

Reglament Costa Brava Stage Run 2025

ARTICLE 1. DEFINICIÓ

1. La Costa Brava Stage Run 2025 - d'aquí endavant CBSR 2025 - és una cursa per camins de muntanya per etapes a la Costa Brava, amb sortida a Blanes i arribada a Colera organitzada per BiFree Sports, SL.
2. La participació a la CBSR 2025 serà individual.
3. La CBSR120K es celebrarà del 25 al 27 d'abril de 2025 en un recorregut que suma aproximadament 120km i 4500m de desnivell positiu.
4. La CBSR80K, tindrà les mateixes característiques que la CBSR120K però amb un recorregut més curt de 80km i 3400m de desnivell positiu.
5. Aquest reglament regeix tant la CBSR120K com la CBSR80K, ambdues referides com a CBSR 2025, excepte en aquells punts on es parli exclusivament d'alguna de les modalitats.

ARTICLE 2. CONDICIONS D'INSCRIPCIÓ DELS PARTICIPANTS

1. La participació a la cursa implica l'acceptació del present reglament.
2. L'edat mínima per participar a la CBSR 2025 haurà de ser de 18 anys el dia de l'inici de la prova.
3. Presentar el plec de descàrrec de responsabilitats i declaració d'aptitud física, que es pot trobar a l'ANNEX 1 d'aquest reglament, on els participants inscrits a la CBSR 2025 declaren entre d'altres punts, que participen de forma voluntària, sota la seva responsabilitat, i reunint les condicions físiques i de salut necessàries per a participar en una prova d'aquestes característiques. El plec de descàrrec s'haurà de pujar signat a la vostra àrea privada abans del 10 d'abril del 2025.
4. Presentar un certificat mèdic vigent, degudament omplert per un metge competent que consideri apte el corredor per participar en una prova d'ultra resistència per etapes. El certificat ha d'haver estat realitzat en l'any anterior a l'inici de la CBSR 2025 (entre el 25/04/2024 i el 10/04/2025) i s'haurà de pujar a la vostra àrea privada abans del 10 d'abril del 2025. L'organització es reserva el dret de comprovar les dades del mateix. Vegeu model a l'ANNEX 2 d'aquest reglament (no ha de ser estrictament aquest model però sí que ha de contenir com a mínim la mateixa informació). L'organització recomana que aquest certificat vagi acompanyat d'una prova d'esforç per tal de poder valorar correctament l'estat de l'esportista.
5. Per a poder retirar el dorsal i tota la documentació necessària per a participar a la CBSR 2025, l'inscrit haurà de presentar personalment un document d'identitat amb fotografia al punt de recollida de dorsals a Blanes.
6. El dorsal haurà d'estar sempre visible i situat a la part davantera del corredor.
7. Els corredors han de tenir la preparació adient per fer front al quilometratge i desnivell de la prova.
8. Es recomana la utilització d'un rellotge GPS per al seguiment dels tracks i tenir nocions de muntanya que els permetin fer càlculs dels parcials entre els punts de la prova.
9. Els corredors han d'estar perfectament informats sobre què és la CBSR 2025 i disposar dels coneixements, experiència, material i dels nivells físic i psicològic necessaris per poder suportar i superar possibles problemes relacionats amb la ultrasistència, desnivell, orografia i l'entorn salvatge de l'esdeveniment, tals com: la fatiga, els problemes digestius, els problemes musculars i en articulacions, les contusions, les ferides lleus, el fred, la pluja, la boira, la calor, etc.
10. No es permet participar a la cursa acompanyats de gossos.
11. Els corredors han d'haver realitzat correctament tots els passos i requisits de la inscripció.

