



ULTRA TRAIL

SERRA DE TRAMUNTANA





Bones Pràctiques per Controladors i Voluntaris

Contingut

1.	Agraïment	2
2.	Objectius dels controls	2
3.	Equips de control i telèfons	2
4.	Distribució dels equips de control	3
5.	Situació dels controls	3
6.	Horaris dels controls	5
7.	Que s'ha de dur?	6
7.1.	Material a dur per cada equip de control	6
7.2.	Material gràfic i de control sumministrat	6
7.3.	Material sanitari sumministrat	6
7.4.	Avituallament, infraestructura i altre material	7
8.	Que s'ha de fer	7
8.1.	Muntar el control i la senyalització	7
8.2.	Pas dels corredors	8
8.3.	Auxilis sanitaris	8
8.4.	Actuació en cas d'emergència greu	9
8.5.	Corredors fora de (del temps de) control	9
8.6.	Enviament dels temps de pas i incidències	10
8.7.	Desmuntar el control	10
9.	Horaris de transport públic	10
10.	Reglament	11



1. Agraïment

Antes de tot gràcies per fer possible aquest projecte, l'Ultra-Trail Serra de Tramuntana i la promoció de l'Associació Balear d'Esclerosi Múltiple simplement no és possible sense vosaltres. Aquestes pàgines de com fer un control pretenen fer-vos la vida més fàcil i assegurar un bon servei als corredors.

2. Objectius dels controls

- El primer objectiu és ajudar als corredors a que acabin la travessa i vigilar la seva seguretat:
 - Animar al corredors
 - Ajudar-los en l'avituallament o proporcionant material sanitari per alguna petita cura
- El segon objectiu és mirar de que no facin trampes:
 - Controlar el pas dels corredors per les estores d'elitechip.
 - Anotar abandonaments i incidències
 - Vigilar que es segueix el reglament (que podeu llegir al anexe 1)

3. Equips previstos i telèfons

- Directora de Projecte: Esther Vidal (657.82.17.25)
- Director de Carrera: Dani Salas (636.959.666)
- Director Tècnic: Pep Lluís (647.630.738)
- Asesors ultrafons: Pau Martínez (606.031.141)/Toni Contestí (607840967)
- Equip Pollença
- Equip Lluch
- Equip Cúber
- Equip Sóller



- Equip Deià
- Equip Valldemossa
- Equip Esporles
- Equip Estellencs
- Equip Andratx
- Equip Abdem
- Equip 1
- Equip 2
- Equip 3
- Equip 4
- Equip 5
- Equip entrega de premis
- Equip acompanyants – conductors:
- Equip BUS UTST
- Equip BUS PTST
- Equip senyalitzadors 1 Roman Morell (610215826)/Carmen Morey (619757978)
- Equip senyalitzadors 2 Lluch:
- Equip senyalitzadors 3 Sòller:
- Equip senyalitzadors 4 Deià:
- Equip senyalitzadors 5 Valldemossa: Ajuntament
- Equip senyalitzadors 6 Esporles: Bernat, Fran, Toni Vicens.
- Equip senyalitzadors 7 Andratx: Abilio
- Equip escombra 1(Pollença-Soller)
- Equip escombra 2(Soller-Esporles)
- Equip escombra 3(Esporles-Andratx)

