

REGLAMENT

19a CAMINADA L'HOSPITALET – MONTSERRAT 2a CAMINADA CASTELLBISBAL - MONTSERRAT

(última actualització: 09/07/2025)

1. PRESENTACIÓ
2. ORGANITZACIÓ
3. LA CAMINADA
4. DATES
5. RECORREGUTS I DESNIVELLS
6. PARTICIPACIÓ
 - 6.1. ANIMALS DE COMPANYIA
7. SENYALITZACIÓ
 - 7.1. CRONOMETRATGE , CONTROL DE TEMPS I DE PAS
8. CONTROLS
9. AVITUALLAMENTS
10. ARRIBADA, TORNADA I ABANDONAMENTS
 - 10.1. ARRIBADA
 - 10.2. EQUIP ESCOMBRA
 - 10.3. ABANDONAMENTS
 - 10.4. LA TORNADA
11. MATERIAL OBLIGATORI
 - 11.1. MATERIAL SUPLEMENTARI RECOMANAT
12. INSCRIPCIONS
 - 12.1. PREUS
 - 12.2. EL PREU D'INSCRIPCIÓ INCLOU
 - 12.3. SAMARRETES
 - 12.4. ANUL·LACIÓ, CANVI DE TITULARITAT I CANVI DE MODALITAT
13. RECOLLIDA DORSAL I SORTIDES
 - 13.1. RECOLLIDA DORSAL
 - 13.2. SORTIDES
14. NORMATIVA
 - 14.1. OBLIGACIONS DELS I DE LES PARTICIPANTS
 - 14.2. DESQUALIFICACIONS
15. SEGURETAT I EMERGÈNCIES
 - 15.1. SEGURETAT
 - 15.2. EMERGÈNCIES
 - 15.3. COM ACTUAR DAVANT D'UN ACCIDENT
16. MEDI AMBIENT
 - 16.1. CONSELLS MEDIAMBIENTALS
17. DIRECCIÓ I COMITÉ DE LA CAMINADA
18. ALTRES DISPOSICIONS
19. PROTECCIÓ DE DADES
20. DRETS D'IMATGE

1. PRESENTACIÓ

La **Caminada L'Hospitalet – Montserrat** és la continuació del llegat que ens van deixar molts anys enrere, un grup d'amics, socis de l'entitat, organitzaren en l'àmbit intern, any rere any, durant la nit, tot utilitzant les carreteres existents en aquell moment, una excursió/romeria des de la seu de l'entitat a L'Hospitalet de Llobregat fins a Montserrat, acompanyats d'altres amics i familiars, amb l'objectiu de gaudir entre amics, d'una jornada de lleure a la muntanya i la natura.

No serà fins al 2002, coincidint amb la celebració del **50è Aniversari del Club Muntanyenc L'Hospitalet**, quan un grup de joves de la Secció de Muntanya de l'entitat, dirigit pel Vicenç Sorribes, decideix convertir aquesta excursió/romeria en una caminada de resistència nocturna, oberta a tothom que volgués assolir aquest repte, intentat que l'itinerari, a diferència de la proposta original, fos més muntanyenc i que transcorregués pel màxim de camins de muntanya. El 15 i 16 de juny de 2002 neix, com a prova esportiva, la **1a Caminada L'Hospitalet – Montserrat**, de més de 50 km, on també l'acompanya la seva germana més petita, la **1a Caminada Collbató – Montserrat**, una caminada menys exigent, d'uns 7 km, però amb el mateix objectiu, arribar a peu fins al Monestir de Montserrat.

Des de llavors, la **Caminada L'Hospitalet – Montserrat**, s'ha anat consolidant com una caminada referent a la ciutat. Al llarg d'aquests anys, s'ha anat modificant i ajustant l'itinerari, per evitar al màxim l'asfalt i d'aquesta manera fer-lo més atractiu per a les persones que hi participen. Així com, també hem buscat nous i noves participants, que potser no tenen tan clar fer tants quilòmetres, donant-los l'opció de fer una caminada de mitjana distància, però amb el mateix objectiu i la mateixa essència que la seva germana gran, arribar fins al Monestir de Montserrat a peu i gaudint de la muntanya i la natura, tenint com a sortida la localitat de Castellbisbal. El juny de 2019, amb l'objectiu d'oferir a tothom que hi participés diferents caminades perquè fossin assequibles a qualsevol nivell, va néixer la **1a Caminada Castellbisbal – Montserrat**, de poc més de 30 km.

Edició rere edició, hem anat guanyant participants i creiem que també hem anat millorant l'organització, si més no, aquest és un dels nostres objectius. De la cinquantena de participants en les primeres edicions, hem arribat als més de 210 a l'última edició.

L'any 2020, a les portes d'una nova edició, l'arribada de la COVID-19 fa que es cancel·li la 19a Caminada L'Hospitalet – Montserrat, i les seves caminades menors.

Finalment, després de superar una pandèmia i alguns problemes d'organització, aquest any 2025, es reprèn la Caminada L'Hospitalet - Montserrat i la Caminada Castellbisbal – Montserrat, amb les seves 19a i 2a edició respectivament. Tot i que aquesta edició 2025 porta algunes novetats com per exemple: es farà en diumenge, durant el mes de setembre, en format diürn i amb algunes petites modificacions en el recorregut i es deixa de realitzar la Caminada Collbató - Montserrat.

Aquest reglament ha estat realitzat seguint el Reglament del **Circuit Català de Caminades de Resistència (CCCR)** de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i el **Codi de Bones Pràctiques (CBP)** en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya editat pel Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya.

2. ORGANITZACIÓ

La Secció de Muntanya del Club Muntanyenc L'Hospitalet, és l'organitzadora de la **Caminada L'Hospitalet-Montserrat**, sense afany de lucre, mitjançant la col·laboració de persones voluntàries i altruistes, i consta de 2 caminades:

- **19a Caminada L'Hospitalet-Montserrat**
- **2a Caminada Castellbisbal-Montserrat**

CLUB MUNTANYENC L'HOSPITALET

Carrer Reforma, 5, baixos.
08901 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)
Tel.: 93 338 61 25
e-mail: cmhospit@cmhospitalet.org

3

3. LA CAMINADA

La **19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT** és una travessa de resistència individual a peu **NO COMPETITIVA** i relativament assequible malgrat la seva distància total i desnivell acumulat, que té com a objectiu, arribar a peu des de la ciutat de L'Hospitalet de Llobregat al Monestir de Montserrat, per camins de muntanya en un temps limitat i que està oberta a tothom que vulguin assolir aquest repte.

A banda de la caminada reina, hi ha una altra **caminada no competitiva** per poder gaudir de l'experiència segons les possibilitats de cadascú, la **2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT**. Una proposta de format més reduït, però sense perdre l'essència de la seva germana gran, ja que tot just sortir, s'enllaça amb el trajecte de la Caminada L'Hospitalet-Montserrat.

Totes dues caminades es realitzaran en semi autosuficiència; és a dir, que cada participant ha de portar el material obligatori de seguretat, el menjar i el líquid que necessiti per a la caminada, tenint en compte els avituallaments que proporciona l'organització.

Com que els recorreguts de totes dues caminades ofereixen pujades i baixades constants i transcorren per terrenys de característiques molt variades (pistes forestals, camins i corriols) i la distància és prou important, recomanem que totes les persones participants tinguin un mínim de coneixement en muntanyisme i un fons físic que s'adeqüi a les exigències dels recorreguts. Tot i això, convidem a gaudir del recorregut a tothom que li agradi conèixer i gaudir de la natura i se'n senti preparat.

4. DATES

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT:

Diumenge 28 de setembre de 2025

2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT:

Diumenge 28 de setembre de 2025

5. RECORREGUTS I DESNIVELLS

Totes dues caminades transcorren per camins de muntanya, que seran degudament senyalitzats prèviament per l'organització i que combinen diferents pujades i baixades constants, per terrenys de característiques molt variades com: pistes forestals, camins i corriols.

També hi ha trams del recorregut que discorren per carreteres o carrers de poblacions, aquests trams, **no estaran tallats al trànsit rodat**. Els i les participants hauran de caminar pel costat esquerre i hauran de respectar les normes generals de trànsit en vigor segons indica la Llei de Seguretat Viària, els senyals de circulació, les indicacions dels cossos de seguretat o per defecte, els membres de l'organització.