ARTICLE 3. INSCRIPCIÓ

1. La inscripció es podrà tramitar únicament a través del web de l'organitzador. La inscripció només es considerarà validada quan s'hagi efectuat el 100% del pagament, s'hagin comprovat les seves dades i el compliment de totes les condicions indicades en el present reglament.
2. El nombre màxim de participants a la CBSR 2025 serà de 300 corredors en total sumant ambdues modalitats, dels quals un màxim de 240 en la modalitat Experiència Completa. L'organització es reserva 10 places extra per compromisos.
3. En cas d'arribar al límit de participants s'obrirà una llista d'espera amb la funció de crear una llista ordenada per data d'inscripció, que servirà per ocupar les places que puguin quedar lliures en cas que algun corredor anul·li la seva inscripció. La inscripció a la llista d'espera tindrà un cost de 30€ que en cas d'obtenir plaça seran restats al cost de la inscripció. Els 30€ seran retornats, en cas de no obtenir plaça, abans del 25 d'abril. En cas de voler-se donar de baixa de la llista d'espera, caldrà enviar un mail a inscripcions@cbsr.run demanant la baixa de la llista i la devolució dels 30€.
4. Les inscripcions es podran formalitzar des del dia 25 de juliol de 2024 fins al 23 de març de 2025, sempre i quan no s'hagi arribat abans al límit de participants previst en aquest reglament.
5. Els **serveis bàsics** que inclou la inscripció són els següents:
 - Participació a la prova: dorsal i cronometratge
 - Obsequi de participació a la CBSR (samarreta entre d'altres) i bossa del corredor
 - Servei mèdic i assegurança del corredor
 - Entre 3 i 4 avituallaments durant el recorregut i a l'arribada de cada etapa
 - Servei de massatge a l'arribada de cada etapa
 - Guia del corredor (informació general) amb el full de ruta (mapa i desnivells) de cada etapa + track GPS del recorregut
 - Transport de la maleta d'equipatge entre etapes
 - Regal FINISHER (a tots aquells que acabin totes les etapes de la CBSR arribant sempre dins dels límits de temps establerts)

La modalitat EXPERIÈNCIA COMPLETA també inclou:

- Allotjament en hotel amb sopar i esmorzar dels dies 25 i 26 d'abril (habitació doble compartida ambdues nits)
 - Transport en autobus a la sortida de la 2a i la 3a etapa
6. **Serveis opcionals** a la inscripció:
 - Opció de contractar autobús de tornada a Blanes el dia 27 d'abril a l'arribada a Colera (+25€).

Modalitat EXPERIÈNCIA COMPLETA:

- Opció de contractar habitació individual (+60€). Límit de 25 places en habitació individual.
- Opció de reservar allotjament a Blanes per les nits abans/després de la cursa.

Modalitat BÀSICA:

- Transport en autobus a la sortida de la 2a i la 3a etapa (+18€)
- Sopar dels dies 25 i 26 d'abril (+44€)

ARTICLE 4. PREUS I MODALITATS D'INSCRIPCIÓ

A continuació s'indiquen els preus de les diferents possibilitats d'inscripció. Aquests preus poden estar subjectes als descomptes i ofertes especials que l'organització de la prova consideri oportuns.

- **BÀSICA:** Amb tots els serveis bàsics de la inscripció a la CBSR 2025, no inclou el transport a les sortides de la 2a i 3a etapa (es pot contractar per 18€), el sopar dels dies 25 i 26 d'abril (que pot ser contractat durant la inscripció per 44€), ni l'allotjament que haurà de ser gestionat pel mateix participant:
 - CBSR120K = **244€** (Impostos inclosos).
 - CBSR80K = **230€** (Impostos inclosos).

- **EXPERIÈNCIA COMPLETA:** Amb tots els serveis bàsics de la inscripció a la CBSR 2025, inclou allotjament en hotel amb sopar i esmorzar dels dies 25 i 26 d'abril (habitació doble compartida ambdues nits):
 - CBSR120K = **400€** (Impostos inclosos).
 - CBSR80K = **385€** (Impostos inclosos).

* En els finals d'etapa on hi hagi més d'un hotel per a l'allotjament, i amb divergència de qualitat, l'ordre d'inscripció determinarà l'establiment, sent assignades les primeres inscripcions en hotels de millor qualitat.

ARTICLE 5. CANVIS, ANUL·LACIONS, DEVOLUCIONS I GARANTIA DE DEVOLUCIÓ

1. **Devolucions per baixa SENSE "garantia de devolució":** les inscripcions es podran anul·lar amb total independència de quin sigui el motiu amb les següents condicions:
 - a. Devolució del 75% de l'import total si l'anul·lació és fins el 31 de gener de 2025.
 - b. Devolució del 50% de l'import total si l'anul·lació és entre l'1 de febrer i el 10 d'abril de 2025.
2. **Devolucions per baixa AMB "garantia de devolució":** aquells que hagin adquirit durant la inscripció una garantia de devolució (cost addicional de 35€ per la BÀSICA i 45€ per l'EXPERIÈNCIA COMPLETA) rebran una devolució del 100% de l'import de la inscripció (sense incloure l'import de contractació de la garantia), sempre que la baixa sigui per causa mèdica justificada i presentin un justificant metge acreditant la causa que impedeix la participació a la CBSR 2025. Aquesta garantia finalitza el dia 10 d'abril de 2025.
3. En ambdós casos, per sol·licitar la baixa caldrà enviar un mail a inscripcions@cbsr.run sol·licitant l'anul·lació, essent la data de recepció del correu la que servirà per establir les condicions de devolució d'acord amb aquest reglament.
4. En qualsevol cas, les anul·lacions a partir de l'11 d'abril de 2025 perdran el total de l'import abonat.
5. Es permetrà els canvis de nom en la inscripció sempre que siguin comunicats abans de la data de tancament d'inscripcions enviant un mail a inscripcions@cbsr.run.
6. Es podran fer canvis de modalitat CBSR120K a CBSR80K o viceversa fins a la data de tancament d'inscripcions. En el canvi de CBSR80K a CBSR120K, s'haurà de fer efectiu el pagament de la diferència de preu entre ambdues modalitats. Els canvis després del tancament d'inscripcions són possibles, però en aquest cas no es garanteix l'obsequi de "Finisher" en aquells corredors que hagin canviat de modalitat després de tancar inscripcions.

