

DOSSIER DEL CORREDOR/A

Cursa 9 Km



X edició Trepitja Garrotxa Solidària

26-27 d'octubre 2024 Dix

**TREPITJA
GARROTXA**



**ULTRA
TRAIL** SOLIDÀRIA



en benefici

NOEL
Fundació
A. Bosch



Benvinguts/des,

En primer lloc us volem donar les gràcies per acceptar el repte Trepitja Garrotxa Solidària i voler formar part de la desena **edició** d'aquesta aventura, esperem que gaudiu de la cursa, dels paratges que ens presenta l'Alta Garrotxa i de totes les persones qui voluntàriament farem possible aquest esdeveniment.

Tot seguit us hem preparat un dossier on hi trobareu els aspectes més importants tècnics i organitzatius de la Trepitja Garrotxa Solidària, us demanem que el llegiu atentament i que donat el cas el faciliteu als vostres acompanyants per tal que en tinguin la informació necessària. També recomanem la lectura amb deteniment del [Codi ètic del/la corredor/a de muntanya](#).

A aquesta benvinguda no hi pot faltar el recordatori d'una de les parts més especials del proper cap de setmana; com ja sabeu aquesta és una cursa solidària, Noel Alimentària en benefici de la Fundació Albert Bosch destinarà tots els beneficis de l'esdeveniment a l'Hospital de la Vall d'Hebron. [La Fundació A. Bosch](#) té com a objectiu promoure la investigació i recerca de solucions mèdiques, biomèdiques o quirúrgiques derivades de malalties infantils i, en general, contribuir a la millora del benestar social de les persones al llarg de la vida.

Moltes gràcies per ser-hi i per fer possible una nova Trepitja Garrotxa Solidària!

CEO - Centre Excursionista d'Olot





Índex

El dossier del corredor contempla els següents temes:

1. [Qui som nosaltres?](#)
2. [Benefici solidari](#)
3. [Reglament](#)
4. [Recorregut i desnivells de la Mitja Marató Trepitja Garrotxa Solidària](#)
5. [Senyalització](#)
6. [Punts de control](#)
7. [Avituallaments](#)
8. [Material obligatori](#)
9. [Com actuar en cas d'incidència i abandonaments](#)
10. [Motius de desqualificació](#)
11. [Programa i horaris de la Trepitja Garrotxa](#)
12. [Seguiment en directe](#)
13. [Serveis al corredor/a a l'arribada a Oix](#)
14. [Punts d'interès, patrimoni històric i natural de l'Alta Garrotxa](#)
15. [No t'oblidis de...](#)

1. Qui som nosaltres?

La Trepitja Garrotxa Solidària va ser un somni d'alguns membres del Centre Excursionista d'Olot que l'any 2014 es va fer realitat amb la primera edició de la Ultra Trail solidària a l'Alta Garrotxa. Crèiem que promoure una ultra per l'Alta Garrotxa de manera benèfica, sostenible i respectuosa amb el territori i amb la seva gent podia ser una bona activitat, on ens ho passaríem d'allò més bé i podríem fer gaudir als amants de les curses de muntanya a la nostra terra.

El Centre Excursionista d'Olot som una entitat sense ànim de lucre creat l'any 1934 com a delegació de la UEC i després del CEC, i el 1970 com a entitat independent. Fundat per un grup d'amants de l'excursionisme per tal de promoure les activitats lúdiques en la natura, tot vetllant per l'entorn en el qual es troba i incentivant la població d'Olot i comarca a promoure l'esport i el lleure a la muntanya. Des de l'any 2010 un petit grup del CEO, tots ells amants de l'Alta Garrotxa, van començar a preparar la Trepitja Garrotxa que naixeria tres anys més tard. Actualment som una gran família que la fem possible, tots de manera altruista. El cap de setmana de la Trepitja ens podràs conèixer a cada un dels avituallaments del llarg de la cursa, som amics, som amants de la muntanya i l'esport, et cuidarem i ens avindrem de ben segur!



2. Benefici solidari

Tots els beneficis es destinen a projectes de recerca mèdica infantil gràcies a la col·laboració amb la Fundació Albert Bosch. Noel Alimentària n'és el patrocinador principal i els beneficis es destinen a la seva fundació que treballa en projectes de recerca a l'Hospital de la Vall d'Hebron, especialitzat en malalties infantils.