Durant el recorregut existeixen encreuaments de carreteres. L'organització senyalitzarà aquestes zones sobre el terreny, i els i les participants hauran d'extremar les precaucions en aquestes zones. És responsabilitat del i de la participant travessar aquestes vies amb seguretat. Serà obligatori travessar les carreteres i/o carrers pels passos de vianants o els llocs habilitats per a la caminada, que estaran degudament indicats i senyalitzats.

Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries, fins i tot, activar un recorregut alternatiu.

Es recomana descarregar-se el "tracks" dels itineraris que trobareu a la web de la Caminada.

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT

Sortida seu del Club Muntanyenc L'Hospitalet (carrer Reforma 5) – Carretera de L'Hospitalet - Passeig dels Ferrocarrils Catalans (Cornellà) – marge esquerre del riu Llobregat – Sant Andreu de la Barca – Castellbisbal – Ullastrell – Olesa de Montserrat – Collbató – Coves del Salnitre – Monestir de Montserrat.

SORTIDA: Seu del Club Muntanyenc L'Hospitalet (21,3 m)

ARRIBADA: Monestir de Montserrat (746 m)

DISTÀNCIA: 55,5 km.

DESNIVELL: 2.431 metres acumulats (+1.573 metres/ -858 metres).

ALÇADA MÍNIMA: 7,9 m.

ALÇADA MÀXIMA: 869 m.

AVITUALLAMENTS: 9 líquids + sòlids.

TEMPS MÀXIM: 14 hores 30 minuts.

Índex IBP: 183 HKG

Sortirem del CMH, seguirem pels carrers: Frederics Prats, Barcelona i ctra. de L'Hospitalet, a Cornellà pels carrers: ctra. de L'Hospitalet, Av. de la Porta Diagonal, c. Salvador Dalí i Passeig dels Ferrocarrils Catalans, c. de la Verge de Montserrat fins a creuar av. del Baix Llobregat, pont per passar per sobre de l'autovia del Nord-est (A-2), ferrocarrils i riu Llobregat, anirem per la pista de la llera esquerra que remuntarem riu amunt, passarem sota el pont de Sant Boi, i continuarem per una pista paral·lela al riu amunt, passarem sota el viaducte dels FFCC i de l'AVE, i continuarem per la pista paral·lela al riu fins a arribar al doble viaducte del Llobregat de l'autovia A-2 i tot seguit fins a arribar a la riera dels Cavallers i el **C1**. Continuem paral·lels al riu amunt, creuarem la riera de Torrelles, la riera de Cervelló i passarem sota el pont de Quatre Camins de Molins de Rei (N-340), passada la riera Fonda seguirem per la pista que està més a prop del riu, passarem sota el pont de l'AVE i arribarem al **C2**. Tot seguit paral·lels a l'autovia A-2, passarem sota el doble viaducte de connexió a l'AP-2, la passarel·la groga de vianants, sota un pont de carretera, i sota un altre pont, tot just passat aquest últim, pujarem per un corriol que puja a mà esquerra per enfilarse sobre un pont de vianants de color blau que travessarà el riu Llobregat a la banda dreta, baixarem a l'altra riba del riu i a l'àrea de pícnic trobarem el **C3**. Continuem riu amunt passant per sota el viaducte de l'autopista AP-7 fins a trobar el torrent de Pegueres (Estació RENFE Castellbisbal) i girarem a mà dreta remuntant el torrent, passarem sota les vies de RENFE i sota les de l'AVE i tot recte continuarem pujant riera amunt durant un tram llarg fins a arribar al torrent de Can Costa i a la pista que creua la riera,

girarem a mà esquerra que comença a pujar fent ziga-zagues fins a arribar al capdamunt, on trobarem diverses cruïlles fins a arribar a una que continuarem a la dreta fins a topar-nos amb una nau industrial de Can n'Oliveró, on un cop passada una cadena ens portarà fins a les Casetes de Can n'Oliveró i la carretera C243c, que creuarem i seguirem pel seu voral esquerre, passant pel costat de la nau industrial de Cartisa i seguint el voral de la carretera arribarem a trobar el **C4**. Seguim per la pista de mà esquerra, baixem fins a creuar la riera de Salzes i tornem a pujar per la pista, deixant a mà esquerra Ca n'Ametller, fins a arribar a la carretera BV1202 que creuant, deixem el cementiri d'Ullastrell a la nostra esquerra, passem pel mig d'Ullastrell, continuem avall per una pista i després un corriol estret i amb fort pendent, creuarem la riera de Gaià per seguir una mica més avall i a mà dreta agafarem una pista de pujada que ens durà fins al Mas d'en Ribes i el **C5**. Continuem per la carretera asfaltada de Sta. Maria de Vilalba cap a mà dreta fins al GR on girant cap a l'esquerra baixarem a la carretera BV-1201, que creuarem a altura de la depuradora d'Abrera i baixarem fins al riu Llobregat al que seguirem pel GR270 (camí del Llobregat) direcció Olesa de Montserrat, creuarem la riera de Canyamassos, el pont dels FFCC i de la carretera C-55 fins a arribar a l'àrea recreativa de l'Areny del Molí i el **C6**. Sortim per la pista a tocar al riu Llobregat per continuar a mà dreta per un camí que puja al Pla de Bruguers i la carretera C-55, continuarem paral·lels a la carretera fins a arribar a la rotonda amb la carretera C-1414. Seguirem la carretera C-1414 pel costat esquerre direcció Esparraguera, creuarem el pont sobre el riu Llobregat, tot seguit a mà dreta seguirem per la carretera asfaltada fins a la Colònia Sedó, deixarem aquesta carretera creuant un pont sobre la riera del Puig i girant a mà esquerra continuarem per la riera, remuntant-la fins a arribar a una pista ben marcada a la nostra dreta amb una barra de ferro, fem ziga-zagues i de pujada passarem pel Mirador de les Roques Blaves i arribem al **C7**. Seguim per pista passant per Can Rubió fins a la cruïlla, girem a mà dreta per un corriol fins al Coll de Can Rubió on seguim per la pista fins a creuar la carretera B-112 de les Coves de Salnitre, creuem i per un corriol arribem fins a Collbató, travessem per un costat del poble i baixem fins a l'ermita de la Salut i el **C8**. Continuem per la carretera fins al pàrquing de les coves i seguirem pel GR172 direcció al Monestir on més endavant deixarem el camí de mà dreta que duu a la Santa Cova per seguir amunt cap a l'esquerra direcció Sant Miquel, arribats al Pla de Sant Miquel (alçada màxima del recorregut amb 869 m), baixem pel GR172 fins a **l'Arribada al Monestir de Montserrat**.





2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT

Sortida estació RENFE de Castellbisbal – Ullastrell – Olesa de Montserrat – Collbató – Coves del Salnitre – Monestir de Montserrat.

SORTIDA: Estació RENFE de Castellbisbal (44,3 m)

ARRIBADA: Monestir de Montserrat (746 m)

DISTÀNCIA: 32,7 km.

DESNIVELL: 2.314 metres acumulats (+1.513 metres/ -801 metres).

ALÇADA MÍNIMA: 39 m.

ALÇADA MÀXIMA: 869 m.

AVITUALLAMENTS: 7 líquids + sòlids.

TEMPS MÀXIM: 12 hores.

