

DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES DELS CORREDORS

1. Respectaré sempre l'entorn. No faré malbé els recursos naturals tant en zones protegides com no protegides, ni els elements etnològics.
2. Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camps a través.
3. Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades en la cursa.
4. Tots els meus gels, barretes, etc., els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
5. No tiraré cap tipus de residu (embolcalls de gels, barretes, aliments o materials) fora dels llocs habilitats per l'organització.
6. Duré bastons sempre que estigui permès i, si els duc, ho faré amb els taps adequadament posats.
7. No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
8. No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn, ni en competició ni en els entrenaments.
9. Conec i accept els reglaments de curses per muntanya de la FBME, així com les zones de protecció i em comprometo a complir-los.
10. Conec i accept les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.