La Fundació A. Bosch té com a objectiu promoure la investigació i la recerca de solucions mèdiques, biomèdiques i quirúrgiques a les malalties infantils i, en general, contribuir al benestar de les persones durant la seva vida.

La Fundació vol ser una entitat de referència en la investigació aconseguint així que els avenços obtinguts es puguin aplicar ràpidament al pacient.





3. Reglament

La Mitja Marató de la Trepitja Garrotxa es regeix pel [Reglament de la FEEC \(descarrega el document\)](#). Recomanem llegir atentament els següents articles:

CURSES OPEN

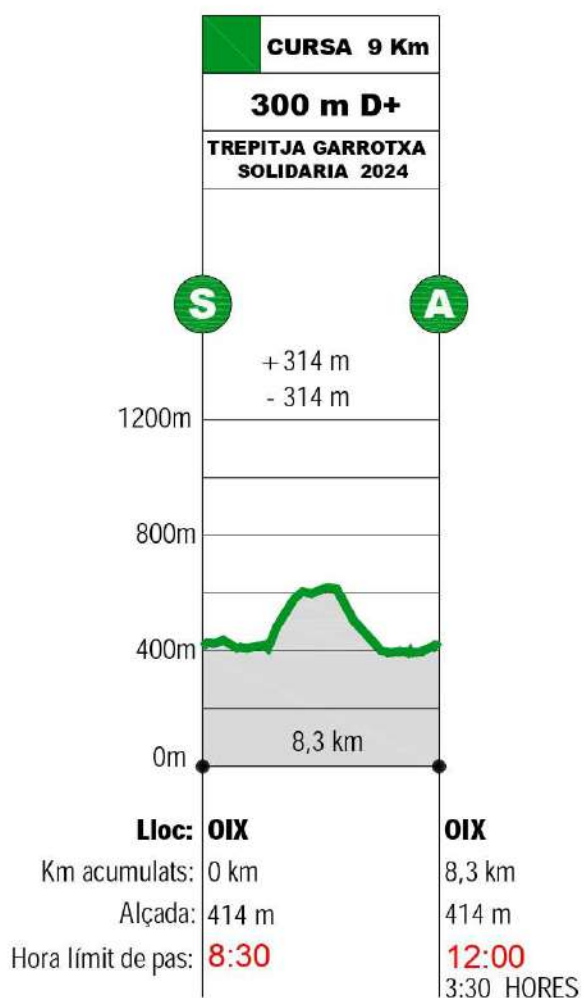
- Les curses per muntanya OPEN són competicions a data única i individuals, la classificació de les quals no és acumulable.
- Podran ser OPEN les curses per muntanya en línia, les verticals, les de resistència i ultraresistència que no formin part dels diferents calendaris de Copa Catalana o Campionats de Catalunya de les modalitats esmentades.
- El Comitè de curses per muntanya publicarà el calendari anual i que tindrà un nombre màxim de proves de 20.
- Per puntuar a les proves OPEN cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) amb reprocitat i específica per a competició.
- Si no disposen de llicència podran contractar una assegurança temporal que cobreixi l'especialitat de curses per muntanya.
- Les Organitzacions enviaran a la FEEC les classificacions per a que siguin publicades.



- 12.1 Categories: L'organització establirà les categories masculines i femenines que cregui oportunes tot i que es recomana les categories definides a l'article 5 d'aquest reglament.
- 12.2 Material obligatori: el reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.
- 12.3 Recorreguts: es recomana prendre com a referència els recorreguts i desnivells per categories definits a l'articles 9 d'aquest reglament.
- El recorregut de les curses serà sempre per pistes i camins no asfaltats, senders, corriols o barrancs, els trams pavimentats (asfalt, ciment, etc.) no poden superar el 15% del total del recorregut.
- Les proves OPEN no tindran l'obligació de tenir recorreguts adaptats per a les categories cadet, júnior i absoluta; però si els tenen, es recomana que tinguin els mateixos desnivells i distàncies màximes que en les proves de Copa.
- 12.4 Premis: l'organització podrà establir els premis que consideri oportuns però es recomana adequar-se als tres primers classificats en categoria masculina i femenina de totes les categories que contempli.



