

# **Reglament "EI 1258"**

EDICIÓ 2026

## **1-ORGANITZACIÓ**

**El 1258 és un esdeveniment esportiu de senderisme semiautònom organitzat per l'associació Horos en col·laboració amb l'associació Objectif D+, afiliada a la Federació Francesa d'Excursionisme. Els esdeveniments tenen lloc principalment en rutes de senderisme al voltant del que va ser l'antiga frontera entre França i Catalunya entre el 1258 (Tractat de Corbeil) i el 1659 (Tractat dels Pirineus).**

**Tindrà lloc del 26 al 27 de setembre de 2026.**

## **2- ACCEPTACIÓ DE LES NORMES I ÈTIQUES DEL CONCURS**

**Aquest document contractual estableix les normes esportives que regeixen el desenvolupament dels diversos esdeveniments que componen la competició.**

**Un altre document conté les condicions legals i econòmiques relatives al procés d'inscripció i participació a les proves EI 1258, disponibles al lloc web.**

**En el moment de la inscripció, a través de la plataforma d'inscripció, el participant confirma haver llegit aquestes normes esportives mitjançant una verificació electrònica.**

**El mer fet d'adquirir un dret de participació implica el coneixement d'aquest reglament i de les seves condicions legals, i per tant l'acceptació expressa i sense reserves del mateix.**

**La participació en els esdeveniments EI 1258 implica l'acceptació expressa i sense reserves d'aquest reglament, els seus annexos, l'ètica de l'esdeveniment i qualsevol instrucció donada per l'organitzador als participants.**

## **3-CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES**

**Les proves EI 1258 les realitza un Comitè de Proves, les decisions del qual són definitives.**

**La disciplina de referència que caracteritza les proves d'excursionisme esportiu EI 1258 és el senderisme ràpid, del qual la Federació Francesa d'Excursionisme n'és la delegada.**

**Els exàmens EI 1258 estan oberts:**

- A participants individuals, dones o homes, d'ara endavant denominats solos;**
- A equips mixtos compostos per una participant dona i un participant home, d'ara endavant denominats duos;**



Tenen lloc en una sola etapa, a ritme lliure, dins d'un temps limitat.

No es poden considerar com a esdeveniments competitiu i, per tant, no donen lloc a una classificació oficial.

Cada corredor individual o en duo que creui la línia de meta dins dels límits de temps rebrà un dels quatre nivells de rendiment del sistema de finalització ràpida, que valora la velocitat/esforç mitjà (VE) per completar el recorregut: or, plata, bronze i finalista.

No s'utilitzen marques temporals a la gran majoria de rutes, excepte per a la seguretat dels participants, la protecció de certes zones naturals o el pas per entorns urbans. Els participants segueixen la ruta planificada utilitzant un llibre de ruta i un track GPS proporcionats pels organitzadors. Les proves segueixen majoritàriament rutes de senderisme i sempre tenen lloc per camins, pistes transitables o carreteres asfaltades.



#### El 1258 Discovery 25K – Senderisme ràpid

- Sortida prevista: diumenge, 27 de setembre de 2026 a les 08:00.
- Hora de tancament de l'esdeveniment: diumenge, 27 de setembre de 2026 a les 16:30 h (1), és a dir, a Es permet un màxim de 8 hores i 30 minuts per completar aquest repte i convertir-se en un finisher. Aquesta prova està oberta a membres i no membres de la Federació Francesa d'Excursionisme (FFRandonnée), homes i dones. tenir 18 anys o més el dia de la prova.

#### L'experiència 1258 50K – Ultra-excursió

- Sortida prevista: diumenge, 27 de setembre de 2026 a les 00:00.
- Hora de tancament de l'esdeveniment: diumenge, 27 de setembre de 2026 a les 17:30 h (1), és a dir, a Es permet un màxim de 17 hores i 30 minuts per completar aquest repte i convertir-se en un finisher. Aquest esdeveniment està obert a membres i no membres de la Federació Francesa d'Excursionisme (FFRandonnée), homes i dones. tenir 18 anys o més el dia de la prova.

Per preservar la qualitat de l'organització, garantir la seguretat dels participants i limitar l'impacte ambiental, el nombre de participants està limitat a 300 participants per esdeveniment.

Proves	Curs	Pobles		Serveis H max (1)
<b>El 1258</b> <b>Descobrimet 25K</b> Senderisme ràpid 	ý 28 km / 460 m + / 620D- de Feuilla a Salses-le- Castell.	Sortida de	Feuilla	-
		Relleu	Enreixats	-
			Cellers	10:30
			Fitou	12:30
		Arribada	Salses-le-Château	16:30
<b>El 1258</b> 50.000 anys d'experiència <b>Ultra-senderisme</b> 	ý 55 km / 1.570 m + / 1.707 D- de Vingrau a Salses-le- Castell.	Sortida de	Vingrau	-
		Relleu	Perillos	5:40
			Feuilla	9:15
			Enreixats	-
			Cellers	12:00
			Fitou	14:00
Arribada a	Salses-le-Château	17:30		

Barrera horària / Punt d'aigua potable /

Lavabos / Refrescs a l'arribada



**(1) H màx: barreres horàries indicatives que es poden adaptar en cas de canvi en l'hora de sortida i/o la ruta decidida pel Comitè de l'Esdeveniment.**

Els límits de temps intermedis es calculen per permetre als participants arribar a la línia de meta dins del temps màxim permès. Per poder continuar la cursa, els participants han de sortir del punt de control abans de l'hora límit especificada (independentment de la seva hora d'arribada al punt de control).