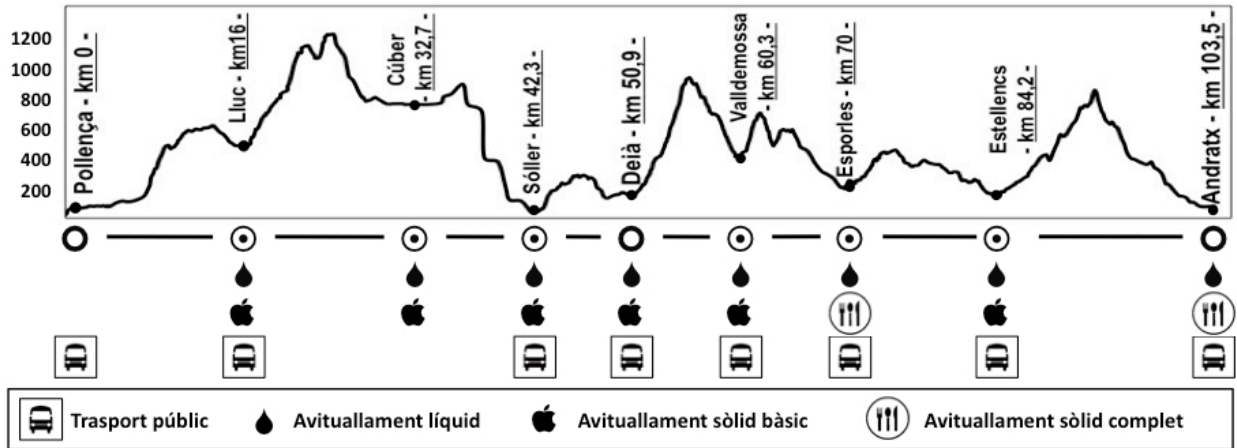
4. Distribució dels equips de control

La distribució dels equips per la Serra es farà en ordre d'elecció d'equip i de tasques per part del voluntari.

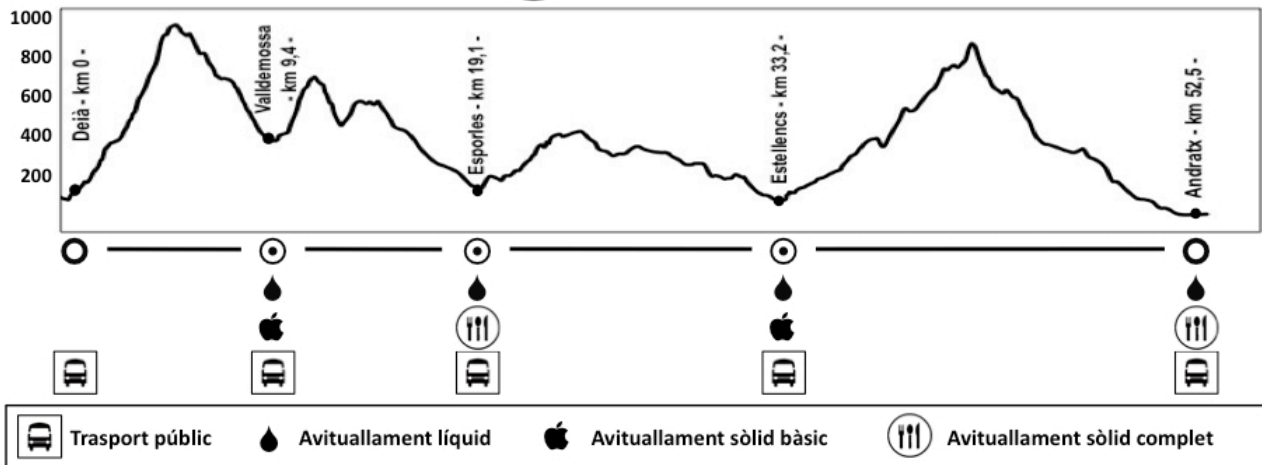
La distribució horaria es farà en funció de l'obertura i tancament del control i del pas dels corredors.

Els equips especials, senyalització, escombra... rebran instruccions específiques per les seves tasques.

5. Situació dels controls



☎ Telèfons d'emergències: 061 (Urgències Sanitàries) – 112 (Emergències) – 691.315.317 (Organització)



☎ Telèfons d'emergències: 061 (Urgències Sanitàries) – 112 (Emergències) – 691.315.317 (Organització)



6. Horaris dels controls

Horaris oficials comunicats als corredors:

Temps de tall controls Ultra-Trail

Ctrl	km	H.max
Pollença	0,0	0:00
Lluc	16,0	3:07
Cuber	32,7	7:09
Soller	42,3	9:22
Deià	50,9	11:12
Valldemossa	60,3	14:00
Esporles	70,0	16:08
Estellencs	84,2	19:12
Andratx	103,5	0:00

Temps de tall controls Petit-Trail

Ctrl	km	H.max
Deià	0,0	8:00
Valldemossa	9,4	11:18
Esporles	19,1	13:48
Estellencs	33,3	17:25
Andratx	52,5	23:00

Horaris previstos de pas de corredors:

Punt	Obre control	Possible primer	Probable primer	Gruix	Tancament oficial	km	Ritme tall (km/h)
Pollença		0:00	0:00	0:00	0:00	0,0	
Lluc	1:25	1:55	2:04	2:47	3:07	16,0	5,1
Cuber	3:48	4:18	4:38	6:22	7:09	32,7	4,2
Soller	5:04	5:34	5:59	8:21	9:22	42,3	4,3
Deià	6:04	6:34	7:04	9:58	11:12	50,9	4,8
Valldemossa	7:37	8:07	8:44	12:28	14:00	60,3	3,4
Esporles	8:44	9:14	9:56	14:22	16:08	70,0	4,6
Estellencs	10:18	10:48	11:37	17:06	19:12	84,2	4,6
Andratx	12:30	13:00	14:00	21:05	00:00	103,5	4,0