7. També es podran fer canvis de modalitat (a una de menys km) una vegada començat l'esdeveniment. En aquest cas, es permetrà prendre la sortida i ser considerats "Finishers" de la CBSR80K (sempre que hagin acabat totes les etapes de la modalitat que sigui), però en cap cas podran competir pels podis ni per la classificació general de cap modalitat. No es garanteix l'obsequi "Finisher" en aquells corredors que hagin canviat de modalitat durant l'esdeveniment.

ARTICLE 6. CANCEL·LACIÓ DE L'ESDEVENIMENT

1. En el cas que l'organització decidís anul·lar la prova per la manca d'inscripcions, es retornaria l'import íntegre de les inscripcions realitzades.
2. En el cas d'anul·lació de la prova per alguna causa de força major aliena a l'organització, l'organització oferirà 2 opcions als inscrits:
 1. Traspàs de la inscripció a la següent edició de la CBSR sota les mateixes condicions acordades.
 2. Reemborsament parcial d'un 80% de la inscripció. L'import restant es podrà utilitzar de forma íntegra en la inscripció en alguna de les següents 3 edicions de l'esdeveniment.
3. La possibilitat de meteorologia adversa forma part de les condicions possibles de realització de la prova i no suposarà motiu d'anul·lació de la prova excepte condicions molt extremes que puguin posar en greu perill la integritat dels participants.

ARTICLE 7. NEUTRALITZACIÓ DE L'ESDEVENIMENT

1. En el cas que el dia de la prova, les previsions siguin pitjors a les previstes i es consideri que posen en perill als corredors (tempesta elèctrica, falta de visibilitat, nevades o gel abundants, etc), es podrà endarrerir la sortida o aturar/neutralitzar la prova, si aquesta ja està en marxa.
2. Si passades unes hores finalment les condicions no milloren se suspendrà definitivament l'etapa en curs de la CBSR 2025.
3. En aquest cas els corredors hauran d'esperar en el punt de control on hagin estat aturats i esperar a les indicacions de l'organització per tal de ser evacuats.

ARTICLE 8. RECORREGUT

1. La cursa transcorre principalment pel GR92 i Camins de Ronda de la Costa Brava amb l'objectiu d'anar en tot moment el més arran de mar possible. La primera etapa de la CBSR120K sortirà de Blanes i arribarà a Tossa de Mar; la segona etapa sortirà de la platja de Cala Rovira (Platja d'Aro) amb arribada a L'Estartit i la tercera sortirà de Roses per acabar a Colera. La CBSR80K tindrà els mateixos finals d'etapa i recorregut que la CBSR120K excepte per la sortida de la 2a etapa que serà a la platja del Canadell (Calella de Palafrugell) i la sortida de la 3a etapa a Cadaqués.
2. Es travessen 2 espais naturals protegits: el Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter en la segona etapa, i el Parc Natural del Cap de Creus en la tercera etapa. Els participants es sotmeten, igual que qualsevol altre visitant, a les normes que regeixen aquestes àrees protegides. L'organització posarà a disposició dels corredors les normes d'aquests espais protegits lliurant-se de tota responsabilitat dels actes dels participants en el seu pas pels espais naturals protegits.

3. Alguns trams són compatits amb trànsit rodat, i per tant s'haurà de ser especialment prudent i respectar les normes de circulació. Algun d'aquests trams pot ser neutralitzat, i en aquest cas s'hauran de seguir sempre les instruccions dels voluntaris o cossos policials presents.
4. El GR92 i els camins que transitarem a la CBSR 2025 són públics i oberts a la resta de senderistes i corredors que hi vulguin transitar, per tant el respecte a la resta d'usuaris serà obligat en tot moment.
5. Cada dia es realitzarà un briefing explicant en detall el recorregut de l'etapa següent.
6. En cas de canvi en el recorregut, aquest s'informarà durant el briefing.
7. La llargada, desnivells, avituallaments i temps de tall de cadascuna de les etapes es podran trobar a la web de la prova <http://cbsr.run>.
8. Podran haver-hi punts de control sorpresa (no anunciats a la pàgina web) en qualsevol punt del recorregut de cadascuna de les etapes de la CBSR 2025.

