REGLAMENT OFICIAL

37a MARXA DELS TERMES D'ARENYS DE MUNT (2026)

Diumenge 4 d'octubre de 2026 · Arenys de Munt

Esdeveniment esportiu popular no competitiu

Versió oficial: 2026.10 · Data d'actualització: 27 de setembre de 2026 · AE Muntanyencs Arenys de Munt

NOVETATS D'AQUESTA VERSIÓ (2026.10)

- Assistència sanitària: l'equip mèdic podrà indicar el trasllat a un centre sanitari; si el participant el rebutja, en quedarà constància.
- Condicions del servei de guarda-roba (identificació per dorsal, sense objectes de valor, recollida abans de les 13:30 h).
- Nou apartat «Controls de pas, equip escombra i talls horaris»: controls de pas a LA LLARGA i un equip escombra a cada modalitat.
- Risc d'incendi forestal: la prova es podrà suspendre, modificar o escurçar si s'activa el Pla Alfa o si les autoritats restringeixen l'accés o les activitats al medi natural (apartat «Cancel·lació, suspensió, ajornament o modificació de la prova»).
- Espais d'arribada aclarits: la meta i el control final són a la Plaça de l'Església, i la botifarrada, a la Plaça Catalunya.
- Actualització del text de la introducció.
- Productes sense gluten reservats a persones celíaques o intolerants, senyalitzats amb cartell; en queda prohibit el consum a la resta de participants.
- Referència al pla d'emergència i evacuació i als punts d'evacuació (apartat de seguretat).

INTRODUCCIÓ

Arenys de Munt viurà el diumenge 4 d'octubre una de les cites esportives més importants de la tardor. Els Termes d'Arenys de Munt, organitzada per l'Associació Esportiva Muntanyencs Arenys de Munt amb la col·laboració de diverses entitats i comerços del poble, arriba enguany a la 37a edició i ho fa fidel a la seva essència amb tres recorreguts aproximats de 13,17 km, 20,91 km i la Xics per als més petits.

L'activitat està oberta a tothom, grans i petits, i a tota la família. Els recorreguts es preparen amb mesures raonables de prevenció, senyalització i assistència, sense que això elimini els riscos inherents a una activitat de muntanya. L'organització disposarà de les assegurances legalment exigibles. Qualsevol cobertura asseguradora aplicable quedarà subjecta als límits, exclusions, capitals, franquícies i procediments de la pòlissa corresponent i no substituirà la cobertura sanitària, d'accidents o de rescat que cada participant consideri convenient contractar. L'objectiu d'ELS TERMES és que cadascú hi participi i la gaudeixi a la seva manera, ja sigui corrent o caminant, i pugui compartir les anècdotes a l'arribada, a la Plaça de l'Església, i a la botifarrada de la Plaça Catalunya.

Aquest any ELS TERMES també tindrà un apartat solidari i es farà una recollida d'aliments per ajudar el banc d'aliments local. Quan aquest poble s'ha volgut involucrar en iniciatives solidàries tothom ha respost, i volem que la marxa torni a ser una ocasió per fer pinya i mantenir viu l'esperit de solidaritat que sempre ha caracteritzat els arenyencs i muntanyencs.

RECORREGUTS

LA XICS: És un recorregut d'uns 200 metres dissenyat perquè els més petits comencin a gaudir de l'esport. Aquesta prova serà gratuïta, l'únic que es demanarà serà una mica de menjar per al banc d'aliments (arròs, llegums, oli, etc.), i així aconseguirem que els més petits s'involucrin en els problemes de la societat. **L'edat de participació està compresa estrictament entre els 3 i els 7 anys, i és indispensable que els infants vagin acompanyats en tot moment pel seu pare, mare, tutor legal o un adult directament autoritzat. Sortida i arribada a la Plaça de l'Església, a les 12:00 h. La inscripció es fa el mateix dia de la prova, al punt de sortida.**

LA CURTA: És una modalitat no competitiva, sense cronometratge ni classificació, d'aproximadament 13,17 km i 444 m D+, amb un màxim de 5 hores. Sortida a les 08:30 h des de la Plaça de l'Església i tancament del control d'arribada a les 13:30 h. **Edat mínima: 8 anys complerts el dia de la prova. Els participants de 8 a 13 anys hauran d'anar acompanyats durant tot el recorregut pel pare, mare, tutor legal o un adult directament autoritzat. Els joves de 14 a 17 anys podran participar individualment amb l'autorització signada del pare, mare o tutor legal.**

LA LLARGA: És una modalitat no competitiva amb cronometratge manual sense xip. Els temps i l'ordre d'arribada són informatius. Recorregut aproximat de 20,91 km i 888 m D+, amb un màxim de 5 hores i 45 minuts. Sortida a les 07:45 h des de la Plaça de l'Església i tancament del control d'arribada a les 13:30 h. **Edat mínima: 16 anys complerts el dia de la prova; els menors hauran de lliurar l'autorització dels tutors legals.**

Recorreguts orientatius: Les distàncies, els desnivells (D+) i els recorreguts de LA CURTA i LA LLARGA són sempre informatius i aproximats, i poden variar per motius de seguretat, logística, permisos, meteorologia, incidències o força major. El recorregut vàlid és, en tot cas, el que estigui senyalitzat sobre el terreny el dia de la prova: en cas de discrepància amb qualsevol mapa, recorregut, distància o desnivell publicats, sempre preval el marcatge oficial. El participant ha de seguir en tot moment la senyalització i les indicacions de l'organització.

