

REGLAMENT 3CIMS VALENCIÀ

• Article 1 – ORGANITZACIÓ.

El **Club d'Esports de Muntanya Vilafamés** amb el patrocini de l'**Ajuntament de Vilafamés**, **Caixa Rural Vilafamés** i amb la col·laboració de diferents **Empreses Privades i Associacions Locals** fem possible la **3 CIMS**.

• Article 2 – PROVES

3CIMS és un esdeveniment esportiu compost de dos proves, les quals formen part de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**.

- **TRAIL 30K 1600d+ 05/10/2025 Temps màxim: 6h** **UTMB 20K Qualifier, 1 punt ITRA.**
- **MARXA 14 K 590d+ 05/10/2025 Temps màxim: 4h**

Per tant, este reglament està subjecte al reglament de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**, ho podeu trobar en <http://lligacastellonord.blogspot.com>

• Article 3 – PARTICIPACIÓ

Per a participar és necessari complir tots estos requisits:

- **TRAIL 30K:**
 - Ser major d'edat.
 - Acceptar les condicions del present reglament i del **Consentiment Informat**.
- **MARXA 14 K:**
 - Ser major de 12 anys.
 - Acceptar les condicions del present reglament i del **Consentiment Informat**.
 - Els menors d'edat han de pujar a la web www.runatica.com l'autorització degudament emplenada i firmada per un tutor legal, on s'aprova la participació del menor. El model d'autorització de participació del menor haurà de ser descarregat obligatòriament de la web www.runatica.com no serà valgut cap altre model d'autorització.

• Article 4 – CONSENTIMENT INFORMAT

En inscriure't, manifestes que has entés i acceptes explícita i íntegrament el Reglament de la prova, que se celebrarà el dia 5 d'octubre de 2025 i es troba publicat en www.cmvilafames.es

Que estàs segur d'estar física i psicològicament ben preparat per a realitzar la prova i que segueixes els controls mèdics adequats per a garantir que gaudixes de bona salut general, sense patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardio-respiratòria que desaconselle la teua participació en esta.

Que eres plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància d'esta, els quals has consultat prèviament en www.cmvilafames.es

Que disposes dels coneixements i destresa tècnica suficients com per a garantir la teua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Igualment, disposes del material esportiu i de seguretat exigit per l'Organització per al dia de la prova, i garantixes que es troba en bon estat, saps utilitzar-ho adequadament i ho portaràs damunt durant tota la prova.

Et compromets a complir les normes i els protocols de seguretat establits per l'organització de la prova, en la qual participaràs, així com a mantindre un comportament responsable que no augmente els riscos per a la teua integritat física o psíquica. Seguiràs les instruccions i acataràs les decisions que prenguen els responsables de l'Organització en temes de seguretat.

Que autoritzes els Servicis Mèdics de la prova, al fet que et practiquen qualsevol cura o prova diagnòstica que consideren en qualsevol moment de la prova, havent-la o no sol·licitat. Davant els seus requeriments et compromets a abandonar la prova i/o a permetre la teua hospitalització, si ells ho estimen necessari per a la teua salut.

Et compromets a seguir les pautes generals de respecte als altres i al medi ambient següents:

- Transitar amb prudència i segons les normes establides per pistes i carreteres obertes al trànsit i transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No tirar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'estos.
- No eixir del recorregut marcat.
- Tancar les tanques o cables per a bestiar, que em veja obligat a obrir al meu pas.

• Article 5 – INSCRIPCIÓ

En inscriure't, manifestes que has entés i acceptades explícita i íntegrament el Reglament.