ARTICLE 9. SENYALITZACIÓ

1. El recorregut estarà marcat amb cintes i seguirà principalment el GR92 que està marcat amb les clàssiques marques vermelles i blanques dels senders de gran recorregut, així com Camins de Ronda de la Costa Brava.
2. Es recomana el seguiment del recorregut amb un dispositiu GPS ja que aquests aporten una seguretat extra a l'hora de seguir el recorregut en condicions adverses o en cas de retirada de cintes per causes alienes a l'organització.
3. L'organització posarà a disposició dels participants el track de cadascuna de les etapes, a traves d'un mail que serà enviat uns dies abans de l'inici de la cursa.
4. L'organització avisarà degudament als participants en el briefing de cada dia dels trams on el recorregut de la cursa es desvii del GR92 per tal de prestar major atenció en aquests trams.

ARTICLE 10. AVITUALLAMENTS

1. L'organització facilitarà dos avituallaments complets en la 1a etapa i quatre avituallaments complets (un cada 10km) en la 2a i 3a etapa. En el cas de la CBSR80K hi hauran dos avituallaments complets (un cada 10km) en cada etapa. Els avituallaments seran informats a la secció del recorregut de la pàgina web. Al final del recorregut hi haurà sempre un avituallament complet per a tots els participants.
2. Tot i la presència d'avituallaments, cada participant serà responsable de gestionar l'aigua i el menjar necessari per realitzar el recorregut. La CBSR 2025 és una prova que exigeix una elevada preparació física i mental, una correcta gestió de les forces i de la beguda i l'aliment. En aquest sentit, és molt recomanable tenir experiència en activitats de llarga distància i disputades en muntanya.

ARTICLE 11. TEMPS DE TALL

1. A la pàgina web de la CBSR 2025 es publicarà la taula d'horaris de desqualificació dels diferents punts de control, que es basaran en un ritme d'aproximadament 12min./km.
2. Els participants que arribin a un punt de control més tard de l'horari indicat seran automàticament desqualificats de l'etapa. Podran decidir lliurement prosseguir l'etapa, però serà sota la seva completa responsabilitat, i prèviament hauran de comunicar a l'organització la decisió de continuar i hauran de lliurar-los el dorsal.

3. La desqualificació per temps no suposarà cap tipus de devolució total ni parcial de la inscripció i no impedirà prendre part a la sortida de l'etapa següent tot i que ja no seran considerats "Finishers" de la CBSR 2025.
4. L'organització pot decidir ampliar els temps de tall per adaptar-los a les condicions meteorològiques i les circumstàncies específiques de l'etapa.

ARTICLE 12. ABANDONAMENT

1. Els corredors que decideixin abandonar la CBSR 2025 hauran de retirar-se en un dels punts de control i comunicar-ho a l'organització. Només una lesió de gravetat justificarà que un participant abandoni en un altre punt del recorregut, ja que això implicaria un rescat sigui terrestre o aeri.
2. L'organització només es compromet a transportar als participants, al punt d'arribada de l'etapa, quan hagin abandonat en un punt de control amb accés motoritzat.
3. L'organització no transportarà als participants que han abandonat fins que hagi finalitzat l'etapa, per tal d'assegurar el desenvolupament òptim d'aquesta.
4. L'organització garanteix l'allotjament (en la mateixa modalitat en cas d'haver-lo contractat en l'inscripció) en totes les etapes en cas d'abandonament però no pot garantir el transport entre etapes.
5. L'organització i/o el servei mèdic pot obligar a abandonar un participant, o bé obligar-lo a fer una aturada, si considera que es troba en una situació física de risc.
6. L'abandonament no suposarà cap tipus de devolució total ni parcial de la inscripció i no impedirà prendre part a la sortida de l'etapa següent tot i que ja no seran considerats "Finishers" de la CBSR 2025.

ARTICLE 13. CATEGORIES I PREMIS

1. Categories:
 - CBSR120K:
 - Absoluta Masculí.
 - Absoluta Femení.
 - CBSR80K:
 - Absoluta Masculí.
 - Absoluta Femení.
2. Premis:
 - Classificació general: trofeu de la Costa Brava Stage Run als tres primers classificats de la classificació general en finalitzar les 3 etapes a Colera.
 - Tots els participants que finalitzin la prova dins els temps límit establerts rebran un reconeixement com a "Finishers".
3. L'organitzador es reserva el dret d'eliminar una categoria si no s'arriba a un mínim de 10 corredors participants.

