



REGLAMENT DE LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025

(actualitzat 05 AGOST 2025)

1. QUI: **Lliga't a la Vida Trail**, un esdeveniment solidari per relleus que es pot fer corrent o caminant creada per l'equip KMxtu, amb el suport de La Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre, CEAN i Naturetime Events com a productor de l'esdeveniment.
2. QUÈ: **Lliga't a la Vida Trail** és un esdeveniment a peu de llarga distància a realitzar en format d'equips i per relleus que es pot fer corrent o caminant. Té una finalitat solidària on totes les donacions de forma íntegra van destinades a la Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels pacients. Per 2024 es contempla **tres** recorreguts sobre els **100km (corredors)**, **70km (corredors i caminadors)** i els **50km (caminadors)**, destacant disposar de punts de relleus i avituallament cada 10km aproximadament. Tant la distància de 100k i 70km esta limitada a un temps màxim de 18h.
3. COM: Un cop l'equip està donat d'alta a **Lliga't a la Vida Trail**, té l'oportunitat de començar la recaptació en benefici de la causa solidària. Serà necessària la donació d'un mínim de **700€ abans del 21 d'Octubre de 2025** per tal de poder prendre la sortida en la cursa. No hi ha límit màxim de recaptació. Cal estar apuntat **abans del 15 d'Octubre de 2025**.
4. QUAN: La data de **Lliga't a la Vida Trail** és el **25 i 26 d'Octubre de 2025**. Al ser una cursa de llarga distància està prevista la sortida dels equips el **dissabte 25** al matí i les arribades a partir de la tarda-vespre del mateix **dissabte 25** d'Octubre i fins a tancar la meta el diumenge 26 d'Octubre. Els documents tècnics oficials establiran els horaris.
5. ON: **Lliga't a la Vida Trail** es realitza al camp de Tarragona. El punt de sortida i arribada serà el municipi de **Els Pallaresos** i l'àrea de la cursa és la zona est i nord de la ciutat, arribant fins Punta La Mora, Albinyana, Bràfim, Salomó, La Pobla de Montornès, Bonastre, Masllorenç i La Riera de Gaià. Els recorreguts busquen rutes senzilles i poc tècniques, aptes per a iniciats i experts en el trail Running.
6. FORMAT: **Lliga't a la Vida Trail** té un format en equips i per relleus.
 1. Els equips podran estar formats per **6 ó 7 persones**. Una de les quals pot fer les funcions d'assistència/conductor, tot i que també pot fer funcions de participant.
 2. Es crea la figura del **conductor oficial**: és una figura no obligatòria als equips. Els equips que tinguin un conductor oficial, aquest s'ha d'apuntar per la web com a tal i tindrà l'accés als avituallaments. Només es permet 1 per equip.
 3. En cursa sempre hi ha d'haver un **mínim de 3 i un màxim de 4 corredors** i la resta de l'equip fa funcions de corredor descansant o de suport.
 4. L'activitat es pot fer **corrent o caminant** sempre que s'estigui dins dels temps horaris de cada tram. Només als punts de control indicats, previstos cada 10km (aproximadament), es podran fer els **relleus**, sempre davant dels jutges controladors.
 5. Com a mínim, la figura de l'assistent/conductor ha de disposar de carnet de conduir en regla per tal de poder transportar els corredors en descans d'un punt de control al següent.
 6. L'equip ha de disposar de vehicle per poder transportar en condicions segures la resta de participants i el seu material. Només es permeten dos vehicles oficial per equip: s'aconsella deixar un aparcament a la zona de sortida/meta i moure's només amb 1 vehicle.
 7. Els equips poden tenir acompanyants de suport i ànim als punts de control. Aquests no es consideren integrants de l'equip. En cursa, l'equip no pot anar acompanyat per



terceres persones externes a la cursa i no inscrites com a corredors.