Índex IBP: 132 HKG

Sortirem de l'estació de RENFE de Castellbisbal. Tot sortint de l'aparcament per la seva banda oest, baixarem al torrent de Pegueres i girarem a mà dreta remuntant el torrent, passarem sota les vies de RENFE i sota les de l'AVE i tot recte continuarem pujant riera amunt durant un tram llarg fins a arribar al torrent de Can Costa i a la pista que creua la riera, girarem a mà esquerra que comença a pujar fent ziga-zagues fins a arribar al capdamunt, on trobarem diverses cruïlles fins a arribar a una que continuarem a la dreta fins a topar-nos amb una nau industrial de Can n'Oliveró, on un cop passada una cadena ens portarà fins a les Casetes de Can n'Oliveró i la carretera C243c, que creuarem i seguirem pel seu voral esquerre, passant pel costat de la nau industrial de Cartisa i seguint el voral de la carretera arribarem a trobar el **C4**. Seguim per la pista de mà esquerra, baixem fins a creuar la riera de Salzes i tornem a pujar per la pista, deixant a mà esquerra Ca n'Ametller, fins a arribar a la carretera BV1202 que creuament, deixem el cementiri d'Ullastrell a la nostra esquerra, passem pel mig d'Ullastrell, continuem avall per una pista i després un corriol estret i amb fort pendent, creuarem la riera de Gaià per seguir una mica més avall i a mà dreta agafarem una pista de pujada que ens durà fins al Mas d'en Ribes i el **C5**. Continuem per la carretera asfaltada de Sta. Maria de Vilalba cap a mà dreta fins al GR on girant cap a l'esquerra baixarem a la carretera BV-1201, que creuarem a altura de la depuradora d'Abrera i baixarem fins al riu Llobregat al que seguirem pel GR270 (camí del Llobregat) direcció Olesa de Montserrat, creuarem la riera de Canyamassos, el pont dels FCC i de la carretera C-55 fins a arribar a l'àrea recreativa de l'Areny del Molí i el **C6**. Sortim per la pista a tocar al riu Llobregat per continuar a mà dreta per un camí que puja al Pla de Bruguers i la carretera C-55, continuarem paral·lels a la carretera fins a arribar a la rotonda amb la carretera C-1414. Seguirem la carretera C-1414 pel costat esquerre direcció Esparraguera, creuarem el pont sobre el riu Llobregat, tot seguit a mà dreta seguirem per la carretera asfaltada fins a la Colònia Sedó, deixarem aquesta carretera creuant un pont sobre la riera del Puig i girant a mà esquerra continuarem per la riera, remuntant-la fins a arribar a una pista ben marcada a la nostra dreta amb una barra de ferro, fem ziga-zagues i de pujada passarem pel Mirador de les Roques Blaves i arribem al **C7**. Seguim per pista passant per Can Rubió fins a la cruïlla, girem a mà dreta per un corriol fins al Coll de Can Rubió on seguim per la pista fins a creuar la carretera B-112 de les Coves de Salnitre, creuem i per un corriol arribem fins a Collbató, travessem per un costat del poble i baixem fins a l'ermita de la Salut i el **C8**. Continuem per la

carretera fins al pàrquing de les coves i seguirem pel GR172 direcció al Monestir on més endavant deixarem el camí de mà dreta que duu a la Santa Cova per seguir amunt cap a l'esquerra direcció Sant Miquel, arribats al Pla de Sant Miquel (alçada màxima del recorregut amb 869 m), baixem pel GR172 fins a l'Arribada al Monestir de Montserrat.



6. PARTICIPACIÓ

Les caminades L'Hospitalet-Montserrat i Castellbisbal-Montserrat estan obertes a tothom que vulgui assolir un d'aquests reptes, que accepti el reglament/normativa i sempre que la inscripció s'hagi fet correctament, tant en temps com en forma.

L'edat mínima per poder participar és de **14 anys** a dia de la caminada. Els menors de 18 anys en data de la caminada estan obligats a lliurar a l'organització una **autorització paterna/materna o de tutor**, que us podreu descarregar de la web oficial de la caminada.

Els **menors de 18 anys** en data de la caminada, estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut i el dret d'admissió recaurà a criteri de l'entitat. Si un menor de 18 anys abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància, així com si, l'acompanyant del menor de 18 anys, hagués d'abandonar la prova, també ho hauria de fer el menor de 18 anys.

Per participar en qualsevol de les caminades caldrà tenir una **llicència federativa** de muntanya FEEC/FEDME corresponent a l'any en curs i que inclogui assegurança d'accidents amb la modalitat adequada a la caminada. Els i les participants **no federats** quedaran coberts per una **assegurança d'accidents temporal** tramitada automàticament per l'organització en el moment de fer la inscripció, que serà vigent únicament durant la durada de la caminada segons la legalitat vigent, i que poden consultar les seves prestacions i condicions adreçant-se a l'entitat organitzadora.

Cada participant haurà de portar el **material obligatori** que sol·licita l'organització, a més d'aquell que cregui adient per suportar les condicions pròpies de la muntanya i de la caminada, en funció de les seves condicions físiques i climatològiques.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada.

Si bé la caminada no és cap prova d'orientació per muntanya, ni cap cursa de velocitat, les seves característiques obliguen al fet que tots els i les participants estiguin degudament preparats físicament per efectuar-la.

La realització de la inscripció a qualsevol de les caminades, mostra la conformitat del i de la participant amb el present reglament, que la seva participació és voluntària i sota la seva responsabilitat, i que té la preparació física i els coneixements tècnics necessaris per fer front al quilometratge i al desnivell de la caminada escollida, ja que són els únics responsables del seu estat de forma, així com els problemes mèdics que se'n puguin derivar. Per aquest motiu, els i les participants eximeixen l'organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions o no accions seves o d'altres que actuïn a favor seu, i també de les reclamacions o demandes resultants dels danys que els puguin succeir, a ells i al seu material, inclosos la pèrdua o l'extraviament. L'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els i les altres participants queden lliures de qualsevol responsabilitat civil.

6.1 ANIMALS DE COMPANYIA.

La participació d'animals de companyia a les caminades **ESTÀ PERMÈS**, sempre que el propietari/ària d'aquests posseeixi obligatòriament una assegurança de responsabilitat civil de l'animal, el porti lligat amb corretja i es proveeixi d'un morrió per si s'escau la seva utilització. L'organització podrà abans, durant i al final de la caminada, comprovar que es compleix aquesta norma i excloure de la Caminada qui no la compleixi.

En el cas de voler que la vostra mascota us acompanyi, heu de tenir present que a l'autocar per normativa, la llei prohibeix el transport a l'habitacle de viatgers de qualsevol animal a excepció dels gossos pigall.

7. SENYALITZACIÓ

El recorregut estarà marcat per l'organització amb diferents tipus de senyals temporals, principalment amb cinta plàstica de **color BLANC** amb el logotip del Club Muntanyenc L'Hospitalet, però també hi haurà cartells d'atenció, desviació o orientació amb fletxes i altra informació.

A la sortida de la caminada es recordaran els tipus de senyals. Els elements de senyalització estaran ubicats regularment depenent de la tipologia del terreny i dels diferents camins i corriols, centrant-se sobretot a les zones d'encreuaments i canvis de direcció, i disminuiran a les zones on s'hagi de seguir la pista o sender únic i principal. Serà responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització i seguir-la.

Les zones d'atenció o de perill, estaran degudament senyalitzades amb rètols indicadors. En aquests trams, les cintes col·locades en forma horitzontal, significa que no es pot avançar i que cal seguir la direcció d'aquestes cintes.

Si durant el recorregut no trobeu senyals i/o marques de la caminada en uns **500 metres** significarà que el camí que esteu seguint és erroni. En cas de trobar-vos en aquesta situació, cal que feu marxa enrere fins a trobar el darrer senyal de la caminada i seguir l'itinerari correcte.

L'organització tindrà marcat tot el recorregut **una hora** abans de començar la caminada, però en tractar-se d'una gran distància i que transcorre per zones poblades, malauradament no podem garantir al 100% el fet de no patir actes vandàlics, per tant no podem garantir al 100% que el marcatge continuï al lloc al pas dels i de les participants. Per aquest motiu l'organització distribueix el track per GPS, per garantir que els i les participants tinguin eines per no perdre's, i en cas de fer-ho, poder recuperar el camí correcte.

Es recomana descarregar-se el track de l'itinerari que trobareu a la web de la Caminada.

La senyalització serà retirada el mateix dia de la caminada per l'equip escombra.

8. CONTROLS

Durant el recorregut hi haurà diferents punts de controls, que estaran repartits al llarg d'aquest i seran punts de pas obligatoris, els quals **compliran rigorosament els horaris d'obertura i tancament indicats**. Aquests temps estan calculats per poder finalitzar la caminada dins l'horari màxim establert.

Els controls seran llocs de parada tècnica i/o repòs, i si es desitja, serà el punt on es podrà abandonar la caminada.

Als controls hi haurà informació sobre la distància que s'ha recorregut, **el desnivell fet** i la distància i **desnivell que falta** per acabar. També hi haurà un mapa amb el recorregut de la caminada i el perfil, on s'indicarà on es troben els pròxims controls i/o avituallaments.

