



COL·LABORADORS

MARATÓ - MITJA MARATÓ - CURSA DE SANT JAUME - CANICROSS

SANT LLORENÇ SAVALL

25 octubre 2009

15a EDICIÓ

www.maratocatalunya.cat

PRIMERAMARATÓDEMUNTANYADECATALUNYA

Sant Llorenç Savall torna a preparar-se per acollir un dels esdeveniments esportius amb més trajectòria i acceptació de la comarca. La Primera Marató de Muntanya de Catalunya arriba aquest any a la 15a edició i, com és habitual, va acompanyada de la Mitja Marató, la Cursa de Sant Jaume i el Primer Canicross de Catalunya. La qualitat tècnica i organitzativa de les curses les converteix en cites destacades de l'atletisme de muntanya. Aquest any, degut a l'èxit del nou circuit que va tenir el de l'any passat es manté el mateix circuit, tot i que hem modificat els últims 7 km, que faran que l'arribada al poble sigui més atractiva que les últimes edicions.

Després de molts anys de mantenir un recorregut similar, l'any passat ja es va innovar per endinsar-se al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i fer una cursa molt més tècnica i aquest any també es manté el mateix circuit iniciat l'any passat. Els corredors de la Marató i la Mitja Marató hauran de suportar un fort desnivell, mentre contemplen les vistes sobre un dels paisatges més bonics de les comarques barcelonines.

Aquest any, la Marató inclou la pujada al cim de La Mola (1.104 m) i forma part del Circuit Català de Curses de Muntanya, essent la primera cursa d'aquest tipus que s'inclou en el circuit.

LLICÈNCIES FEDERATIVES

Per prendre part a la Marató i la Mitja Marató cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME, la Federació de triatló, la Federació d'Orientació, o d'altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) i a la FSA (Federació Internacional d'Esports d'Alçada).

També podran prendre part els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC que es tramita el mateix dia de la cursa a un preu de 6€ més, aquests no puntuaran pel Circuit Català de Curses de Muntanya. I tots els esportistes federats que les seves llicències siguin aptes per la competició.

Categories

Pel Circuit Català de Curses de Muntanya (Marató):

Junior	Homes i Dones, menors de 18 anys
Sènior	Homes i Dones, de 18 a 39 anys
Veterans	Homes i Dones, de 40 a 49 anys
Màsters	Homes i Dones, mes de 50 anys
Absoluta	Homes i Dones, tots els participants de les categories anteriors.

Quan es parla d'anys es refereix que es facin en aquell any.

Per les curses:

General	Homes i Dones
Junior	Homes i Dones, menors de 22 anys
Sènior	Homes i Dones, de 22 a 39 anys
Veterans	Homes i Dones, de 40 a 49 anys
Màsters	Homes i Dones, mes de 50 anys
Locals	Homes i Dones, general
Canicross	Homes i Dones, general

Premis i trofeus

General absoluta :

MARATÓ	MITJA MARATÓ	SANT JAUME	CANICROSS
1r/a 400€	1r/a 200€	1r/a trofeu	1r/a trofeu
2n/a 200€	2n/a 100€	2n/a trofeu	2n/a trofeu
3r/a 100€	3r/a 50€	3r/a trofeu	3r/a trofeu

Trofeus als tres primers de cada categoria en les tres curses masculí i femení.

Premi especial al primer/a en arribar al control de La Mola i finalitzi la prova.

Obsequi d'una samarreta tècnica per a tots els participants a les quatre curses i un obsequi especial per a tots els que acabin la Marató (si acaba la cursa).

CURSES

SORTIDES: al pont de la Plaça

ARRIBADES: a la Plaça Major

RECORREGUT MARATÓ: Sortida (460 m) - la Creu Vermella (469 m) - Riu Ripoll (430 m) - Les Marines (524 m) - Coll de Palomeres (564 m) - Coll Gavatx (681 m) - Les Arenes (398 m) - Coll de Grua (720 m) - La Mola (1107 m) - Carena del Pagès - Coll d'eres (950 m) - Marquet de les Roques (563 m) - Era Ventosa (735 m) - Castell de Pera (667 m) - La Muntada - Arribada (465 m).

RECORREGUT MITJA MARATÓ: Sortida (460 m) - La Creu Vermella (469 m) - Riu Ripoll (430 m) - Les Marines (524 m) - Coll de Palomeres (564 m) - Coll Gavatx (681 m) - Marquet de les Roques (563 m) - Era Ventosa (735 m) - Castell de Pera (667 m) - Arribada (465 m).

Distàncies: 9,600 - 21,300 - 42,470 - Canicross 8,390

Desnivells acumulats: 544 m - 1741 m - 3449 m - Canicross 427 m

Directora de les curses: Marta Argemi

A QUINHORA?