8. A les zones d'avituallament, només podran accedir els corredors o conductors correctament identificats.

7. CONDICIONS: Per poder apuntar-te cal tenir present:

1. Respectar l'edat mínima de participació: haver fet 16 anys el dia de la cursa. Els menors d'edat hauran de presentar el document d'Autorització de Menors signat pel seu pare/mare o tutor/a. Sempre que un menor estigui corrent ha d'anar acompanyat d'un adult que se'n faci responsable.
2. Cada corredor 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 travessa, en funció de les seves condicions físiques. També caldrà portar sempre a sobre el material obligatori d'equip.
3. Haver omplert correctament el formulari. El fet de completar el formulari mostra la conformitat del participant amb aquest REGLAMENT i acceptar les CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ.
4. Recomanable (no obligatori): Certificat mèdic en vigor.
5. Tenir una llicència federativa FEEC/FEDME/RFEA/ITRA/UIAA en vigor i que inclogui assegurança d'accidents per a competicions de curses de muntanya de llarga distància, així com la Responsabilitat Civil del corredor. En cas de no disposar-ne, serà obligatori contractar l'assegurança d'accidents temporal facilitada per l'organització per al dia de la cursa durant el procés d'inscripció. Aquesta pòlissa cobrirà els accidents esportius durant la cursa segons la legalitat vigent

8. REGISTRE. A la web www.lligatalavida.cat trobareu el formularis per apuntar-se. Les inscripcions són individuals, de manera que cada corredor ha de fer la seva pròpia.

1. El/la capità/ana del l'equip farà la primera i donarà d'alta l'equip i informarà de les dades de l'equip. La resta de membres de l'equip, haurà d'escollir a quin equip es volen afegir i tramitar la seva inscripció.
2. Els equips no poden tenir ni menys de 6 ni més de 7 membres corredors. S'habilita un nou membre com a conductor (opcional)
3. En el cas que algun equip es doni de baixa i no tingui realitzada cap donació, no es retornaran els diners aportats.
4. En el suposat cas que es doni de baixa i tingui realitzada alguna donació, **aquesta no es podrà retornar**, però es tindran en compte les aportacions fetes si aquesta baixa es realitza abans del **31 d'agost de 2025**. Passada aquesta data no es retornarà cap import.
5. Els equips que no arribin a completar l'objectiu solidari de recaptar **700€**, no podran prendre la sortida a **Lliga't a la Vida-Trail**. Les aportacions donades fins al moment **no es podran retornar i s'inclouran a la recaptació**.
6. En cas que s'hagi de fer un canvi de component de l'equip, es podrà fer fins set dies abans de la cursa. En aquest cas no es podrà assegurar el canvi de talla dels regals al nou corredor.



9. DONACIONS:

1. Per poder participar a Lliga't a la Vida Trail, cada equip haurà de fer un donatiu a **La Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre** per un import mínim de **700€**. Aquest donatiu s'haurà d'haver realitzat **abans del 21 d'Octubre de 2025**. Es podran superar els **700€** mínims de donatius.
2. Els donatius es podran desgravar a la declaració de la renda, depenent de la base imposable, previ certificat emès per l'entitat. Els certificats s'emetraran només si se sol·liciten de forma expressa a la Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre, ja sigui a nom dels components de l'equip o de les empreses que hagin col·laborat per poder sumar la totalitat de la donació.
3. Caldrà fer totes les donacions a través de la pàgina web en l'apartat corresponent per poder tenir el certificat de desgravació.
4. Cada equip podrà realitzar les accions que cregui necessàries a fi d'aconseguir l'import del donatiu. Aquestes accions es realitzaran en nom i sota l'única responsabilitat de la persona o organització que l'hagi promogut. A la pàgina web i xarxes socials podreu trobar idees creatives i exemples de com poder aconseguir ajudes.
5. Un cop l'equip estigui ja donat d'alta i inscrit a la cursa, s'habilitarà una fitxa pròpia per tal d'anar introduint les donacions i poder arribar a l'import mínim per a l'edició de **2025**. Les donacions cap a un equip les poden fer els mateixos integrants de l'equip o bé terceres persones que seleccionin l'equip on volen destinar el seu suport.
6. L'organització podrà cedir el logotip de LLIGA'T A LA VIDA TRAIL sempre que l'equip que el sol·liciti estigui inscrit.
7. En cap cas es podrà fer servir el logotip de la Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre, el Club CEAN, KMxtu o Naturetime Events. Si algun equip el fes servir podria quedar exclòs automàticament de la prova.
8. En el cas que un equip no pugui aconseguir la totalitat del donatiu, la Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre **no retornarà els imports abonats en concepte de donació**.