Els i les participants hauran de **passar obligatòriament per tots els controls** que estaran clarament visibles. No fer-ho serà motiu de desqualificació.

Per motius de seguretat, els i les participants que hagin sobrepassat el temps màxim de pas horari establert hauran d'abandonar la caminada, i en cas de voler continuar, se'ls retirarà el dorsal. Podran continuar sota la seva completa responsabilitat i risc, donat que l'organització el

considerarà fora de la caminada i no podrà donar-los els serveis. Per tant, s'eximeix a l'organització de qualsevol reclamació referida a aquesta qüestió.

Els controls, les seves coordenades i els seus horaris d'obertura i tancament són els següents:

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT: Control de Sortida, del Control 1 al Control 8 i Control d'Arribada.

2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT: Control de Sortida, del Control 3 al Control 8 i Control d'Arribada.

10

Nº	Km. L'H-Mont	Km. Castell-Mont	Horari	Coordenades GPS	Situació
Sortida	0,00		5:30	41°21'38.2"N 2°05'43.7"E	Seu CMH c/ Reforma, 5
C1	9,40		6:30 8:00	41°22'44.7"N 2°01'37.0"E	Riera de Can Lluç Santa Coloma de Cervelló
C2	16,00		7:15 9:30	41°25'34.6"N 2°00'06.0"E	Pallejà
C3	22,00		8:00 11:00	41°28'07.6"N 1°58'10.2"E	Àrea de Picnic riu Llobregat Castellbisbal
		Sortida 0,00	8:00	41°28'26.4"N 1°58'00.3"E	Estació RENFE Castellbisbal Castellbisbal
C4	27,60	4,90	8:45 12:30	41°30'17.6"N 1°58'02.5"E	Turó de França - Can Nicolau de Dalt Castellbisbal
C5	34,40	11,70	9:45 14:15	41°31'44.1"N 1°55'51.8"E	Mas d'en Ribes Abrera
C6	39,00	16,30	10:15 15:30	41°32'03.0"N 1°53'35.1"E	Areny del Molí Olesa de Montserrat
C7	45,60	22,90	11:15 17:15	41°33'19.7"N 1°51'11.1"E	Can Roca - Mirador Roques Blaves Esparreguera
C8	49,10	26,40	11:45 18:00	41°34'21.5"N 1°49'43.8"E	Ermita de la Salut Collbató
Arribada	55,50	32,70	12:30 20:00	41°35'31.41"N 1°50'9.61"E	Plaça de l'Abat Oliba Monestir de Montserrat

Atenció: Aquests horaris estan calculats a fi que la marxa es pugui fer a una velocitat mínima de 3,84 km/h i una velocitat màxima de 8 km/h.

8.1 CRONOMETRATGE, CONTROL DE TEMPS I PAS

A cada control hi haurà personal de l'organització degudament identificat, el qual tindrà comunicació directa amb l'organització de la caminada i que **verificarà el pas dels i de les participants**, mitjançant un sistema de seguiment electrònic informatitzat assignat a cada participant.

Serà responsabilitat de cada participant assegurar-se que, en els controls, el seu dorsal sigui llegit per l'organització. És imprescindible per al bon funcionament general, control i seguiment dels i de les participants (en cas de recerca d'una persona participant pot resultar vital). En cas que no es marqui en algun dels controls es considerarà que el o la participant no ha passat per aquell punt i pot ser motiu de desqualificació.

La verificació del pas dels i de les participants es farà mitjançant el sistema de cronometratge i seguiment **SmartChrono**, amb ell podran **veure en viu**, tan participants com els seus amics o familiars, l'evolució de la caminada i classificacions, via App o via web, i això permet amb aquest control la seguretat dels i de les participants, en conèixer en tot moment la posició dels arribats, pendents o que han abandonat en cada un dels controls.

A la mateixa web, es publicaran les classificacions i es podrà obtenir el diploma amb les principals dades de participació.

Per garantir la seguretat dels i de les participants, es realitzarà una primera lectura del dorsal a l'inici de la caminada, que servirà per comprovar que s'ha començat la caminada. Posteriorment, farem una lectura a cada un dels controls de pas, que servirà per assegurar la vostra continuïtat a la caminada i per acabar, es realitzarà una última lectura a la línia d'arribada, per confirmar que heu finalitzat la caminada.

11

9. AVITUALLAMENTS

La caminada es realitzarà en semi autosuficiència; és a dir, que cada participant ha de portar el material obligatori de seguretat, el menjar i el líquid que necessita per a la caminada, tenint en compte els punts d'avituallaments que proporciona l'organització.

Durant el recorregut de la caminada hi haurà diferents avituallaments repartits tenint en compte el desnivell i la distància, i que coincidiran amb els controls de pas.

Els avituallaments seran els següents:

AVITUALLAMENTS	
19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT	
2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT	
Nº	BEGUDES i ALIMENTS
Sortida	AIGUA
L'Hospitalet	GOMINOLES
C1	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, XOCOLATA i CODONY
C2	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, GALETES DOLCES i GOMINOLES
C3	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA, BEGUDA DE COLA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, XOCOLATA i CODONY ENTREPÀ DE PA AMB TOMÀQUET i EMBOTITS/FORMATGE
Sortida	AIGUA
Castellbisbal	GOMINOLES
C4	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, XOCOLATA i CODONY
C5	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, GALETES DOLCES i GOMINOLES
C6	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA, BEGUDA DE COLA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, XOCOLATA i CODONY ENTREPÀ DE PA AMB TOMÀQUET i EMBOTITS/FORMATGE
C7	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA
C8	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, GALETES DOLCES i GOMINOLES
Arribada	AIGUA, SUC TARONJA i PINYA i BEGUDA ISOTÒNICA FRUITA FRESCA, FRUITS SECS, XOCOLATA, CODONY i COCA DE FORNER

Als avituallaments hi haurà un mapa amb el recorregut de la caminada i el perfil, on s'indicarà on es troben els pròxims avituallaments i què es dona a cadascun d'ells.

Els avituallaments seran punts per reomplir bidons, cantimplores i/o motxilles d'hidratació. **Per qüestions de sostenibilitat, no hi haurà gots als avituallaments**, i no estarà permès beure directament de les ampolles o envasos.

Els avituallaments serviran com a punt de recollida de residus, els i les participants han de llançar els residus dins dels contenidors específics per a cada residu. Llençar brossa fora dels punts establerts per l'organització serà motiu de desqualificació.

NOTA: Els i les participants que tinguin alguna **al·lèrgia alimentària** o alguna **intolerància alimentària** cal que ho avisin **en el moment de fer la inscripció** o ens podeu dirigir un correu electrònic a **info.hospitaletmontserrat@cmhospitalet.org**, i vetllarem per la vostra millor alimentació.

12

10. ARRIBADA, EQUIP ESCOMBRA, ABANDONAMENTS I TORNADA

10.1 ARRIBADA

El control d'arribada de la caminada estarà situat al Monestir de Montserrat. **Estarà obert a partir de les 12:30 h del diumenge 28 de setembre de 2025 i l'hora de tancament serà a les 20:00 h.**

En el moment de l'arribada, igual que en altres controls, els i les participants ha d'assegurar-se que el seu dorsal sigui llegit per l'organització.

Tothom que hi participi i arribi a Montserrat, podran descarregar-se un diploma de participació (en internet), on s'informarà del temps total i els temps parcials de pas a cada control.

10.2 EQUIP ESCOMBRA

Un equip escombria tancarà la prova resseguint íntegrament tot el recorregut, vetllant pels i per les participants que puguin trobar durant el recorregut, donant per finalitzats els controls a la seva hora de temps màxim, tot i que tenen la potestat de flexibilitzar l'horari oficial de tancament dels controls si els ritmes de pas són superiors als establerts.

Aquest equip, format com a mínim per dues persones, sortirà del control de sortida **15 minuts** després del seu tancament i abandonarà els successius controls una vegada aquests tanquin.

Qualsevol participant que sigui avançat per aquest equip, es considerarà automàticament desqualificat en entendre que no podrà acomplir l'horari màxim de pas pels controls.

Aquest equip té la potestat per retirar de la caminada els i les participants que no compleixen el reglament. Així com d'excloure de la caminada aquells i aquelles participants que es puguin considerar en risc per a les simptomatologies que s'apreciïn: fatiga, lesions articulars, lesions de peus o altres malalties.

