



VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS

Diumenge 28 d'agost

PROGRAMA

DIUMENGE 28 D'AGOST DEL 2022

Horaris de sortida i recollida de dorsals

Temps límit per les proves

Recorregut 1:	2.500m	de 9.30h a 10:45h	1:30h
Recorregut 2:	1.000m	de 11:00h a 12:00	1:00h
Recorregut 3:	2.500m + 1.000m – combinació del recorregut 1 i 2		
Recorregut KIDS:	200m	de 12.15h a 12:45h	0:30m

ENDURANCE O LLARGA 2.500 M		
8.15h a 9:15h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de la Fosca nº19
9:20h	Briefing	Platja de la Fosca
9:30h	Sortida	Platja de la Fosca

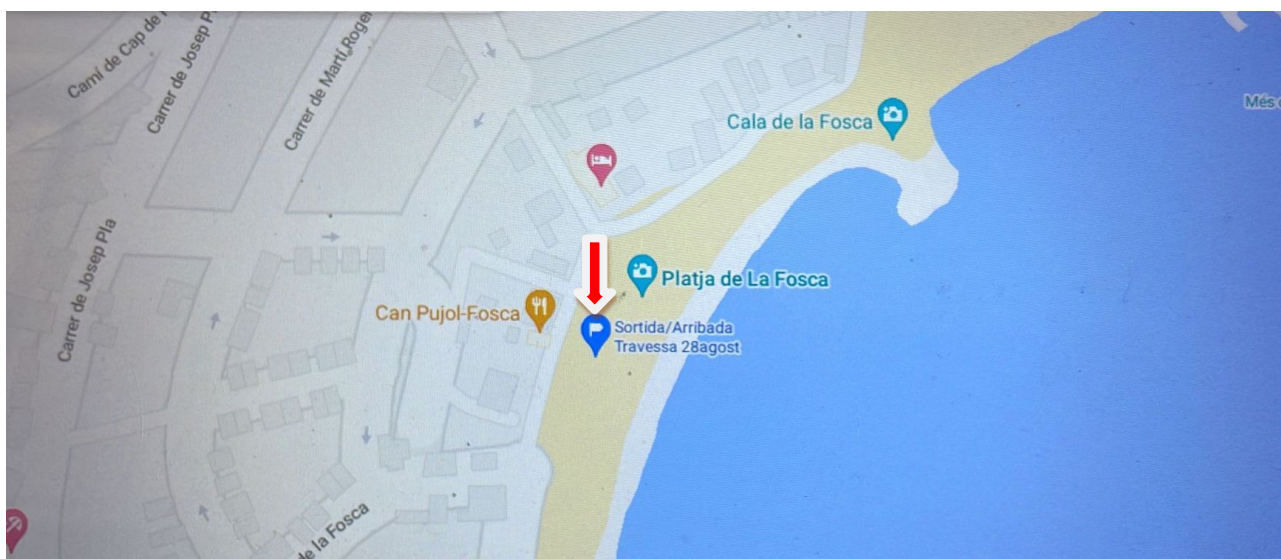
SPRINT O CURTA 1.000 M		
9:30 a 10:30h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de la Fosca nº19
10:50h	Briefing	Platja de la Fosca
11:00h	Sortida	Platja de la Fosca

FOSCA COMBO 2.500 + 1000M		
8:15h a 9:15h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de la Fosca nº19
9:20h / 10:50h	Briefing	Platja de la Fosca
9:30h sortida 1	11:00h sortida 2	Platja de la Fosca

KIDS 200M		
11h a 11:45h	Entrega dels dorsals i bossa dels nedadors	Platja de la Fosca nº19
12:00h	Briefing	Platja de la Fosca
12:15h	Sortida	Platja de la Fosca

1. RECOLLIDA DEL DORSAL

El lloc de recollida de dorsals i guarda roba estarà situat, a la platja de la Fosca nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)



2- SORTIDA I RECORREGUT

El briefing es farà 10 minuts abans al punt de sortida de la platja de la Fosca nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol). Quan faltin 2 minuts per la sortida , el director de la travessa donarà la senyal per al punt de sortida. Passats aquests 2 minuts es farà un compte enrere de 10 segons i es donarà la sortida mitjançant un senyal sonor llarg.