10. DADES TÈCNIQUES

Responsabilitats

1. Els participants i els organitzadors queden sotmesos al compliment del Reial Decret 1428/2003, del 21 de novembre, que regula el Reglament General de Circulació. I més concretament l'article 14 de l'annex 2.
2. Els participants accepten el document "**Acceptació Condicions de Participació LLIGA'T A LA VIDA - TRAIL 2025**" que trobaran a la part final d'aquest **Reglament 2025**. La inscripció a la cursa implica l'acceptació d'aquest document i tenir les característiques necessàries per la cursa que en aquest document s'estipuli.

Seguretat

1. L'organització situarà, en determinats punts del recorregut i als controls de pas, personal especialitzat encarregat de vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquest personal que estarà convenientment identificat.



2. En cas d'abandonament, s'ha de comunicar, el més aviat possible, al personal de l'organització, ja sigui als punts de control o via telefònica.
3. Es disposarà d'assistència sanitària en punts estratègics del recorregut per intervenir en cas de necessitat. A la documentació oficial de la cursa estaran indicats aquests punts d'assistència mèdica.
4. Hi haurà un equip escombra encarregat de tancar la cursa per seguretat i de recollir totes les marques d'aquesta.
5. Amb les darreres hores de llum del dia i fins la sortida del sol, serà obligatori tenir un frontal (davant) i la llum vermella (darrere) enceses i visibles per a la resta de corredors i l'organització.
6. Tots els corredors hauran de conèixer i actuar segons la Llei de Seguretat Vial en vigor durant l'esdeveniment. Ressaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús del material reflectant: visible a 150 metres i homologat. El recorregut de la cursa és amb trànsit obert i en tot moment els participants hauran d'actuar segons indica la Llei de Seguretat Vial.
7. Durant la cursa existeixen encreuaments de carreteres (secundàries). L'organització senyalitzarà aquestes zones sobre el terreny, tant per als corredors com per als vehicles. Els corredors hauran d'extremar les precaucions en aquestes zones. **És responsabilitat dels corredors creuar aquestes vies amb seguretat.**
8. Ús de GPS. Serà obligatori disposar de **1 GPS per equip** sempre en cursa. La cursa estarà marcada amb cintes verticals i fletxes fixes a les cruïlles. Als trams urbans, només hi haurà fletxes als canvis de direcció. Als trams no urbans en cas que hagin desaparegut cintes del marcatge o si un equip es perd, haurà de fer ús del GPS/mapa.

Direcció de Cursa i Comissaris

1. Els Directors de Cursa i els jutges podran retirar de la competició un corredor quan considerin que aquest tingui disminuïdes les seves capacitat físiques o tècniques a causa de la fatiga, no disposi de material obligatori, o les seves condicions no siguin les apropiades per continuar en cursa. També podran modificar el traçat i els horaris, sempre per motius de seguretat o de força major.
2. Els comissaris són els responsables dels Punts de Control de Pas Obligatori. Els participants no podran reclamar o interrogar pel reglament, classificacions o itineraris als comissaris.
3. Els Comissaris seran els encarregats de validar els Rellius de cada equip així com el pas d'aquests per un punt de Control.
4. L'organització es reserva el dret de modificar les bases de Lliga't a la Vida - Trail o suspendre aquestes davant una eventualitat o causa de força major.

Categories

1. Lliga't a la Vida – Trail no té categories individuals. Existeix una única modalitat de participació en equips amb **tres categories**: equips Masculins / equips Mixtes / equips Femenins per a cada distància.
2. Els equips han d'estar formats per 6 o 7 membres, tenint en compte que sempre hi ha d'haver un mínim i un màxim de 3 corredors/marxadors en cursa i, amb el vehicle, un membre ha de fer el rol d'assistent tot i que pot fer també funcions de corredor o bé disposar només de conductor oficial.



