

1^a Cursa de muntanya del Voltreganès

EME
Calçat Esportiu

La marató de muntanya de la comarca d'Osona



Diumenge
16 de maig de 2010

42 km. / +1850 m. desnivell aproximat.
23 km. / +1100 m. desnivell aproximat.
12 km. / +600 m. desnivell aproximat.



Ajuntament de les
Masies de Voltregà



Ajuntament de Sant Hipòlit de Voltregà



AJUNTAMENT DE
SANTA CECÍLIA DE VOLTREGÀ

ESPECIALISTES EN:
ATLETISME I TRAIL RUNNING



EME
Calçat Esportiu
c. puigardines, 36 - 08560 manlleu
tel./fax. 93 851 41 28
montse_eme@hotmail.com



WWW.CEVA.CAT

Consell Comarcal d'Osona



Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport

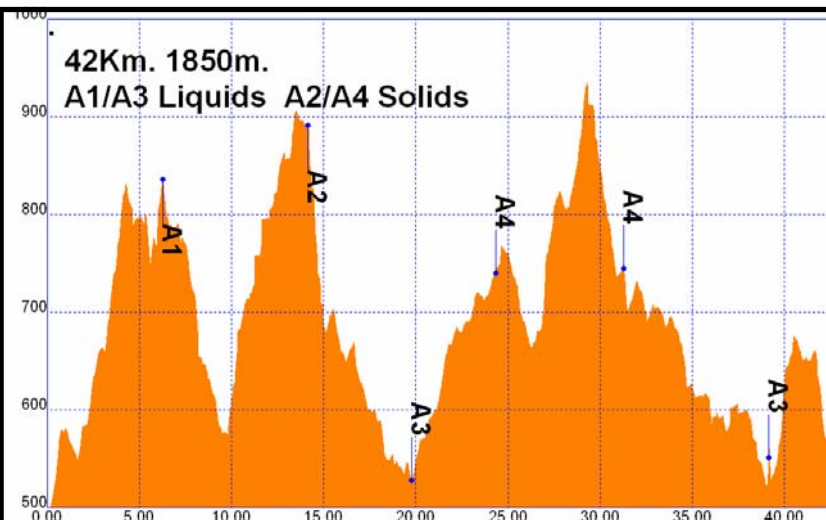


Diputació
Barcelona

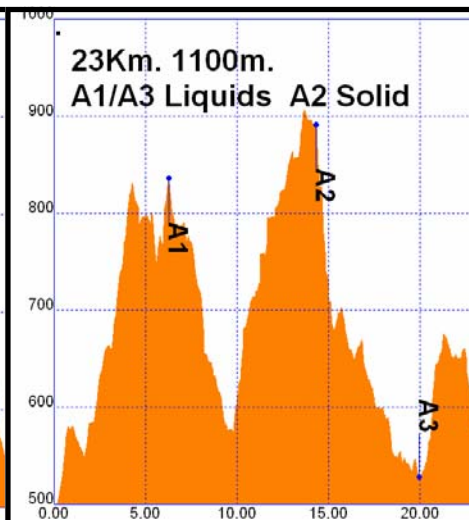


Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
(Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada)
Regió VI

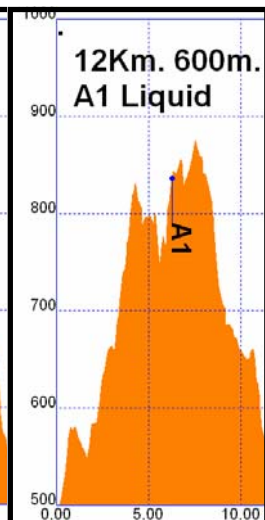
42Km. 1850m.
A1/A3 Liquids A2/A4 Solids



23Km. 1100m.
A1/A3 Liquids A2 Solid



12Km. 600m.
A1 Liquid



Benvolguts amics i amigues, el **Club Excursionista del Voltreganès ARS** ens plau convidar-vos a tots i a totes a la **1ª edició de la Cursa de Muntanya EME del Voltreganès**.

Amb tota la nostra il·lusió em preparat tres recorreguts de diversa dificultat, perquè tothom pugui conèixer i disfrutar (corrent i caminant quant un ja no pot més) dels magnífics paratges del Voltreganès. Per tant us animem a venir el proper 16 de maig.