El nedador o nedadora que no es trobi apunt a la hora prevista de la sortida no podrà participar de la prova.

En les tres travessies la sortida es farà de la mateixa manera.

EL RECORREGUT serà cronometrat a través d'un xip que l'organització entregarà amb el Welcome Pack, i aquest xip que els nedadors s'hauran de col·locar en canell dret i haurà de ser **RETORNAT a l'ARRIBADA, exepete els que nedin la Combinada que nedaran amb el mateix xip les 2 proves.**

3- SERVEIS

- **GUARDA ROBA:** Disposem d'aquest servei. En el mateix lloc de l'entrega de dorsals i welcome pack, a la platja de la Fosca nº19.



- **AVITUALLAMENTS:** A l'arribada hi trobareu: aigua i fruita.
- **WELCOME PACK:** compostat per una bossa de cotó amb el Xip i el Casquet que serà obligatori dur per participar. Pels participants de la Endurance o Llarga i la Combo tindran un petit obsequi extra.
- **DUTXES:** Servei de dutxes a la mateixa platja.
- **ASSISTÈNCIA SANITÀRIA:** La prova està coberta amb els serveis mèdics necessaris per cobrir totes les necessitats.
- **FOTOGRAFIES:** Hi haurà una persona del club encarregada de fer les fotografies i/o vídeos.
- **CLASSIFICACIONS:** Aquestes es donaran al finalitzar la prova.

4- INSCRIPCIONS

NOMÉS es podran fer a través de la WEB:

<https://www.clubnataciopalamos.cat/ncp/vi-travessa-la-fosca/>

ES TANCARAN DIJOUS 25 D'AGOST DEL 2022. **No hi haurà inscripcions el mateix dia.**

PREUS	SOCIS	NO SOCIS
TDM Llarga 2.5k	25€	30€
TDM Curta 1k	15€	19€
TDM Curta + Llarga(3.5k)	30€	35€
KIDS (200m)	8€	10€

Els/les nedadors/es que desitgin participar de la Travessa hauran d'omplir el formulari, acceptar el reglament de la travessa, així com el protocol de seguretat d'aquesta.

Omplint el formulari de registre, a partir del dia 08 d'agost del 2022 i mitjançant la passarel·la de pagament, amb targeta de crèdit. **Tancarem les inscripcions 2 dies abans de la prova i NO hi hauran INSCRIPCIONS IN SITU.**

La inscripció quedarà formalitzada una vegada fet el pagament del dret d'inscripció.

Els diners de les inscripcions aniran destinats a les despeses que correspon a la seguretat de la prova (embarcacions, assegurança participants, ambulància, socorrista aquàtic, Responsabilitat Civil i avituallaments).

La inscripció inclou:

- ✓ Dret a participar en la Travessa
- ✓ Welcome Pack
- ✓ Avituallament a l'arribada
- ✓ Assistència durant la prova

L'organització retornarà la part dels diners que no estiguin compromesos en la seguretat, en el cas que per mal temps o causes alienes a l'organització es vegi forçada a anul·lar la travessa en la data prevista.



REGLAMENT VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS

La inscripció és personal i intransferible. En cap cas, un cop formalitzada la inscripció es podrà transferir els drets de participació a una altra persona. La formalització de la inscripció suposa l'acceptació d'aquest reglament i normes de seguretat de la prova.

5- PARTICIPANTS

Podrà participar qualsevol persona física de qualsevol nacionalitat. Tots els participants que disposin de llicència federativa de la Federació Catalana de Natació hauran de comunicar-ho a les inscripcions web.

En el moment de retirar la identificació. Cap nedador menor d'edat podrà realitzar la VI **TRAVESSA LA FOSCA – PALAMÓS** sense aquesta autorització.

Tots els participants declaren estar en condicions físiques necessàries per realitzar la prova i accepten participar sota la seva responsabilitat. L'organització, recomana als participants no inscriure's si no es veuen amb capacitat suficient per completar la travessa.