Punt	Obre control	Possible primer	Probable primer	Gruix	Tancament oficial	km	Ritme tall (km/h)
Deià		8:00	8:00	8:00	8:00	0,0	
Valldemossa		9:17	9:24	10:29	11:18	9,4	2,8
Esporles		10:14	10:27	12:23	13:48	19,1	3,9
Estellencs		11:32	11:53	15:07	17:25	33,3	3,9
Andratx		13:21	13:52	19:06	22:40	52,5	3,5



En realitat s'ha d'arribar antes per preparar-ho tot i marxar més tard en previsió de que arribi algun corredor tard (i abandoni). També esperem que el primer arribi més tard però com que és difícil de saber hi ha una mica de marge. La majoria dels corredors arribaran tard més a prop del tall que de l'obertura.

7. Amb quin material treballarem?

7.1. *Material del controlador o equip de control(propri del voluntari)*

- Material avituallament, cintes, llistes control i mat. sanitari lliurat
- Un rellotge que estigui raonablement en hora
- Tisores
- Ganivet
- Telèfon mòbil carregat de bateria
- Llanterna o frontal
- Roba d'abrig (millor passar-se que quedar-se curt)
- Protecció per pluja i Sol
- Menjar (o bé menjar de l'avituallament)
- Càmera fotos i vídeo si es pot

7.2. *Material gràfic i de control subministrat*

- Fulla de control (anotació temps i incidències corredors)
- Manual controlador (aquest document)
- Fulla dades dels inscrits i telèfons emergència
- Cartellet control amb km (info corredors)
- Cartellet control a 100m (info corredors)
- Cartellet "silenci a població" (controls parcialment nocturns)
- Rotuladors indelebles (anotar temps tarja i fulla de control)
- Fil i brides per penjar cartellets

7.3. *Material sanitari subministrat*

Botiquins OXIDOC

10 Tiretes retallables, 10x6cm



- 6 Gases hidròfiles Baikitas
- 10 Guants latex
- 2 Venes
- 2 Venes cohesives Peha-haft (protecció peus amb ampolles)
- 1 Sabó líquid per desinfectar ferides, neteja abans cura
- 1 Pot de vaselina (protecció fregaments)
- 1 Rollo esparadrap tela (protecció ampolles peus)
- 1 Pot betadona (desinfecció ampolles i ferides)
- 3 Xeringues per pinxar ampolles (un sol us!)
- 1 Paquet compeed o equivalent per ampolles
- 3 Steri-Strips (punts de sutura superficial, ferides obertes)
- 1 Paquet mocadors de paper

7.4. Avituallament, infraestructura i altre material

- Avituallaments sòlid i líquid
- Cintes per reforçar el marcatge
- Taula i cadires
- Lona i altre material en algun control
- Carpes i megafonia

8. Que s'ha de fer

8.1. Muntar el control i la senyalització

- Muntar el control
- Mireu de triar un lloc que no molesti a la gent aliena a la cursa i on pugueu estar còmodes
- Si per qualsevol motiu heu de moure el control mireu de reforçar bé la senyalització perquè els corredors no us busquin per un altre lloc.



- Reforceu la senyalització (cintes, algun cartell) perquè la gent la pot haver treta, especialment als pobles.
- Poseu el cartell de control a 100 m a un punt que els corredors el vegin, més o menys a uns 100 m.
- Poseu el cartell del número de control i quilòmetre visible per informar als corredors on són.
- Munteu l'avituellament:
 - Es millor anar posant el menjar en tongades que no posar-lo tot de cop.
 - Posar tot el menjar en troços i sense envoltoris: barretes energètiques fora de l'envoltori xapades pel mig, taronges tallades en quatre quadrants o sense pell, plàtans amb talls en 3 troços...
 - Fer un "embut" amb cinta perquè els corredors que venen pasin primer pel control de dorsal i chip, abans de les taules d'avituellament.
 - Delimitar l'avituellament per si hi ha corredors no inscrits.

8.2. *Pas dels corredors*

No espereu molta simpatia per part dels corredors. Trobareu de tot però veureu molta gent apurada, justa de forces o amb pressa per fer bon temps. Tingueu una mica de comprensió.