4. Recorregut i desnivells





5. Senyalització



CINTES

Senyalització comuna amb 4 tipus de cintes:

- BLANC I VERMELL (comunes)
- ARESTA (logo Aresta vermell-negre-blanc)
- FEEC (grogues amb logo FEEC)
- FEEC (blanques amb logo FEEC)



BANDEROLES

amb reflectant com a reforç de senyalització.



REFLECTANT

Senyalització reflectant en trams nocturns



FLETXES

Senyalització en trams d'especial atenció durant el recorregut, també per diferenciar les direccions de les diverses curses en punts que es troben o es separen.



AQUESTA PLACA QUE APAREIX A LA FOTOGRAFIA ÉS LA SENYALITZACIÓ PERMANENT DEL RECORREGUT ORIGINAL.

SEMPRE HAUREU DE FER CAS A LES SENYALITZACIONS TEMPORALS DE LA CURSA QUE US HEM MOSTRAT A DALT, NO A AQUESTA.



6. Punts de control

No oblideu que aquesta és una cursa sense gots, cal que porteu el vostre got o bidó. També esmentar que els isotònics són per a veure únicament a l'avituellament, no es poden omplir bidons d'isotònic per al recorregut del corredor/a.

Els participants han de passar obligatòriament pels punts de control indicats i que són clarament visibles. A cada un hi haurà personal de l'organització per tal de verificar i comprovar el pas dels corredors.

Un **equip escombra** de l'organització realitzarà el recorregut tancant la cursa. S'han de seguir en tot moment les indicacions del personal d'organització i de seguretat. En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret de parar la prova, modificar el recorregut o de variar els límits horaris.

7. Avituellaments

- **Oix:** aigua, refrescos, fruita, altres aliments sòlids i menjar apte per celíacs.



8. Material recomanable

- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima 2 x 1,2 m)
- Sistema d'hidratació (mínim 1L). Per qüestions mediambientals no tindrem gots de plàstic als avituallaments.
- Farmaciola: vena elàstica tapping (80x3cm) i antisèptic.
- Motxilla o equivalent.
- Telèfon mòbil engegat i no en mode avió.
- Jaqueta paravent amb caputxa d'un teixit impermeable (mínim 10.000mm de columna d'aigua) i transpirable tipus GoreTex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar amb costures termosegellades.
- Frontal amb piles de recanvi o 2 frontals.
- Menjar calòric adequat al recorregut i al número i tipus d'avituellaments de la prova.
- Sabatilles esportives tipus trail que cobreixin totalment el peu. No es permet el calçat minimalista tipus sandàlies que no cobreixin totalment el peu.
- *Material extra, se us notificarà per part de l'organització si fa falta: segona capa tèrmica d'un mínim de 180gr, malles llargues o pirates amb perneres, guants, gorro tubular o similar.*



9. Com actuar en cas d'incidència i abandonament

En cas de trobar un corredor/a accidentat o amb problemes, s'ha d'oferir ajuda immediatament, no fer-ho comporta a la desqualificació immediata de la prova.

- En un primer moment s'ha de fer una valoració inicial de la situació i les lesions. En el cas de sospitar que pot haver-hi fractura, no moure l'accidentat.
- Tot seguit procedirem a demanar ajuda, cal saber que en molts punts del recorregut no hi ha cobertura telefònica, buscarem el punt amb cobertura telefònica més proper.
- Si no en trobem arribarem fins el punt de control més proper i informarem de l'accident i de la posició de l'accidentat a l'organització.
- Si la situació és greu avisar directament al telèfon d'emergència 112.
- Utilitza les tècniques de primers auxilis per a tractar adequadament a l'accidentat o assistir-lo en el possible fins l'arribada de l'ajut i evita deixar sol a l'accidentat.

NOTA: Guardeu-vos els següents números a la vostra llista de contactes telefònics:

Telèfon contacte del CEO: 676 885 049
Emergències (situació greu): 112



10. Motius de desqualificació

A més a més dels descrits en l'apartat 4 de Punts de Control que són les infraccions regulades per la FEEC, des del Centre Excursionista Olot afegim que serà motiu de desqualificació:

- No auxiliar i donar ajuda a un corredor que ho necessiti.
- No passar pels punts de pas (CP) obligatoris.
- Incorreccions amb relació al material obligatori.
- Llençar brossa o deixalles.
- Infraccions contra el medi ambient.
- Desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització.
- Fer servir qualsevol tipus de transport no autoritzat.
- Superar el límit horari d'un Punt de Control o Control de Pas.
- Passar per camins o carreteres fora del recorregut senyalitzat.
- No portar el material que l'organització indiqui com a obligatori.
- Es obligatori presentar el Certificat mèdic vigent.

