



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

**REGLAMENT DE LA  
COPA CATALANA DE CAMINADES DE RESISTÈNCIA  
(CCCR)**

## ÍNDEX DE CONTINGUTS

|                                            |      |    |
|--------------------------------------------|------|----|
| Preàmbul. Definicions i objectius.         | pàg. | 3  |
| Participació                               | pàg. | 5  |
| Inscripció                                 | pàg. | 5  |
| Barem de puntuació per a cada prova        | pàg. | 5  |
| Puntuació                                  | pàg. | 6  |
| Classificació                              | pàg. | 6  |
| Guardons                                   | pàg. | 6  |
| Campionat de Catalunya                     | pàg. | 7  |
| Selecció de proves per al calendari        | pàg. | 7  |
| Obligacions de la FEEC                     | pàg. | 8  |
| Obligacions de les entitats organitzadores | pàg. | 8  |
| Modificacions i anul·lacions               | pàg. | 9  |
| Normes per la confecció de l'opuscle       | pàg. | 9  |
| Normes de seguretat                        | pàg. | 11 |
| Disposicions finals                        | pàg. | 11 |

*Els paràgrafs marcats amb una línia al seu marge dret indica un canvi respecte el reglament anterior.*

## PREÀMBUL

P.1r

### **Definició de Copa Catalana de Caminades de resistència**

La Copa Catalana de Caminades de resistència és una prova del calendari oficial de la FEEC que agrupa un conjunt de caminades organitzades per entitats excursionistes i que configuren un calendari de programació anual.

P.2n

### **Objectiu de la CCCR.**

Reconèixer l'esforç del participant.

Premiar la participació i representació d'entitats excursionistes.

P.3r

### **Que considera la FEEC caminada de resistència**

Als efectes d'aquest Reglament caminada de resistència és una marxa a peu, excursionista, no competitiva, on preval el repte personal i de superació del participant, així com la germanor i la solidaritat entre participants, amb uns requisits establerts a complir, (veure P.6è) .

P.4r

### **Condicions de les caminades de resistència**

S'analitza el nivell d'exigència física de la prova segons els següents paràmetres:

- Distància.
- Desnivell positiu.
- Desnivell negatiu.
- Desnivell acumulat.
- Morfologia del terreny i dels camins utilitzats
- Nit. S'entén per nit la prova que s'inicia abans de la posta de sol, transcorre durant la nit, i finalitza després de l'albada.

P.5è

### **Qui pot organitzar una prova per la CCCR.**

Qualsevol entitat excursionista membre de de la FEEC, que compleixi el present reglament.

P.6è

### **Requisits d'una caminada per ser inclosa en la CCCR.**

- Haver realitzat un mínim de dues edicions
  - Tenir supervisada la prova per la FEEC prèviament
  - Tenir el recorregut per entorns de muntanya.
  - Tenir una distancia mínima: **45 km.**
  - Tenir una distancia màxima: **90 km.**
  - Tenir una durada mínima de: **12h.**
  - Tenir una durada màxima de: **24h.**
- (Càlculs realitzats amb un promig de pas de 3.75 km./h)
- Tenir una distancia màxima entre avituallaments de: **15 km.**

- Tenir un desnivell màxim total acumulat de: **6000 m.**  
(s'admetrà un 5% de tolerància en casos especials)
- Garantir que la prova es pugui fer a la velocitat de: **3.75 quilòmetres/hora.**  
**(si la velocitat dels participants, es superior a la prevista per l'organització, es tancarà en passar l'equip escombria)**
- Màxim de recorregut admès per asfalt: **5% del total de la prova**  
(S'exclou el pas per poblacions.)
- Màxim d'itinerari coincident amb altres de proves: **10% del total de la prova més curta.**
- Es valorarà la varietat i distribució geogràfica de les proves.
- Grau màxim admès en roca / mal passos: *(graduació francesa)*. 1º  
(1º = Trepada on és necessari recolzar els braços. Es requereix l'ús de les mans per mantenir l'equilibri).
- L'itinerari ha d'estar perfectament senyalitzat.
- Disposar de rètols indicadors de perill en encreuaments de carreteres.
- Adequar o protegir els trams del recorregut que presentin perill, informant als participants prèviament.
- Disposar d'un equip escombria oficial de clausura que haurà de realitzar el recorregut a peu i en el sentit de la caminada.
- Incloure en tots els controls de marcatge, informació del recorregut i horaris de tancament dels controls.
- Disposar d'un pla d'assistència sanitària i seguretat
- Només dues caminades podran coincidir en una mateix cap de setmana

Fora d'aquest termes i requisits una caminada no podrà formar part de la CCCR

P.7è

#### **Nombre de caminades que admet el calendari de la CCCR**

La FEEC només admetrà 25 proves per any.