ARTICLE 14. CLASSIFICACIONS

1. Les classificacions generals seran confeccionades sumant els temps de totes les etapes. Els guanyadors finals seran els que menys temps hagin necessitat per completar totes les etapes del recorregut.
2. Els resultats oficials seran únicament els publicats a la nostra pàgina web: <https://cbsr.run/ca/resultats>

ARTICLE 15. MATERIAL OBLIGATORI I RECOMANAT

És obligatori portar permanentment a sobre en cadascuna de les etapes el següent material:

1. Cada participant ha de portar:
 - Bidons, bosses estanques i/o contenidors per líquids amb capacitat mínima total d'1 litre (plens a la sortida).
 - Got o recipient per avituallament líquid (per raons d'eco-responsabilitat en els avituallaments no es facilitaran gots per la reposició de líquids).
 - Manta tèrmica
 - Telèfon mòbil amb la bateria totalment carregada a la sortida de cada etapa i encès durant tota la prova.
 - Reserva d'aliment suficient (mínim 500 calories a la sortida) per fer front a condicions imprevistes.
 - Xiulet (el de la motxilla es vàlid si funciona correctament).
2. En funció de la previsió meteorològica, anunciarem cada dia quins dels següents elements seran també obligatoris:
 - Jaqueta tallavent: cobreix tot el tronc, inclosos els braços, amb capacitat de protegir del vent.
 - Jaqueta impermeable transpirable amb caputxa: mínim aconsellat de 10000mm Schmerber de columna d'aigua i transpirabilitat RET 13 o inferior.
 - Peça de roba tèrmica pel cos de màniga llarga: samarreta tèrmica gruixuda d'entre 150 i 300 grams (segons la talla del corredor/a), o bé un forro polar.
 - Pantalons (Impermeables): mínim aconsellat de 10000mm Schmerber de columna d'aigua.
 - Guants, tubular i gorro.
3. Material recomanat però no obligatori:
 - GPS (rellotge o dispositiu) amb el track de l'etapa i la bateria totalment carregada a la sortida de cada etapa.
 - Petita farmaciola amb material per curar petites ferides.
 - Mapa de ruta amb el recorregut i perfil de l'etapa (material que l'organització posarà a disposició dels participants). Brúixola recomanable per orientar el mapa.
 - SPOT o altre sistema de localització via satèl·lit.
 - Llum frontal en perfecte estat de funcionament i amb les piles carregades.
 - Crema solar.
 - Ulleres de sol.
 - Crema antifregaments.
 - Diners en efectiu.

ARTICLE 16. JURAT, RECLAMACIONS, PENALITZACIONS I DESQUALIFICACIÓ

1. Les persones autoritzades per sancionar seran: responsables de l'organització de la CBSR 2025, metges i els responsables de cada avituallament o punt de control.
2. Llistat d'infraccions (no limitatiu) que podran incórrer en penalitzacions (amb temps o amb la desqualificació) a aquells que les cometin:
 - No respectar algun dels punts del present reglament.
 - Usar qualsevol tipus de transport/propulsor mecànic (excepte l'ús de bastons).
 - Sortida del recorregut marcat per l'organització.
 - Dorsal tapat, doblegat o no visible clarament.
 - Assistència o avituallament per part de terceres persones (excepte en els punts d'avituallament).
 - Usar transport no autoritzat durant el transcurs de l'etapa.
 - Abandonament voluntari de brossa.
 - Qualsevol comportament o actitud que perjudiqui o degradi l'entorn (inclòs fer excessiu soroll).
 - Mostrar una actitud antiesportiva.
 - Dopatge.
 - No disposar d'algun element del material obligatori en qualsevol moment de les etapes.
 - No assistència a una persona en dificultat (ferida, gran esgotament, hipotèrmia, etc.).
 - No passar per un punt de control.
 - Altra falta al reglament o a l'ètica de la cursa.
3. Cadascuna d'aquestes faltes al reglament es pot acumular tantes vegades com es cometi.
4. L'organització nomenarà un jurat de la cursa que serà el responsable de vetllar pel correcte compliment de les normes que regeixen la cursa, aplicant les penalitzacions i/o desqualificacions que cregui oportunes d'acord amb aquest reglament.
5. El jurat podrà decidir establir els punts de control que cregui oportuns en cada etapa, sense previ avís i sense necessitat d'informar prèviament de la seva localització.
6. Els membres del jurat seran també els responsables de valorar les possibles reclamacions que hi pugui haver en relació a la classificació, penalitzacions i/o desqualificacions que s'hagin aplicat. Les reclamacions s'hauran de comunicar a algun dels membres del jurat com a màxim 30 minuts després que el corredor hagi finalitzat l'etapa.
7. La desqualificació no suposarà cap tipus de devolució total ni parcial de la inscripció.