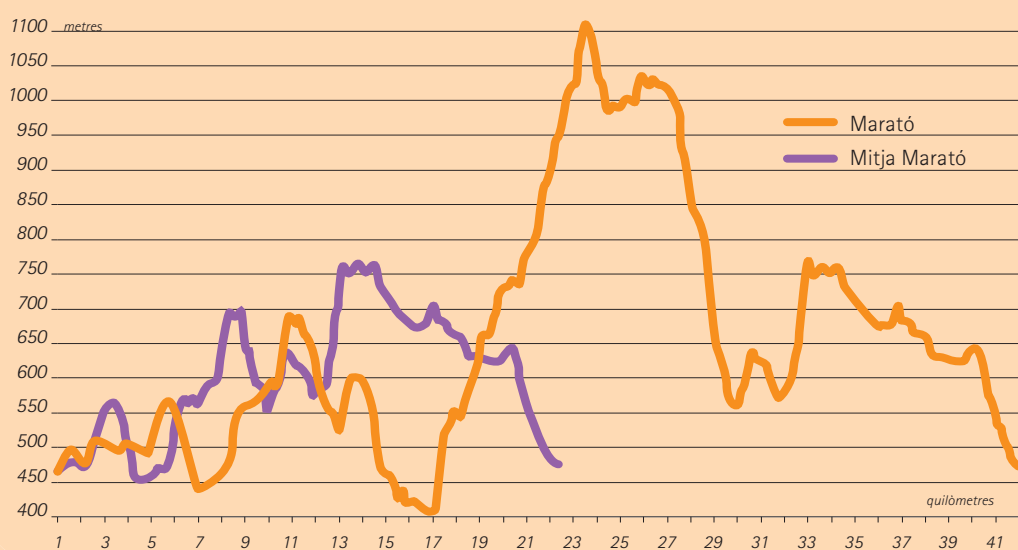
Lliurament de pitralls:Marató	6,30 h	Sortida canicross:	9,30 h
Resta	7,30 h	Tancaments de controls: C 5	10,00 h
Reunió Informativa Marató:	7,00 h	C 9	13,00 h
Sortida Dones Marató:	7,15 h	Tancament arribada Marató:	15,00 h
Sortida Homes Marató:	7,30 h	Tancament arribada resta de curses:	13,30 h
Reunió Informativa Mitja Marató:	8,45 h	Entrega de Premis:Sant Jaume	11,30 h
Sortida Mitja marató Homes i Dones:	9,00 h	Canicross	11,45 h
Reunió Informativa Sant Jaume:	9,00 h	Mitja Marató	13,00 h
Sortida Sant Jaume:	9,15 h	Marató	13,30 h
Reunió Informativa Canicross:	9,15 h		

INSCRIPCIONS

Període

Sant Jaume:	12 €	Preus: Inscripcions només per internet a la pàgina web de la Marató. Des del dia 1 de juliol fins el 9 d'octubre. L'organització es reserva el dret d'acceptar inscripcions fins el diumenge de les curses, una hora abans de les sortides o fins que s'esgotin les places disponibles.
Canicross:	16 €	Degut a que passem pel Parc Natural limitarem el numero de places de la Marató a 150.
Canicross no federats:	23 €	La resta de curses fins el 20 d'octubre sense recàrrec, 7 € de recàrrec a partir del 20 d'octubre. L'organització pot admetre inscripcions fins el mateix diumenge 25 d'octubre si queden pitralls disponibles amb un recàrrec de 7 €.
Mitja Marató Federats:	18 €	Mitja Marató 450 places, Sant Jaume 250 places, Canicross 150 places.
Mitja Marató no federats:	24 €	Socis Club Centre Excursionista 50% de descompte (inscripcions només a l'Ajuntament).
Marató Federats:	22 €	
Marató no federats:	28 €	

Perfil de la cursa



Serveis

Dutxes i vestidors a la zona esportiva.

Servei de massatge a La Mola, El Marquet i a l'arribada.

Per allotjament consultar al telèfon 93 714 00 18.

Servei d'allotjament rural amb lliteres i sopar de dissabte nit, dutxes i cuina.

Llocs d'inscripció

Totes les inscripcions es faran a través del lloc web:

www.maratocatalunya.cat

Telèfon d'informació:

687 717 629

Telèfon informació inscripcions:

93 714 00 18

REGLAMENT

Les proves estan subjectes al reglament del Circuit Català de Curses de Muntanya de la FEEC. www.feec.org

Per participar a la Mitja Marató cal tenir més de 14 anys, els menors de 18 anys hauran de portar una autorització dels pares o tutors. A la Marató no podran participar els menors de 18 anys.

L'itinerari estarà marcat amb cintes. També estaran numerats tots els quilòmetres.

És una prova de fons de muntanya, per la qual cosa es recomana una bona forma física ja que són proves amb importants desnivells. Els participants en el moment de fer la inscripció, declararan estar preparats per realitzar les curses i són els únics responsables del seu estat de forma, així com dels problemes mèdics que puguin derivar.

El participant eximirà a l'organització de qualsevol responsabilitat en cas d'accident o lesió.

Serà motiu de desqualificació:

- No passar per tots els controls.
- Rebre ajuda externa fora dels espais autoritzats.
- No realitzar tot el recorregut a peu pel lloc marcat per l'organització.

· Trigar més de 4 hores i 30 minuts a la Mitja i 7 hores i 30 minuts a la Marató.

· Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya en general. L'incompliment d'aquest punt implicarà la desqualificació immediata i la retirada del pitrall.

· No portar el pitrall en la part davantera de la roba i en lloc de fàcil visualització.

· No prestar auxili a qualsevol participant que pugui sofrir algun tipus d'accident i informar al control més proper.

· Altres casos previstos en els reglaments de la FEEC.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de les proves, encara que l'organització es reserva el dret d'annular-la si així ho creu convenient.

L'organització disposarà d'un recorregut alternatiu en cas de no poder utilitzar per algun motiu l'actual.

Si algú abandona és obligatori avisar al control més proper o als components de l'organització.

Inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament.

Reglament Canicross

Tots els gossos participants hauran de passar un control veterinari abans de la cursa. Serà responsabilitat del corredor ser a temps de passar aquest control. Els gossos hauran de tenir 1 any d'edat com a mínim, tenir les vacunacions al dia i dur microxip. Els propietaris hauran de presentar les cartilles segellades i signades per un veterinari col·legiat durant el control veterinari.

La resta del reglament específic de canicross el trobareu al web de la cursa.

Informació Canicross: 654 86 72 28 - www.canicross.es