L'arribada i el control final són a la Plaça de l'Església, on hi haurà música. Com a serveis complementaris, a la Plaça Catalunya, just al costat, es preveuen la botifarrada, els lavabos i la zona de descans, i les dutxes seran al pavelló proper. Aquests serveis estan subjectes als horaris, l'aforament, la disponibilitat, les condicions higièniques i de seguretat i les normes dels espais o dels prestadors corresponents. Per causa justificada, es podran adaptar, limitar, substituir o interrompre; aquesta modificació no donarà dret, per si sola, a compensació o devolució, sens perjudici dels drets imperatius que siguin aplicables.

Guarda-roba: servei gratuït i de cortesia per a bosses i motxilles, a la Plaça de l'Església. Cada bossa s'identifica amb el número de dorsal i només es lliura a qui presenti aquest dorsal. No s'hi han de deixar diners, mòbils, claus, documents, aparells electrònics ni altres objectes de valor. L'organització només respondrà dels danys deguts a una custòdia negligent i no dels objectes de valor que s'hi hagin deixat en contra d'aquesta indicació. Les bosses s'han de recollir abans de les 13:30 h; les no recollides es guardaran 30 dies i després es donaran o es llençaran.

OBSEQUI COMMEMORATIU DE PARTICIPACIÓ

Només tindran dret a l'obsequi commemoratiu les inscripcions completades i pagades fins al 20/09/2026 a les 23:59 h; des de les 00:00 h del 21/09/2026 no l'inclouran. Les persones inscrites a LA XICS no tindran obsequi commemoratiu, amb independència de la data d'inscripció. L'obsequi s'assignarà a la persona i talla confirmades. La talla serà definitiva, sense canvis ni bescanvis. Abans de confirmar-la, el participant haurà de consultar el model, les mides i la guia de talles de www.marxadelstermes.com i verificar les dades. L'organització lliurarà la talla inscrita, sense garantir-ne l'ajust personal. La recollida de dorsals i, si escau, de l'obsequi es farà preferentment els dies previs. El dia, l'hora, el lloc i les franges de recollida s'anunciaran pels canals oficials de la Marxa dels

Termes. També hi haurà una franja el dia de la prova, subjecta a afluència, cues, horari i incidències, que no garanteix el lliurament a tothom abans de la sortida. Qui l'esculli haurà d'arribar amb prou antelació. L'organització no respondrà de la manca de lliurament previ a la sortida causada per arribada tardana, falta de marge o causes no imputables. Sense dorsal no es podrà sortir ni hi haurà devolució en aquests casos. Si no es pot lliurar un obsequi al qual es tingui dret, s'oferirà una recollida alternativa dins el termini legal.

AVITUALLAMENTS I PRODUCTES SENSE GLUTEN

Els avituallaments i els serveis de la zona d'arribada són un suport complementari i no substitueixen l'autosuficiència del participant. Cada persona ha de prendre la sortida amb l'aigua, els aliments i els recursos que, segons les seves necessitats, el recorregut i la meteorologia, li permetin completar la prova sense dependre exclusivament dels avituallaments. La ubicació, l'horari, l'assortiment i les quantitats anunciades són previsions: per motius de seguretat, logística, incidències o força major, un punt es pot traslladar, modificar o suprimir, i els productes es poden exhaurir o substituir. Es preveuen, sempre subjectes a disponibilitat, alguns productes envasats i etiquetats sense gluten i entrepans vegetarians; això no garanteix l'adequació a totes les al·lèrgies, intoleràncies o dietes. No hi ha un espai de manipulació exclusiu i no es pot garantir l'absència de traces ni de contaminació encreuada. Abans de consumir res, el participant ha de comprovar l'envàs i la informació sobre al·lèrgens, consultar el personal si cal i, en cas de dubte, no consumir el producte i utilitzar els aliments propis. L'organització no respondrà de reaccions o perjudicis derivats de consumir voluntàriament un producte incompatible amb una necessitat coneguda, de desatendre l'etiquetatge o els avisos, o dels aliments aportats pel participant, sens perjudici de les obligacions legals inderogables d'higiene, seguretat alimentària i informació sobre al·lèrgens. **Ús reservat:** els productes sense gluten estan pensats exclusivament per a les persones amb celiaquia o intolerància al gluten, aniran identificats amb un cartell i queda prohibit que la resta de participants els consumeixin, per garantir-ne la disponibilitat per a qui els necessita.

ORGANITZACIÓ

L'organització de la marxa va a càrrec de l'Associació Esportiva Muntanyencs Arenys de Munt, entitat sense ànim de lucre, i es desenvolupa principalment amb persones voluntàries i amb la col·laboració d'entitats i serveis externs. El voluntariat presta funcions col·lectives de suport i logística dins la tasca assignada, però no assumeix la vigilància continuada, la custòdia, el guiatge individual ni l'assessorament mèdic, alimentari o tècnic personalitzat de cada participant. Cada participant conserva en tot moment el deure d'autoprotecció, autonomia, atenció i compliment de les instruccions de seguretat. La presència, admissió, silenci o indicació d'una persona voluntària no certifica l'aptitud del participant ni l'absència de riscos, sens perjudici de les obligacions que legalment corresponguin a l'organització.

Abans d'inscriure's i de prendre la sortida, cada participant ha de valorar, sota la seva responsabilitat, la distància, el desnivell, el terreny, la meteorologia, el seu estat de salut, la preparació física, l'experiència i el material necessari. S'ha d'abstenir d'iniciar o continuar la prova si presenta símptomes de malaltia o lesió, una contraindicació mèdica, manca de material o preparació suficient, o si es troba sota els efectes de l'alcohol, drogues o substàncies que en redueixin la capacitat. La informació, els controls o l'admissió de l'organització no substitueixen una valoració mèdica ni certifiquen l'aptitud física o tècnica. Per raons objectives de seguretat o incompliment del reglament, l'organització podrà impedir la sortida o ordenar la retirada; quan la causa sigui imputable al participant, aquesta decisió no donarà dret a devolució.

SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA

Al llarg dels recorreguts es preveuen punts de suport, avituallament i control connectats amb la direcció de la marxa mitjançant telèfon mòbil. La seva ubicació, disponibilitat i comunicació poden veure's alterades per cobertura insuficient, meteorologia, incidències, seguretat o necessitats operatives. Aquests punts i controls no constitueixen un sistema de vigilància continuada ni de custòdia individual. Un equip mèdic equipat amb ambulància estarà present durant la marxa, però, per la naturalesa i l'accés del terreny, cap mitjà d'assistència pot garantir una resposta immediata ni un resultat concret. El participant ha d'avisar tan aviat com sigui possible en cas d'emergència i seguir les indicacions rebudes. L'organització disposa d'un pla intern d'emergència i evacuació amb punts d'evacuació de referència al llarg dels recorreguts, identificats per un codi i unes coordenades. En cas d'emergència, cal trucar al 112, indicar el punt d'evacuació més proper i seguir les indicacions dels serveis d'emergència i de l'organització.

Tots els participants estan obligats a oferir l'assistència possible a qualsevol persona en perill i a avisar immediatament l'organització o els serveis d'emergència. Per la naturalesa muntanyosa del recorregut, la distància, l'orografia, la cobertura, la meteorologia i la disponibilitat dels serveis públics, l'assistència pot trigar més de l'habitual i no se'n pot garantir la immediatesa. L'organització no respondrà dels retards inevitables que no li siguin imputables, sempre que hagi actuat amb la diligència legalment exigible.

Qualsevol participant que avisi l'equip mèdic haurà d'acceptar la valoració i decisió de l'equip mèdic, que podrà optar per:

- Retirar de la marxa (invalidant el dorsal) qualsevol persona no apta per a continuar en aquesta.
- Indicar el trasllat a un centre sanitari de qualsevol participant si el seu estat així ho requereix. Si el participant rebutja l'assistència o el trasllat indicats, en quedarà constància i n'assumirà les conseqüències.

El participant assumirà les despeses de rescat, salvament, evacuació, trasllat o retorn que li siguin legalment exigibles o imputables, especialment quan derivin d'una actuació imprudent, de l'incompliment del reglament, de l'abandonament voluntari de l'itinerari o d'una petició d'auxili manifestament injustificada. També li correspondrà tramitar qualsevol reclamació davant la seva asseguradora o federació. Aquesta previsió no limita l'assistència d'emergència ni les responsabilitats que la llei no permeti excloure.

Els participants han de mantenir-se dins l'itinerari senyalitzat i seguir les indicacions de l'organització. El marcatge és una ajuda al seguiment del recorregut, però no substitueix l'atenció personal, la informació prèvia ni, quan sigui possible, el mapa o el recorregut oficial. La meteorologia, animals o terceres persones poden desplaçar, deteriorar o retirar senyals entre les revisions de l'organització. Si el participant deixa de veure marques durant un interval raonable o té qualsevol dubte, ha d'aturar-se, tornar amb prudència fins a l'últim punt identificat, consultar el recorregut oficial (mapa o track GPS) o contactar amb l'organització; no ha de continuar a cegues ni limitar-se a seguir altres participants. Cada persona assumeix les conseqüències de sortir voluntàriament de l'itinerari, ignorar el marcatge, el recorregut o les instruccions, o continuar sense verificar el recorregut, excepte quan el dany derivi d'un incompliment legalment imputable a l'organització.

CONTROLS DE PAS, EQUIP ESCOMBRA I TALLS HORARIS

Controls de pas: L'organització establirà controls de pas al llarg de LA LLARGA. Cada participant hi ha de passar seguint l'itinerari senyalitzat i amb el dorsal visible perquè el personal de control en pugui anotar el pas. Els controls de pas no constitueixen un sistema de vigilància continuada ni de custòdia individual.

Equip escombra: Cada modalitat (LA CURTA i LA LLARGA) tindrà un equip escombra de l'organització, format com a mínim per dues persones, que recorrerà l'itinerari darrere de l'últim participant i tancarà el recorregut i, a LA LLARGA, els controls de pas a mesura que hi passi. Qui sigui avançat per l'equip escombra quedarà fora de control: haurà de seguir les indicacions de l'equip i, si decideix continuar, ho farà fora de la marxa organitzada i sota la seva responsabilitat. Qui es retiri també ho podrà comunicar a l'equip escombra.

Talls horaris: Control final d'arribada, a la Plaça de l'Església d'Arenys de Munt: hora límit de La Llarga, 13:30 h; hora límit de La Curta, 13:30 h. Si s'estableixen controls intermedis amb hora de tall, la seva ubicació i hora límit es comunicaran pels canals oficials abans de la sortida. Qui superi un tall haurà d'aturar la participació oficial i seguir les indicacions de l'organització. Si decideix continuar després de la retirada del dorsal, ho farà fora de la marxa organitzada i sota la seva responsabilitat, sens perjudici dels drets irrenunciables que reconegui la normativa aplicable.

RESPONSABILITAT

La participació en la Marxa dels Termes és voluntària i es realitza, en la màxima mesura permesa per la llei, sota la responsabilitat del participant. En formalitzar la inscripció, declara que ha tingut el reglament a la seva disposició, que l'ha llegit i entès i que accepta les condicions de participació. També declara conèixer i assumir els riscos ordinaris i previsibles inherents a una activitat de muntanya, entre els quals hi ha terreny irregular o lliscant, obstacles, caigudes, cops, cansament, canvis meteorològics, calor o fred, baixa visibilitat, trams aïllats, trobades amb animals, circulació compartida i demores en l'assistència que no siguin imputables a l'organització.