Cada any hi pot haver una rotació de proves, segons estudi de la comissió d'avaluació i l'àrea de marxes.

P.8è

#### **Coordinació de la Copa Catalana de Caminades, CCCR.**

La FEEC és l'encarregada de seleccionar, auditar i confeccionar el calendari, conjuntament amb les entitats representades a la comissió d'avaluació escollida a la reunió anual d'aquestes.

La Comissió d'Avaluació estarà formada pel mateix nombre de membres d'entitats organitzadores de proves com de membres participants a la CCCR. (Aquests membres hauran de conèixer la CCCR i el seu funcionament).

## REGLAMENT

A.1è

### PARTICIPACIÓ

Pot participar a una prova de la CCCR:

- Qualsevol persona que reuneixi les condicions físiques/psíquiques adients per poder afrontar la prova.  
*(Les entitats organitzadores han de fer tot el possible per deixar clar els requisits físics i psíquics adients)*
- Que posseeixi la llicència federativa de la FEEC anual o temporal corresponent.  
*(Pels participant inscrits a una prova de la CCCR no posseïdors de la llicència federativa anual, l'entitat organitzadora estarà obligada a trametre la temporal).*
- Tenir la llicència anual o temporal que cobreixi l'alta muntanya en les proves que així ho requereixin.

A.2n

### INSCRIPCIÓ:

- Podrà ser realitzada en la seu física de l'entitat, o mitjançant:
  1. el programari informàtic de la FEEC
  2. El programari informàtic propi de l'entitat organitzadora.
- No es cobrarà la llicència temporal als participants que estiguin en possessió de la llicència anual de la FEEC.
- Es cobrarà un preu únic per llicència temporal a totes les proves. Aquest serà el doble del cost de la llicència temporal de la FEEC arrodonint a l'alça fins arribar a l'euro següent (5€ per l'any 2013)
- L'entitat organitzadora té potestat de fer:  
Preinscripcions, llistes d'espera, sortejos, o canvis d'inscrits, segons fixi el reglament de la prova.
- Les inscripcions s'obriran 6 setmanes abans de la prova, reservant la primera setmana als participants federats, (aquests tindran 72 hores per fer el pagament en cas de preinscripció). El mes d'agost no es considerarà hàbil.  
Un participant només es podrà inscriure en una sola prova, els caps de setmana que n'hi hagi dues.

A.3è

### BAREM DE PUNTUACIÓ DE CADA PROVA

La puntuació d'una prova s'obté de la següent manera:

- |                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| • Per cada 5 km (i fracció) de recorregut:                             | 1 punt. |
| • Per cada 500 metres (i fracció) de desnivell acumulat:               | 1 punt. |
| • Nit: entenent com "nit" la prova que inclou la posta de sol i l'alba | 1 punt. |

Es podran fer puntuacions parcials, si l'entitat organitzadora ho considera oportú (aquestes puntuacions no es podran fer fins superar els 45 km de la prova).

La FEEC publicarà el barem de puntuació de cada prova, abans de l'inici de la primera marxa del calendari oficial.

A.4r

### **PUNTUACIÓ**

N'hi haurà de dos tipus:

- Individual
- Per entitats

#### **Individual**

Un participant puntuarà quan:

- Sigui posseïdor de la llicència federativa de l'any en curs de la FEEC, amb modalitat i cobertura correctes.
- Hagi completat el recorregut a peu i dins de l'horari establert per l'organització.
- Hagi segellat, en l'ordre correcte, tots els controls de pas.
- Hagi entregat a l'arribada la tarja de control segellada, en bon estat i sense manipular.
- Hagi respectat el reglament de la prova i el reglament de la CCCR.
- El participant que s'hagi inscrit en dues proves un mateix cap de setmana, no puntuarà per cap de les dues proves.