Inscripcions anticipades: fins el 9 de maig del 2010

Les places seran limitades per tal de no malmetre l'entorn

El preu de la inscripció anticipada és de: **Socis CEVA : 8 euros. / No socis : 12 euros**

El preu de la inscripció el dia de la cursa és de: **Socis CEVA : 12 euros. / No socis : 18 euros**

Els participants no federats en curses de muntanya (modalitat C o superior FEEC) hauran d'adquirir una assegurança temporal amb un cost de 5 Euros addicionals.

La inscripció es pot realitzar :

- Per correu electrònic a duatlovoltreganes@gmail.com Adjuntar la fulla d'inscripció i el comprovant de l'ingrés nominal bancari a Caixa Penedès núm. 2081 0591 6533 0000 0670 (1 ingrés per participant indicant el nom del participant)
- A la seu del club de 19 a 22 h. Dies laborables. (C/ del Mallol, 42 Sant Hipòlit de Voltregà)
- A Esports EME calçat esportiu (C/Puigpardines, 36 Manlleu)
- El mateix dia de la cursa 1 hora abans de la sortida

Esports EME de Manlleu

ha volgut donar un suport especial a aquesta cursa és per això que tothom qui compri unes sabatilles de Trail Running tindrà la inscripció gratuïta.

Des de l'organització volem agrair aquest suport, i animar a tothom a participar per divertir-nos



Dia: 16 de maig del 2010

Sortida: Camp de futbol de Sant Hipòlit de Voltregà

Horari:

6:30h Inscripcions per la cursa de 42Km.

7:30h Sortida de la cursa de 42 Km

7:45h Inscripcions per la cursa de 23 i 12 Km.

9:00h Sortida de la cursa de 23 i 12 Km

Entrega de premis a mesura que es completin els podis

Trofeus als tres primers classificats masculins i femenins de cada cursa.

TOTS ELS PARTICIPANTS REBRAN UNA CAMISETA TÈCNICA DE RECORD

Hi hauran 6 , 3 i 1 avituallaments segons la cursa.

Els avituallaments 1 i 3 seran només líquids.

Els avituallaments 2 i 4 seran líquids i sòlids.

En la cursa de 42 Km es passarà dues vegades pels avituallaments 3 i 4

A l'arribada entrepà pels participants

Dades inscripció 1ª Cursa muntanya del Voltreganès

(OMLIR AMB MAJÚSCULES SI US PLAU)

Nom: _____ Cognoms: _____ Cursa (42/23/12 km): _____

Adreça: _____ Població: _____ Codi Postal: _____

Data naixement: _____ Sexe: ____ (H/D) SOCI C.E.V.A. (si/no) _____ Telèfon: _____

E-mail: _____ D.N.I. (lletra inclosa): _____ Firma: _____

Número targeta federativa (Al costat del codi de barres): _____ Codi comprovant: _____ (a omplir per qui fa la inscripció)

La inscripció implica l'acceptació del reglament de la prova

- La prova està reservada a majors de 18 anys i federats per curses de muntanya (modalitat C o superior FEEC).
- El recorregut estarà senyalitzat i es desqualificarà a qui no el segueixi íntegrament
- La cursa serà oberta al trànsit, per tant en tot moment s'haurà de respectar el codi de circulació
- L'organització declina qualsevol responsabilitat davant d'accidents físics i/o materials que els participants puguin patir o causar
- L'organització es reserva el dret a variar el recorregut de la prova
- En el cas que la prova s'hagués de suspendre per causes de força major no es retornarà l'import de les inscripcions
- No respectar l'entorn natural o les propietats per on passa la cursa serà motiu de desqualificació
- Es demana que es tomin a tancar els vallats que es trobin, ja que el temps que es perd no és excusa per no respectar les propietats privades
- Si s'abandona la cursa s'haurà de notificar a algun dels controls.

Els temps màxims de pas seran:

*Cursa 12km. A1: 1h.30min. Arribada 3h.

*Cursa 23km. A1: 1h.30min. A2: 3h.
A3: 4h. Arribada 5h.

*Cursa 42km. A1: 1h.15min.
A2: 2h.30min. A3: 3h.15min.
A4: 4h.15min. A4(2): 6h.
A3(2): 7h 30min. Arribada 8h.

Comprovant RECORDEU QUE PER RECOLLIR EL DORSAL ÉS OBLIGATORI PORTAR EL DNI I LA TARGETA FEDERATIVA

Número targeta federativa (Al costat del codi de barres): _____ Codi comprovant: _____ (a omplir per qui fa la inscripció)