S'establixen els següents preus d'inscripció:

- **TRAIL 30K:**
 - DEL 21/07/2025 AL 14/09/2025 – 25€
 - DEL 15/09/2025 AL 28/09/2025 – 30€ (NO ES GARANTIX BORSA DEL CORREDOR)
 - EL 05/10/25 SI QUEDEN PLACES LLIURES 30€ SENSE BORSA CORREDOR I PAGAMENT EN EFECTIU
- **MARXA 14 K:**
 - JOVENES DE 12 A 17 ANYS - 15€
 - DEL 21/07/2024 AL 28/09/2024 – 20€
 - EL 05/10/25 SI QUEDEN PLACES LLIURES 25€ SENSE BORSA CORREDOR I PAGAMENT EN EFECTIU

L'organització per motius de seguretat limita a 700 la quantitat de participants entre les dos proves. L'organització es reserva el dret d'incloure altres inscripcions per motius publicitaris i organitzatius.

El pagament només es podrà fer amb targeta bancària a través de la web www.runatica.com. En cap cas es retornarà l'import de la inscripció.

El preu de la inscripció inclou:

- Dret a a participar en la 3CIMS.
- Borsa de regals amb detalls commemoratius i exclusius 3CIMS.
- Assegurança d'accidents i responsabilitat civil.
- Cronometratge.
- Equip mèdic i sanitari propi.
- Transport des dels avituallaments amb punt de retirada fins a meta.
- Avituallaments líquids i sòlids durant la carrera, a més d'un complet en meta.
- Dutxes amb aigua calenta en meta.
- Vestuaris en el poliesportiu municipal.
- Zona de massatges.
- Poder optar a trofeus i sortejos.
- Reportatge fotogràfic gratuït.

• Article 6 – DORSALS

Cada dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no està permès cap canvi o cessió de dorsal o xip el dia de la carrera, esta circumstància, de produir-se, seria causa de desqualificació i veto per a futures edicions. En cas de necessitar fer un canvi de dorsal es farà 7 dies abans de la carrera, per escrit a cmvilafamés@gmail.com indicant nom complet, telèfon i motiu del canvi. I ens posarem en contacte informant-te com procedir per al canvi.

Has de portar durant tota la prova en la part davantera i totalment visible tant el dorsal com el xip adherit.

Recollida de dorsals:

El lliurament de dorsals serà en la Plaça Germanes Mes de Vilafamés els dies:

- Divendres 03/10/2025 de 17.00 h. a 19.00 h.
- Dissabte 04/10/2025 de 17.00 h. a 19.00 h.
- Diumenge 05/10/2025 de 06.30 h. a 07.45 h.

Per a arreplegar el dorsal serà imprescindible presentar el DNI o document equivalent. En cas de no poder arribar en eixe horari, pots autoritzar una tercera persona a la seua recollida. Emplenant el document autorització arreplegada dorsal que el podràs descarregar de la pàgina www.runatica.com

• Article 7 – EIXIDES

Les eixides de les carreres seran des de la Plaça La Font.

Eixida de la 30k a les 8.00 h del 05/10/2025.

Eixida de la 14k a les 8.30 h del 05/10/2025.

• Article 8 – MATERIAL

L'organització recomana una bona planificació del material de la carrera en funció de les capacitats individuals, la previsió meteorològica, l'estimació del temps de carrera i altres variables que puguin condicionar la seguretat de cada persona. Has de ser plenament conscient de la longitud i dificultat de la prova, que pot desenvolupar-se en part de nit, baix possibles condicions climàtiques de calor o fred, pluja i vent. Per tant, has de preveure que la teua indumentària, calçat i condicions físiques, siguin les més apropiades per a realitzar la prova. Recomanem portar el següent material.