#### **Entitat**

- L'entitat només acumularà la puntuació, si consta a la targeta federativa que el participant la representa.
- L'entitat obtindrà la puntuació de la suma dels participants classificats que la representen, multiplicat pel barem de cada prova.

Si per causes alienes a l'organització la prova s'escurça, s'allarga, s'anul·la o finalitza en un punt diferent a l'establert, la puntuació de la prova no variarà.

A.5è

### **CLASSIFICACIÓ**

N'hi haurà dues:

- Individual
- Per entitats

Individual:

Hi haurà una classificació en funció del nombre de punts obtinguts, en les proves en que s'hagi classificat.

Entitats:

La classificació vindrà donada pel nombre de participants federats que la representin, i que quedin classificats en cada prova tenint en compte el barem de puntuació de cada una d'elles.

A.6è

### **GUARDONS**

N'hi haurà de dos tipus:

- **Individual**

Es proclamaran guanyadors ex aequo, els participants que sumin com a mínim, la quantitat resultant de sumar els punts de totes les proves realitzables (caps de setmana, computant en cas de coincidència, la marxa de menys puntuació), dividit pel nombre de caps de setmana i multiplicat per dotze. La FEEC informará de la quantitat mínima de punts per quedar primer classificat.

- **Per entitats CCCR**

Obtindran premi les 5 primeres entitats classificades d'acord amb l'apartat 5è.

En cas d'empat es tindrà en consideració per aquest ordre:

El major nombre de proves realitzades en que s'ha classificat.

La puntuació més alta de les proves en que s'ha classificat.

En cas de persistir l'empat es declararan els guanyadors "*ex aequo*".

A.7è

#### **CAMPIONAT DE CATALUNYA**

Les entitats interessades en organitzar el campionat de Catalunya ho hauran de demanar al Comitè Català de Marxes de la FEEC.

Els participants hauran de complir els mateixos requisits que per les proves de la CCCR.

El campionat de Catalunya es celebrarà en una sola prova que haurà de ser coincident amb una prova de la CCCR.

Obtindran premi les tres primeres entitats classificades.

En cas de sol·licituds coincidents es tindrà en compte actes commemoratius de l'entitat i en cas d'empat la celebració més veterana.

A.8è

#### **SELECCIÓ DE LES PROVES / ELABORACIÓ DEL CALENDARI DE LA CCCR**

Per a poder formar part de la CCCR l'entitat interessada haurà de lliurar a la FEEC la corresponent sol·licitud per entrar al calendari oficial que la FEEC enviarà, mitjançant una convocatòria adreçada a totes les entitats, amb el període i dades a entregar especificades.

La FEEC tindrà la potestat de no admetre o excloure les caminades que:

- No s'ajustin al present reglament.
- Siguin admeses i no compleixin el present reglament.
- L'organització no aporti les garanties suficients per a la seva correcta realització.

A.9è

#### **OBLIGACIONS DE LA FEEC**

1. Fer complir la normativa del present reglament a les entitats.
2. Fer una reunió, on es convocarà a totes les entitats participants per coordinar les proves, fixar dates i compondre el calendari de la CCCR.
3. Acceptar reclamacions després de la data de la celebració de prova, amb un termini màxim de 14 dies.
  - Les reclamacions hauran de ser contrastades amb l'entitat organitzadora.

- Transcorregut el termini de 14 dies per reclamacions la classificació es considerarà oficial.
  - Per sobre d'aquest termini no s'acceptarà cap reclamació.
4. Fer de mediador entre entitat i participant en cas de desavinences.
  5. Publicar les classificacions definitives en els mitjans propis de difusió de la FEEC transcorreguts els 14 dies previstos per incidències.
  6. Finalitzada la CCCR la FEEC comunicarà data i lloc on es farà el lliurament de premis.