6- EQUIPAMENTS

Per raons de seguretat i seguiment dels participants, és obligatori l'ús de casquet que l'organització proporciona amb el Welcome Pak de la prova.

L'organització permetrà l'ús de rellotges o GPS aquàtics.

Al ser amb una prova amb la vessant **POPULAR**, es podrà utilitzar estris de material auxiliar d'entrenament, de flotació o propulsió d'ajut per realitzar la prova (aletes, pales, etc.) . Però **NO COMPTARÀ PER LES CLASSIFICACIONS**

Queda restringit l'ús de MP3 aquàtics o similars (que impedeixin una correcta audició dels avisos de seguretat durant la prova).

La **UTILITZACIÓ de Neoprè** està permesa però no tens dret a podi (Però si surtirà a la classificació)

7- CATEGORIES I PREMIS

L'Edat mínima per participar és a partir de 7 anys , sempre i quan es vagi acompanyat per un adult.

Les categories seran les següents:

KIDS LA FOSCA (Des dels 7 fins als 11 anys- nascuts del 2011 al 2015) 200m:
Medalla a tots els participants.

MENORS LA FOSCA SPRINT O CURTA (Des dels 12 fins als 17 anys - nascuts del 2005 al 2010) 1000m: 1,2,3 masculí i 1,2,3 femení

MENORS LA FOSCA ENDURANCE O LLARGA (Des dels 12 fins als 17 anys - nascuts del 2005 al 2010) 2.500m: 1,2,3 masculí i 1,2,3 femení

ADULTS LA FOSCA SPRINT O CURTA (nascuts a partir del 2004) 1000m:
1,2,3 masculí i 1,2,3 femení

ADULTS LA FOSCA ENDURANCE O LLARGA (nascuts a partir del 2004) 2.500m:
1,2,3 masculí i 1,2,3 femení.

Travessia CURTA: 1,2,3 Masculí i 1,2,3 Femení GENERAL (independentment de la categoria).

Travessia LLARGA: 1,2,3 Masculí i 1,2,3 Femení GENERAL (independentment de la categoria).

En el cas que tinguis premi a la General no es premiarà a la categoria.



COMBO: Premi especial als 3 primeres de la suma dels dos temps en la travessa curta i llarga, independentment de sexe i categoria. Si no ha estat premiat a cap de les altres dos proves.

9- MESURES DE SEURETAT

Els nedadors/es seran acompanyats i guiats per embarcacions de suport. Les embarcacions de suport a motor respectaran en tot moment la distància de seguretat. Aquesta varia segons l'estat de la mar.

Els patrons de les embarcacions guia disposaran d'armilles reflectants per poder dirigir adequadament els nedadors.

El nombre d'embarcacions i caiacs podrà ser modificat en funció del nombre de participants finals, amb l'objectiu de garantir la seguretat dels nedadors/es.

10- ARRIBADA

Els nedadors que es retirin hauran de notificar-ho el més aviat possible a l'organització.

EL RECORREGUT serà cronometrat a través d'un xip que l'organització entregará amb el Welcome Pack, i aquest xip haurà de ser **RETORNAT a l'ARRIBADA**.

EN CAS DE PÈRDUA es penalitzarà amb l'import de **10 €**

11- OBLIGACIÓ DE FINALITZAR EL REPTE:

L'organització es reserva el dret a obligar a finalitzar la prova a qualsevol dels participants per garantir la seva seguretat.

A continuació s'exposen alguns casos en els que membres de l'organització posaran fi a l'aventura obligant a pujar als participants a una embarcació de suport:

- Empitjorament de les condicions marines que posin en perill els participants de la travessa.
- Sempre que un nedador mostri senyals de fatiga extrema, deshidratació, hipotèrmia, ritme extremadament lent o qualsevol altre signe que impedeixi nedar amb normalitat al participant.
- Nedadors que no segueixin les indicacions de seguretat de l'organització, així com nedadors que estiguin per fora del límits de seguretat delimitats per l'organització.
- Quan el nedador faci la senyal de socors, aixecant un o dos braços.