El participant és responsable del seu estat de salut, preparació, equipament, hidratació, alimentació, ritme, decisions i conducta; de seguir el recorregut i les instruccions; i de custodiar les seves pertinences. Respondrà dels danys, perjudicis i despeses que causi a si mateix, a tercers, a l'organització o al medi per una actuació o omissió pròpia dolosa, negligent, imprudent o contrària al reglament. L'organització no respondrà dels danys causats exclusivament per aquests fets, pels riscos inherents assumits, per actes de tercers que no depenguin d'ella, per força major o per fets imprevisibles o inevitables. Tampoc respondrà de la pèrdua, el furt o el deteriorament de pertinences no confiades a la seva custòdia. Aquestes exclusions no s'aplicaran quan el dany sigui conseqüència d'una acció o omissió dolosa o negligent legalment imputable a l'organització, ni limitaran drets o responsabilitats irrenunciables.

OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS

- Tots els participants tenen l'obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització i dels responsables de la marxa. En cas de desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització, es podrà retirar el dorsal al participant.
- Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho, se'ls podrà retirar el dorsal.
- Els participants que decideixin retirar-se hauran de comunicar-ho immediatament al control més proper o, si no és possible, al telèfon indicat per l'organització, i seguir les instruccions per abandonar el recorregut de manera segura. No podran marxar sense avisar. Qui incompleixi aquest deure assumirà les conseqüències i les despeses de recerca o mobilització que li siguin legalment imputables.
- El participant de La Llarga és responsable de fer visible el dorsal als controls perquè l'organització pugui registrar manualment, sense xip, els temps de pas i d'arribada. La relació de temps és merament informativa i no converteix la modalitat en competitiva. El registre manual no garanteix una anotació ininterrompuda ni l'absència d'errors o omissions, especialment si el dorsal no és visible, hi ha congestió o es produeix una incidència humana, tècnica o de comunicació.

L'organització podrà corregir les dades amb la informació disponible; una incidència en aquest registre informatiu no donarà dret a compensació o devolució. A La Curta no hi haurà cronometratge ni classificació.

• Els recorreguts poden transcórrer per camins, pistes o vies obertes i compartides amb vehicles, ciclistes, vianants, animals o altres persones usuàries. El participant no té prioritat de pas pel fet de portar dorsal i ha de complir les normes de circulació i dels espais naturals, cedir el pas quan correspongui i extremar la precaució als encreuaments. El marcatge o la presència de voluntariat no impliquen que la via estigui tallada ni constitueixen, per si sols, una autorització per travessar sense comprovar que es pot fer amb seguretat.

• És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat per a cadascuna de les modalitats. També és responsabilitat de cada participant haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar a les modalitats, així com avaluar el seu propi estat físic.

• Els participants estan obligats a portar el dorsal facilitat per l'organització en un lloc visible a la part davantera del cos durant tota la prova i no es podrà doblegar ni retallar.

• Els participants estan obligats a presentar el DNI o document equivalent per recollir el dorsal i sempre que l'organització ho requereixi. El dorsal és personal i intransferible: no es pot cedir, revendre ni utilitzar per una persona diferent de la inscrita. El participant respon de la veracitat i actualització de les dades facilitades. Una discrepància d'identitat, una cessió no autoritzada o dades falses permetran impedir la sortida o retirar el dorsal, podran afectar la cobertura asseguradora i no donaran dret a devolució quan siguin imputables al participant.

INFRACCIONS I SANCIONS

Hi haurà dos tipus d'infraccions: lleus i greus. Les lleus podran comportar un advertiment, un ajust del temps informatiu de La Llarga o, si la conducta persisteix o afecta la seguretat o la igualtat de condicions, la retirada del dorsal. Les greus comportaran la retirada immediata del dorsal. Qualsevol ajust de temps només afectarà la relació informativa i l'eventual assignació de reconeixements de La Llarga i no li confereix caràcter competitiu.

Infraccions lleus:

• No portar el dorsal visible, o portar-lo doblegat o retallat durant la prova; es podrà advertir el participant i, si no ho corregeix, retirar-li el dorsal.

Infraccions greus:

• Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut.

• Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari indicat.

• Llançar deixalles fora dels llocs designats després de cada avituallament o en qualsevol punt de la marxa.

• No guardar un respecte absolut a les normes esportives més essencials de companyonia i de respecte a la natura.

• Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització, el voluntariat o els altres participants de la marxa.

• No portar el calçat adequat per a una activitat de muntanya o el material obligatori marcat per l'organització.

• Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada fixada per l'organització.

• No passar pels controls de pas o fer-ho més tard de l'hora de tancament d'aquests.

• Portar un dorsal fals o corresponent a una altra persona.

A més de les infraccions anteriors, l'organització podrà aplicar altres mesures específiques justificades per raons de seguretat o compliment normatiu, sempre que s'hagin comunicat pels canals oficials abans de la sortida o resultin necessàries davant una incidència sobrevinguda.

RECONEIXEMENTS

Hi haurà reconeixement simbòlic per als tres millors temps masculins i femenins registrats a La Llarga. Aquest reconeixement és simbòlic i no altera el caràcter no competitiu de la modalitat ni converteix la relació de temps en una classificació esportiva oficial:

1r millor temps masculí / femení	Reconeixement simbòlic
2n millor temps masculí / femení	Reconeixement simbòlic
3r millor temps masculí / femení	Reconeixement simbòlic

INFORMACIÓ GENERAL

• Sense perjudici de les obligacions que la llei imposi a l'organització, aquesta no assumirà els danys derivats exclusivament de l'estat de salut o la manca de preparació del participant; d'un material inadequat; de l'incompliment del reglament o de les instruccions; de sortir del recorregut; de continuar després d'un tall, retirada o indicació d'abandonament; dels riscos ordinaris inherents a la muntanya; d'actes de tercers no imputables a l'organització; de l'ús d'informació, mapes o recorreguts no oficials o desactualitzats, o de força major, cas fortuït o circumstàncies imprevisibles o inevitables.