Per cada corredor:

- Per cada corredor: anotar dorsal i temps, especialment si no hi ha control de chip però si n'hi ha també com a pla de contingència.
- Animar al corredor (vas el tercer, això ja ho teniu, ja no hi ha pujades fortes, ...)
- Assegurar el pas del corredor per les estores d'elitechip. Si no hi ha estores o no estan en funcionament fer l'anotació de dorsals per ordre d'arribada.
- Animeu al corredor a que mengi i es reposi una mica

És molt important **anotar clarament el número i nom dels corredors que abandonin.**

Si observeu incompliment del reglament advertiu al corredor i anoteu-lo com una incidència. Després els directors de cursa decidirem que fer. Segons la gravetat anirà de no fer res, una penalització en temps, desqualificació o desqualificació de per vida en els casos molt greus (com fer un tram en cotxe, no auxiliar un corredor necessitat o no comunicar l'abandonament).

8.3. *Auxilis sanitaris*



Teniu un paquet amb material sanitari. En principi els corredors haurien de dur cada un lo seu però més d'un pot tenir imprevistos. Per raons d'higiene i de responsabilitat civil, intenteu que les possibles cures les facin els mateixos corredors subministrant el material si fa falta. Els casos més freqüents que esperem són:

- Fregaments ("roçadures") diversos: que s'apliquin vaselina
- Ampolles als peus: podeu subministrar-los tiretes, compeed, esparadrap, topionic, agulles per pinxar l'ampolla, guants estèrils, El que funciona millor són les venes Peha-Half i en segon lloc l'esparadrap, però si insisteixen amb el compeed, ... que facin el que millor trobin.
- Hipoglucèmia ("pàjara"): Es senten molt cansats, marejats, dèbils, ... Recomaneu que mengin i beguin bé, que aturin 10 minuts i animeu-los a que continuïn a poc a poc, si estan en forma es recuperaran
- Petits traumatismes: podeu subministrar als corredors venes per fer una petita immobilització, steri-strips per posar un punt de sutura en una ferida, sabó per rentar i desinfectar, guants estèrils, ... El corredor ja veurà si es veu en ànims de continuar o no.
- Deshidratació, marejos, ...: si veieu un corredor en molt mal estat, que no fixa la vista, que vomita, que tremola, ... assegureu-vos que no surt en molt males condicions del control, que pari una mica, si no es recupera recomaneu que abandoni, retireu-li el dorsal. Si qualcú abandona el control sense el vist i plau de l'organització empleueu una incidència i comunicau-vos amb els directors de cursa.

8.4. Actuació en cas d'emergència greu

- Si es tracta d'una emergència mèdica feu servir el número de tlf. 061. Sereu atesos per un metge que vos donarà pautes i tindreu protecció jurídica en qualsevol cas.
- Si es tracta d'una emergència greu pero no sanitària feu servir el número de tlf. 112 i vos donaran les pautes adients.
- Si es tracta d'una emergència solventable directament per l'organització feu servir el tlf. dels directors de carrera.
- No preneu cap decisió si dubtau. Sempre telefonar als directors i als telèfons d'emergències abans de moure o actuar davant una emergència.

8.5. Corredors fora de (del temps de) control

Aquesta no és una possibilitat teòrica es algo que us trobareu segur, especialment als controls de Valdemossa, Esporles i Estellencs



- En principi si un corredor passa fora de l'horari s'ha de retirar el dorsal.
- Amb el vostre criteri podeu fer petites excepcions, per exemple si sols arriben uns pocs minuts tard perquè s'han despistat però arriben en bones condicions. O bé han arribat tard perquè han parat a ajudar a un altre corredor o s'han perdut però s'els veu bé i insisteixen en continuar, ... feu servir el vostre criteri.
- Si algú arriba més de 20 minuts tard, sense cap bona excusa retireu-li el dorsal, recomaneu que abandoni encara que es lliure de continuar pel seu compte si vol.
- Anoteu tots els abandonaments i incidències a la fulla de control, anoteu l'hora de la incidència o de l'abandonament.

8.6. *Traspas de dades i incidències*

Una vegada tancat el control heu de lliurar tot el material al responsable del tancament de cursa o un dels organitzadors.

8.7. *Desmuntar el control*

Això mateix. Mirant de no deixar fems ni res pel terra. Recolliu la cinta que pugueu.

9. Horaris de transport públic

Pels qui abandonin si no hi tenen mitjà de transport els podeu facilitar els horaris dels transports públics.