L'equip retirarà la senyalització i vetllarà per la recollida de les possibles deixalles que pugui generar l'organització i els participants de la caminada.

L'equip escombra no podrà realitzar més de 45 quilòmetres caminant i haurà de ser rellevat per un altre equip.

10.3 ABANDONAMENTS

El moment i el lloc de l'abandonament són imprevisibles, però s'haurà d'abandonar en el control més proper. Es prega de no abandonar entre control i control.

En cas d'abandonament per lesió de gravetat o per accident que impedeixi l'aproximació a peu fins al punt de control més pròxim, que requereixi assistència o evacuació dels serveis d'emergències i rescat, el o la participant **cal que ho comuniqui al més aviat possible a l'organització** utilitzant el telèfon que consta al dorsal o mitjançant un altre company que continuï la caminada perquè ho indiqui al control més proper. Si la situació és de prou gravetat, caldrà que el o la participant **truqui al 112** per avisar i tot seguit avisar a l'organització de la Caminada L'Hospitalet-Montserrat per informar-los de l'incident mitjançant el telèfon anotat al dorsal facilitat per l'organització.

Si un **menor de 18 anys** abandona la caminada, el **seu acompanyant** no podrà continuar sota cap circumstància, així com si, l'acompanyant del menor de 18 anys, hagués d'abandonar la prova, també ho hauria de fer el menor de 18 anys.

En cas d'abandonament, l'organització no té cap obligació de traslladar al o la participant al lloc de sortida/arribada o qualsevol altre indret, tret que obeeixi a situacions mèdiques greus o extremes. No obstant això, en els controls d'avituallament es facilitarà la informació necessària per poder accedir als llocs més propers on hi hagi mitjans de transport i si és possible, es facilitarà el trasllat per a poder encaminar-los al transport públic més proper, una vegada hagi quedat tancat l'avituallament o el control.

10.4 LA TORNADA

L'organització posarà a disposició dels i de les participants que ho desitgin, un servei d'autocars per al retorn des de Montserrat fins a Castellbisbal i L'Hospitalet de Llobregat. Aquest servei té un cost addicional de **15 €**. Els i les participants interessats han d'indicar-ho en el moment d'inscriure's i fer el corresponent abonament. **Aquest abonament no serà retornat en cas d'abandonament.**

Les sortides des del Monestir de Montserrat seran a les **17:30 h i 20:15 h**. Aquests horaris són aproximats i dependrà del fet que estiguin plens o que hagin arribat totes les persones participants i l'equip escombra.

L'autocar de tornada realitzarà una primera parada a **l'estació de RENFE de Castellbisbal** i posteriorment anirà directe a **L'Hospitalet de Llobregat**, avinguda d'Álvarez de Castro cantonada amb el carrer Reforma.

Al control d'arribada, l'organització, **per rigorós ordre d'arribada**, facilitarà un **número d'ordre** amb el qual els i les participants podran accedir a l'autocar, així com l'horari de sortida de l'autocar que se'ls ha assignat.

Si en alguna de les sortides d'autocar, hi hagués seients lliures, aquelles persones interessades a baixar en autocar i que no hagin fet el pagament amb la inscripció, podran comprar els tiquets

per baixar a Castellbisbal o L'Hospitalet de Llobregat en el moment de pujar a l'autocar i per rigorós ordre d'arribada.

En el cas de voler que la vostra mascota us acompanyi, heu de tenir present que a l'autocar per normativa, la llei prohibeix el transport a l'habitacle de viatgers de qualsevol animal a excepció dels gossos pigall.

11. MATERIAL OBLIGATORI

Per motius de prevenció i seguretat al llarg del recorregut i en especial en cas d'accident us demanem un material mínim. El **material obligatori** que han de portar **tots els i les participants** és el següent:

14

- **Manta tèrmica de 1,4x2 m mínim.**
- **Calçat** i equipament adient, segons les condicions tècniques de cada caminada.
- **Motxilla** o equivalent.
- **Got reutilitzable** per als avituallaments.
- **Sistema d'hidratació**, cantimplora o similar d'una capacitat de com a **mínim un litre.**
- **Llanterna/Frontal amb recanvi de bateries.**
- De conformitat amb l'article 123 del Reglament General de Circulació és obligatori que cada participant porti **material reflectant** homologat, d'ús obligatori en encreuaments i trams de carretera.
- **Telèfon mòbil** operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% en iniciar la caminada, i a poder ser portar una bateria externa de recanvi. Recomanable instal·lar alguna aplicació per poder ser utilitzada en cas d'emergència.

L'organització pot comprovar a la sortida o en qualsevol moment del recorregut el compliment d'aquesta norma i excloure de la Caminada qui no la compleixi.

La direcció de la caminada es reserva el dret a modificar el material obligatori, en funció de les condicions meteorològiques. La darrera actualització del material obligatori serà la nit abans de la caminada, a les 23:00 h. Es comunicarà mitjançant les xarxes socials i/o pàgina web de la caminada.

11.1 MATERIAL SUPLEMENTARI RECOMANAT

- **Tallavents.** En funció de les condicions meteorològiques l'organització pot determinar que sigui obligatori.
- **Jaqueta impermeable amb caputxa.** En funció de les condicions meteorològiques l'organització pot determinar que sigui obligatòria.
- **Gorra/Barret per al sol.**
- Bastons telescòpics de tresc.
- Mitjons de recanvi.
- Una peça d'abric lleugera.
- Es recomana dur beure i menjar entre els avituallaments.

12. INSCRIPCIONS

Les inscripcions, que seran personals i intransferibles, seran efectives en el moment de fer el pagament amb targeta de crèdit (inclòs el preu dels autocars si es demana). Ningú es pot considerar inscrit sense posseir físicament el justificant de pagament.

Les inscripcions es tancaran automàticament un cop s'hagi arribat als 350 participants en total, incloent-hi les dues caminades o bé a la data límit anunciada. Tot i que, l'organització es reserva el dret a ampliar la participació si ho cregués convenient.

Els i les participants podran formalitzar les inscripcions a una de les dues caminades, a partir del **10 DE JULIOL DE 2025 A LES 00:00 h** i es podrà fer de forma:

En Internet: el pagament s'haurà de fer obligatòriament i de forma individualitzada mitjançant targeta de crèdit/dèbit de qualsevol entitat financera. En rebre el correu electrònic de confirmació quedarà formalitzada la inscripció i apareixerà el nom a la pàgina d'inscrits.

Les inscripcions es realitzaran mitjançant la plataforma d'SportManiacs.

- **INSCRIPCIONS**

La data de tancament de les inscripcions serà 2 setmanes abans de l'inici de la caminada. En concret **EL TERMINI D'INSCRIPCIÓ ES TANCARÀ EL 14 DE SETEMBRE DEL 2025 A LES 24:00 h.**

L'edat mínima per poder participar és de **14 anys** a dia de la caminada. Els menors de 18 anys en data de la caminada estan obligats a lliurar a l'organització una **autorització paterna/materna o de tutor**, que us podreu descarregar de la web oficial de la caminada.

Els federats han d'estar en possessió de la llicència de la FEEC de l'any en curs, amb llicència d'altres federacions adherides a la UIAA o amb conveni de reciprocitat amb la FEEC, i que hauran de lliurar al control de sortida. Per a aquelles persones que no tinguin aquesta llicència, l'organització disposarà d'una assegurança vàlida per a un dia (inclosa en el preu de la inscripció).

L'organització no es responsabilitza de la falsedat de les dades introduïdes en el formulari d'inscripció, recaient tota la responsabilitat en el titular de les dades introduïdes.

El fet de formalitzar la inscripció significa que el i la participant està preparat per realitzar la caminada, que és l'únic/a responsable del seu estat de forma, així com, dels problemes mèdics que puguin derivar, que assumeix els riscos inherents a la pràctica d'aquesta activitat física en el medi natural a causa d'inclemències meteorològiques, estat del terreny o d'altres i que coneix i accepta aquest reglament. Sobre ell/a recau la decisió de sortir i realitzar la caminada.

12.1 PREUS

Les inscripcions que es realitzin abans del dia **31 d'agost de 2025 a les 00:00 h**, tindran una **bonificació de 5 €** en totes les opcions.

