

Reglament de la 45a Pujada a Miramar

Definició: La 45a Pujada a Miramar és una prova atlètica que es pot fer caminant, corrent, en bicicleta o en bicicleta elèctrica. Cal cobrir un recorregut entre Valls i Miramar (Figuerola del Camp). La prova es basa en la cursa que durant totes les edicions ha organitzat l'AAEET-Secció Muntanya.

Data: La cursa es durà a terme el diumenge 14 de juny.

Recorregut: Hi haurà un sol recorregut, que es podrà fer caminant, corrent, en bicicleta o en bicicleta elèctrica. El recorregut de les bicicletes serà lleugerament diferent ja que no passarà pel mig del poble de Miramar.

La sortida serà a Valls davant del Convent de les Monges Mínimes (C/ Sor Filomena Ferrer, 8) i l'arribada a la Creu de Miramar. El recorregut estarà degudament marcat per part de l'organització i es pot consultar prèviament a la web de l'AAEET (<https://www.aaeet.com/wp/>).

Característiques tècniques: Recorregut aproximat d'uns 12 km, entre Valls i la Creu de Miramar (Figuerola del Camp).

El recorregut comportarà trams tècnics amb les característiques següents: terreny descompost, forts desnivells, trams asfaltats i camins de terra. No hi ha cap restricció de trànsit durant el període de la prova; per tant, cal extremar la precaució.

El recorregut i el perfil es poden observar a la pàgina web <https://www.aaeet.com>. La tornada al punt de sortida anirà a càrrec dels mateixos participants, i es farà fora de tot control de l'organització.

Control del temps: El cronometratge de les tres modalitats (caminants-corredors-ciclistes) el durà a càrrec l'organització de la forma següent: es farà la diferència entre l'hora de sortida i l'hora d'arribada.

Les bicicletes elèctriques poden participar, tindran classificació i es farà entrega de trofeu al primer classificat masculí i femení.

Edats participants: Els menors d'edat que hi participin ho fan **sempre** sota l'autorització, tutela i responsabilitat total dels pares, mares o tutors legals.

Els menors d'edat (<18 anys) que hi participin **sols** hauran d'indicar-ho en el formulari d'inscripció sota l'autorització degudament complimentada pel seu pare, mare o tutor legal. En el cas contrari, no es podrà recollir el dorsal.

Categories: S'entrega un record commemoratiu als 3 millors temps absoluts, tant masculí com femení, dins de les tres modalitats de prova (caminants**, corredors i ciclistes). No hi haurà cap més criteri de classificació.

***Entenem com a caminant tot aquell que no vagi més ràpid de 7 km/h de mitjana a cada kilòmetre (temps mínim 1h 40 min). Si no, considerarem que és corredor.*

Memorial Òscar Monsonís: Premi especial al primer classificat de la Secció de Muntanya de l'AAEET de Valls.

Premi Josep Maria Güell: L'èxit de la Pujada és de tots, des del primer fins al darrer. Moltes vegades l'esforç d'aquest és molt més gran que el del guanyador. El premi és un reconeixement a la constància, i es lliurarà al participant que hagi disputat en més ocasions la Pujada a Miramar.

Premi participant més jove i més gran: Aquest any es donarà un record al participant de més edat així com al de menys edat.

Classificació: Hi haurà una classificació general determinada per els temps absoluts en cada una de les quatre modalitats de la participació un cop finalitzat el temps per fer el recorregut.

Dorsals i Obsequis: S'entregarà una samarreta commemorativa a tots els participants així com altres articles promocionals per part de les entitats col·laboradores de la prova.

NO es garanteix la talla de samarreta als participants que facin la inscripció el dia abans de la cursa (dissabte 13 de juny) i el mateix dia de la cursa (diumenge 14 de juny).

L'entrega de l'obsequi així com la del dorsal es farà el dissabte 13 de juny de 17h a 20h al local de l'AAEET (Muralla de Sant Antoni 35, baixos) i el mateix diumenge just abans de la sortida (a partir de les 6:30 i fins deu minuts abans del tret de sortida de cada modalitat, a la sortida de la prova). Caldrà presentar el DNI per recollir l'obsequi i el dorsal.