Transport Públic Controls - Palma								
	Lluc L330	Sóller L210	Soller L211	Deià L210	Valldemossa L210	Esporles L200	Estellencs L200	Andratx L102
6:00								6:50
7:00		7:50						7:30
8:00				8:15	8:45			8:10
9:00			9:05			9:50	9:15	9:10
10:00		10:05	10:05	10:30			10:45	10:10
11:00	11:45		11:20		11:00	11:20		11:10
12:00		12:05		12:30	12:00		12:30	12:10
13:00	(+Tren)13:05				13:00	13:05		13:10
14:00		14:05		14:30				14:10
15:00			15:50		15:00			15:10
16:00		16:05		16:30				16:10



17:00			17:05 i 17:35		17:00	17:50	17:15	17:10
18:00	18:00		18:05				18:45	18:10
19:00		19:05	19:20	19:30		19:20		19:10
20:00					20:00		20:30	20:10
21:00						21:05		
L330	Lluc - Palma	L210	Sóller - Deià - Valldemossa - Palma			L211	Sóller - Palma	
L200	Estellencs - Banyalbufar - Esporles - Palma				L102	Andratx - Palma		

10. Reglament

Veure annexa 1.



11. Documents de control

11.1. Full de reclamacions: han d'estar disponibles pels corredors que vulguin posar queixes de qualsevol tipus. L'equip de voluntariat ha d'intentar dialogar amb el corredor pero mai discutir. En aquest cas se li ofereix la possibilitat de posar una reclamació per escrit previ pagament de 30€ de deposit. L'organització intentarà trobar una solució satisfactoria per les dues parts i se li farà saber lo abans possible. Els 30€ se li retornaran un cop feta la resolució.



FULL DE RECLAMACIONS

UTST / PTST

NOM _____ COGNOMS _____

DNI _____ DATA DE NAIXEMENT _____ DORSAL _____

TLF. CORREDOR _____ / _____ ABONAMENT DE FIANÇA (30€): SI / NO

INCIDENCIA:

FIRMA CORREDOR

FIRMA ORGANITZADOR



11.2. Parte d'incidències: els farem servir per un control intern de l'organització. Per exemple a un control un corredor arriba sense xip, ha perdut el movil, el control es queda sense algun material, etc.



PARTE D'INCIDENCIES UTST / PTST

NOM _____ COGNOMS _____

DNI _____ DATA DE NAIXEMENT _____ DORSAL _____

TLF. CORREDOR _____ TLF. FAMILIAR _____

INCIDENCIA:

FIRMA CORREDOR

FIRMA ORGANITZADOR



11.3. Parte d'accidents: els farem servir per tenir constància d'un accident i per entregar al corredor perquè el presenti al centre hospitalari. Aquest document només el tindrà l'organització. Està especificat com actuar davant un accident al protocol d'actuació en cas d'accident.



PARTE D'ACCIDENT ESPORTIU

UTST / PTST

NOM _____ COGNOMS _____

DNI _____ DATA DE NAIXEMENT _____ DORSAL _____

TLF. CORREDOR _____ TLF. FAMILIAR _____

INCIDENCIA:

FIRMA CORREDOR

FIRMA ORGANITZADOR



11.4. Full d'abandonament: per tenir constància i registre dels corredors en cursa omplirem aquest full. És important anotar tots els camps, l'hora d'abandonament, el lloc i el motiu. Si no te xip propi se li ha de demanar. Es comunicarà al responsable de elitechip i s'enviarà un sms a Dani Salas amb el nom i dorsal del corredor.



FULL DE CONTROL D'ABANDONAMENT

UTST / PTST

NOM _____ COGNOMS _____

DNI _____ DATA DE NAIXEMENT _____ DORSAL _____

LLOC D'ABANDONAMENT _____ MOTIU D'ABANDONAMENT _____

TLF. CORREDOR _____ TLF. FAMILIAR _____

INCIDENCIA:

FIRMA CORREDOR

FIRMA ORGANITZADOR



ANNEXE 1

REGLAMENT UTST / PTST 2010

1.- Comportament esportiu i sostenibilitat

La UTST es du a terme amb respecte absolut cap al medi ambient. Les mesures que s'han pres queden recollides al manual de les bones pràctiques.

Serà motiu de desqualificació: amollar deixalles, fer renou excessiu (especialment durant la nit i quan es passi pel pobles), fer dreceres –grosses o petites- que comportin qualsevol risc de destrucció de vegetació, erosió del sòl o generar desperfectes a camins, marjades o parets. Les barreres de bestiar s'han de deixar així com s'han trobades, obertes o tancades. Així com faltes de respecte cap al públic, a la resta de participants o a l'Organització.