3. Per l'edició de 2025 s'estableixen tres modalitats:
 - a. Lliga't 100k (corredors) – temps màxim 18h
 - b. Lliga't 70km (corredors i caminadors) – temps màxim 18h
 - c. Lliga't 50k (només caminadors) – temps màxim 14h

Classificacions, sorteig i premis

1. La classificació s'establirà segons el temps invertit pels equips en completar el recorregut de la cursa seguint l'ordre dels controls i validant el pas per ells, tenint sempre un mínim i un màxim de 3 membres en cursa.
2. La classificació s'endregarà dels equips amb menys temps als equips amb més temps.
3. Les penalitzacions, si són en temps, s'afegiran al temps final de l'equip.
4. Hi haurà un detall per a cadascun dels primers equips classificats de cada categoria i distància.
5. No hi ha premis en metàl·lic.

Finisher

1. A tots els participants de cada equip que acabin **Lliga't a la Vida – Trail** dins el temps límit se'ls considerarà **Finishers** i se'ls farà entrega d'un obsequi que així ho acreditarà. Un obsequi per participant/membre oficial de l'equip.

Dorsals

1. Els participants hauran de portar en tot moment el dorsal facilitat per l'organització. El dorsal s'ha de col·locar a la **part davantera** i ha d'estar sempre visible, no es pot retallar, doblegar, tapar ni modificar.
2. En acabar, no llenceu el dorsal, ja que amb ell podreu accedir a l'avituellament a l'arribada, als premis de Finisher.
3. Cada equip rebrà un dorsal extra per al vehicle i que pugui estar identificat per tal de poder entrar als pàrquings reservats per als equips. En total 2 dorsals identificatius per vehicles.

Recorreguts

1. El recorregut es realitza en muntanya i boscos i comporta el pas per algunes zones tècniques, on les condicions meteorològiques (nit, vent, fred, pluja o fins i tot neu) poden augmentar la seva dificultat i, per tant, es requereix portar el material de seguretat que acordi l'organització.
2. Tot i que cada 10-15km aproximadament hi haurà un punt d'avituellament i control, on es podran fer relleus i tenir accés al vehicle d'assistència, és necessària una mínima preparació i una capacitat d'autonomia personal per realitzar els trams del recorregut. Lliga't a la Vida – Trail és un ultra trail de muntanya **per relleus**, on cada equip haurà de gestionar el seu menjar, beguda i material de seguretat.
3. Tot el recorregut es realitza amb **trànsit obert**. Els participants a **LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025**, **no tenen cap prioritat a nivell de dret de pas a via de trànsit (camins,**



carrers, creuaments de carreteres,...) pel sol fet de portar el dorsal i participar a la cursa. Sempre s'actua segons la pròpia responsabilitat del participant.

Avituallaments

Lliga't a la Vida – Trail és una cursa on trobareu un avituallament cada 10-15km aproximadament.

1. Als punts de relleu i control, hi haurà un avituallament ofert per l'organització. Els equips són responsables de gestionar i portar el seu propi menjar i complementar-lo amb allò que trobin als avituallaments, que bàsicament serà: aigua, refresc, fruita, galetes, barretes energètiques, entrepans, brioxeria, caldo, arròs o pasta, etc... (s'aconsella revisar el document tècnic **TIMMING LLVT'25**, on s'indica què es dona en cada avituallament i la ubicació d'aquests).
2. **Ni gots ni plats.** A la cursa no hi haurà gots ni plats de plàstic d'un sol ús. L'organització obligarà que cada participant porti un got o recipient per fer-lo servir durant tota la cursa.
3. Està prohibit **tenir ajuda externa i anar acompanyat** d'altres persones que no siguin participants inscrits a la prova. **Només i exclusivament** es permet l'assistència externa a les zones d'AVITUALLAMENTS. Fora d'aquestes zones no es podrà assistir els corredors.
4. Cada participant haurà de **disposar del menjar** que cregui necessari. És molt aconsellable un mínim de calories a l'inici de la prova.
5. A la meta hi haurà un avituallament complet.