A tots els participants que abandonin la cursa, siguin aturats pels organitzadors o siguin trobats fora dels límits de temps oficials no se'ls permetrà continuar la cursa. Se'ls retirarà el número de dorsal i seran traslladats a la zona de l'esdeveniment amb el transport dels organitzadors. S'anima a tots els participants a utilitzar el transport proporcionat pels organitzadors per tornar a la línia de meta.

#### **4- COMPROMÍS DEL PARTICIPANT**

Per participar als esdeveniments d'EI 1258, és imprescindible el següent:

- Ser plenament conscient de la durada i l'especificitat de la prova i estar-hi preparat.
  
- Haver adquirit, abans de l'esdeveniment, una capacitat real d'autonomia personal a la muntanya, que permeti al candidat gestionar els problemes induïts per aquest tipus d'esdeveniment, i notablement:
  - o Poder afrontar sense ajuda exterior unes condicions climàtiques que poden ser molt difícils a causa de l'altitud (nit, vent, fred, boira, pluja o neu).
  - o Saber com gestionar problemes físics o mentals, fins i tot quan es treballa aïllat resultant de fatiga extrema, problemes digestius, dolor muscular o articular, lesions lleus...
  - o Ser plenament conscient que el paper de l'organització no és ajudar un corredor a gestionar els seus problemes.
  - o Ser plenament conscient que per a una activitat d'aquest tipus a la muntanya, la seguretat depèn, en primer lloc, de la capacitat del participant per adaptar-se als problemes que es trobin o que siguin previsibles.
  
- Informar i conscienciar els acompanyants sobre el respecte a les instal·lacions, les persones i les normes de l'esdeveniment.

Participar en un esdeveniment organitzat proporciona un cert nivell de seguretat però no eximeix els participants de la necessitat d'una preparació adequada per completar aquest tipus d'esdeveniment.

Qualsevol membre de la FFRandonnée o titular d'un Passi Descobriment de la FFRandonnée vàlid poden participar en els esdeveniments d'EI 1258 (inclosos durant la inscripció per a participants sense llicència).

Qualsevol participant que no tingui llicència de la FFRandonnée ha de consultar els consells de salut (apèndix 2) i declarar sota honor que pot participar en les activitats de la FFRandonnée (apèndix 4).

**Nota:** l'organització està autoritzada a desqualificar qualsevol persona que es consideri incapaç de progressar amb seguretat a la muntanya.



## 5-DEFINICIONS



El senderisme ràpid és una forma de senderisme a ritme ràpid basat en el principi de semiautosuficiència i l'absència de marques addicionals al sender. Es permet tant caminar com córrer. Es pot practicar amb o sense bastons, depenent de les circumstàncies i les preferències individuals.

Les rutes generalment són inferiors a 50 quilòmetres/eort (2) i han de tenir algun desnivell i/o dificultats tècniques.

L'ULTRA-HIKING es practica en les mateixes condicions però es diferencia per rutes que generalment superen els 50 quilòmetres/eort (2).

Els límits de temps i els requisits d'inscripció per a les proves d'EI 1258 permeten la participació a aquells que practiquen senderisme regularment. Tanmateix, cal tenir en compte la distància important a recórrer, el principi de semiautosuficiència i la ruta nocturna per a l'ultra-senderisme.

(2) El quilòmetre/eort és la distància en km + (desnivell positiu/100). Exemple: una ruta de 15 km amb 1000 m de desnivell és de 25 quilòmetres/eort ( $15 + (1000/100) = 25$ ).

## 6-NIVELL D'AUTONOMIA

El principi de SEMI-AUTONOMIA és la regla en totes les proves EI 1258.

Es defineix com la capacitat de ser autosuficient entre dos pobles de relleus oberts durant la cursa, on els participants tenen accés a aigua potable proporcionada pels organitzadors. Els participants han de ser autosuficients pel que fa a menjar, roba i equip de seguretat, en particular per adaptar-se als problemes que es trobin o es prevegin (mal temps, problemes físics, lesions, etc.).

Aquest principi implica, en particular, les regles següents:

1. Cada participant ha de portar tot el seu equipament obligatori durant tota la prova. Aquest equipament s'ha de transportar en una bossa no intercanviable dins del recorregut. En qualsevol moment durant la prova, els oficials de la cursa poden revisar la bossa i el seu contingut. Els participants han de complir aquestes comprovacions amb cortesia, sota pena de desqualificació de la prova.
2. Els avituallaments estan proveïts d'aigua per reomplir els recipients personals (ampolles, bidons, motxilles d'hidratació, etc.). A l'inici de cada tram, els participants han d'assegurar-se que tenen prou aigua per arribar al següent avituallament o a la línia de meta. Per als corredors més lents, els trams més llargs entre avituallaments poden durar més de 3 hores.