L'organització estarà present en determinats punts del recorregut i a tots els controls de pas on també hi haurà personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal, que estarà convenientment identificat. L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, si bé vetllarà per a evitar-los. L'organització es reserva el dret de modificar les bases de la cursa o suspendre aquesta, davant una eventualitat o causa de força major (condicions climatològiques extremes) o variar el seu recorregut.



ABANDONAMENTS

En cas d'abandonament de la cursa s'ha de comunicar el més ràpid possible al personal de l'organització. Els abandonaments només es poden efectuar en un Control de Pas (avituallaments). En cas de no avisar d'un abandonament l'organització prohibirà la participació del corredor/ a en edicions posteriors. Es disposarà de personal mèdic i d'infermeria en punts estratègics del recorregut per a intervenir en cas de necessitat. Un equip escombra encarregat de tancar la carrera comprovarà el pas de tots els participants.

En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeixi l'aproximació a peu a un dels punts de retorn, s'haurà d'intentar avisar a l'organització per tots els mitjans possibles contactant amb alguna persona de control o d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.

Les evacuacions es duran a terme el més ràpid possible per part de l'organització.



11. Programa i horaris

Divendres 25 d'octubre de 2024 al Pavelló d'Esports d'Olot (Avinguda República Argentina 6, 17800 Olot):

de 18 a 20:00 – recollida de dorsals de totes les curses

Dissabte 26 d'octubre de 2024 a la plaça de l'Església d'Oix:

de 6:30 a 7:30 – recollida de dorsals d'Ultra i Marató

de 7:00 a 7:30 – control material d'Ultra

8:00 – sortida Ultra i Marató

17:00 – tancament Marató

18:00 a 20:00 – dorsals mitja Marató i cursa de 9km

20:00 – entrega trofeus Ultra i Marató

22:00 – tancament Ultra

Diumenge 27 d'octubre de 2024 a la plaça de l'Església d'Oix:

de 6:30 a 7:30 – recollida de dorsals de la mitja Marató i 9km

8:00 – sortida mitja Marató

8:30 – sortida cursa 9km

12:00 – entrega trofeus de la mitja Marató i 9km

12:00 – tancament cursa 9km

12:30 – tancament mitja Marató

IMPORTANT: la no assistència al lliurament de premis suposarà la renúncia a tots els obsequis i trofeus.



12. Seguiment en directe

Es pot fer un seguiment virtual de la cursa a [CRONOTIME](#)

I a més a més a:

www.facebook.com/TrepitjaGarrotxa

www.twitter.com/TGarrotxa

www.instagram.com/trepitjagarrotxa

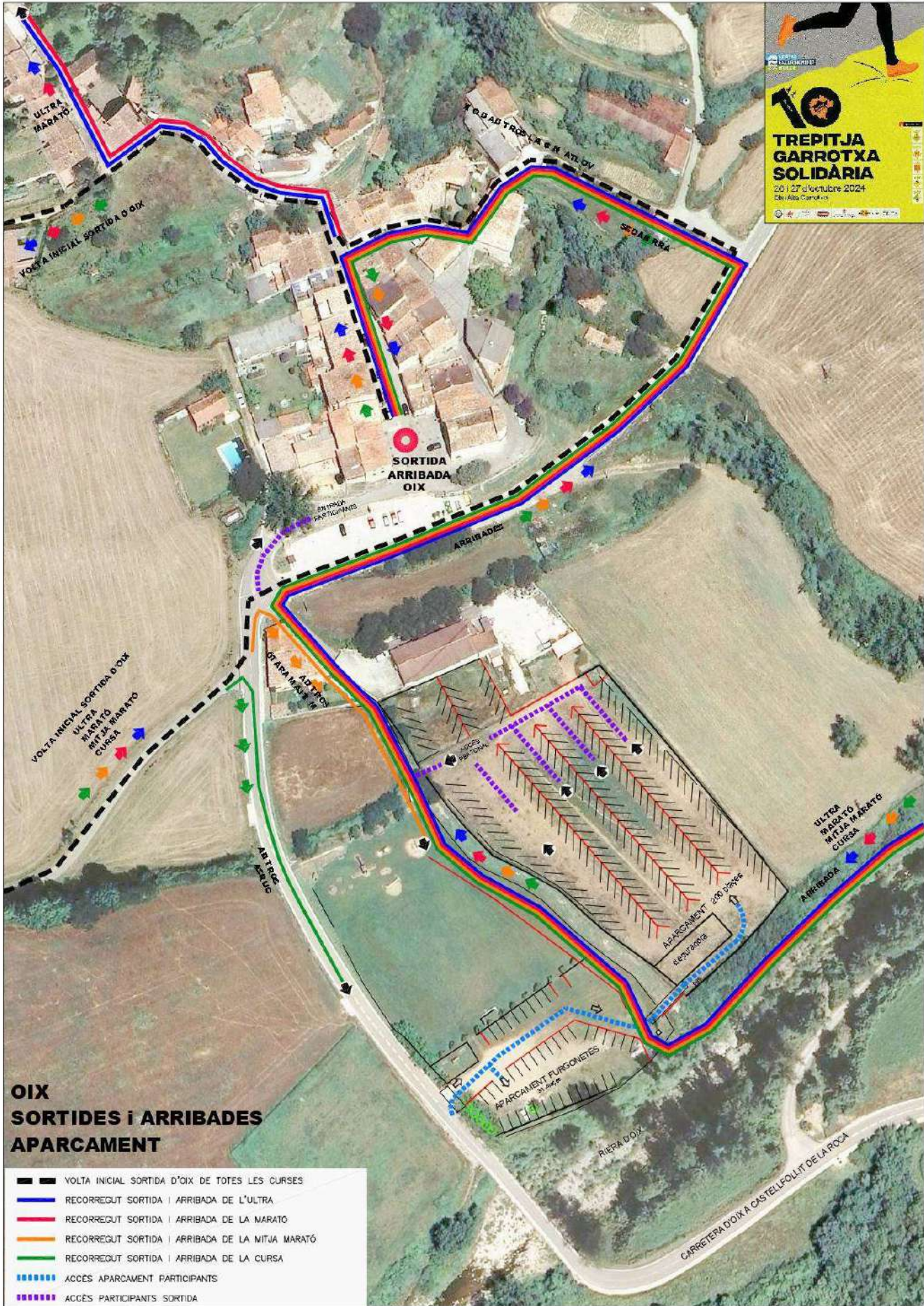
Hashtags:

#TrepitjaGarrotxa2024

www.trepitjagarrotxa.cat

13. Serveis al corredor/a a l'arribada

- Servei d'assistència mèdica
- Servei de vestuaris i dutxes
- Avituallament complet de líquids i sòlids a l'arribada
- Zona d'aparcament



**OIX
SORTIDES I ARRIBADES
APARCAMENT**

- VOLTA INICIAL SORTIDA D'OIX DE TOTES LES CURSES
- RECORREGUT SORTIDA | ARRIBADA DE L'ULTRA
- RECORREGUT SORTIDA | ARRIBADA DE LA MARATÓ
- RECORREGUT SORTIDA | ARRIBADA DE LA MITJA MARATÓ
- RECORREGUT SORTIDA | ARRIBADA DE LA CURSA
- ACCÉS APARCAMENT PARTICIPANTS
- ACCÉS PARTICIPANTS SORTIDA



14. Punts d'interès -

Patrimoni històric i natural de l'Alta Garrotxa

La Marató de Trepitja Garrotxa 2024 passa per diversos punts d'interès natural i històric que conformen la identitat d'aquesta terra, tot seguit n'esmentem els més destacats i que fàcilment pots identificar al mapa:

- Pont romànic d'Oix

15. No t'oblidis de...

- Portar el número de dorsal que tens assignat segons l'organització visible i sense modificar.
- Signar el descàrrec de responsabilitats i portar-lo imprès a la recollida del dorsal.
- **No oblidis el teu bidó, aquesta és una cursa sense gots de plàstic! L'organització no donarà gots de plàstic als avituallaments.**
- Llegeix amb deteniment el Codi Ètic del Corredor/a de Muntanya, és un document necessari i molt inspirador!

Bona cursa!



X edició Trepitja Garrotxa Solidària

26-27 d'octubre 2024 Dlx

**TREPITJA
GARROTXA**



**ULTRA
TRAIL** SOLIDÀRIA



en benefici

NOEL
Fundació
A. Bosch