Track i GPS

1. S'entregarà el track i els Wpts per GPS, a través del web de la cursa www.lligatalavida.cat
2. Cada cop que s'actualitzi el track, s'actualitzarà també el facilitat als corredors a través de la web i s'anomenarà amb el dia de l'actualització. És recomanable que els equips revisin que estiguin fent servir la darrera actualització del track.
3. Als comunicats tècnics que s'enviaran als equips, s'informarà de quin és el darrer track oficial.
4. Als trams urbans i en casos de sabotatges, desmarcatge o pèrdua, caldrà seguir el track oficial.
5. El GPS serà obligatori per garantir la seguretat dels equips en cursa. Formarà part del material mínim obligatori per equip i sempre hi ha d'haver un dels membres de l'equip en cursa que el sàpiga fer anar. Serà obligatori que disposi de bateria necessària per cobrir tota la cursa. Hi pot haver més d'un GPS per equip. Ha de ser un dispositiu que asseguri la lectura del track sense dependre de la cobertura mòbil.
6. El GPS pot ser qualsevol aparell de polsera, de muntanya, de bicicleta, tipus telèfon sempre que es pugui instal·lar o baixar el track i no dependre de disposar de connexions de dades de telefonia ni de wifi.

Marcatge



1. Tota la cursa estarà marcada. Als trams no urbans estarà marcada amb cintes i fletxes, mentre que als trams urbans només hi haurà fletxes a les cruïlles amb canvi de direcció.
2. Per als trams on estigui prevista nocturnitat, les cintes portaran una banda reflectant per facilitar-ne la visualització.
3. Les marques se centraran a les zones de creuaments i canvis de direcció. A les zones on s'hagi de seguir la pista o sender únic i principal, les marques disminuiran. També hi haurà cartells amb fletxes.
4. Els trams especials estaran indicats amb cartells de precaució: Creuament de carretera/Zona de difícil orientació/Zona de precipici.
5. L'organització tindrà marcat tot el recorregut 1 hora abans de començar la cursa, però en tractar-se d'una gran distància i en terreny de difícil accés en algunes zones, no podem assegurar que el 100% del marcatge continuï al lloc al pas del corredors. Malauradament, actes vandàlics també afecten a les curses. Per aquest motiu l'organització distribueix el track i Wpts per GPS, per garantir que els corredors tinguin les eines per no perdre's i, en cas de fer-ho, poder recuperar el camí correcte.
6. És responsabilitat dels corredors realitzar la cursa seguint el recorregut oficial. L'organització utilitzarà tots els recursos possibles perquè el marcatge de la cursa no sigui alterat durant la mateixa.
7. Un equip escombra de l'organització realitzarà el recorregut tancant la cursa i desmuntant la senyalització.

Controls de pas (CP)

1. Els participants hauran de passar obligatòriament pels CP i verificar el seu pas. Pot haver-hi diferents sistemes de control: manual o electrònic. Els CP seran clarament visibles. En els controls de pas hi haurà personal de l'organització.
2. Tots els CP són obligatoris. Els participants són els responsables d'enregistrar el seu pas per cada CP i la lectura de dorsal a Meta. La pèrdua del dorsal o el seu mal estat implica penalització.
3. Al mapa estaran marcats tots els controls de pas obligatoris, però hi podrà haver altres controls sorpresa durant el recorregut amb la finalitat que tots els participants segueixin l'itinerari marcat. Tots els CP tenen la mateixa validesa d'obligatorietat, de manera que no passar per un d'ells implica la sanció corresponent.

Timing

1. La cursa presenta una sola sortida i una sola meta. Entre ambdues hi haurà controls de pas (CP) on es recolliran temps parcials. En cas que l'organització ho estimi oportú per condicions extremes, es podrà aturar la cursa en algun d'aquests punts, detenint-se també el crono.
2. Durant la cursa s'establiran diferents punts de tall horari per tal que tots els equips avancin de forma correcta amb la planificació i els horaris de cursa. Si un equip supera algun dels temps de tall horari, se li aplicarà la penalització corresponent.
3. Els límits horaris estaran indicats en la web als documents tècnics (Timing). Estaran calculats per tal que un equip pugui realitzar el recorregut caminant o corrent segons



el temps estimat per la categoria. El fet de fer relleus permet que el descans i la recuperació dels participants es faci fora del temps de cursa de l'equip.

4. En cas d'arribar fora d'un tall horari: es permet "saltar-se" el tram següent penalitzant el sector.
5. Si tots els membres d'un equip arriben en vehicle a la sortida d'un tram, no podrà prendre la sortida fins que no hagin passat 5 primers equips de la mateixa categoria que sí estiguin en cursa.
6. En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret d'aturar la prova, modificar el recorregut o de variar els límits horaris.

