

Amb la col·laboració de:



PROBIKE

FARMÀCIA RIERA

Camí Ral, 12
Esparreguera



Forn de pa

Jorba



Cossetània
EDICIONS



OLI D'OLIVA VERGE
(la millor medicina)



VICHY CATALAN



III Marxa del Montserratí

Club Excursionista Esparreguera



Esparreguera
7 de febrer de 2010

12 i 20 Km

1.- Organització

La Marxa del Montserratí és una prova no competitiva oberta a tothom, que té com a objectiu conèixer l'entorn del Massís de Montserrat.

Dia: diumenge, **7 de febrer de 2010**

Lloc de sortida i arribada: Plaça del Centre, Esparreguera

Hora de sortida: 09:00 h.

Hora de tancament: 15:00 h.

2.- Dades tècniques

Recorregut Curt

Distància: 12 Km

Desnivells: +656 m.

Recorregut Llarg

Distància: 20 Km

Desnivells: +1080 m.

Temps màxim: 6 hores

Senyalització: Itinerari marcat amb cinta de color vermell i blanc.

Hi haurà **avituallaments i controls** distribuïts al llarg dels recorreguts.

3.- Inscripció

El número de participants esta limitat a 500.

S'ha de formalitzar fins el dia **31 de gener de 2010**, per mitjà de la web:

www.clubexcursionistaesparreguera.com/MMontserratí

La inscripció només serà vàlida un cop efectuat el pagament.

El preu d'inscripció és de:

Adults federats	12 €.
Adults NO federats	14 €.
Nens (menors de 14 anys) federats	6 €.
Nens (menors de 14 anys) NO federats	8 €.

S'inclou una assegurança temporal pels no federats, vàlida per la durada de la prova.

El dia de la marxa els participants hauran de presentar el resguard del pagament i el DNI. A més, els federats hauran de mostrar la seva llicència federativa en curs.

No s'accepten inscripcions fora de termini.

4.- Premis i obsequis

- En acabar la marxa, tots els inscrits rebran una samarreta commemorativa de la marxa.
- Es farà un sorteig de material entre tots els participants. A l'arribada es comunicaran els guanyadors.

5.- Informació i Normes

- El temps límit per realitzar la marxa queda establert en 6 hores.
- A l'arribada hi haurà servei de dutxes per als participants.
- Els avituallaments disposaran d'un rètol informatiu de la distància recorreguda i de l'avituallament següent.
- En cas de pluja, s'habilitarà un espai per poder realitzar la recollida de dorsals i la sortida en condicions.
- El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la marxa, si bé l'organització podrà suspendre-la si la situació ho requereix.

- En cas d'abandonament és **obligatori** comunicar-ho a l'organització.
- Els únics punts per abandonar són els control de pas.
- L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin causar o rebre els participants, si bé vetllarà per evitar-los.
- Qualsevol altre cas no previst en el reglament serà resolt per l'organització.
- El fet d'inscriure-s'hi representa l'acceptació d'aquest reglament

6.- Desqualificacions

- No marcar el dorsal en els controls sorpresa, o passar pels avituallaments fora de l'horari establert.
- No fer la totalitat del recorregut a peu.
- Embrutar o degradar l'itinerari i la muntanya.

7.- Consells i recomanacions

- Es recomana dur aigua per beure entre els avituallaments.
- Portar roba adient per la prova i la meteorologia prevista.

8.- Contacte

Club Excursionista Esparreguera al telèfon 93.775.91.72, els divendres de 21 a 23 hores o a la web:

www.clubexcursionistaesparreguera.com/MMontserratí

El dia de la marxa, hi haurà un número de telèfon mòbil a disposició dels participants.