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT:

	Amb Bonificació	Sense Bonificació
• Soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet federat/da: _____	25 €	30 €
• Soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet no federat/da: _____	30 €	35 €
• No soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet federat/da: _____	30 €	35 €
• Resta de participants no federats: _____	35 €	40 €

2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT:

	Amb Bonificació	Sense Bonificació
• Soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet federat/da: _____	20 €	25 €
• Soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet no federat/da: _____	25 €	30 €
• No soci/sòcia del Club Muntanyenc l'Hospitalet federat/da: _____	25 €	30 €
• Resta de participants no federats: _____	30 €	35 €

16

L'organització es reserva el dret d'admetre inscripcions després del **14 de setembre de 2025**, en cas d'acceptar-les, es cobrarà un recàrrec de **10 €**. En aquest cas, no podem garantir que els i les participants tinguin la samarreta disponible el dia de la Caminada. Si fos així, els i les participants, l'hauran de venir a buscar a la seu social del CMH a posterioritat.

El mateix dia de la marxa no s'acceptaran inscripcions.

12.2 EL PREU D'INSCRIPCIÓ INCLOU:

- Avituallaments líquids i sòlids durant la caminada (*)
- Avituallaments líquids i sòlids a l'arribada (*)
- Samarreta tècnica commemorativa.
- Servei d'autocar de tornada, previ pagament en el moment de la inscripció.
- Cronometratge i seguiment en Internet.
- Diploma acreditatiu del temps realitzat (disponible en Internet).
- Assegurança temporal d'accidents per als no federats, amb una validesa pel temps de durada de la Caminada.

(*) Els i les participants que tinguin alguna al·lèrgia alimentària o alguna intolerància alimentària cal que ho avisin en el moment de fer la inscripció.

12.3 SAMARRETES

En fer la inscripció, s'haurà d'escollir la talla de la samarreta, segons model de samarreta. Les talles i mides d'ample i de llarg, s'informaran adequadament abans de la inscripció.

Aquest any, els participants i les participants podran escollir dos tipus de samarretes, una de tall clàssic (recte), amb coll rodó i una altra entallada, amb coll en pic.

12.4 ANUL·LACIÓ, CANVI DE TITULARITAT O CANVI DE MODALITAT

L'anul·lació, el canvi de titularitat o el canvi de modalitat abans del límit d'inscripció, del 7 de juliol al 14 de setembre, s'haurà d'informar a l'organització, enviant un correu a info.hospitaletmontserrat@cmhospitalet.org i no es podrà realitzar sense el consentiment de l'organització, i en cas d'anul·lació l'organització **només retornarà el 75% del cost. En cas de canvi de modalitat, el o la participant, pagarà la diferència de preu entre la Caminada Castellbisbal-Montserrat i la Caminada L'Hospitalet-Montserrat, i l'organització retornarà la**

diferència de preu entre la Caminada L'Hospitalet-Montserrat i la Caminada Castellbisbal-Montserrat.

Un cop arribada la data límit d'inscripció, **no s'admetrà cap anul·lació, ni canvi de modalitat, ni canvi de titularitat** de la inscripció, per tant, l'Organització a partir del 15 de setembre, **no retornarà en cap cas l'import de la inscripció**.

13. RECOLLIDA DE DORSAL I SORTIDES

13.1 RECOLLIDA DORSAL

17

Cada participant tindrà assignat un dorsal amb un número, per tant, aquest dorsal és personal i intransferible.

Serà responsabilitat de cada participant conservar i tenir cura del dorsal durant tota la caminada, aquest no podrà modificar-se o alterar-se.

A la recollida del dorsal, serà obligatori que els i les participants **per acreditar-se presentin**:

- DNI o document oficial (obligatori per a tothom)
- Comprovant de pagament (obligatori per a tothom)
- Targeta de federat original (per als federats)
- Carnet de soci/sòcia (obligatori per als socis del CMH)

En cas de menors, a més de la documentació esmentada, caldrà presentar "l'autorització de menors" degudament omplerta i signada pel pare/mare o tutor.

IMPORTANT:

Es podrà recollir el dorsal d'un/a altre/a participant, **EXCLUSIVAMENT** presentant els documents originals abans enumerats. Sense aquests documents originals NO es podrà retirar el dorsal d'un/a altre/a participant.

Els dorsals es podran recollir:

Dijous 25 de setembre de 18:30 h a 21:00 h. Lloc: Seu del Club Muntanyenc L'Hospitalet.

Dissabte 27 de setembre de 12:00 h a 14:00 h. Lloc: Seu del Club Muntanyenc L'Hospitalet.

Diumenge 28 de setembre, 1 h abans de l'inici de la caminada, a la carpa ubicada al mateix punt de sortida de cada caminada.

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT:

El diumenge 28 de setembre de 2025 de **4:30 h a 5:30 h**, a la seu del Club Muntanyenc l'Hospitalet

2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT:

El diumenge 28 de setembre de 2025 de **7:00 h a 8:00 h**, en els exteriors de l'estació de RENFE de Castellbisbal. On es podrà arribar en cotxe o amb tren.

13.2 SORTIDES

Abans de la sortida es lliurarà a tots els i les participants informació detallada, amb una targeta de ruta on consten la situació i horaris dels controls de pas i els punts d'avituallaments, així com la descripció de l'itinerari i altres dades necessàries per poder seguir el camí correcte.

Cada una de les sortides es realitzarà en grup i al mateix temps. El lloc i l'horari és el següent:

19a CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT:

El diumenge 28 de setembre de 2025 a les **05:30 h. del matí**, davant la seu del Club Muntanyenc l'Hospitalet (Carrer Reforma, 5)

2a CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT:

El diumenge 28 de setembre de 2025 a les **08:00 h. del matí**, en els exteriors de l'estació de RENFE de Castellbisbal.

Els i les participants que no s'hagin presentat en el punt de sortida d'alguna de les caminades a l'hora establerta, quedaran exclosos de la Caminada, eximint de tota responsabilitat a l'organització.

18

14. NORMATIVA

14.1 OBLIGACIONS DELS I DE LES PARTICIPANTS

- Llegir el reglament intern de la caminada i complir la normativa d'aquest reglament.
- Proveir-se del material obligatori mínim exigint al **punt 10** del present reglament, així com el material adequat per suportar les condicions pròpies de la caminada, fins i tot l'alimentació i la hidratació.
- Localitzar la senyalització durant tot el recorregut i seguir-la.
- Cal passar per tots els controls de pas i presentar a cada control la targeta de pas.
- Realitzar la caminada dins dels temps màxim establert al **punt 5** del present reglament.
- Travessar les carreteres i/o carrers pels passos de vianants o els llocs habilitats per la caminada, que estaran degudament indicats.
- Respectar els filats, portes i tota mena de tanca relacionat amb la seguretat del bestiar o finques privades.
- Dur la llicència federativa vigent acompanyada del DNI, que haurà de ser presentat a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.
- Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització o indicades amb rètols al llarg de l'itinerari.
- Ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.
- Comunicar a l'organització, mitjançant el telèfon de contacte que consta a la targeta dorsal, qualsevol incidència o accident que s'hagi observat.
- Respectar propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.

- No malmetre la natura. No llençar cap residu, orgànic o inorgànic a la natura.
- Llençar els residus als espais habilitats per l'organització.
- En cas d'abandonament, comunicar-ho a qualsevol control de la caminada o a l'organització, fent servir el telèfon que consta a la targeta dorsal.

14.2 DESQUALIFICACIONS

Qualsevol participant que no compleixi les normes del present reglament podrà ser desqualificat per qualsevol membre de l'organització que ho consideri oportú. A més a més, serà motiu d'expulsió d'una de les caminades l'incompliment d'alguna de les següents exigències:

- No complir el present reglament.
- No proveir-se del material obligatori (punt 10, material obligatori). L'organització el pot requerir en qualsevol moment de la caminada.
- Mostrar un comportament agressiu o insultant amb qualsevol participant, col·laborador, espectador o membre de l'organització.
- No seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització en el transcurs de la caminada, principalment desobeir directrius de seguretat.
- No passar per tots els controls en l'ordre correcte o no registrar el pas per algun d'ells.
- No fer la totalitat del recorregut a peu pel camí senyalitzat per l'organització.
- Arribar als controls fora dels horaris màxims de tancament establerts.
- Modificar o retirar la senyalització del recorregut.
- No ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.
- No comunicar a l'organització, personalment o mitjançant el telèfon de contacte que consta a la targeta del dorsal, qualsevol incidència o accident que hagi observat.
- No respectar propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.
- Llençar residus o embolcalls fora dels emplaçaments destinats a aquest fi.
- Els i les participants amb un dorsal aliè seran desqualificats des de la sortida o des del moment que iniciïn la participació i no gaudiran de cap dret. En cas d'haver de rebre assistència o patir algun accident, hauran d'assumir les despeses de totes les atencions que rebin i quedaran fora de la cobertura de l'assegurança. En aquest cas, els inscrits que els han cedit la inscripció i el dorsal seran responsables i respondran directament i personalment.