Abandonaments i evacuacions

1. Els abandonaments només es podran efectuar en els punts del recorregut on hi haurà personal de l'organització i punts de control. Els que abandonin hauran d'avisar **obligatòriament** a l'Organització per mitjà d'un control Comissari o posant-se en contacte amb el Centre d'Organització a través del número de telèfon que serà comunicat als participants (estarà al dorsal dels corredors)
2. Un equip que abandoni la cursa en un punt de control/Avituallament, sigui per la causa que sigui, haurà de traslladar-se i mobilitzar-se pels seus propis mitjans.
3. En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeixi l'aproximació a peu a un dels punts de control, s'haurà d'intentar avisar l'organització per tots els mitjans possibles, contactant amb alguna persona del control d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.
4. L'organització disposarà d'un servei d'evacuació/rescat de tornada a un punt de Control i Avituallament per a casos en què un equip en cursa no pugui completar un dels sectors i hagi de ser transportat amb la resta del seu equip. Es coordinarà amb l'assistent del l'equip per coordinar el retrobament. Les evacuacions no són servei de taxi i no tindran per què ser immediates. Han de tenir motiu justificat i els participants passaran a disposició de l'assistència sanitària per fer-ne valoració. Si un equip és evacuat se li aplicarà la penalització corresponent.

Serveis: Vestuaris / dutxes / zona repòs / WC

1. Hi haurà facilitats de vestuari per després de la prova a la mateixa zona de meta.
2. Durant la cursa trobareu diferents serveis WC als recintes on estigui l'avituallament o a prop d'aquest. Els punts de control/avituallament disposaran d'una zona de pàrquing reservada per als vehicles identificats.
3. A meta hi haurà un avituallament i zona de repòs temporal fins a l'arribada de l'equip assistent i recuperar forces. És aconsellable disposar d'un allotjament a prop de la zona de meta per descansar després de la cursa.

Altres aspectes tècnics

1. Control de Sortida

Previ a la sortida, s'efectuarà un control de sortida per poder accedir al recinte tancat de



sortida:

1. Verificació de dorsals.
2. Verificació de tot o part del material obligatori.
3. S'haurà de marcar el xip al control de signatures.

Els participants que no portin el material obligatori o que el presentin inutilitzable o defectuós, no podran prendre la sortida.

2. Control de Meta

L'organització podrà realitzar un control de material a tots els corredors després del seu pas per meta, especialment a aquells amb opcions de podi. Es verificarà tot el material obligatori sol·licitat, penalitzant per cada peça que falti.

3. Senders

Es prohibeix circular camp a través, fora dels camins. El fet de participar a la cursa ens compromet a tots a ser responsables i això ens obliga a no agafar dreceres, no maltractar la fauna ni la flora.

4. Nocturnitat

En fosquejar és obligatori encendre el frontal. El dispositiu d'il·luminació de posició (serveix una llum vermella portàtil de bicicleta si està homologada) ha d'estar col·locat a la part posterior de la motxilla des del moment de la sortida i s'ha d'encendre obligatòriament en fosquejar perquè sigui visible per als participants que estan darrere i l'organització.

4.1. Tots els corredors/marxadors hauran de conèixer i respectar la Llei de Seguretat Vial en vigor en el moment de la cursa. Ressaltem l'article 123 (Circulació Nocturna) en referència a l'ús de material reflectant: **visible a 150m i homologat en nocturnitat o condicions de poca visibilitat (exemple: llum blanca davant i vermella darrera)**

4.2. Fauna: a la nit és quan més moviment d'animals es produeix. Respecteu-los, sou a casa seva!

5. Circulació per carretera

No es permet la circulació per carreteres asfaltades, excepte en els trams indicats:

- Àrees urbanes de sortida i arribada als municipis.
- Hi ha trams que creuen carreteres. Hi haurà senyalització per als corredors/marxadors i els vehicles, però tot i així, **és responsabilitat dels corredors extremer les precaucions en aquests trams asfaltats.**

11. MATERIAL

Hi haurà un material obligatori a portar en cursa, desglossat en:

- Material individual:** aquell que cada corredor/marxador, quan corri, ha de portar a sobre.
- Material d'equip:** aquell que l'equip sempre ha de portar en cursa i que els corredors/marxadors rellevats hauran de traspasar als seus companys.
- Material de Seguretat:** material extra a activar en cas de mal temps. Hi haurà un material extra individual i d'equip que l'organització podrà activar en cas de condicions meteorològiques desfavorables com fred, pluja, vent, neu, calor. Aquesta informació es facilitarà 48h abans de la sortida.