Material	14k	30k
Got o recipient (NO HI HAURÀ GOTS EN AVITUALLAMENTS)	OBLIGATORI	OBLIGATORI
Recipient/s per a líquid amb capacitat mínima 1l	RECOMANABLE	OBLIGATORI
Manta tèrmica o de supervivència 1,40m x 2m.mínim	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Telèfon mòbil, operatiu i carregat	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Crema solar	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Gorra	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Reserva Alimentària	RECOMANABLE	RECOMANABLE

• Article 9 – ASSISTÈNCIA, AVITUALLAMENT I TALLS HORARIS

Estes carreres es regixen pel principi de carrera individual en *semi-autosuficiència. És a dir, la capacitat d'organitzar-te la teua pròpia supervivència entre dos punts, tant des del punt de vista alimentari com de vestuari o de seguretat. Este principi implica les següents regles:

- Has de portar durant tota la carrera tot el material obligatori (article 8) i en qualsevol moment, l'organització pot comprovar-lo. És obligatori sotmetre's a este control, sota pena de desqualificació.

Avituallaments:

És la teua obligació portar els teus desaprovaments fins als avituallaments i depositar-los en els espais habilitats. Així com, portar el teu propi got per a poder servir-te begudes.

Les zones delimitades per als avituallaments, estan restringides i són d'ús exclusiu dels corredors i corredores, pel no podran accedir ni el públic ni les assistències.

- **TRAIL 30K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 7
 - Av 2 – La Penya – km 10.5
 - Av 3 – Font de Sant Martí – km 16
 - Av 4 – Pas Roig – Km 23
 - Av 5 – Barranc del Ferrer – km 26
 - META – Km 30

- **MARXA 14K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 5.5
 - Av 2 – La Penya – km 9
 - META – Km 14

Talls horaris:

Hauràs d'eixir de l'avituellament abans de l'hora límit fixada, siga com siga l'hora d'arribada a este lloc de control. En cas contrari hauràs de retirar-te de la prova i seguir les instruccions de l'organització.

- **TRAIL 30K:**
 - **FONT DE SANT MARTI (16KM): 3H 30MIN DE CARRERA**
 - **BARRANC DEL FERRER: 5H 30MIN DE CARRERA**
 - **META: 6H DE CARRERA**
- **MARXA 14K:**
 - **META: 4 HORES**

• Article 10 – MODIFICACIÓ DEL RECORREGUT O DELS TALLS HORARIS; ANUL·LACIÓ DE CARRERA.

En el cas de males condicions meteorològiques o causes de força major, l'organització es reserva el dret de suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i/o el recorregut i avituallaments. En este cas no es retornaria l'import de la inscripció.

En cas d'anul·lació de la prova per causes de força major i amb una antelació de més de 10 dies respecte a la data d'eixida, es realitzarà un reembossament parcial dels drets d'inscripció. L'import es fixarà en funció de la capacitat de reembossament de l'organització després de fer front a les despeses fixes no recuperables.

Si la prova s'haguera d'interrompre i suspendre en un punt del recorregut, la classificació es determinarà segons l'orde i temps d'arribada en el punt d'interrupció o en defecte d'això, en l'últim control realitzat.

• Article 11 – MARCATGE.

El recorregut estarà marcat amb cinta reutilitzable de color taronja col·locada a intervals regulars depenent de la tipologia del terreny, sent la teua responsabilitat localitzar la senyalització i seguir-la.

ATENCIÓ: Si no veus les balises, retrocedix i cerca de nou els senyals!

Has de seguir l'itinerari senyalitzat i no atallar. Atallar no estalvia tant de temps, és perillós i erosiona el terreny.

Els trams del recorregut que discórreguen per camins, carreteres o carrers no estaran tallats al trànsit rodat. Pel que has d'atindre't a les normes generals de Trànsit o a les indicacions de l'organització. Serà

obligatori creuar pels passos de vianants o llocs habilitats per a l'ocasió i degudament senyalitzats. Serà obligatori passar per tots els controls de pas establits.

• **Article 12 – SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA.**

Hi haurà diversos equips mèdics i de seguretat itinerants, distribuïts en diferents punts de l'esdeveniment en funció de les prioritats del moment. Estos equips estaran coordinats amb la direcció de carrera, les forces d'orde públic i els equips de rescat. Això no t'eximix de l'obligació d'oferir assistència a qualsevol altra persona que ho necessite i comunicar-ho a l'organització.