3. A l'inici de la prova, el participant ha d'assegurar-se de tenir prou provisions personals per arribar a la línia de meta (barretes energètiques, entrepans, compotes, etc.).
4. Està prohibit anar acompanyat o acceptar ser acompanyat durant tot o part de l'esdeveniment per una persona que no estigui registrada. Els participants no poden viatjar amb un gos ni cap altre animal, inclosos els animals guia.
5. Un participant que accepta anar acompanyat viola el principi d'autocontrol  
Sentència. Els comissaris de cursa que presencien irregularitats estan autoritzats a penalitzar els participants per tal de garantir l'esperit de la competició.

A la seva arribada a Salses-le-Château, els participants tindran accés a refrigeris sòlids i líquids per recuperar-se després de l'esdeveniment.

## SEGUIMENT DE 7 RUTES

Les proves de SENDERISME RÀPID de la FFRandonnée es caracteritzen per una limitació màxima de marques addicionals al sender. Requereixen que els participants tinguin els coneixements necessaris per utilitzar un mapa i una brúixola, així com el domini de les tècniques de navegació GPS (obligatori).

Els organitzadors proporcionaran als participants un llibre de ruta quan recullin els dorsals, així com un track GPS descarregable disponible al lloc web de l'esdeveniment abans de la sortida. Es recomana a tots els participants que portin el track de la ruta al seu rellotge GPS i/o telèfon mòbil.

En cas de canvi de ruta decidit pel comitè de l'esdeveniment entre el lliurament del llibre de ruta i la sortida, prevaldrà l'última ruta GPS transmesa als participants i es recordarà durant la sessió informativa que es farà 10 minuts abans de la sortida.

Les proves tenen lloc principalment per rutes de senderisme i sempre per camins, pistes transitables o carreteres asfaltades. Els recorreguts no creuen cap terreny sense marcar. **AVÍS:** Si no veieu un camí, torneu enrere per trobar la ruta per on éreu!

Les rutes de vegades segueixen carreteres asfaltades. En aquests trams, els participants han de respectar estrictament les normes de circulació, mantenir-se a la vora i concentrar-se. Alguns passos de carretera requereixen precaució.

Quan els participants es trobin amb balises temporals col·locades pels organitzadors per motius de seguretat, per protegir espais naturals o per guiar-los per entorns urbans, se'ls demana que les segueixin atentament. Aquestes balises temporals tindran preferència sobre el rastre GPS.

En cas que un participant cometi un error en el recorregut, l'organització no es farà responsable dels danys que pugui patir com a conseqüència.



## 8-PROGRAMA DELS EXÀMENS

Cada dorsal i polsera personal es lliura individualment a cada corredor prèvia presentació d'un document d'identitat o passaport amb foto.

El dorsal s'ha de portar al pit o a l'estómac i ha de ser completament visible en tot moment durant tota la prova. Per tant, sempre s'ha de col·locar sobre qualsevol roba i mai s'ha d'enganxar a una bossa o a una cama. Els noms i logotips dels patrocinadors no s'han d'alterar ni ocultar. El dorsal, juntament amb la polsera, és el passi necessari per accedir als autobusos llançadora, punts de control, centre mèdic, àrea de descans, dutxes, etc.

Els dorsals seran escanejats pel comitè de cursa en certs pobles de relleus, cosa que permetrà seguir el progrés dels participants en temps real.

La informació de seguiment estarà disponible en línia i a l'aplicació LiveTrail.

Excepte en el cas de negativa a complir una decisió presa per un oficial de la prova, el dorsal no es retira mai, però en cas de retirada es desactiva.

Els equips mixtos han de romandre junts o seran desqualificats.

Cada participant ha d'estar a menys de 50 metres del seu company d'equip. No es tolerarà aquesta infracció.

És imprescindible que cada participant tingui un telèfon completament carregat per al seguiment GPS durant tota la prova i per contactar amb el Comitè de Cursa en cas d'emergència (el número de telèfon del Comitè de Cursa estarà imprès al dorsal). En qualsevol moment durant la prova, cada participant ha de poder demostrar que la càrrega del seu telèfon li permetrà arribar a la línia de meta (el mateix requisit s'aplica al seu frontal). **Per garantir que el Comitè de Cursa pugui contactar-hi en qualsevol moment, el telèfon no ha d'estar en mode d'espera ni en mode avió.**

## 9-PUNTS DE CONTROL

Els "pobles de relleu" afectats per una barrera horària constitueixen punts de control de pas i seguretat: Périllos, Feuilla, Cave i Fitou.

També hi ha punts de control aleatoris situats en diversos llocs. Poden ser per a controls de pas o purament per motius de seguretat. L'organització no revela les seves ubicacions.