ARTICLE 17. ASSEGURANÇA

1. Pel sol fet d'inscriure's, tots els participants disposaran d'una assegurança d'accidents esportius conforme a la Llei de l'Esport aprovada pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol i que compleix amb les exigències de l'esmentada llei: a) Assegurança de Responsabilitat Civil; b) Indemnització per pèrdues anatòmiques, funcionals o de defunció i c) assistència sanitària il·limitada als centres concertats.
2. L'organització no serà responsable i per tant no s'aplicarà l'assegurança en cas de: malaltia, per cap dany causat per una imprudència o negligència del participant, per inobservança de les lleis, o per l'incompliment d'aquest reglament.
3. L'assegurança cobrirà al participant únicament del 25 al 27 d'abril de 2025.
4. Podeu consultar la pòlissa de l'assegurança [AQUÍ](#)

ARTICLE 18. SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA

1. Durant tota la prova hi haurà varis equips mèdics i de seguretat interns que estaran coordinats amb el 112 per la direcció central de la CBSR 2025.
2. En alguns punts hi podrà haver controls mèdics aleatoris o generals. Negar-se a fer un control o faltar al respecte al metge o assistent que ho demani implicarà la invalidació immediata del dorsal.
3. Tots els corredors se sotmetran al judici del metge sempre que aquest els ho sol·liciti, sent la valoració de l'equip mèdic la que preval davant de qualsevol altra, per la qual cosa els metges i infermers podran:
 1. Eliminar de la prova (anul·lant el dorsal) a tot corredor que considerin no apte per continuar.
 2. Ordenar l'evacuació de qualsevol corredor a qui considerin en perill.
 3. Ordenar l'hospitalització de qualsevol corredor quan aquesta es consideri necessària.
4. La direcció de cursa mai qüestionarà el criteri o les decisions preses pels membres de l'equip mèdic i no es farà responsable de les conseqüències que l'incompliment de les ordres de l'equip mèdic puguin tenir sobre el corredor.

Emergències en el recorregut

5. Tots els corredors estan obligats a socórrer a qualsevol altre participant que ho necessiti, dins de les pròpies capacitats i coneixements. No fer-ho implicaria incórrer en un delictes greu per omissió de socors, estipulat per la llei.
6. En cas que el propi corredor o un company no pugui arribar a un avituallament per sí mateix degut a una emergència mèdica o de qualsevol altre tipus, caldrà seguir les següents instruccions:
 1. Si hi ha cobertura de mòbil: Trucar al telèfon d'emergències indicat en el full de ruta, descriure la situació i seguir les instruccions que s'indiquin.
 2. Si NO hi ha cobertura de mòbil: Trucar al 112 i indicar:
 1. Que som participants de la CBSR 2025.
 2. Punt aproximat en el què ens trobem.
 3. Problema o emergència mèdica que ens afecta.
 4. Nom i número de dorsal, propi o del pacient (en cas d'assistir-lo).
7. Cal tenir en compte que els equips mèdics i/o de rescat poden trigar una estona a venir-nos a buscar. Per aquesta raó, caldrà que:
 1. **NOMÉS SI ES POSSIBLE** ens desplaçarem a un punt **SEMPRE DINS DEL RECORREGUT** en el que tinguem cobertura telefònica, per estar en contacte permanent i directe amb direcció de carrera.
 2. Tenir en compte que un cop demanada l'ajuda es mobilitzaran un seguit de mitjans en base a la informació obtinguda i que per tant la informació que facilitem serà molt important.
 3. Que NO podem sortir mai del recorregut, ja que això dificultaria la nostra localització.
 4. A l'hora de planificar el material cal tenir en compte estar preparats per situacions de pas molt lent o fins i tot de llarga espera en condicions meteorològiques adverses.
 5. Que s'haurà d'avisar de qualsevol canvi que es produeixi entre el moment de la trucada i de la nostra localització.