#### A.10è

##### **OBLIGACIONS DE LES ENTITATS ORGANITZADORES**

- Complir la normativa del present reglament de la CCCR.
- Assistir a la reunió anual de resum i confecció del calendari de la CCCR.
- Posar en la targeta de marcatge del participant un número de telèfon per incidències.
- Trametre a la FEEC el Reglament de la caminada 60 dies abans de la data d'inscripcions de la mateixa.
- Trametre a la FEEC les classificacions i resultats definitius en un termini màxim de 7 dies després del dia de la realització de la prova on constaran com a mínim les següents dades:
  1. Nom complet del participant, Cognoms i nom, Només federats.
  2. Número de codi de barres de la llicència de la FEEC
  3. Número DNI.
  4. Nom complet de l'entitat a la que representa.  
*(Si la FEEC detecta que l'entitat que representa un participant no coincideix amb la que figura en seva la targeta de llicència federativa, aquest participant no comptabilitzarà els punts de la prova).*
  5. Si esta classificat.
- Obrir el termini d'inscripcions 6 setmanes abans de la celebració de la prova, reservant la primera setmana als participants federats. El mes d'agost no es considerarà hàbil.
- En cas d'error en les classificacions, l'organització de la prova ho haurà de comunicar a la FEEC en un termini màxim de 10 dies després de la celebració de la prova.

##### **Després de 15 dies des de la publicació dels resultats de la prova a la pagina de la FEEC els resultats passaran a ser definitius.**

- Fer arribar a la FEEC, en un **termini màxim de 30 dies**, després de la realització de la prova, una **memòria** que esmenti les dades més destacables de la prova, més 2 exemplars del tríptic / cartell i 2 exemplars del reglament.
- Admetre la presència de membres de la FEEC en qualitat d'observadors. Aquests membres podran actuar com àrbitres si la seva mediació es requerida per a l'organització o per algun participant.
- Informar al participant adequadament i de forma clara del que és una caminada de resistència i de les exigències físiques i psíquiques que es requereix, realçant les característiques següents:
  1. Distància, desnivell, orografia, etc.
  2. Nombre de controls d'avituallament.
  3. Horari de tancament dels controls.  
(L'entitat organitzadora es reserva el dret de fixar un horari d'obertura dels controls)

4. Seguretat / pla de seguretat.
  5. Material obligatori que ha de portar el participant.
- Reservar-se el dret d'admissió, abans de la prova, o d'expulsió durant la prova.

**No hi ha obligació de donar el temps emprat pel participant a l'arribada**

A.11è

#### **MODIFICACIONS / ANUL·LACIONS**

##### **Modificació de dates.**

L'entitat organitzadora informará a la FEEC com a mínim 30 dies abans de la data prevista per a la prova.

##### **Modificació d'itinerari.**

L'entitat organitzadora informará a la FEEC com a mínim 30 dies abans de la data prevista per a la prova, enviant a la FEEC un informe / dossier on es detallin els canvis realitzats.

##### **Anul·lació de la prova.**

L'entitat organitzadora informará com a mínim 30 dies abans de la data prevista per l'inici de les inscripcions.

##### **Anul·lació de la prova el mateix dia.**

L'entitat organitzadora confeccionarà un informe que es farà arribar a la FEEC durant **els 7 dies laborables** posteriors a la prova, detallant els motius de l'anul·lació.

**La puntuació de la prova es mantindrà i es donarà per igual a tots els participants**

##### **Modificació de itinerari el mateix dia.**

L'entitat organitzadora confeccionarà un informe que es farà arribar a la FEEC durant **els 7 dies laborables** posteriors a la prova, detallant els motius de la modificació.

**La puntuació de la prova es mantindrà i es donarà per igual a tots els participants**

A.12è

#### **NORMES PER LA CONFECCIÓ DE L'OPUSCLE.**

El programa / tríptic de cada prova inclourà com a mínim, a més del reglament propi de la prova, els següents apartats amb els detalls que s'indiquen:

##### **Portada i Cartell:**

- Nom i logotip del Club organitzador.
- Nom i logotip de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.
- Nom de la Marxa i numero d'edició.
- Numero de l'edició de la CCCR.
- Altres logos

##### **Programa:**

1. Zona on es desenvolupa.
2. Lloc de sortida i arribada.
3. Horari / horaris de sortida.
4. Horari de tancament controls.

5. Gràfic de l'itinerari, amb quilometratge i desnivells a superar, així com la ubicació dels avituallaments.
6. Import, període i forma d'inscripció, lloc i horaris, número del compte bancari, etc..
7. Obligació d'estar en possessió de la llicència federativa.

Cada entitat podrà afegir al programa una presentació, indicar els trofeus o premis propis, els patrocinadors i col·laboradors, dades dels organitzadors, mapes de situació, etc.