Els voluntaris de les embarcacions vetllaran per la seguretat del nedadors i podran obligar a qualsevol nedador a abandonar la prova per garantir la seva seguretat.

12- MODIFICACIÓ DE LA PROVA

En cas de mala mar o altres fenòmens adversos (banc de meduses, corrents, etc.) l'organització es reserva el dret de canviar el trajecte de la travessa i escollir un dels trajectes alternatius ja seleccionats. Si no fos possible portar a terme la cursa sense posar en perill la seguretat dels participants, l'organització es reserva el dret de canviar l'horari d'aquesta o fins i tot anul·lar la prova.



13- DADES PERSONALS

En compliment de la llei orgànica de 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal ("LOPD") i la Ley 34/2002, de 11 de juliol, de serveis de la societat de la informació i de comerç electrònic, el Club Natació Palamós amb NIF G-55244891, informa, i vostè accepta que:

Totes les dades de caràcter personals facilitades per vostè mitjançant els formularis de recollida de dades de la pàgina web,

són incorporades a un fitxer automàtic de caràcter personal del que es responsable el Club Natació Palamós.

L'objectiu de la creació d'aquest fitxer, que és tractat de forma confidencial, és:

- Administrar la seva participació a la VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS
- Gestionar la informació procedent de la prova ,especialment el temps, fotografies i vídeos.
- Realitzar el control estadístic dels participants amb la finalitat de retroalimentar l'organització de la prova i aplicar els canvis necessaris per a millorar la cursa.

Amb el seu consentiment al procés d'inscripció i al formulari corresponent, vostè autoritza de forma expressa la cessió de les seves dades personals sol·licitades amb les finalitats abans esmentades a favor del Club Natació Palamós.

En qualsevol cas, vostè pot revocar en qualsevol moment el consentiment donat i executar el dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició comunicant-ho al Club Natació Palamós, mitjançant un correu electrònic a cnpalamos@gmail.com.

14- AUTORITZACIÓ ÚS D'IMATGES

Donat que el dret a la pròpia 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, el Club Natació Palamós demana consentiment als esportistes o pares o tutors legals dels menors d'edat per poder publicar fotografies on apareguin els esportistes o els seus fills i filles, on aquests i aquestes siguin clarament identificables.

Els esportistes o pares o tutors legals dels menors d'edat accepten amb la formalització de la inscripció a la **VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS** que la imatge seva o del seu fill/a, pugui aparèixer en fotografies o filmacions realitzades en les activitats organitzades pel Club Natació Palamós.

- Pàgines web i xarxes
- Filmacions destinades a difusió pública
- Fotografies per a revistes o publicacions
- Presentacions digitals

15- CIRCUITS

REGLAMENT VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS

CIRCUIT ENDURANCE O LLARGA 2.500 M

HORA DE SORTIDA: 9:30 h

DISTÀNCIA 2500 METRES.

El recorregut exacte s'explicarà en el briefing, hi hauran boies de colors grogues i vermells que haurem de passar per la dreta o per l'esquerra segon el color.

Sortida: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)

Arribada: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)



CIRCUIT SPRINT O CURTA 1.000 M

REGLAMENT VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS



HORA DE SORTIDA: 11:00 h
DISTÀNCIA 1.000 METRES.

El recorregut exacte s'explicarà en el briefing, hi hauran boies de colors grogues i vermells que haurem de passar per la dreta o per l'esquerra segon el color.

Sortida: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)
Arribada: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)



CIRCUIT KIDS 200M

REGLAMENT VI TRAVESSA LA FOSCA - PALAMÓS



HORA DE SORTIDA: 12:15h

DISTÀNCIA: 200 METRES.

El recorregut exacte s'explicarà en el briefing, hi hauran boies de colors grogues i vermelles que haurem de passar per la dreta o per l'esquerra segon el color.

Sortida: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)

Arribada: Platja de la fosca, nº19 (Davant del Restaurant Can Pujol)