ARTICLE 19. ACOMPANYANTS

1. La organització posarà a disposició dels participants la possibilitat d'inscriure familiars o amics que els vulguin acompanyar durant la CBSR compartint els sopars i/o allotjaments. Aquesta opció només estarà disponible per acompanyar un corredor inscrit i en el moment d'inscripció s'haurà d'indicar a quin corredor s'acompanya.
2. La inscripció dels acompanyants es podrà tramitar únicament a través del web de l'organitzador. La inscripció només es considerarà validada quan s'hagi efectuat el 100% del pagament i s'hagin comprovat les seves dades.
3. Les inscripcions es podran formalitzar des del dia 25 de juliol de 2024 fins al 23 de març de 2025.
4. Preus d'inscripció dels acompanyants:

A continuació s'indiquen els preus de les diferents possibilitats d'inscripció. Aquests preus poden estar subjectes als descomptes i ofertes especials que l'organització de la prova consideri oportuns.

 - **BÀSICA:** Inclou únicament el sopar dels dies 25 i 26 d'abril. No inclou l'allotjament, l'esmorzar, el dinar ni el transport que hauran de ser gestionats pels acompanyants = **44€ per persona** (Impostos inclosos).
 - **EXPERIÈNCIA COMPLETA:** Inclou allotjament en hotel amb sopar i esmorzar dels dies 25 i 26 d'abril (habitació doble compartida ambdues nits). No inclou el dinar ni el transport que hauran de ser gestionats pels acompanyants = **140€ per persona** (Impostos inclosos).
5. Anul·lacions, devolucions, garantia de devolució:
 1. **Devolucions per baixa SENSE "garantia de devolució":** les inscripcions es podran anul·lar amb total independència de quin sigui el motiu amb les següents condicions:
 - a. Devolució del 75% de l'import total si l'anul·lació és fins el 31 de gener de 2025.
 - b. Devolució del 50% de l'import total si l'anul·lació és entre l'1 de febrer i el 10 d'abril de 2025.
 2. **Devolucions per baixa AMB "garantia de devolució":** aquells que hagin adquirit durant la inscripció una garantia de devolució (cost addicional de 15€) rebran una devolució del 100% de l'import de la inscripció (sense incloure l'import de contractació de la garantia), sempre que el corredor al que acompanyen presenti el justificant metge acreditant una lesió que impedeixi la participació a la CBSR 2025. Aquesta garantia finalitza el dia 10 d'abril de 2025.
 3. En ambdós casos, per sol·licitar la baixa caldrà enviar un mail a inscripcions@cbsr.run sol·licitant l'anul·lació, essent la data de recepció del correu la que servirà per establir les condicions de devolució d'acord amb aquest reglament.
 4. En qualsevol cas, les anul·lacions a partir de l'11 d'abril de 2025 perdran el total de l'import abonat.
6. Les condicions de cancel·lació de l'esdeveniment seran les mateixes que les estipulades a l'article 6 d'aquest reglament.
7. L'acompanyant accepta implícitament els articles 20, 21, 22 i 23 d'aquest reglament sobre drets d'imatge, protecció de dades, jurisdicció i modificació respectivament, que són d'igual aplicació tant per als corredors com per als acompanyants.

ARTICLE 20. DRETS D'IMATGE

1. El dret a la pròpia imatge és un dret reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat en la Llei 5/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar, i a la pròpia imatge, així com en la aplicació de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, de 13 de desembre.
2. L'acceptació del present reglament implica obligatòriament que el participant/acompanyant autoritza a BiFree a la realització de fotografies i filmació de la seva participació a la CBSR 2025, i els dóna el seu consentiment per la seva difusió i explotació comercial i publicitària de totes les imatges preses durant la CBSR 2025, en les que resulti clarament identificable, sense dret per part del corredor/acompanyant a rebre cap compensació econòmica. En cap cas s'utilitzaran per finalitats diferents a les indicades.
3. Tots els corredors/acompanyants renuncien als seus drets d'imatge durant la CBSR 2025.

ARTICLE 21. PROTECCIÓ DE DADES

1. En compliment del que estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, s'informa als participants/acompanyants que les seves dades personals passaran a formar part d'un fitxer privat propietat dels organitzadors amb la finalitat de gestionar l'organització, realització i difusió dels esdeveniments esportius, la publicació de les classificacions, així com la seguretat dels seus participants. Els destinataris d'aquestes dades són la organització i les empreses o entitats que aquesta hagi contractat per a la gestió de les classificacions, entrega de dorsals, assegurances, serveis mèdics i d'altres.
2. El participant/acompanyant és responsable de la veracitat i correcció de les dades facilitades i té la facultat d'exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició de les seves dades en l'àmbit reconegut per la Llei Orgànica 15/99 de 13 de desembre. Per a exercir-los, haurà de dirigir-se per escrit mitjançant el mail info@cbsr.run
3. La cessió de dades es fa efectiva en el moment de formalització de la inscripció a l'esdeveniment.