15. SEGURETAT I EMERGÈNCIES

15.1 SEGURETAT

L'organització, mitjançant el seu personal situat al llarg del recorregut, vetllarà per la seguretat dels i de les participants. Aquests hauran de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització o indicades amb rètols al llarg de l'itinerari.

La caminada disposarà, en els diferents controls d'avituallament repartits al llarg del recorregut, de punts d'assistència per a petites cures. No es proporcionarà cap mena de medicació, només material de primers auxilis (benes, tiretes, etc.).

Els i les participants que disposin de la llicència federativa, queden coberts per una assegurança d'accidents i una assegurança de responsabilitat civil, segons la seva pòlissa inclosa en la seva llicència federativa en vigor. Els i els participants no federats queden coberts per una assegurança d'accidents i de responsabilitat civil inclosa en la llicència temporal concedida per a la realització d'activitats concretes en dades determinades, organitzades per clubs, entitats membres de la FEEC o per la mateixa FEEC, que l'entitat organitzadora tramitarà abans de la realització de la caminada i que poden consultar les seves prestacions i condicions adreçant-se a l'entitat organitzadora.

En cas d'abandonament, **cal comunicar-ho al més aviat possible a l'organització** utilitzant el telèfon que consta al dorsal o mitjançant un altre company que continuï la caminada per a que ho indiqui al control més proper. Sempre que es pugui, es procurarà arribar al control més proper per a poder ser atès i/o activar el pla d'emergència.

L'equip escombra, encarregat de tancar la caminada, comprovarà el pas de tots els i les participants i que cap d'elles necessiti assistència.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada, si bé l'organització de la caminada podrà modificar el recorregut i/o els horaris si la situació ho requereix, i es reserva el dret de suspendre-la o neutralitzar-la abans de la sortida o durant el transcurs, per tal de garantir la seguretat dels i de les participants.

En el cas que les condicions climatològiques ho aconsellin, hi haurà un recorregut alternatiu, que és comunicarà convenientment previ a la sortida. En el cas que es decidís el canvi de recorregut alternatiu una vegada efectuada la sortida, aquest s'haurà de comunicar als i les participants en el punt de control oportú.

Amb les primeres hores de llum del dia i fins a la sortida del sol, serà obligatori tenir un frontal i la llum posterior de posicionament encesos i visibles per a la resta de participants i l'organització. Segons l'article 123 del vigent Reglament General de Circulació (**circulació nocturna**), és obligat que els i les participants portin **elements lluminosos** (llum blanca davant i vermella darrere) i **reflectants homologats** (visible a 150 metres) quan caminin de nit o en condicions de baixa visibilitat, per carreteres obertes a la circulació.

Els trams de recorregut que recorren per carreteres o carrers de poblacions, no estaran tallats al trànsit rodat. Els i les participants hauran de respectar les normes generals de trànsit en vigor segons indica la Llei de Seguretat Viària o les indicacions dels cossos de seguretat o per defecte, dels membres de l'organització.

Durant la caminada existeixen encreuaments de carreteres. L'organització senyalitzarà aquestes zones sobre el terreny amb rètols indicadors de perill, així i tot els i les participants hauran d'extremar les precaucions en aquestes zones. És responsabilitat del i de la participant travessar aquestes vies amb seguretat. Serà obligatori travessar les carreteres i/o carrers pels passos de vianants o els llocs habilitats per a la caminada, que estaran degudament indicats. Els organismes oficials responsables, Trànsit i Carreteres, estan informats d'aquests punts conflictius.

Aneu en tot moment atents a la senyalització de l'itinerari, si durant el recorregut no trobeu senyals i/o marques en uns 500 metres significarà que el camí que esteu seguint és erroni. En cas de trobar-se en aquesta situació, cal que torneu enrere fins a trobar el darrer senyal de la caminada i seguir l'itinerari correcte.

El mal temps no serà obstacle per a dur a terme la caminada, però podria ser modificada o anul·lada abans de la sortida o durant el transcurs d'aquesta, si l'organització ho considerés

oportú. L'organització només suspendrà la caminada si la integritat física dels i de les participants està en perill.

Tothom que hi participi disposarà de la llicència federativa de muntanya de la FEEC, que inclou una cobertura d'accidents esportius.

Telèfon de l'organització: es facilitarà abans de la realització de la prova i es recomana a tothom portar-lo gravat a l'agenda del telèfon mòbil.

TELÈFON D'EMERGÈNCIES **609034035**

21

15.2 EMERGÈNCIES

La comunicació interna entre els controls, l'equip escombra, l'arribada i el director de la caminada serà assegurada amb aparells telefònics, amb els que es comunicarà via trucada telefònica o mitjançant el canal privat de WhatsApp. L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

Els i les participants de la caminada **hauran d'alertar** en el punt de control o avituallament més pròxim **qualsevol mena d'incidència**.

Si un participant està ferit, els i les altres participants estan **obligats a parar-se per socórrer-lo** i prestar-li tota l'ajuda possible.

Si un participant es troba o presència una situació de prou gravetat que requereixi assistència o evacuació dels serveis d'emergències i rescat, caldrà **trucar al 112** per avisar i tot seguit avisar a l'organització de la Caminada L'Hospitalet-Montserrat per informar-los de l'incident mitjançant el telèfon anotat al dorsal facilitat pels organitzadors.

Expliqueu de manera clara i tranquil·la la vostra ubicació. Podeu facilitar informació de la vostra ubicació per mitjà de:

- GPS si és que en disposeu.
- Donant referències de quin és l'últim control o avituallament que heu passat o també fixar-vos en l'hora en què heu passat l'últim control o avituallament per fer una estimació de la distància que esteu.
- Utilitzant referències: poblacions properes, masies, castells, carreteres, etc.

15.3 COM ACTUAR DAVANT D'UN ACCIDENT

En cas d'accident o que presencieu alguna situació greu mèdica, mantingueu la calma, garantint la seguretat de la persona accidentada i la vostra pròpia, i no oblideu el protocol PAS: Protegir, Avisar i Socórrer.

El número de telèfon europeu d'emergències és el 112. Tingueu en compte que les trucades a aquest servei es poden fer sempre que hi hagi cobertura de qualsevol companyia i fins i tot amb el telèfon bloquejat.

Cal que sigueu molt precisos amb el missatge que transmeteu i dir el lloc de l'accident; el nombre de persones accidentades i l'edat; la situació de la persona accidentada: si està ferida, conscient, si sagna i si respira i precisar les condicions meteorològiques del lloc de l'accident.

Protegiu a la persona accidentada i si hi ha risc per a altres persones, aviseu-les.

Quedeu-vos al costat de la persona accidentada, no mogueu a la persona accidentada si no és per un perill imminent, tapeu-la amb una manta tèrmica per protegir-la del sol o del fred, tranquil·litzeu-la i no li doneu menjar ni beure i molt menys medicació sense prescripció mèdica.

Una vegada hagin arribat les assistències, deixeu-les actuar amb llibertat i tranquil·litat.

16. MEDI AMBIENT

22

La Caminada L'Hospitalet-Montserrat, mantenint el comportament del qual sempre hem fet gala els muntanyencs, és una prova respectuosa amb el medi ambient i volem que sigui més sostenible, en la mesura del possible, ser 100% neta i generar el mínim possible impacte negatiu al medi natural. És per això, que des de l'organització es vetllarà per a que els i les participants tinguin un comportament exemplar al respecte.

Una de les mesures envers el medi natural, serà la generació mínima de residus, per aquest motiu, l'organització es compromet a utilitzar, en la mesura del possible, materials reutilitzables i respectuosos amb el medi ambient, així com no utilitzar elements de plàstic d'un sol ús. **És per això que no es facilitaran gots en els avituallaments**, per la qual cosa recordem l'ús obligatori de vas o recipient propi per part de cada participant.