## 10-ABANDONAMENT I RETORN A LA META

Si no està lesionat, un participant no es pot retirar de la cursa enlloc més que en un punt de control. Aleshores, ha d'informar al responsable del punt de control o al Centre de Control de Cursa. En aquest cas, el dorsal del participant quedarà marcat com a "retirat".

Si es pren la decisió d'abandonar la cursa entre dos punts de control, el participant ha de dirigir-se al punt de control més proper, on comunicarà la seva retirada.

Els participants conserven els seus dorsals, ja que els serveixen com a passi per accedir als serveis de transport, a les sales de tractament, etc.



Hi ha autobusos disponibles als punts de control marcats amb un pictograma "autobús" per transportar els participants que han abandonat la cursa de tornada a la línia de meta.

En cas de condicions meteorològiques adverses que justifiquin la cancel·lació parcial o total de la prova, l'organització garanteix el retorn a la línia de meta dels participants aturats el més aviat possible.

## **11-RESCAT D'EMERGÈNCIES I ASSISTÈNCIA MÈDICA**

Els punts de primers auxilis es troben en diversos punts del recorregut. Aquests punts es comuniquen per ràdio o telèfon amb el Centre de Control de Cursa (el número es proporcionarà al llibre de ruta de la cursa i estarà imprès al dorsal). Un equip mèdic és present al Centre de Control de Cursa durant tota la durada de l'esdeveniment.

Els llocs de primers auxilis tenen com a objectiu proporcionar assistència a qualsevol persona en perill utilitzant els recursos propis de l'organització o recursos públics.

És responsabilitat d'un participant en dificultats o greument ferit demanar ajuda:

- Presentant-se en un punt de primers auxilis.
- Trucant al Centre de Control de Proves.
- Demanant a un altre participant que alerti els serveis d'emergència.
- Mitjançant l'ús de la funció SOS de l'aplicació Livetrail.

Cada participant ha d'ajudar a qualsevol persona en perill i alertar els serveis d'emergència. També ha d'esperar amb el participant en dificultats fins a l'arribada del personal de l'organització.

Si no podeu contactar amb el Centre de Control de Proves i només en cas d'emergència absoluta, podeu trucar directament als serveis d'emergència (sobretot si us trobeu en una zona on només són possibles les trucades d'emergència): 112.

Recorda que les circumstàncies imprevistes de tota mena, relacionades amb l'entorn i el repte en si, poden fer que esperis ajuda més temps del previst. La teva seguretat dependrà, doncs, de la qualitat del que portis a la maleta.

Tot el personal mèdic, paramèdic, de primers auxilis i de guia oficial, així com qualsevol persona designada per la direcció de l'esdeveniment, està autoritzat a:

- Desqualificar qualsevol competidor que es consideri no apte per continuar la competició.
- Exigir a tots els participants que utilitzin tota la roba de l'equipament obligatori, en qualsevol part del recorregut.
- Evacuar per qualsevol mitjà els participants que considerin que estan en perill.
- Hospitalitzar qualsevol participant el estat de salut del qual ho faci necessari.

Qualsevol participant atès per un metge o socorrista, un equip de rescat o una persona rescatada, se sotmet a la seva autoritat i accepta les seves decisions. En el moment en què l'estat de salut d'un participant requereix tractament mitjançant infusió intravenosa, serà automàticament retirat de la competició.



Hi haurà una clínica mèdica disponible a la línia de meta durant tota la durada de les proves. Els participants amb problemes mèdics greus hi podran rebre tractament. L'atenció mèdica està subjecta a la discreció del personal mèdic i a la seva disponibilitat.

Cada participant ha de romandre a la ruta prevista, fins i tot mentre dorm. Qualsevol participant que es desvii intencionadament de la ruta prevista ja no està sota la responsabilitat dels organitzadors.

## 12-EQUIPAMENT I MATERIALS OBLIGATORIS

Per raons destinades a garantir la seguretat i el bon desenvolupament dels esdeveniments, cada participant ha de tenir a la seva disposició la llista completa de l'equipament obligatori que es detalla a continuació, i portar amb si tot l'equipament, en ús o no, durant l'esdeveniment.

Es realitzaran controls sistemàtics i/o aleatoris durant l'esdeveniment. S'aplicarà una penalització o desqualificació als participants que no portin tot l'equip obligatori (vegeu PENALITZACIONS). També s'aplicarà la desqualificació a qualsevol persona que es negui a sotmetre's a un control, fins i tot repetidament.

Cal destacar que l'equipament requerit pels organitzadors és un mínim indispensable que cada participant ha d'adaptar a les seves pròpies capacitats. En particular, els participants no han d'escollir la roba més lleugera possible per estalviar uns grams, sinó que han d'optar per roba que realment ofereixi una bona protecció contra el fred i el vent a la muntanya, garantint així una major seguretat i rendiment.

És essencial empaquetar tot aquest equipament de manera que estigui protegit de la pluja i no es mulli quan s'hagi d'utilitzar (per exemple, utilitzant bosses de plàstic impermeables).