ARTICLE 22. JURISDICCió I LIMITACió

1. Qualsevol reclamació del participant/acompanyant a l'organitzador BiFree, sense considerar el terreny i procediments jurídics, està subjecta a l'estatut de limitació d'un any després de la fi de la celebració de l'esdeveniment contractualment especificat. La relació legal i contractual entre el participant/acompanyant i BiFree, estarà íntegrament subjecta a la llei espanyola. El lloc de jurisdicció és Girona, Espanya.

ARTICLE 23. MODIFICACió DEL REGLAMENT

1. Tots els participants/acompanyants a la prova accepten íntegrament aquest reglament en el moment de formalitzar la inscripció, i es comprometen a complir-lo de forma escrupolosa.
2. Els organitzadors es reserven el dret de modificar el present reglament si es considera oportú per al correcte funcionament de la prova.
3. Les modificacions rellevants del reglament seran degudament comunicades a través de la web.

Annex 1: Plec de descàrrec de responsabilitats per a la CBSR 2025

Jo, _____ amb DNI número _____ mitjançant el present document MANIFESTO:

1. Que he llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada Costa Brava Stage Run, que se celebrarà entre Blanes i Colera del 25 al 27 d'abril de 2025. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la prova <http://cbsr.run>.
2. Que estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat per a realitzar la prova i que segueixo els controls mèdics adequats per garantir que dispeno de prou bona salut i de no patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meua participació en la CBSR 2025.
3. Que sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància de la mateixa, els quals he consultat prèviament a la web de la prova <http://cbsr.run>.
4. Que sóc conscient que aquest tipus de proves comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació.
5. Que dispeno dels coneixements i de la destresa tècnica suficients com per garantir la meua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Que dispeno també del material esportiu i de seguretat exigit per l'organització pels dies de la prova, garantint que aquest es troba en bon estat, que sé utilitzar-lo adequadament i que el duré damunt meu durant tota la prova.
6. Que em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització de la CBSR 2025, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'organització (jutges, metges i organitzadors) en temes de seguretat.
7. Que autoritzo als serveis mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin en qualsevol moment de la prova, l'hagi o no sol·licitat jo mateix. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i/o a permetre la meua hospitalització, si ells ho creuen necessari per a la meua salut.
8. Que autoritzo a l'organització de la prova a fer i a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meua participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.
9. Que abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya. L'organització pot passar control antidòping als tres primers classificats de cada categoria.
10. Que sóc conscient que el meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el cediré o vendré a cap altra persona, inclús en el cas que jo no pugui assistir a la prova.
11. Que participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat a la prova. Per tant, exonero de qualsevol responsabilitat a l'organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants,

per qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meva persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.

12. Que em comprometo a seguir les pautes generals de respecte als demés i al medi ambient que es relacionen tot seguit:

- a) Transitar amb prudència i segons les normes establertes per pistes i carreteres obertes al trànsit.
- b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
- e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
- g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
- i) No llençar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.
- j) No sortir del recorregut establert per l'organització.
- k) Tancar les tanques o fils per bestiar, que em vegi obligat a obrir al meu pas.

A _____, ____ de _____ de 20__.

Signatura:

Nom i DNI: _____

*Pujar el plec de descàrrec a la vostra àrea privada abans del 10 d'abril de 2025.

Annex 2: Certificat mèdic per a la CBSR 2025

Certificat mèdic de no contraindicació per a la pràctica de curses d'Ultraresistència, així com de curses per etapes.

Com el seu nom bé indica, són curses que requereixen d'una resistència extrema per part del corredor, portant el seu cos al límit tant a nivell cardíac, respiratori, muscular, articular, nerviós i d'utilització de substrats energètics.

El Dr/a. _____, amb domicili _____, telèfon de contacte _____ i número de col·legiat/da _____.

CERTIFICA

Haver examinat en el dia d'avui al Sr/Sra _____, amb DNI _____, i nascut/da el _____ i no haver constatat cap contraindicació mèdica i per tant donant-li la consideració d'APTE per a la realització del tipus de curses esmentades anteriorment.

Proves mèdiques realitzades a l'esportista:

Observacions mèdiques a tenir en compte pels equips mèdics de la prova:

SIGNATURA i SEGELL del metge/ssa

DATA d'expedició del certificat mèdic original:

(Validesa de 12 mesos a partir de la data d'expedició)

*Pujar a la vostra àrea privada abans del 10 d'abril de 2025.