El llistat de material obligatori el trobareu a l'apartat de **Documentació Tècnica** de la web.

12. RELLEUS



1. El relleu s'ha de fer sempre **davant d'un comissari de cursa** i només **als punts indicats** com els Controls de Pas situats al final de cada tram.
2. Els equips són **lliures de fer servir l'estratègia que considerin oportuna**. No estan obligats a fer relleus, tot i que fer-los beneficia el descans dels corredors/marxadors.
3. S'ha de garantir que sempre hi haurà un **mínim i un màxim de 3 corredors/marxadors en cursa**.
4. Hi haurà un **testimoni** que serà el material a intercanviar-se al fer el relleu.
5. El **material obligatori d'equip** també s'ha de traspassar als nous corredors/marxadors en cas que siguin rellevats els participants que el transportaven.
6. Els corredors/marxadors que han de fer el relleu **no poden sortir fins no disposar del testimoni del relleu**. Per tant s'ha d'esperar que l'equip arribi d'un sector (en cursa o abandonament) per tal de fer la sortida del següent sector.
7. En cas de saltar-se un sector, no es pot retornar a la cursa, **fins que no hagin passat els 5 primers equips** pel punt de control escollit per fer el retorn.

13. DRETS D'IMATGE

1. Tots els corredors/marxadors renuncien als seus drets d'imatge durant la cursa. L'organització podrà utilitzar les imatges de la cursa per motius d'interès propi.
2. El dret a la pròpia imatge és un dret reconegut en l'article 18.1 de la Constitució i regulat en la Llei 5/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar, i a la pròpia imatge, així com en la aplicació de la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, de 5 de desembre.
3. L'acceptació del present reglament implica obligatòriament que el participant autoritza a La Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre, CEAN i Naturetime Events a la realització de fotografies i filmació de la seva participació a LLIGA'T A LA VIDA TRAIL, i els dona el seu consentiment per a la seva difusió i explotació comercial i publicitària de totes les imatges preses durant l'esdeveniment de l'any en curs, en les quals resulti clarament identificable, sense dret per part del corredor a rebre cap compensació econòmica ni de cap tipus.

14. PROTECCIÓ DE DADES

1. D'acord amb la Llei Orgànica 3/2018 del 5 de desembre, totes les dades dels participants seran incloses en un fitxer privat propietat dels organitzadors, amb la finalitat exclusiva de la gestió de la prova.

15. PENALITZACIONS

TAULA DESQUALIFICACIONS I PENALITZACIONS LLIGA'T A LA VIDA TRAIL 2025	DESQ.	PENALIZ.
No presentació a la sortida de qualsevol material obligatori de cursa		1h (per peça)
Desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització	X	
Infraccions contra el medi ambient. Llençar brossa	X	
Doping	X	
No passar pel control de sortida	X	
Fer servir un mitjà de transport no autoritzat per fer els trams de cursa a peu	X	
No enregistrar correctament el xip als Controls de Pas (CP) i/o perdre i/o malmetre la polsera-testimoni	X	
No portar el frontal i llum posterior enceses de nit	X	
No socórrer un participant que ho sol·liciti o demanar ajuda sense necessitar-la	X	
No fer el darrer sector de la cursa	X	



Superar el límit horari d'un Control de Pas		No poder fer el sector següent
-Finalitzar un sector sense ser tres corredors o marxadors -No entrar junts a un Control de Pas (màxim 20 segons) -No realitzar un sector o bé abandonar un sector		S'aplica el pitjor temps del sector dels equips en cursa + 1 hora
Circular camp a través fora dels camins		2h
No disposar del menjar marcat amb el dorsal i/o trobar restes de menjar d'un participant per la muntanya		2h
Ajuda externa no autoritzada als trams de cursa (menjar, material)		2h
Anar acompanyat per persones no vinculades a la cursa		2h
Passar per camins o carreteres no autoritzades		2 h
No disposar del material obligatori de cursa als controls de material en cursa		1h (per peça)
Dorsal doblegat, tapat o no visible		1h

16. ACCEPTACIÓ DE CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

1. Coneixem i acceptem íntegrament el Reglament **2025** de la cursa. El fet d'inscriure's a la cursa confirma que signo on-line aquesta Declaració d'Acceptació de Condicions de Participació, i em faig responsable de la validesa de les dades i accepto el Reglament **2025** i aquesta Declaració d'Acceptació de Condicions de Participació.

