



REGLAMENT

La TRESVOLTADA 3ª Edició

AUTOSUFICIÈNCIA

La norma principal de la Tresvoltada és ser autosuficient.

Aquesta trobada NO té un caire competitiu ni és una cursa. Ans al contrari!!! Pretenem crear un espai de trobada on fer tants kms, desnivell i hores de muntanya com vulgueu i pugueu.

Ens regim pel principi de la muntanya en autonomia, és a dir, la capacitat de que cadascú esculli el seu recorregut amb autosuficiència. Tant des del punt de vista alimentari com de vestuari o de seguretat.

Cada participant ha de dur en tot moment el material obligatori i el track i road-book corresponent al recorregut que s'ha inscrit. (Caminada, 20K, 40K o 60K)

Hi hauran punts d'avituellament:

Recorregut llarg (60K) : 2 avituallaments + 1 a meta.

Recorregut mig (40K) : 1 avituallament + 1 a meta.

Recorregut curt (20K) i Recorregut caminada : 1 avituallament a meta.



MATERIAL RECOMANAT

- **Calçat i roba adequada.**
- **Jaqueta impermeable** (mínim 10.000 Schmerber, amb caputxa i màniga llarga).
- **Manta tèrmica de supervivència** (mínim 140cm x 200cm)
- **Guants tèrmics.**
- **Rellotge i/o GPS amb els tracks descarregats.**
- **Road-books descarregats al mòbil o impresos.**
- **Got reutilizable.**
- **Reserva alimentària d'acord amb la volta a fer.**
- **Sistema d'hidratació.**
- **Telèfon mòbil** (amb el número de contacte que us donarem, guardat)
- **Malles llargues.** (s'accepta combinació de pirates i mitjons alts/perneres)
- **Samarreta tècnica de màniga llarga.** (no s'accepta la combinació màniga curta i "manguitus")
- **"Tape" adhesiu per una cura funcional.** (mínim un metre)



ENTREGA DE “DORSALS”

06:30 a 7:45 entrega de dorsals.

A mesura que aneu arribant a la zona de sortida (Talló) haureu de donar-nos:

- **Document d’omissió de responsabilitat per part de l’organització de la Tresvoltada signat.** (el trobareu més avall)

L’organització us facilitarà un “dorsal” i l’haureu d’ensenyar al sortir i a l’arribar.

Recordeu dur aliments pel Banc d’Aliments.

SORTIDA I ARRIBADA

08:00 h Sortida

L’hora màxima d’arribada serà a les 21h.

(13 hores des de la sortida)



OMISSIÓ DE RESPONSABILITAT

“LA TRESVOLTADA”

S’ha de lliurar SIGNAT en el moment de recollir el “dorsal”

Amb la signatura d’aquest present text valido el reglament i declaro que es tracta d’una activitat de participació completament gratuïta i voluntària. Eximint així de tota responsabilitat els promotors d’aquesta activitat.

Es tracta d’una activitat de participació individual i voluntària.

A més a més, em comprometo a seguir totes les normes sanitàries estipulades pels promotors de l’esdeveniment i/o vigents i a dur tot el material obligatòri.

Accepto voluntàriament

Nom del corredor/a:

Data:

Signatura