Es posarà el nom en els dorsals d'aquells participants que s'hagin inscrit abans del dilluns 8 de juny.

El diumenge al finalitzar la prova, es donarà esmorzar a tots els participants de les diferents modalitats al poble de Miramar.

Inscripcions: Els participants es podran inscriure de forma anticipada a la pàgina web de l'entitat: <http://www.aaeet.com>

El preu per participar a la prova dependrà de quan es dugui a terme la inscripció i el pagament.

- Període 1 – Del dilluns 11 al diumenge 31 de maig (ambdós inclosos):
 - No socis AAEET – 14€
 - Socis AAEET – 12€
 - Menors de 14 anys – 10€
- Període 2 – Del dilluns 01 de juny al divendres 12 de juny (ambdós inclosos):
 - No socis AAEET – 17€
 - Socis AAEET – 14€
 - Menors de 14 anys – 12€
- Dia anterior de la cursa (dissabte 13 de juny) i mateix dia de la cursa (diumenge 14 de juny):
 - No socis AAEET – 20€
 - Socis AAEET – 17€
 - Menors de 14 anys – 14€

El cost de les despeses d'inscripció aniran a càrrec de cada participant.

Límit participants: El límit de participants és de 250 persones.

Tret de sortida: Els horaris de sortida de les 4 proves es defineixen a continuació:

- Caminant: Sortida a les 07:30h
- Corrent: Sortida a es 08:30h
- Bicicleta de muntanya i bicicleta elèctrica: Sortida a les 9:15h

Tancament de la meta: El control d'arribada es tancarà a les 11:00.

Avituallaments: Hi haurà dos avituallaments líquids i sòlids al llarg del recorregut. El primer avituallament es farà una mica abans del tomb de la paella (km 7) i el segon davant el refugi de Miramar. A l'arribada a la creu es donarà aigua als participants que així ho desitgin.

L'organització recomana que els participants duguin el seu propi avituallament si consideren que s'han d'avituallar més aviat.

Per reduir l'impacte ambiental, es recomana als participants caminants que portin el seu propi got reutilitzable. (l'organització proporcionarà un got de plàstic si no es porta).

Assegurança: L'organització de la prova ha previst una assegurança d'incidents en cas que els corredors es fessin mal durant la prova. La cobertura és per persones d'entre 14 i 69 anys.

Assistència externa: Els participants no podran rebre cap mena d'assistència externa (exceptuant els auto avituallaments) durant el desenvolupament de la participació.

Entrega de premis: La cerimònia d'entrega de premis es farà a partir de les 11:00.

Desqualificacions: Serà motiu de desqualificació:

1. No fer la totalitat del recorregut segons cada modalitat.
2. L'organització podrà controlar les velocitats de totes les modalitats si ho considera oportú.
3. Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya.
4. Rebre assistència externa mentre duri la participació.
5. Incomplir aquest reglament o les indicacions de l'organització.

Disposicions finals:

1. Els participants no tindran l'ús exclusiu dels carrers i camins per on es desenvoluparà el recorregut. Per tant, caldrà prendre les precaucions pròpies de les vies obertes al trànsit.
2. En cas d'abandó, els participants hauran de comunicar-ho a l'avituellament més proper o a l'equip escombria.
3. L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que pugin patir o produir els participants durant el transcurs de la prova i que no siguin atribuïbles a l'organització.
4. El mal temps no impedirà la celebració de la prova, si bé l'organització podrà suspendre-la per motius de seguretat abans de la sortida.
5. El fet de participar suposa el reconeixement implícit de tenir les aptituds físiques necessàries per realitzar el recorregut d'aquesta distància i desnivell, i l'acceptació d'aquest reglament.
6. Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament l'ha de resoldre l'organització.
7. El teu gos es benvingut a participar sempre hi quan estigui en tot moment lligat i amb morrió. El participant es fa responsable de la conducta de l'animal.