La circulació pels passos de carretera pot estar obert al trànsit i els participants hauran de respectar les normes vials a les carreteres d'ús públic i poblacions. Serà obligatori circular per l'esquerra i si es de nit, s'haurà de dur el frontal activat.

Els participants seran responsables dels desperfectes ocasionats.

2.- Inscripcions, requisits i obligacions dels participants

2.1.-Requisits

1. Ser major d'edat.
2. Haver llegit i acceptar les condicions del reglament actual.
3. Realitzar correctament totes les passes de preinscripció i inscripció.

2.2.- Inscripcions

Només s'admetran les inscripcions realitzades a través de www.elitechip.com

Cada participant haurà d'emplenar correctament totes les seves dades personals, ja que l'organització les acararà durant la retirada de dorsals.



2.3.- Els períodes de pagament i quotes d'inscripció s'estableix en:

-1r període: Des de l'1 de gener, fins al 10 de febrer a les 24h

-2n període: Des de l'11 de febrer fins al 30 de març a les 24h

Ultratrail

General: 70 euros

Finishers UTST 2009 (participant que va acabar l'edició del 2009): 40 euros

Voluntaris UTST 2009 (que donaren suport al trail des d'algun dels avituallaments): 10 euros

Les inscripcions després del 10 de febrer tenen un recàrrec de 20 euros (excepte per els voluntaris del 2009)

Petit trail

General: 40 euros

Voluntaris UTST 2009 (que donaren suport al trail des d'algun dels avituallaments): 10 euros

Les inscripcions després del 10 de febrer, tenen un recàrrec de 10 euros (excepte per als voluntaris 2009)

Altres despeses possibles:

Per poder fer el trail és necessari estar federat amb una modalitat d'assegurança que cobreixi les carreres de muntanya. Si no estau federats es necessari adquirir una assegurança d'un dia amb un preu de 5 euros.

Si voleu utilitzar el servei d'autocar des d'Andratx o Palma fins a la sortida, tant en el cas de la Ultratrail com en el de la Petit Trail, el preu és de 15 euros

La prova es cronometrarà utilitzant el xip groc de MyLaps (ChampionChip) si no teniu xip groc és necessari llogar-ne un, amb un cost addicional de 3 euros.

La inscripció inclou:

- Avituallaments per l'ULTRA TRAIL a LLuc, Cuber, Soller, Deià, Valldemossa, Esporles, Estellencs i Andratx
- Avituallaments pel PETIT TRAIL a Valldemossa, Esporles, Estellencs i Andratx
- Aigua, begudes isotòniques i aliments energètics
- Consultar les taules e les característiques dels avituallaments a la web



- Samarreta tècnica de l'event
- Premis pels primers classificats de la general Femenina i Masculina de l'Ultra-Trail i Petit Trail
- Haurà un premi especials pels primers classificats de la general masculina i femenina residents a Andratx.

2.4.- La inscripció implica la reserva de plaça.

No es reemborsarà cap inscripció. No s'accepten canvis de noms i només s'acceptaran devolucions per causa major justificada sempre que sigui en els 15 dies abans que comenci la prova.

Per sol·licitar qualsevol canvi en la modalitat triada s'estableix com a màxim abans d'un mes anterior a la prova. Després d'aquesta data no serà possible realitzar cap altre canvi.

3.- Descàrrega de responsabilitat.

Els participants inscrits a la carrera entenen que participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat a la competició.

4.- Drets d'imatge.

L'organització podrà utilitzar imatges, vídeos i so dels participants durant la prova, tot incloent-hi moments previs i posteriors, des de la recollida de dorsals, entrega de premis i trasllat dels participants. Qualsevol excepció el participant l'haurà de presentar per escrit i haurà de fer menció expressa de les imatges.

5.- Verificacions tècniques. Material obligatori.



L'organització podrà realitzar verificacions tècniques del material obligatori abans o durant la prova. Els participants que no portin el material obligatori, o que el presentin inutilitzable o defectuós, no podran realitzar la prova.

5.1.-És obligatori dur el material següent:

- Llum frontal
- Llum vermella trasera (sols per l'Ultra-Trail, no pel Petit-Trail)
- Reserva d'aigua de mínim mig litre (un litre aconsellat)
- Dorsal i xip: el Dorsal s'ha de dur a la part de davant i sempre ha de ser visible. El Xip s'ha de col·locar al calçat perquè sigui efectiu.

5.2.-Marcatge del material

Tot el material rebutjable s'haurà de marcar amb el número de dorsal. (S'ha d'usar un retolador indeleble o equivalent per escriure el número de dorsal sobre les barretes, gels i altres materials que creïn rebuig).