També, els avituallaments tindran contenidors diferenciats per a fer la recollida selectiva de les deixalles. Aquests avituallaments serviran com a punt de recollida de residus i els i les participants hauran d'utilitzar en tot moment els contenidors a disposició, llençant els residus dins dels contenidors específics per a cada residu. Llençar brossa fora dels punts establerts per l'organització serà motiu de desqualificació.

Cal recordar als i a les participants que qualsevol de les caminades transcorre per paratges d'un gran valor ambiental i recorre zones del Parc Agrari del Baix Llobregat, el Parc Rural del Montserrat i el Parc Natural de la Muntanya de Montserrat, així com d'un medi natural que cal mantenir tal com està. Els i les participants hauran de conservar i preservar el medi.

Els i les participants hauran de respectar la flora i la fauna del recorregut, i hauran de seguir estrictament el recorregut marcat per l'organització, sense utilitzar dreceres. I hauran d'actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar davant qualsevol adversitat. Qualsevol acció irrespectuosa vers el medi, la fauna o la flora suposarà la desqualificació automàtica de la Caminada.

L'organització també es compromet, un cop finalitzada la caminada, a la total retirada del material de senyalització i marcatge en el menor temps possible.

16.1 CONSELLS MEDIAMBIENTALS

Abans de la travessa

- Comproveu que els vostres bastons van protegits als extrems amb taps de goma, d'altra manera, 'foradareu' tot el recorregut causant un impacte a l'entorn natural.

Durant la travessa

- Seguiu els camins marcats i no obriu dreceres.
- No travesseu conreus ni aneu a camp a través.

- No està permesa l'arrencada de flors i mates.
- Mantingueu la discreció i silenci quan sigueu al mig del bosc, no altereu la tranquil·litat de l'indret.
- Feu servir les papereres que trobareu als punts d'avituellament del recorregut separant els residus correctament.
- En cas d'haver consumit una beguda o menjar, guardeu l'envàs o l'embolcall fins al següent control de pas, on trobareu papereres.
- No llenceu deixalles a la muntanya, tampoc les restes orgàniques, ja que generen contaminació visual.

En acabar la travessa

- Dipositeu els diferents tipus de residus acumulats al tram final de recorregut separant-los correctament:
 - Contenedor groc: envasos de plàstic, llaunes, embolcalls de barretes energètiques.
 - Contenedor blau: paper de diari.
 - Contenedor gris: mocadors de paper, paper d'alumini, embolcalls de menjar, etc.
 - Contenedor marró: restes orgàniques.
 - Contenedor especial per a piles: piles usades.

17. DIRECCIÓ I COMITÈ DE LA CAMINADA

El comitè de la caminada estarà format per:

- Director de la caminada.
- Representant Junta Directiva del Club Muntanyenc l'Hospitalet.
- 1 membre de l'organització.

Seràn decisions del comitè de la caminada:

- La modificació i/o cancel·lació de la caminada amb anterioritat a la seva celebració per tal de preservar la integritat dels i de les participants.
- Suspendre, retallar, neutralitzar o aturar la caminada un cop començada, per seguretat o causes de força major alienes a la seva voluntat.
- Retirar de la caminada qualsevol participant que consideri que té disminuïdes les seves capacitats físiques o tècniques a causa del cansament, no disposi del material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar la caminada.
- Atendre les reclamacions presentades a la direcció de la caminada.
- Revisar, modificar o millorar en qualsevol moment aquest reglament. I que haurà de notificar a tots els i les participants.

18. ALTRES DISPOSICIONS

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la caminada, si bé podrà modificar el recorregut i/o els horaris si la situació ho requereix, i es reserva el dret de suspendre-la o neutralitzar-la abans de la sortida o durant el transcurs, per tal de garantir la seguretat dels i de les participants davant d'una eventualitat o causa de força major. En cas de suspensió de la

caminada si la integritat física dels i de les participants està en perill, l'organització no estarà obligada a retornar l'import de la inscripció.

L'organització podrà retirar de la caminada qualsevol participant quan consideri que aquest/a té disminuïdes les seves capacitats físiques o tècniques a causa de la fatiga, no disposi del material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar la caminada.

L'organització vetllarà per evitar accidents, però no es farà responsable dels accidents i/o danys que puguin rebre o causar qualsevol dels i les participants, declinant tota la responsabilitat al i a la participant.

L'organització no es farà responsable de l'oblit, la pèrdua o el trencament dels objectes personals de cada participant.

El present reglament pot ser corregit, modificat o millorat en qualsevol moment per part de l'organització. El fet de realitzar la inscripció mostra la conformitat del i de la participant amb aquest reglament.

Qualsevol queixa, reclamació o suggeriment cal adreçar-lo mitjançant un correu electrònic a l'adreça **info.hospitaletmontserrat@cmhospitalet.org**.

Qualsevol altre cas no previst en aquest reglament serà resolt per l'organització, en primera instància basant-se en els reglaments de la FEEC, i finalment segons el criteri de l'organització. Els i les participants acceptaran les resolucions preses per l'organització en qualsevol moment, les quals seran d'obligat compliment i inapel·lables abans, durant o després de la Caminada.

19. PROTECCIÓ DE DADES

D'acord amb l'article 5 de la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals, totes les dades personals dels i de les participants facilitades, formaran part d'una base de dades inclosa en un fitxer privat propietat del Club Muntanyenc L'Hospitalet i seran utilitzades exclusivament amb la finalitat exclusiva de la gestió de la CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT / CAMINADA CASTELLBISBAL-MONTSERRAT i no es preveu la seva cessió a tercers llevat d'obligació legal. Aquestes dades seran tractades amb les finalitats següents:

- Gestionar les dades relatives dels inscrits, dades necessàries per a l'organització, realització i publicació dels resultats de la caminada.
- Informar sobre noves activitats, esdeveniments i serveis que realitzi el Club Muntanyenc L'Hospitalet.

Els i les participants poden exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició comunicant-ho mitjançant un correu electrònic a l'adreça electrònica **cmhospit@cmhospitalet.org**, o per escrit a la Secció de Muntanya del Club Muntanyenc L'Hospitalet, c/ Reforma, 5. 08901 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).

20. DRETS D'IMATGE

Durant la Caminada, l'organització o altres medis externs amb autorització de l'organització, poden fotografiar i filmar als i a les participants.

Donat que el dret a la pròpia d'imatge està reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat per 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 l'aplicació de la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, de 13 de desembre, l'organització es reserva els drets sobre la imatge de la Caminada en exclusivitat, de fer i recopilar fotografies, vídeos i informació de les caminades en què tots els i les participants hi estan implicats, així com el dret de l'explotació de les imatges, fotografies i vídeo de la prova.

L'organització podrà fer ús d'aquest material gràfic a anuncis, notes de premsa o qualsevol altre propòsit de promoció de la Caminada, ja sigui amb motiu de la Caminada L'Hospitalet-Montserrat o d'altres esdeveniments del Club Muntanyenc L'Hospitalet.

L'acceptació del present reglament implica obligatòriament que el i la participant autoritza el CLUB MUNTANYENC L'HOSPITALET a la realització de fotografies i filmacions de la seva participació en algunes de les caminades que organitza. També dona el seu consentiment per a la seva difusió i explotació comercial i publicitària de totes les imatges preses durant la CAMINADA L'HOSPITALET-MONTSERRAT, en les quals resulti clarament identificat, sense dret per part del i de la participant a rebre cap compensació econòmica. En cap cas s'utilitzaran per a finalitats diferents de les indicades.

Si per algun motiu no esteu d'acord amb aquesta opció cal comunicar-ho prèviament per escrit al correu de la Secció de Muntanya del Club Muntanyenc L'Hospitalet.

Qualsevol projecte mediàtic o publicitari, haurà de tenir, abans, el consentiment de l'organització.

Si després de llegir aquest reglament teniu dubtes, poseu-vos en contacte amb l'equip organitzador de la Caminada L'Hospitalet-Montserrat, mirarem de resoldre les qüestions que us puguin sorgir.

L'organització us desitja una bona Caminada L'Hospitalet-Montserrat o Caminada Castellbisbal-Montserrat i que la gaudiu.