A la zona de recollida de dorsals s'habilitarà un punt de control d'equipament voluntari obligatori, on es podrà comprovar si l'equipament que es té compleix els requisits establerts.

Tota la roba ha de ser de la talla del participant i no s'ha de modificar després de sortir de la fàbrica. Es requereix vestimenta adequada. Portareu aquest equipament en una bossa no intercanviable durant el recorregut.

### EQUIPAMENT NECESSARI per a l'esdeveniment EI 1258 Discovery 25K – Senderisme Ràpid

Kit bàsic essencial:

- Calçat tancat adequat per a senderisme o trail running. Està prohibit caminar o córrer descalç.
- Motxilla o similar destinada a portar l'equipament obligatori durant l'esdeveniment.
- Llibre de ruta i mapes de ruta proporcionats per l'organització.
- Brúixola.
- Telèfon mòbil carregat (CAL telèfon intel·ligent): el corredor ha de ser localitzable a en qualsevol moment abans, durant i després de l'esdeveniment:
  - o Telèfon mòbil utilitzable a França (inclou números de seguretat)  
(organització als contactes, mantingueu el telèfon encès, no amagueu el número i no us oblideu de començar la prova amb la bateria plena).



Està prohibit **mantenir el telèfon encès; és probable que s'utilitzi el mode avió.**  
ser penalitzat amb una desqualificació.

**o Aplicació que permeti la navegació GPS instal·lada i connectada i en la qual s'hauran descarregat els tracks proporcionats per l'organització (possible des de l'aplicació «MaRando»).**



**o Aplicació Livetrail instal·lada i connectada.**

- Reserva mínima d'aigua d'1 litre.
- Manta de supervivència d'1,40 m x 2 m mínim.
- Silenci.
- Reserves d'aliments. Recomanació: 800 kcal (ÿ 4 barretes energètiques o pasta fruita).
- Jaqueta amb caputxa per resistir el mal temps a la muntanya i  
Fabricada amb una membrana impermeable de com a mínim 10.000 Schmerber i transpirable (RET recomanat per sota de 13). La jaqueta ha de tenir una caputxa integrada o una d'unida a la jaqueta mitjançant un sistema proporcionat pel fabricant. Les costures han d'estar soldades. La jaqueta no ha de tenir cap part feta de teixit no impermeable, però la ventilació proporcionada pel fabricant (sota els braços, a l'esquena) és acceptable sempre que no comprometi de manera evident la impermeabilitat. És responsabilitat del participant jutjar, en funció d'aquests criteris, si la seva jaqueta compleix amb la normativa i, per tant, és adequada per a condicions meteorològiques adverses de muntanya; no obstant això, durant una inspecció, prevaldrà l'avaluació in situ de l'oficial encarregat de la inspecció o de l'oficial de cursa.

**Opció de kit per a temps fred (activat pel director de cursa 24 hores abans de la sortida segons la previsió meteorològica):**

- Peça tèrmica de màniga llarga (excloent-hi el cotó) amb un pes mínim de 180 g (en la talla del corredor).
- Pantalons llargs o malles per córrer O una combinació de malles i mitjons que cobreixin tota la cama.
- Barret o mocador o roba per cobrir el cap.
- Guants càlids i impermeables.

**Opció de kit de calefacció (activada pel director de cursa 24 hores abans de la sortida segons la previsió meteorològica):**

- Cap.
- Ulleres de sol.
- Protecció solar.

**Altres equips recomanats (llista no exhaustiva):**

- Bateria externa.
- Bastons de caminar en cas de pluja per a la vostra seguretat en terrenys fangosos.
- Vaselina o crema anti-irritacions.
- Banda elàstica adhesiva per fer un embenat (mín. 100 cm x 6 cm).
- Relotge GPS.



## EQUIPAMENT NECESSARI per a l'esdeveniment d'ultra-excursió EI 1258 Discovery 50K

### Kit bàsic essencial:

- Equipament obligatori per a l'esdeveniment EI 1258 Discovery 25K – Senderisme ràpid
- +
- Un dispositiu GPS o rellotge que permeti la navegació i que haurà estat  
Les rutes proporcionades per l'organització es descarreguen. **Tingueu en compte que el telèfon intel·ligent es pot utilitzar a més del dispositiu dedicat, però no es considerarà un mitjà de navegació per si sol.**
- 2 làmpades en bon estat de funcionament amb piles o piles de recanvi.  
Recomanació: 200 lúmens o més.
- Duplica les reserves d'aliments. Recomanació: 1600 kcal (i 4 barretes energètiques o pastes de fruita + 2 entrepans per exemple).
- Bateria externa carregada.

L'equipament per a l'opció de kit de fred, l'opció de kit de calefacció (activada per la Direcció de Cursa 24 hores abans de la sortida segons la previsió meteorològica), així com la resta d'equipament recomanat, són estrictament idèntics als indicats per a la prova EI 1258 Discovery 25 K – Fast Hiking.