La valoració de l'equip mèdic sempre prevaldrà, podent:

- Retirar-te de la carrera (anul·lant el teu dorsal) si considera que no estes en condicions per a continuar.
- Ordenar la teua evacuació si considera que estes en perill.
- Ordenar la teua hospitalització si la considera necessària.

• **Article 13 – RETIRADA I EMERGÈNCIES**

Excepte en cas de lesió greu, no has de retirar-te mai fora d'un avituallament. Has d'avisar a l'organització, que invalidarà definitivament el teu dorsal i retindrà el dorsal, ja que este és la passada per a poder accedir als autobusos o avituallaments.

En cas de retirada passat un punt de control, hauràs de tornar a este punt i comunicar la retirada a l'organització. Si al retorn trobes la granera, que tanca la carrera, serà esta qui invalide el dorsal i a partir d'ací, el corredor no estarà sota el control de l'organització.

L'organització farà el trasllat des de l'avituallament de retirada fins a meta al tancament de l'avituallament, si logísticament és possible es valorarà anar abans del tancament.

Emergències:

En cas de condicions meteorològiques desfavorables, que obliguen a la parada total o parcial de la carrera, l'organització garantirà l'evacuació en el menor temps que li siga possible.

Tota persona està obligada socórrer a qualsevol altre corredor o corredora que el necessite, dins de les pròpies capacitats i coneixements. No fer-ho implica incórrer en un delicta greu d'omissió de socors, penat per llei.

En el cas que no pugues o et trobes amb algú que no puga, arribar al següent avituallament i es tracte d'una emergència. Has de telefonar al número indicat en el dorsal i si no hi ha cobertura al 112, indicant:

- Que eres participant de la 3CIMS i el número de dorsal.
- Punt aproximat del recorregut en el qual et trobes.
- Problema o emergència mèdica que ens afecta o ens trobem.

Després d'estos passos, has de seguir sempre les instruccions telefòniques que t'indiquen. Tingues en compte que una vegada activada l'emergència es mobilitzen una sèrie de recursos sobre la base de la informació que has facilitat, per la qual cosa la informació aportada és molt important. No has d'abandonar el punt indicat sense comunicar-lo i en cap cas abandonar el recorregut ja que això dificultaria la teua localització.

• Article 14 – ASSEGURANÇA

Totes les persones participants estaran cobertes per una assegurança d'accidents que presta com a mínim les cobertures de l'assegurança obligatòria esportiva indicat en l'annex del **Reial decret 849/1993 de 4 juny**.

Esta assegurança serà contractada per l'organització i va inclòs en el preu de la inscripció.

• Article 15 – CATEGORIAS I PREMIS

Les següents categories, que es regixen a l'edat que complix el participant durant l'any en curs, independentment de la que tinga el dia de la prova esportiva.

Tindran trofeu els 3 primers de cada categoria. Les categories queden establides de la manera següent tant en masculines com en femenines:

- **TRAIL 30K:**

- Absoluta (més de 18 anys).
- Promesa (de 18 a 23 anys).
- Veterans (de 40 a 49 anys).
- Màster (a partir de 50 anys).
- Local (només empadronats en la localitat o socis del C.M. Vilafamés)
- Clubs (als 5 millors temps, amb almenys un participant de cada sexe per equip)
- Es Premiarà amb una espatla als clubs/equips amb un mínim de 10 participants inscrits en la prova.

- **MARXA 14K:**

- Absoluta (tots).
- Joves (de 14 a 17 anys).
- Local (només empadronats en la localitat o socis del C.M. Vilafamés)
- Clubs Joves (als 5 millors temps, amb almenys un participant de cada sexe per equip)
- Es premiara amb una espatleta als clubs/equips amb un mínim de 10 participants inscrits en la prova.