• L'organització podrà modificar el reglament, els horaris o el recorregut per causes objectives, de seguretat, força major o exigència de les autoritats. Els canvis es comunicaran pels canals oficials tan aviat com sigui raonablement possible i s'aplicaran respectant els drets que reconegui la normativa vigent.

• En el cas de condicions meteorològiques adverses o per raons de seguretat, l'organització podrà suspendre la prova, modificar-ne el recorregut o variar els límits horaris.

• Tots els participants han de seguir les instruccions donades per l'organització.

• Prevalença del Reglament: Cada participant ha de consultar la web oficial, el correu facilitat en la inscripció i les comunicacions de l'organització abans de desplaçar-se i abans de la sortida. En cas de dubte, incongruència, contradicció, discrepància o errada entre qualsevol informació publicada a la pàgina web, xatbot (TermesBot), cartells, xarxes socials, resums promocionals o altres canals i el text d'aquest Reglament, prevaldrà sempre i en tot cas la informació oficial d'aquest Reglament, excepte quan una qüestió concreta no estigui expressament estipulada o prevista en el mateix reglament, la qual serà resolta per l'organització segons el seu criteri tècnic i de seguretat. En matèria operativa i de seguretat d'última hora prevaldrà en tot cas l'última instrucció oficial vàlidament transmesa el dia de la prova.

• Qualsevol accident, dany o incidència rellevant s'haurà de comunicar a l'organització tan aviat com sigui raonablement possible i, si les circumstàncies ho permeten, abans d'abandonar la zona de la prova, per facilitar l'assistència i la comprovació dels fets. La manca de comunicació immediata no extingirà els drets irrenunciables, però podrà dificultar la verificació posterior del que s'al·legui.

• Declaració responsable de salut: en formalitzar la inscripció, el participant declara sota la seva responsabilitat que es troba en condicions físiques i de salut adequades per afrontar la modalitat escollida, que no pateix cap contraindicació mèdica coneguda i que ha valorat els riscos. L'organització no exigeix certificat mèdic i no verifica ni respon de la veracitat d'aquesta declaració.

• L'organització no assumeix cap responsabilitat pels accidents, danys, robatoris o perjudicis que es produeixin durant els desplaçaments d'anada i tornada, a les zones d'aparcament, a la via

pública o en qualsevol espai que no formi part del recorregut degudament senyalitzat i habilitat per a la prova.

• El recorregut pot transcórrer per terrenys de titularitat pública i privada amb les autoritzacions corresponents. El participant respon directament dels danys que causi a finques, cultius, tancaments, ramats o béns de tercers, especialment si abandona l'itinerari senyalitzat, i eximeix l'organització de tota responsabilitat per aquests actes.

• L'organització no respon dels danys causats per l'actuació o omissió de tercers no dependents d'ella, com ara patrocinadors, col·laboradors, prestadors de serveis, altres usuaris de l'entorn o altres participants, sens perjudici de les responsabilitats que corresponguin directament a cadascun.

• Clàusula de salvaguarda: si qualsevol disposició d'aquest reglament es declara nul·la, abusiva o inaplicable, la resta de clàusules mantindran plena validesa. La clàusula afectada s'interpretarà i, si escau, s'integrarà en el sentit que més s'aproximi a la seva finalitat dins dels límits legals.

• Legislació aplicable: aquest reglament es regeix per la legislació espanyola i catalana aplicable. Per a qualsevol controvèrsia, les parts se sotmeten als jutjats i tribunals que legalment corresponguin, sense perjudici del fur que correspongui a la persona consumidora.

EQUIPAMENT I MATERIAL

Cada participant és responsable de seleccionar, portar, conservar i utilitzar correctament l'equipament adequat a la seva modalitat, experiència, estat físic, meteorologia i condicions del recorregut, així com aigua i aliments suficients per no dependre exclusivament dels avituallaments. També ha de disposar dels mitjans personals necessaris per orientar-se i comunicar una incidència, amb bateria suficient, i conèixer-ne l'ús. Els controls de material o l'autorització de sortida no impliquen una revisió exhaustiva, no certifiquen la suficiència o el bon estat de l'equip i no traslladen a l'organització la responsabilitat sobre el material escollit pel participant.

Avís sobre el material: L'organització podrà modificar o ampliar la llista de material obligatori per causes objectives de meteorologia o seguretat i ho comunicarà pels canals oficials. És responsabilitat del participant consultar les actualitzacions abans de la sortida. La manca del material exigit podrà comportar que se li impedeixi iniciar o continuar la prova i no donarà dret a devolució quan l'incompliment li sigui imputable.

Material Obligatori (LA CURTA i LA LLARGA)

- Calçat específic per a activitats de muntanya, amb sola adherent.
- Roba esportiva adequada a les condicions meteorològiques.
- Dorsal oficial: col·locat a la part davantera, ben visible i sense doblegar ni retallar.
- Got reutilitzable i bidó o dipòsit d'aigua amb una capacitat mínima de 500 ml.
- Telèfon mòbil amb la bateria carregada i el número d'emergències de l'organització gravat, que estarà imprès al dorsal.
- Document identificatiu (DNI o equivalent).

Material Recomanat (Segons la meteorologia)

- Jaqueta impermeable o tallavent en cas de previsió de pluja o vent.
- Gorra o visera per protegir-se del sol.
- Ulleres de sol i protecció solar.
- Petita reserva alimentària (barreta energètica, gels o fruita seca).
- Bastons de senderisme (ús opcional).
- Manta tèrmica d'emergència.