### PALS

Si decidiu fer servir bastons, els heu de fer servir durant tota la cursa. Està prohibit començar sense bastons i recollir-los al llarg del recorregut. L'ús de bastons pot estar prohibit en determinades zones del recorregut per motius de seguretat o mediambientals. En aquest cas, hi haurà senyals específics al llarg del recorregut que ho indicaran.

### MÚSICA

Es permet escoltar música amb auriculars, sempre que es pugui fer amb seguretat. Cal treure's els auriculars en creuar un carrer, en apropar-se i entrar a un punt de control, i en apropar-se i passar un membre de l'equip de seguretat.

### 13-ARRIBADA

La prova individual finalitza quan el participant ha creuat la línia de meta.

La prova de duo acaba quan els dos companys d'equip creuen la línia de meta junts.

Es lliurarà un obsequi de finalista a tots aquells que completin la distància dins del temps permès per a cada prova.

Els participants que acabin tindran accés a un punt d'avituellament final situat a Salses-le-Château, reservat exclusivament per als participants i accessible només una vegada.



## 14-CLASSIFICACIONS I RECOMPENSES

Les proves d'EI 1258 no es poden considerar com a proves competitives i, per tant, no donen lloc a una classificació oficial.


Es lliurarà un premi especial a tots els participants que completin el recorregut creuant la línia de meta dins dels límits de temps. Les proves són cronometrades. El sistema de cronometratge determina el temps aconseguit i, per tant, estableix el sistema de "finalització".

La Federació Francesa d'Excursionisme (FFRandonnée) anima els participants a ser reconeguts pel seu ritme de marxa i, per tant, pel seu temps aconseguit. El sistema de "finisher", basat en la velocitat per quilòmetre, permet a cada participant fer un seguiment del seu progrés d'una prova a una altra, fins i tot en diferents rutes, i desafiar-se a si mateix.

Aquest sistema es basa en el temps que es fa al recorregut i la velocitat per km-eort (3). El participant es classifica en una de les quatre categories de temps: or, plata, bronze o finalista.

- Entre 4 i 5 km de velocitat per km-eort (3), el participant és un Finisher;
- Entre 5 i 7 km de velocitat per km-eort (3), el participant es troba al nivell Bronze de Senderista Ràpid;
- Entre 7 i 8 km de velocitat per km-eort (3), el participant es troba al nivell d'excursionista Silver Fast;
- Per sobre de 8 km de velocitat per km-eort (3), el participant es troba al nivell Or de Fast hiker.

Sistema de finalització previst per a les proves d'EI 1258 basat en els circuits de referència.

	El 1258 Discovery 25K Senderisme ràpid	El 1258 Experiència 50K Ultra-senderisme
Insígnia de "Finisher"	>6:30 i < 8:30 >4:40	>14:00 i < 17:30
Insígnia "VE 5 - Bronze"	i < 6:30 >4:05 i <	>10:00 i < 14:00
Insígnia "VE 7 - Plata"	4:40 < 4:05	>8:45 i < 10:00
Insígnia "VE 8+ - Or"		< 8:45

En cas de canvis en les rutes abans o durant els esdeveniments, el comitè de l'esdeveniment establirà una actualització dels límits de temps de les barreres segons els nivells de velocitat-esforç.

Els premis es lliuraran després del tancament de l'hora de referència per a la prova de velocitat pertinent o al final de la prova.

No es lliuraran premis en metàl·lic en les proves d'EI 1258.

### (3) Quina és la velocitat en km-eort?

La velocitat per km-eort es calcula a partir dels "km-eort" del recorregut i el temps transcorregut. Per a cada recorregut, permet definir límits de temps per entrar a cada franja horària del sistema "finisher".

Fórmula: velocitat per km/h = km/h / temps completat. Exemple: un recorregut de 25 km/h completat en 3 hores i 30 minuts dona una velocitat de 7,14 km/h.  $25 / 3,5 = 7,14$  km/h. Per tant, per a un recorregut de 25 km/h, els límits de temps són els següents:

- Excursionista ràpid de bronze: entre 3h 34m 17s i 5h
- Excursionista ràpid platejat: entre 3h 7m 30s i 3h 34m 16s
- Or per a excursionistes ràpids: menys de 3 hores 7 minuts 30 segons



## 15-PENALITZACIÓ I DESQUALIFICACIÓ

El 1258 té àrbitres de cursa distribuïts per tots els recorreguts. Estan degudament identificats.

Abans de l'inici de la competició es formarà un jurat, compost pel director de la competició, el director tècnic i els àrbitres. També formarà part del jurat un participant amateur escollit per sorteig.