A.13è

#### **TEXT A AFEGIR EN L'OPUSCLE D'UNA PROVA DE LA CCCR**

Les proves que componen el calendari de caminades es regiran, (a part del reglament de la CCCR) per un reglament intern en el qual hi haurà de constar els següents punts:

##### **- Obligació del participant:**

- **Dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.**
- Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- Comunicar al control més proper qualsevol incidència o accident que hagi observat.
- Ajudar o prestar atenció a participants que requereixin assistència.
- Respectar propietats, masies i conreus per on passi la caminada.
- No malmetre la natura.
- No llençar cap tipus de deixalles.
- En cas d'abandonament o incidència comunicar-ho a l'organització de la prova, utilitzant el telèfon que consta a la targeta de marcatge.
- Proveir-se **obligatòriament** del material de seguretat que exigeixi l'organització. En caminades nocturnes, (parcials o totals), serà necessari material reflectant homologat que serà d'utilització obligatòria en encreuaments, i trams asfaltats.

L' incompliment d'aquestes normes de civisme i comportament serà motiu de desqualificació.

##### **- Material obligatori de seguretat:**

##### **- Reclamacions:**

##### **- Responsabilitat:**

Afrontar una caminada de resistència requereix unes condicions físiques i psíquiques òptimes. L'entitat organitzadora no està obligada a demanar cap tipus de certificat mèdic, si bé té la potestat d'admetre o fer fora de la prova aquelles persones que consideri de risc abans o durant la caminada.

L'entitat organitzadora, organitzadors, voluntaris, i la FEEC, no assumeixen cap tipus de responsabilitats pels accidents, negligències i danys a tercers que es poguessin produir durant la caminada.

##### **- Solucions a altres qüestions no previstes al reglament.**

**- El reglament de la prova està basat en el reglament de la CCCR, i en el reglament intern de l'entitat organitzadora.**

Pel fet d'inscriure's a la caminada el participant declara estar assabentat i acceptar la normativa interna de la prova i les exigències d'aquesta per afrontar-la.

El reglament de la prova haurà de contemplar totes les qüestions expressades en el present reglament, haurà d'estar homologat per la FEEC, i així es farà constar a l'esmentat reglament. En cas de conflicte prevaldrà el criteri de la FEEC.

A.14è

#### **NORMES DE SEGURETAT DE LA CAMINADA.**

Per tal de garantir la màxima seguretat als participants, l'organització de la prova preveurà:

- Serveis d'assistència sanitària i ambulància.
- Equips escombra que recorreran la totalitat de l'itinerari a peu en el mateix sentit de la caminada, tenint potestat per poder flexibilitzar l'horari oficial de tancament dels controls.
- Els equips escombra vetllaran per la recollida de les possibles deixalles que es puguin produir dins de la prova i que generi algun participant.
- La comunicació entre tots els controls, l'equip escombra, la sortida i l'arribada han d'estar cobertes per aparells emissors – receptors o telefonia mòbil, dintre de les limitacions que ofereixi la cobertura existent.
- El director de la caminada haurà d'estar en contacte amb els responsables de cada àrea, i caps de controls, grups de rescat i assistències corresponents (Creu Roja, Bombers, Mossos, etc.), per a poder centralitzar i facilitar l'assistència en cas d'incidents o accident.
- Es podrà suspendre la prova si la organització considera que hi ha risc per als participants.
- Aconsellar als participants que portin un mínim de material de seguretat i prevenció.

A.15è

#### **DISPOSICIONS FINALS**

El sol fet d'organitzar o de participar en una marxa de la CCCR representa l'acceptació del present reglament.

Les entitats organitzadores hauran d'estar en possessió de totes aquelles assegurances que per a cada moment la normativa exigeixi als organitzadors de proves esportives i activitats físicoesportives al medi natural .

Una prova en que es modifiqui una distància igual o superior al 25% del seu recorregut original serà considerada una prova nova i quedarà exclosa de la CCCR.

Per accedir a la CCCR s'haurà de seguir el procediment establert en el present reglament.

Totes les qüestions no previstes en aquest reglament o de força major, seran resoltes per la FEEC.

La FEEC no es farà responsable dels danys derivats o ocasionats per qualsevol negligència - o altres casos contemplats com a exclusions a la pòlissa d'assegurança de responsabilitat civil contractada per la FEEC - durant la celebració de les proves que integren la CCCR.

El present Reglament ha estat confeccionat per l'Àrea de Marxes i aprovat per la junta  
directiva de la FEEC el dia 24 de gener del 2013