***NOTA:** Tots els participants de la carrera obtindran la puntuació segons figura en el reglament de l'esmentada lliga <http://lligacastellonord.blogspot.com/>

Trofeus:

Tindran trofeu les tres primeres corredores i els tres primers corredors cada categoria i els tres primers clubs. Excepte en la categoria Absoluta que només s'entregara a la primera i primer corredor un lot de producte local.

El lliurament de trofeus serà aproximadament a les 12.30h. per al 30k i 12.00 per al 14k.

L'absència en l'acte de lliurament de trofeus s'entendrà com a renúncia als trofeus o premis.

• Article 16 – PENALITZACIONS

Serà motiu de desqualificació:

- Abandonar residus fora dels recipients habilitats.
- Denegar auxili a qualsevol participant que el necessite.
- Desobeir les instruccions i indicacions del personal de l'organització.
- Provocar, de manera voluntària, un accident.
- No realitzar de manera conscient el circuit complet.
- Per a qualsevol categoria tant en el 30k com en el 14k anar acompanyat d'alguna persona que no porte dorsal.
- Ser avituallat fora dels punts d'avituallament. (No esta permes l'avituallament per persones externes a l'organització)

Leer más: <https://www.cmvilafames.es/3cims/>

D'igual manera, serà motiu de penalització:

- Retallar o eixir-se de manera involuntària del recorregut senyalitzat per l'organització.
- Qualsevol comportament considerat antiesportiu, *irrespectuoso amb la resta de corredors o membres de l'organització.

La decisió sobre la possible penalització o possible desqualificació d'algun participant, tant pels punts a dalt assenyalats com per altres motius particulars, seran adoptats pel Comité de la 3 Cims.

A més de la descualificació serà motiu de **VETO** per a les futures edicions de la 3Cims i de la Lliga Castelló Nord:

- La cessió de dorsal o suplantació d'identitat, per a totes les persones involucrades.

• Article 17 – RECLAMACIONS

Les reclamacions relatives al resultat o desenvolupament de la prova hauran de realitzar-se dins dels 30" següents a la publicació de resultats oficials. Tota reclamació haurà de formular-se verbalment al director de carrera.

• Article 18 – DRETS D'IMATGE

Totes les persones participants renuncien expressament als seus drets d'imatge durant la prova i renuncien a tot recurs contra l'organització per la utilització d'esta imatge. L'organització podrà autoritzar els mitjans de comunicació a utilitzar esta imatge mitjançant una acreditació o llicència. Tota comunicació sobre l'esdeveniment o la utilització d'imatges del mateix haurà de realitzar-se respectant el nom d'este esdeveniment, de les marques registrades i amb l'autorització de l'organització. L'entitat organitzadora es reserva en exclusivitat el dret sobre la imatge de la prova, així com l'explotació audiovisual i periodística de la competició.

Qualsevol projecte mediàtic o publicitari haurà de comptar amb el consentiment de l'organització.

• Article 19 – PROTECCION DE DADES

D'acord amb el que s'establix en la [Llei orgànica 15/1999 de 13 de desembre](#) de Protecció de Dades de Caràcter Personal, totes les dades personals facilitats per les persones participants i les imatges obtingudes en el desenvolupament de l'esdeveniment seran emmagatzemades en fitxers de les entitats organitzadores de la **3CIMS**, amb la finalitat de gestionar la participació en l'esdeveniment, així com la promoció, la distribució, i la difusió d'este. Podent en qualsevol moment exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició enviant un escrit acompanyat del seu DNI al domicili social del Club d'Esports de Muntanya de Vilafamés en C/Pintor Cantalapiedra 10. 12192 – Vilafamés, Castelló de la Plana.

• Article 20 – ACCEPTACIÓ I MODIFICACIÓ DEL REGLAMENT.

La realització de la inscripció implica el reconeixement i l'acceptació del present reglament.

Qualsevol circumstància no prevista en el present reglament serà resolta pel Comité de Carrera.