El director de cursa, els comissaris de cursa presents al recorregut i els responsables dels diversos punts de control i avituallament estan autoritzats a fer complir el reglament i a aplicar immediatament una penalització (\*) si cal, d'acord amb la taula següent:

INCOMPLIMENT DE LA NORMATIVA	PENALITZACIÓ (4) – DESQUALIFICACIÓ
Eскурçar la ruta.	A criteri del director de l'examen.
Absència de l'equip de seguretat obligatori especificat per a cadascuna de les proves (alguns d'aquests elements): no tenir un volum de reserva d'aigua d'almenys 1 litre, jaqueta impermeable amb caputxa, llum, manta de supervivència, telèfon mòbil SMARTPHONE.	Desqualificació immediata.
Absència d'altres elements de seguretat especificats per a cadascuna de les proves: malles o pantalons llargs, només una làmpada, barret o mocador, guants, roba tèrmica, silenciador, reserva de menjar, ampolla i altres elements obligatoris.	Penalització d'una hora o desqualificació immediata segons el criteri de gestió de la prova.
Negativa a sotmetre's a una comprovació obligatòria de l'equipament.	Desqualificació.
SMARTPHONE apagat o en mode avió.	Penalització 15 min.
Llençar escombraries.	Penalització d'1 hora.
Falta de respecte envers les persones (organització o participants). Atenció: un participant els seguidors del qual mostren un comportament incivil i/o es neguin a complir les instruccions de l'organitzador serà penalitzat.	Desqualificació.
Dissociació d'equips per a duets (distància entre companys d'equip > 100 metres o un duo que passa en solitari sense que ho hagi validat el comitè de l'esdeveniment).	Desqualificació.
No ajudar una persona en dificultats (que requereix atenció).	Desqualificació.
Assistència fora de les zones autoritzades i/o per més d'una persona.	Penalització d'1 hora.
Assistència en la ruta fora de les zones de tolerància clarament marcades en creuar els "pobles de relleu".	Penalització 15 min.
Fer trampes (per exemple, utilitzar un mitjà de transport, compartir un dorsal, etc.).	Inhabilitació immediata i per vida.
Defecte visible del dorsal.	Penalització 15 min.
Comportament perillós demostrat (per exemple, pals amb puntes no protegides apuntant cap a corredors o espectadors).	Penalització 15 min.
Absència d'un xip electrònic.	A criteri del director de l'examen.



No haver passat per un punt de control.	A criteri del director de l'examen.
Negar-se a obeir una ordre del director de cursa, d'un comissari de cursa, d'un cap d'estació, d'un metge o d'un socorrista.	Desqualificació.
Negativa a sotmetre's a un control antidopatge.	El participant serà sancionat de la mateixa manera que si fos declarat culpable de dopatge.
Sortida d'un punt de control després de l'hora límit.	Desqualificació.
Ús de bastons que no portis amb tu des de l'inici de l'esdeveniment.	Penalització d'1 hora.
Falta de respecte envers els altres (organització, voluntaris o corredors, incloent-hi qualsevol forma d'abús, intrusió, robatori o incompliment de les normes). <b>IMPORTANT:</b> Serà penalitzat un participant els assistents del qual siguin grollers i/o es neguin a seguir les instruccions de l'organització.	Desqualificació.
Abandonar intencionadament un punt de control després de la barrera horària.	Desqualificació i prohibició de participar durant 2 anys.

(4) Les penalitzacions de temps s'apliquen immediatament al moment, és a dir, el participant ha d'aturar-se durant tota la durada de la penalització. Si la infracció de les normes es produeix després de l'esdeveniment, els organitzadors poden afegir un temps de penalització al temps final de l'esdeveniment del participant.

Qualsevol altre incompliment de les normes serà objecte d'una sanció decidida per la direcció de la cursa.

En cas de desqualificació, el participant NO té dret a la devolució de les taxes d'inscripció.

En cas de múltiples infraccions, les sancions de la taula anterior són acumulatives.

Cada infracció es registrarà a l'expedient del participant i es comunicarà al jurat del concurs. Els participants afectats poden presentar una queixa en un termini de 24 hores des de la finalització de la seva participació. Aquestes queixes s'han d'enviar per correu electrònic a: [horros@gmail.com](mailto:horros@gmail.com)

En aquests casos, el jurat de la cursa revisarà la penalització o desqualificació en presència del corredor que en forma part i emetrà un veredict, confirmant o anul·lant la sanció segons correspongui.  
cas.

Qualsevol reclamació relativa a la classificació en una de les classes del sistema finisher (article 14) s'ha de presentar a l'organització tan aviat com sigui possible després de l'arribada del participant i confirmar-se per correu electrònic en un termini de 2 dies a partir de la finalització de l'esdeveniment.

Qualsevol altra queixa s'ha d'enviar a l'organització per correu electrònic en un termini màxim de 10 dies després de la finalització de l'esdeveniment.

No es consideraran vàlides les reclamacions relatives a la inscripció, la gestió esportiva de l'esdeveniment o les seves normes (per exemple, la retirada d'un participant durant l'esdeveniment).



## 16- ANTIDOPATGE

El 1258 es compromet a donar suport a l'esport net i just, especialment durant un període de desenvolupament significatiu en l'esport.

L'ús de substàncies o mètodes que milloren el rendiment és fonamentalment incorrecte i contrari a l'esperit esportiu. L'ús indegut de drogues pot ser perjudicial per a la salut d'un atleta, així com per a altres atletes que participen en la competició. Perjudica greument la integritat, la imatge i el valor de l'esport, independentment de si la motivació per utilitzar aquestes substàncies és la millora del rendiment. Per garantir la integritat i la justícia en l'esport, és essencial comprometre's amb el joc net.