★ FILOSOFIA RESIDU ZERO - PROVA SENSE GOTS DE PLÀSTIC

En compromís amb la preservació del nostre entorn natural i la filosofia de residu zero, ALS AVITUALLAMENTS NO ES FACILITARAN GOTS D'UN SOL ÚS.

Cada participant ha de portar obligatòriament el seu propi got reutilitzable i un bidó o dipòsit d'aigua amb una capacitat mínima de 500 ml per poder beure i proveir-se en els punts d'avituallament.

Llançar qualsevol tipus de deixalla fora dels recipients habilitats als avituallaments serà motiu de retirada immediata del dorsal.

PARTICIPACIÓ AMB GOSSOS

Es permet participar amb gos a LA CURTA i LA LLARGA (no a LA XICS), sempre que la persona responsable compleixi estrictament les normes següents:

- El gos haurà d'anar lligat amb corretja o arnès durant tota la prova. Quan la normativa ho exigeixi, també haurà de portar morrió i complir la resta de requisits aplicables.
- A la sortida, els participants amb gos s'hauran de situar a la part del darrere del grup i seguir les indicacions de l'organització per evitar ensopegades o situacions de risc.
- La persona responsable haurà de mantenir el gos sota control en tot moment, garantir-ne el benestar i portar l'aigua i els aliments que necessiti. L'organització no disposa d'avituallaments específics per a animals.
- La persona responsable haurà de recollir-ne els excrements i evitar qualsevol afectació al medi natural, a la fauna, als altres participants o al personal de la prova.
- La persona que porta el gos n'assumeix la guarda i respon dels danys, lesions o molèsties que pugui causar. L'organització podrà impedir-ne la sortida o ordenar-ne la retirada si considera que no es compleixen aquestes normes o que existeix un risc per a la seguretat o el benestar de l'animal o de tercers.

Responsabilitat i requisits addicionals

- La persona conductora declara que és titular del gos o que disposa de l'autorització del titular. L'animal haurà d'estar correctament identificat amb microxip, censat i en condicions higienicosanitàries adequades. La persona responsable haurà de disposar de les llicències, l'assegurança de responsabilitat civil vigent i la resta de documentació quan siguin legalment exigibles, i presentar-les si l'organització o l'autoritat competent ho requereixen.
- Abans de prendre la sortida, la persona responsable haurà de comprovar que el gos té l'aptitud física i conductual adequada per completar el recorregut. No podrà participar si presenta símptomes de malaltia, lesió, por, agressivitat, fatiga o estrès tèrmic. L'admissió del gos no equival a una revisió veterinària ni a una certificació de la seva aptitud per part de l'organització.
- L'admissió del gos no transfereix a l'organització la guarda, la custòdia ni el control de l'animal. La persona que el condueix en manté la custòdia efectiva i respon, d'acord amb l'article 1905 del Codi civil i la normativa aplicable, dels perjudicis que causi, fins i tot si s'escapa o s'extravia, llevat dels supòsits d'exoneració previstos legalment.
- En cas de mossegada, caiguda, col·lisió, escapament o qualsevol altre incident relacionat amb el gos, la persona responsable haurà d'aturar-se, prestar l'assistència possible, identificar-se davant les persones afectades i comunicar immediatament els fets a l'organització o als serveis d'emergència. També assumirà les despeses veterinàries pròpies i les responsabilitats pels danys que li siguin legalment imputables.
- L'organització podrà impedir la sortida o ordenar la retirada immediata del gos si manca la documentació exigible, s'incompleixen aquestes normes o s'aprecia un risc per a les persones, altres animals, el medi o el mateix gos. Aquesta decisió no donarà dret, per si sola, a la devolució de la inscripció. Si les condicions de seguretat i el desenvolupament de la prova ho permeten, el participant podrà continuar sense l'animal.
- Aquestes condicions s'apliquen sens perjudici dels drets d'accés i acompanyament reconeguts legalment a les persones usuàries de gossos d'assistència.

DRETS D'IMATGE I PROTECCIÓ DE DADES

Responsable del tractament: Associació Esportiva Muntanyencs Arenys de Munt (AE Muntanyencs Arenys de Munt), CIF G63238109, núm. de registre 11466, amb domicili a la carretera de Sant Celoni, 59, 08358 Arenys de Munt. Contacte en matèria de protecció de dades: grup_muntanya_ae@hotmail.com.

Recollida i procedència de les dades: La inscripció es formalitza a la plataforma externa inscripcions.cat, d'acord amb la informació que hi faciliti el proveïdor. L'organització és responsable dels usos que decideix quan rep o consulta les dades necessàries per gestionar la prova; la plataforma, dels tractaments que faci per a finalitats pròpies. En cas de discrepància amb aquest reglament o el web propi, no s'ha de completar el pagament i cal contactar amb l'organització.

Finalitats i bases jurídiques: Les dades es tractaran per gestionar la inscripció, identificar els participants, assignar dorsals, enviar les comunicacions imprescindibles, gestionar la participació i elaborar o publicar resultats informatius, sobre la base de l'execució de la relació de participació (article 6.1.b del RGPD). També es tractaran, quan sigui necessari, per gestionar l'assegurança i complir obligacions legals (article 6.1.c), garantir la seguretat i atendre emergències (interessos vitals i interès legítim; articles 6.1.d i 6.1.f) i gestionar incidències o reclamacions. No s'utilitzaran per a comunicacions comercials alienes a la prova sense consentiment previ.