6.- Material recomanat

- Paravents i/o impermeable
- Manta tèrmica.
- Mòbil amb saldo i bateria a bastament.
- Reserva d'aliment, crema solar, esparadrap, benes, vaselina, doblers, mocadors, calçat de muntanya, roba tècnica, gorra/o, rellotge o pulsòmetre.

7.- Sortides i arribades.

El cronòmetre es posarà en marxa a l'hora establerta amb la presència o sense dels participants. Els participants que es presentin 15 minuts després que s'hagi donat la sortida seran DESQUALIFICATS.



8.- Motxilles i guarda-roba.

Hi haurà un servei de guarda-roba que recollirà les bosses dels corredors a la sortida (Pollença per a la UTST i Deià per a la PTST) i les lliurarà a l'arribada (Andratx).

L'organització no es fa responsable dels objectes que deixin a l'interior de les motxilles.

9.-Recorregut.

El recorregut previst està especificat a la secció "[mapes de recorregut](#)". El recorregut estarà totalment senyalitzat, amb cintes i indicacions reflectants als trams de nit, el qual els atletes han de seguir i respectar en tot moment.

9.1.- Punts de control.

S'ubiquen a punts ja ressenyats. En els quals hi haurà un comissari de l'organització. Si algú bota un o diversos Punts de Control de Pas quedarà DESQUALIFICAT de la competició.

Els punts de control surten al apartat de recorregut de la web. Serviran per garantir la seguretat dels participants i permetran dur un ritme que garanteixi la finalització de la carrera a l'horari establert.

Els punts de control tenen una hora de tancament, sortir del punt de control més tard de l'hora de tancament representa la desqualificació de la prova.

També hi haurà punts de control sorpresa, degudament identificats per assegurar que tots els participants segueixen la ruta prevista.

9.2.- Punts d'Avituallament.

Els participants podran utilitzar els avituallaments per proveir-se de líquid. Els avituallaments són tancats, tots els embalatges de plàstic s'hauran de deixar als poals de fems abans d'abandonar l'àrea d'avituallament.



Els avituallaments de la UTST seran als punts: Lluc-Cúber-Sóller-Deià-Valldemossa-Esporles-Estellencs-Andratx

Els avituallaments de la PTST seran als punts: Valldemossa-Esporles-Estellencs-Andratx

10.- Lloc d'abandonament.

L'organització no es farà responsable dels participants que abandonin la prova.

Els abandonaments s'hauran de realitzar als Punts de Control contactant amb l'organització. Si per causa d'accident o lesió el corredor queda immobilitzat i no pot arribar fins a un punt de control, activarà l'operatiu de rescat contactant telefònicament amb l'organització mitjançant el Telèfon Mòbil d'Emergència.

El fet d'abandonar la prova sense contactar amb l'organització serà considerat una falta greu i implicarà la impossibilitat de prendre part en edicions posteriors de la prova.

El telèfon d'emergència en cas de trobar-se fora de cobertura serà l'112. En cas d'emergència greu i estar en una zona amb cobertura es contactarà directament amb els serveis mèdics del 061 on els atendran un equip mèdic.

11.- Responsabilitat dels Directors de Carrera.

Els Directors de Carrera podran retirar de la competició un/a corredor/a, quan considerin que l'atleta tingui les capacitats físiques o tècniques esgotades com a causa de la fatiga, no disposa del material obligatori, o les condicions no són les apropiades per continuar en carrera.

12.- Mitjans de progressió en competició.

Únicament es podrà utilitzar la carrera a peu com a mitjà de progressió i quedarà prohibit qualsevol altre tipus d'ajuda que no siguin els físics propis i els bastons de



trekking. El caràcter non stop de la competició fa que els participants estiguin prou entrenats per realitzar activitat física ininterrompuda durant el recorregut.

13.-Prioritat del pas

Els participants que realitzen la Ultratrail tenen prioritat de pas. Els participants que realitzin la petit Trail hauran de cedir el pas si es topen un participant de la ultra Trail que va a un ritme més elevat.

14.- Normes de seguretat.

Si les i els participants no duen o no es col·loquen algun element del material que l'organització ha indicat, els podran desqualificar així com per:

- No atendre les indicacions de comissaris i col·laboradors (Guàrdia Civil, Protecció Civil, etc.).
- No socórrer un participant que demani auxili.
- Demanar ajuda sense haver-la de menester.
- El fet de no complir el reglament pot implicar una penalització en temps i la desqualificació, i fins i tot, en els casos més greus la negació per participar en futures edicions.

