És una pedalada per equips en règim d'autosuficiència. Els participants estan obligats a respectar els horaris de sortida i els tracks facilitats per l'organització.

Art. 1.2 - És obligatori l'ús del casc.

## 2- Participants:

Art. 2.1 – Podran participar a la marxa LGGR només els ciclistes majors de 18 anys que estiguin en possessió de la corresponent llicència federativa. En cas de no tenir llicència es pot contractar una assegurança de dia de la mateixa Federació Catalana de Ciclisme (en endavant FCC).

Art. 2.2 – Per a participar a la LGGR cal formar equips de 2 a 6 participants. Cal especificar el nom de l'equip en el moment de l'inscripció. Cal registrar també una adreça de correu electrònic per participant que serà el canal oficial entre la organització i el participant per a comunicar l'hora exacta, el recorregut i d'altres informacions d'interès general de la prova.

Art. 2.3 – Els participants s'han d'assegurar de que tots els integrants de l'equip tenen totes les informacions necessàries per a fer la prova, especialment en referència a distància, horaris, tipus de prova, tipus de vies, navegació, condicions meteorològiques, material idoni i dieta.

## 3- Funcionament de la prova:

Art. 3.1 – Cada equip tindrà una hora de sortida determinada separada d'un temps (entre 30 segons i 5 minuts) d'altres equips. L'hora de sortida de l'equip i el track definitiu estaran disponibles al web durant la setmana abans de la prova. Complementàriament es fa saber als participants que el recorregut forma part de la xarxa ciclista CycloCat i els tracks estan disponibles al seu web [www.cyclocat.cat](http://www.cyclocat.cat)

Art. 3.2 – El preu de la inscripció és de 15€ per a federats. El preu per a no federats serà de 15€ més el cost de l'assegurança de dia. Les fèmines sub-23 poden gaudir d'inscripció gratuïta. Els equips que compleixin amb paritat de gènere tindran un 50% de descompte en l'inscripció.

Art. 3.3 – El dorsal i els tiquets d'avituallament es podran recollir el dia abans de la prova a l'hostal Bed&Bike Barcelona o bé el mateix dia abans de sortir. Cal presentar la llicència federativa o comprovant d'haver pagat la assegurança de dia a la FCC. El dorsal ha d'anar a la bicicleta en un lloc visible durant tota la prova.

Art. 3.4 La sortida es farà a BH Concept Store, carrer Dr. Aiguader 5-7, 08003 Barcelona entre les 8 i les 9 hores a.m. el dia 26 de gener de 2020. La organització es reserva el dret de canviar el lloc o les hores per motius de seguretat o meteorològics.

Art. 3.5 L'arribada serà a Girona. L'hora màxima per arribar son les 18:00.

Art. 3.6 – No hi ha ni cotxe ni moto escombra per a aquesta pedalada ja que circula paral·lela a la línia de tren Barcelona Girona. En cas de retirada l'evacuació es pot fer per les estacions de tren de:

Montcada i Reixac, Mollet, Cardedeu, Llinars del Vallès, Santa Maria de Palautordera, Sant Celoni, Hostalric, Massanet-Massanes, Sils, Caldes de Malavella i Girona.

Sí que hi haurà un últim equip d'organització que anirà tancant la prova en bicicleta i assistirà les possibles incidències.

Art. 3.7 – Les vies no estaran tallades al trànsit. Cal respectar el Codi de Circulació o requeriments de la Policia de trànsit o Policia Local. En cap cas els organitzadors es farà necessàriament responsable, ni solidari, amb aquells ciclistes que no respectin el Codi de Circulació, essent ells mateixos els responsables de les infraccions que puguin cometre.

Art. 3.8 – Els controls de pas es fan perforant un llibre de ruta amb pinces de troquelat codificat. Sortir del track de la organització representa desqualificació. Només es permet deixar el track per a enllaçar amb la línia de tren.

Art. 3.9 – L'organització aconsella encaridament estudiar el recorregut de la prova, familiaritzar-se amb el terreny, els tipus de camí, la navegació, les condicions meteorològiques adverses. Proveu de fer prèviament 100Km en condicions similars abans d'apuntar-vos. Proveu de fer trossos de la prova pel vostre compte setmanes abans per a estar familiaritzats amb el recorregut. No us apunteu a aquesta prova si no teniu certes garanties d'acabar-la. No tot és possible. Sigueu responsables dels vostres actes i de la vostra salut més enllà de les garanties donades per la organització i la FCC.

Art. 3.10 – Cada participant és responsable de la seva pròpia navegació. Això vol dir que és capaç de seguir el recorregut proporcionat per l'organització, sigui amb mapa de paper o bé amb un aparell de GPS. Tanmateix és responsable de tenir bateries suficients per a l'aparell. Si un participant no és capaç de navegar per ell mateix pot delegar aquesta funció en algú altre de l'equip que sí que tingui aquesta competència. Està permès rebre ajut d'altres equips o terceres parts.

#### **4- Material:**

Art. 4.1 - Cada participant és responsable del bon funcionament de la seva bicicleta així com responsable de reparar-la en cas d'avaría. Si un participant no és capaç de reparar, pot delegar aquesta funció en algú del seu equip. Està permès rebre ajut d'altres equips o terceres parts.

Art. 4.2 – El mes de gener és un mes fred i amb probabilitat de pluja. Aneu preparats per a fred i pluja. Aconsellem una primera capa sintètica que s'eixugui ràpid, una segona capa tèrmica i una tercera capa que pari el vent i la pluja.

Art. 4.3 - és possible que hi hagi fang. S'aconsella l'ús de parafangs. No hi ha limitacions en quant a bicicleta, la responsabilitat de triar el material més adequat recau en el participant. L'organització desaconsella pneumàtics inferiors a 28 mm d'ample. Part del traçat és per camins de terra i grava, porteu rodes suficientment resistents. Les avaries per material inadequat son responsabilitat del participant.

#### **5- Consideracions generals:**

Art. 5.1 - Cada participant és responsable de la correcta dieta abans, durant i després de la prova. L'organització declina tota responsabilitat per dietes incorrectes (deshidratació, hipoglucèmia, alcohol, psicotròpics). Hi ha previstos dos avituallaments on s'oferirà als participants aigua. El telèfon d'emergències és el 112.

Art. 5.2 – L'organització aconsella assistir a la reunió (com a mínim un component de l'equip) que es celebrarà el dia abans de la prova al vespre on es donaran les últimes instruccions als participants així com advertiments sobre les condicions del terreny o canvis en el recorregut.

Art. 5.3 – Cal ser respectuós amb els altres participants de la prova i sobretot amb els altres usuaris de la via. En camins compartits amb vianants teniu la responsabilitat d'assegurar l'avançament amb seguretat. Advertiu la vostra presència amb un timbre o similar. No llenceu brossa al medi. Llenceu-la a les papereres o porteu-la amb vosaltres fins a casa. Si l'organització recull proves de conducta no respectuosa amb els usuaris de la via o amb el medi ambient es reserva el dret d'admetre el participant incívic en següents edicions.

Art. 5.4 – Tots els imprevistos no reflectits en aquest reglament seran resolts per l'organització i les seves decisions seran d'obligat compliment.

Art. 5.5 – La inscripció implica l'acceptació d'aquest reglament i l'organització es reserva el dret d'excloure de la prova qualsevol participant pel fet de no complir-lo.

A Terrassa, 03/09/19

CycloCat C. C.

Xarxa Ciclista Segura

[www.cyclocat.cat](http://www.cyclocat.cat)