Dades de salut: L'organització no demana dades de salut amb caràcter general. Quan una persona sol·liciti voluntàriament una devolució per causa mèdica, només es tractarà el justificant estrictament necessari per acreditar la impossibilitat de participar, sense exigir diagnòstics ni informació clínica innecessària. Abans d'enviar-lo, caldrà contactar amb l'organització per rebre instruccions sobre un canal de lliurament adequat; no s'ha d'enviar documentació clínica per correu electrònic ordinari si no s'ha indicat expressament. El document només s'utilitzarà per resoldre la sol·licitud i, si escau, formular, exercir o defensar reclamacions, d'acord amb els articles 9.2.a i 9.2.f del RGPD.

Destinataris i accés: Les dades estrictament necessàries es podran comunicar a l'asseguradora, als serveis d'inscripció, cronometratge o resultats, als serveis sanitaris o d'emergència i a les autoritats competents, quan sigui necessari per gestionar la prova o complir una obligació legal. El voluntariat només pot accedir a les dades mínimes per a la funció assignada, sota deure de confidencialitat i sense conservar-ne còpies personals després de la prova.

Drets d'imatge: Les imatges generals de l'esdeveniment en què una persona aparegui de manera merament accessòria es podran utilitzar amb finalitats informatives i de difusió de la prova, sens perjudici del dret d'oposició quan sigui aplicable. La captació o publicació d'imatges individualitzades amb finalitats promocionals requerirà consentiment. En el cas de menors, s'aplicarà sempre el consentiment específic, opcional i revocable inclòs a l'autorització de menors.

Conservació: Les còpies operatives de dorsals, logística, seguretat i emergències s'eliminaran dels dispositius personals, el correu i la missatgeria en un màxim de 30 dies si no hi ha cap incidència. Només es conservarà o bloquejarà l'evidència mínima durant els terminis legals. La documentació d'assegurança o comptable seguirà els terminis exigits. Els justificants mèdics s'eliminaran quan es resolgui la devolució, llevat que siguin imprescindibles per a una reclamació. Les imatges basades en consentiment es conservaran fins a la retirada o mentre siguin necessàries.

Drets de les persones interessades: Es poden exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació i portabilitat, quan sigui aplicable, així com retirar el consentiment sense efectes retroactius, escrivint a grup_muntanya_ae@hotmail.com o al domicili de l'entitat. També es pot presentar una reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (www.aepd.es). Les dades dels menors recollides mitjançant l'autorització específica només s'utilitzaran per gestionar-ne la

participació, la seguretat, l'assegurança, les emergències i, si s'ha autoritzat expressament, les imatges.

CANCEL·LACIÓ, SUSPENSIÓ, AJORNAMENT O MODIFICACIÓ DE LA PROVA

L'organització podrà suspendre, ajornar, interrompre, neutralitzar, modificar o cancel·lar totalment o parcialment la prova, abans o durant la seva celebració, quan no es puguin garantir la seguretat, la viabilitat del recorregut o el correcte desenvolupament de l'activitat.

Podran motivar aquesta decisió, entre altres causes objectives: les alertes meteorològiques o les condicions adverses, com ara vent fort, pluges torrencials, tempestes elèctriques, calor extrema o nevades; el risc d'incendi forestal; catàstrofes naturals o danys greus al recorregut; emergències sanitàries; alteracions greus de la seguretat o de l'ordre públic; ordres, prohibicions o restriccions d'accés dictades per les autoritats, Protecció Civil, els serveis d'emergència o els gestors dels espais naturals; la impossibilitat sobrevinguda de disposar de serveis essencials de seguretat o assistència per causes alienes a l'organització, i qualsevol altre fet imprevisible o inevitable que tingui la consideració de força major.

Risc d'incendi forestal: Els recorreguts transcorren per terrenys forestals i pel Parc del Montnegre i el Corredor, i la prova se celebra dins del període de prevenció d'incendis forestals. Si el dia de la prova s'activa un nivell del Pla Alfa o les autoritats o els gestors de l'espai natural restringeixen l'accés o les activitats al medi natural en l'àmbit dels recorreguts, l'organització suspendrà, modificarà o escurçarà la prova segons el que s'imposi i ho comunicarà pels canals oficials tan aviat com en tingui coneixement. Els efectes sobre la inscripció són els previstos en aquest apartat.

En cas d'ajornament per causes objectives o de força major, la inscripció es traslladarà automàticament a la nova data i la impossibilitat personal d'assistir-hi no donarà, per si sola, dret a devolució. Si l'ajornament altera substancialment la data o les condicions essencials, la persona podrà demanar la baixa i s'aplicarà el saldo net recuperable de l'apartat següent. Els canvis justificats de recorregut, horari, serveis accessoris o format que mantinguin la naturalesa de la prova no donaran dret a devolució. Tampoc la interrupció, neutralització o escurçament després de la sortida, perquè els serveis i costos principals ja s'hauran activat, llevat dels drets legalment irrenunciables.

En cas de cancel·lació total abans de la sortida per força major o causes objectives, inevitables i alienes a l'organització, es podran retenir tots els costos incorreguts o compromesos, no recuperables i directament vinculats a la prova: comissions, assegurances, permisos, serveis, materials, logística i altres despeses d'organització acreditables. Només es retornarà, si n'hi ha, el saldo net positiu després de deduir aquests costos i sumar els imports recuperats dels proveïdors. Si els costos igualen o superen els ingressos d'inscripció, no hi haurà devolució. L'organització comunicarà el criteri general de càlcul.

Si la cancel·lació total abans de la sortida és imputable a l'organització i no deriva de força major o d'una causa objectiva aliena, es retornarà l'import d'inscripció efectivament percebut. No s'assumiran despeses de desplaçament, allotjament o serveis contractats directament pel participant ni perjudicis indirectes, llevat que siguin legalment exigibles.