2. Som conscients que aquesta mena de competicions, en desenvolupar-se al medi natural, en llocs de fàcil o difícil control i accés, porta implícit un risc addicional per als participants. En virtut d'això, assistim amb voluntat i iniciativa pròpies, essent conscients i assumint els riscos i conseqüències inherents a la nostra participació en aquesta prova.

3. Acudim amb la preparació que requereix la competició, gaudim de bona salut general, sense patir cap malaltia, defecte físic o lesió que pugui agreujar-se amb la nostra participació. Si durant la prova, patíssim alguna mena d'incidència que pogués perjudicar la nostra salut o suposar un risc per a la nostra integritat física, ho posarem en coneixement de l'organització el més aviat possible. Serà exclusivament la nostra responsabilitat tot allò que ens pugui passar per continuar l'activitat física en condicions no òptimes.

4. Estem en possessió d'una varietat suficient de capacitats físiques, habilitats tècniques i recursos de supervivència suficients per garantir la nostra pròpia seguretat en les diferents disciplines i proves especials d'aquest esdeveniment, sota les condicions d'autonomia en les que es desenvolupa. Igualment, disposem del material esportiu i de seguretat exigít per a les diferents modalitats en les que intervindrem; es troba en bon estat, està homologat i sabem fer-lo servir amb propietat.

5. Coneixem i dominem els protocols de seguretat estipulats per a cada disciplina en la que intervindrem, comprometent-nos a complir les normes de seguretat establertes; així com a mantenir un comportament responsable que no augmenti els riscos per a la nostra integritat física.



6. Els participants competeixen sota la seva pròpia responsabilitat. Sobre ells recau la decisió final de prendre la sortida i la realització de la cursa o part d'ella. Els participants eximeixen l'organització, els seus espònsors, entitats col·laboradores, personal voluntari i personal laboral, de les reclamacions o demandes basades en suposades accions o omissions dels participants o altres que actuïn al seu favor. Així com de les reclamacions o demandes resultants dels danys que puguin succeir als participants (qualsevol tipus de lesió i inclús la mort) i als seus materials, incloses la pèrdua, destrucció, trencament, robatori o extraviament.

7. L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin patir o provocar els participants, tot i que es vetllarà per evitar-los.

8. Declara ser coneixedor de les prestacions i de les cobertures de la seva assegurança d'accidents, obligatòria per a participar en la competició, i notifica a l'organització de la prova que aquesta assegurança cobreix l'activitat en la seva totalitat, segons la legislació vigent.

9. Ens comprometem a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient que es relacionen més avall.

Relació de Pautes generals de respecte al Medi Ambient

- No produir alteracions en els processos i el funcionament natural dels ecosistemes.
- No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, del paisatge.
- Sortejar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
- Evitar la marxa pels rius quan aquesta pugui fer-se per la vora del riu.
- Realitzar les necessitats fisiològiques als llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny dels punts de pas o reunió de persones, ni en llocs rocosos.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No abocar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats.
- Retirar i traslladar tots els elements i residus produïts a les zones d'assistència, sortida o meta.
- No abandonar restes de materials, embolcalls o aliments utilitzats durant la competició.
- Realitzar el recorregut produint el menor soroll possible.
- No pertorbar la tranquil·litat de l'espai o la fauna domèstica o salvatge.
- Respectar el món rural, els drets i costums locals.
- Deixar les cancel·les, reixats, cadenes o similars en la mateixa situació en què es varen trobar.
- No envair les propietats privades o prohibides al llarg del recorregut.



- Limitar l'ús d'il·luminació artificial i del so a les necessitats bàsiques d'organització, progressió, seguretat i emergència, especialment a l'interior d'espais naturals protegits.