15.- Direcció de Carrera.

Els DIRECTORS DE CARRERA podran suspendre, modificar, acurçar, neutralitzar o detenir la carrera, per seguretat o causes de força major alienes a la seva voluntat (climatologia, variacions del cabal hidrogràfic, etc.).

15.1.- Comissaris Esportius.

Són els responsables dels Punts de Control Pas Obligats. El fet de no obeir les indicacions d'un Comissari esportiu suposa la DESQUALIFICACIÓ. Els participants no



podran reclamar o interrogar pel reglament, classificacions, itineraris, etc., als comissaris esportius.

15.2.- Reclamacions.

S'acceptaran totes les reclamacions amb una fiança prèvia de 30€. Aquesta fiança només es reemborsarà si l'organització considera que la queixa està justificada. Totes les reclamacions s'hauran de presentar per escrit durant les 24 hores posteriors a la finalització de la prova. L'organització atendrà totes les reclamacions i el veredictes no serà reclamable.

Per contactar amb l'organització es pot fer servir elguiente mail: utst2010@gmail.com

15.3.- Modificacions.

L'organització pot corregir, modificar o millorar en qualsevol moment el present reglament, així com qualsevol dada, norma o apartat per a una òptima realització de la prova.

La darrera versió serà a www.ultraailserradetrabantana.com

Qualsevol cas no previst al reglament l'Organització el resoldrà mitjançant els mitjans de contacte.



ANNEXE 2

Cursa respectuosa amb el medi ambient

Aquest any s'estan fent grans esforços per a convertir l'Ultra Trail Serra de Tramuntana amb un esdeveniment capdavanter amb temes referents al medi ambient i criteris de sostenibilitat baix la certesa de que l'activitat esportiva en si pot ser beneficiosa pel desenvolupament local, però hem d'assegurar el respecte al medi natural a on es desenvoluparà.

Aspectes treballats:

- Web, neutre de carboni i es paga el consum amb crèdits d'energia eòlica.
- Cotxes de l'organització: s'utilitzaran Smarts (cotxe amb manco emissió de Co2) i furgonetes de Gas.
- Tot el paper de les edicions necessàries serà ecològic i reciclat.
- Avituallaments:
 - Se inclouran productes locals i de temporada (taronges de Sóller, ametlles, aigua de l'illa, etc)
 - Se evitarà l'ús de recipients de plàstic i es farà ús de material reciclat o utilitzable (evitarem la utilització massiva de tassons de plàstic, no botelles individuals d'aigua, els corredors hauran de fer ús del seu bidonet personal, etc), cercant sempre la minimització de residus.
 - S'han sol·licitat al Consell de Mallorca contenidors de residus selectius per a tenir a tots els punts de control i avituallament, per poder fer així una recollida selectiva de desfets.
- Bossa de corredor:
 - És donarà una bossa reutilitzable a cada corredor amb el material(no utilització bosses de plàstic d'un sol ús)
 - És crearà un *manual de Bones pràctiques pels corredors* i acompanyants: respecte medi natural, les barreres de bestiar o d'altre mena s'hauran de deixar com s'han trobat, s'evitarà fer renous innecessaris, sobretot a la nit,



estarà prohibit agafar dreceres especialment quant comportin risc de destrucció de la vegetació, erosió del sol o fer malbé camins o marges, etc.

- La senyalització del recorregut es farà sempre respectant el medi ambient i sens fer malbé cap element de la natura.
- Es farà ús de cinta biodegradable per senyalitzar el recorregut.
- La cursa retirarà escrupolosament les senyalitzacions i altres elements que puguin quedar al recorregut.
- *Formació específica de los els voluntaris* amb els temes abans esmenats a aquest document que fan referència a aspectes de respecte al medi ambient i sostenibilitat.
- Reglament: els corredors hauran de marcar tot el que duguin a la motxilla amb el número de dorsal. Si l'organització troba algun paper o altres escombraries d'un esportista en concret tendrà el poder de desqualificar-lo.



ANNEXE 3

Aquest es un model de full de control que haurà a cada control per emplenar manualment.

Dorsal	Temps		Dorsal	Temps		Dorsal	Temps		Dorsal	Temps
1			51			101				
2	12:45		52	Aband.		102				
3			53			103				
4			54	12:52						
5			55							
...			...							

Dorsal	Nom	Motiu abandonament/Comentaris
52	Mickie Mouse	Fora de control