DEVOLUCIONS D'INSCRIPCIONS

L'únic motiu ordinari de devolució sol·licitada pel participant serà una causa mèdica que n'impedeixi la participació. Caldrà aportar un certificat o justificant mèdic suficient, signat per un professional habilitat, sense diagnòstics ni informació clínica innecessària. Abans d'enviar-lo, s'haurà de contactar amb l'organització per rebre instruccions sobre el canal de lliurament. En aquest cas es retornarà:

- El 70% si es rep amb més de 30 dies d'antelació a la prova.
- El 30% si es rep entre 15 i 30 dies d'antelació (ambdós inclosos).

- El 0% si es rep amb menys de 15 dies d'antelació.

El còmput es fa des de la data de recepció de la sol·licitud completa amb el justificant mèdic.

Dret de desistiment: d'acord amb l'article 103.l del text refós de la Llei general per a la defensa dels consumidors i usuaris, el dret de desistiment de catorze dies no és aplicable als serveis relacionats amb activitats d'esbarjo que preveuen una data determinada d'execució, com és el cas d'aquesta prova.

AUTORITZACIÓ I DECLARACIÓ DE RESPONSABILITAT PER A PARTICIPANTS MENORS D'EDAT

37a MARXA DELS TERMES D'ARENYS DE MUNT (2026)

★ AVÍS IMPORTANT I OBLIGATORI

És OBLIGATORI lliurar aquest document degudament emplenat i signat a l'organització en el moment de la recollida del dorsal o abans de l'inici de la prova.

En cas de NO lliurar aquesta autorització signada, el menor no podrà prendre la sortida. L'organització comprovarà la documentació abans d'autoritzar-ne la participació.

1. DADES DEL PARE, MARE O TUTOR/A LEGAL

Nom i Cognoms:

_____

DNI / NIE / Passaport: _____ **Telèfon de contacte:**

_____

Correu electrònic: _____

2. DADES DEL MENOR D'EDAT PARTICIPANT

Nom i Cognoms del Menor:

_____

Data de Naixement: _____ / _____ / _____ **DNI / NIE (si en té):** _____

Modalitat en què participa: [ ] LA XICS (0K) [ ] LA CURTA (14K) [ ] LA LLARGA (21K)

3. DADES DE L'ADULT ACOMPANYANT

Només per a participants de 8 a 13 anys inscrits a LA CURTA. Per a LA XICS, l'acompanyant és la persona indicada a l'apartat 1.

Nom i cognoms: .....

DNI / NIE / passaport: ..... Telèfon de contacte: .....

Relació amb el menor: .....

4. CONTACTE D'EMERGÈNCIA

Nom i cognoms: .....

Telèfon principal: ..... Telèfon alternatiu: .....

Relació amb el menor: .....

5. DECLARACIÓ I AUTORITZACIÓ EXPRESSA

Com a pare, mare o tutor/a legal del menor identificat en aquest document, DECLARO que he llegit i entès el reglament de la 37a Marxa dels Termes d'Arenys de Munt i AUTORITZO expressament el menor a participar en la modalitat indicada, acceptant íntegrament les condicions de participació. En el cas de participants de 8 a 13 anys de LA CURTA, autoritzo també l'adult identificat a l'apartat 3 perquè acompanyi el menor durant tot el recorregut.

Així mateix, declaro haver comprovat que el menor té l'estat de salut, la preparació i el material adequats per a la modalitat escollida, i em comprometo a garantir-ne la hidratació, l'alimentació i, quan sigui obligatori, l'acompanyament i la supervisió continuada. La inscripció o admissió del menor no transfereix a l'organització la guarda, la custòdia ni el deure de supervisió individual. Soc conscient que aquesta autorització s'ha de lliurar completament emplenada i signada abans de l'inici de la prova. Si manca documentació, no es compleixen les condicions exigides o s'aprecia un risc objectiu, l'organització no n'autoritzarà la sortida; quan la causa sigui imputable al participant o als seus responsables, això no donarà dret a devolució.

6. CONSENTIMENT OPCIONAL PER A L'ÚS D'IMATGES

Aquesta autorització és voluntària i no condiciona la participació del menor. [ ] AUTORITZO la captació i publicació d'imatges o vídeos en què el menor sigui identificable, amb finalitats informatives i promocionals de la Marxa dels Termes, al web, les xarxes socials i els materials de difusió de l'organització. [ ] NO AUTORITZO aquest ús individualitzat de la imatge del menor. Si no es marca cap opció, s'entendrà que NO s'autoritza. El consentiment es podrà retirar en qualsevol moment per a usos futurs.

7. INFORMACIÓ SOBRE PROTECCIÓ DE DADES

Responsable: Associació Esportiva Muntanyencs Arenys de Munt, CIF G63238109, núm. de registre 11466, carretera de Sant Celoni, 59, 08358 Arenys de Munt. Contacte de protecció de dades: grup_muntanya_ae@hotmail.com. Finalitats: gestionar la inscripció i participació del menor, la identificació, el dorsal, la seguretat, l'assegurança, l'assistència i les emergències; i, només amb consentiment exprés, l'ús individualitzat d'imatges. Bases jurídiques: execució de la inscripció, compliment d'obligacions legals, protecció d'interessos vitals i consentiment per a les imatges. Les dades estrictament necessàries es podran comunicar a l'asseguradora, als serveis sanitaris o d'emergència, a la plataforma d'inscripcions, als proveïdors que actuïn per compte de l'organització i a les administracions competents. Es conservaran durant el temps necessari per a aquestes finalitats i, després, bloquejades durant els terminis legals aplicables. Es poden exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació i, quan sigui aplicable, portabilitat, o retirar el consentiment, escrivint al contacte indicat. També es pot reclamar davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (www.aepd.es).

A _____, _____ de _____ de 2026.

_____

Signatura del Pare, Mare o Tutor/a Legal