Tots els participants, ja siguin professionals o aficionats, poden ser sotmesos a controls de dopatge abans, durant o després de l'esdeveniment, independentment del seu resultat final. La negativa o l'incompliment comportarà la mateixa sanció que si el participant hagués estat declarat culpable de dopatge.

## 17-ECO-RESPONSABILITAT

El 1258 forma part de la carta d'excursionistes de la FFRandonnée (apèndix 1), així com de Carta de 15 compromisos ecoresponsables per a organitzadors d'esdeveniments esportius desenvolupat pel ministeri encarregat de l'esport.

Així doncs, el comitè organitzador es compromet, amb un esperit de millora contínua, a assolir i mesurar els objectius quantificats en els 4 temes següents:

- Limitar el nostre impacte ambiental;
- Actuar per una economia més responsable;
- Lluitar contra la discriminació;
- Informar, sensibilitzar i formar.

En acceptar aquest reglament, cada participant es compromet a contribuir a les accions eco-responsables implementades per a aquest propòsit per l'organització:

- Per limitar la petjada de carboni (compromís núm. 2 per a la mobilitat sostenible), el L'esdeveniment és accessible amb transport públic i es recomana compartir cotxe. Per participar als esdeveniments, els participants poden viatjar a Salses-le-Château amb tren (estació). També hi ha disponible un servei de cotxe compartit per a l'esdeveniment.

El transport dels participants a les zones de sortida (Feuilla per la cursa de 25K, Vingrau per la de 50K) el proporciona l'organització mitjançant transport col·lectiu inclòs en les quotes d'inscripció.

Per als acompanyants, s'ofereix a la venda un "Transport Pass El 1258" que permet el seu transport fins a la zona de sortida i el seu retorn a la zona d'arribada amb transport públic un cop s'hagi donat l'inici de les proves.



- Per minimitzar la producció de residus (compromís núm. 3 per a la reducció de residus), l'organització està implementant el reciclatge, el compostatge i la compra a l'engròs dels subministraments d'arribada.
- Per preservar els espais naturals (compromís núm. 4 sobre els paratges naturals, els espais verds i la biodiversitat), l'organització limita el nombre de participants per preservar els camins, els ecosistemes i reduir la petjada de l'esdeveniment.

Els participants han de guardar els seus residus i envasos fins que puguin llençar-los als contenidors designats que es troben als pobles de les "àrees de descans" i a la línia de meta: Périllos, Feuilla, Treilles, Caves, Fitou i Salses-le-Château. El dorsal inclou bosses de plàstic per recollir el paper higiènic. S'han d'utilitzar en cas d'"emergència al costat del recorregut".

És obligatori mantenir-se pels senders marcats o definits pel GPS, sense prendre dreceres. Deixar rastre provoca una erosió perjudicial del paratge.

- Per contribuir a una societat més inclusiva (compromís núm. 9 sobre la contribució a una societat més inclusiva), l'organització ha definit una política de preus basada en la cobertura de les despeses essencials per al bon funcionament dels esdeveniments: transport dels participants a la zona de sortida, subministrament d'aigua potable, subministrament d'avitallaments sòlids/líquids a la línia de meta, cronometratge, etc. Així, s'han evitat o s'han fet opcionals certes despeses considerades no essencials, com és el cas de la samarreta de l'esdeveniment, per exemple.

- Per promoure la igualtat de gènere (compromís núm. 10 sobre la promoció de la igualtat de gènere), l'organització ha definit una política de preus d'incentius que afavoreix la formació d'equips mixtos en tots els esdeveniments.

- Comprometre's amb una causa benèfica (compromís núm. 12 sobre causes benèfiques), L'organització sistemàtica la subscripció d'un «FFRandonnée Discovery Pass» per a les persones que no tenen llicència FFRandonnée en registrar-se per als esdeveniments EI 1258. Això és per tal de participar en el manteniment i la senyalització dels senders (GR® i PR) que gestiona en territori francès.

## 18-DRETS D'IMATGE

Tots els participants renuncien expressament als seus drets d'imatge durant l'esdeveniment, així com a qualsevol recurs contra l'organitzador i el seu personal per l'ús de la seva imatge. Només l'organitzador pot cedir aquests drets d'imatge a qualsevol mitjà de comunicació, mitjançant l'acreditació o llicència adequada.

Qualsevol comunicació sobre l'esdeveniment o qualsevol ús d'imatges de l'esdeveniment ha de respectar el nom de l'esdeveniment i tenir l'acord oficial de l'organització.

## 19 PATROCINADORS INDIVIDUALS



Els participants patrocinats només poden mostrar els logotips dels seus patrocinadors a la roba i l'equip utilitzat durant l'esdeveniment. Qualsevol altre material publicitari (banderes, pancartes, etc.) està prohibit en qualsevol lloc del recorregut, inclosa la línia de meta, sota pena de sanció a discreció del director de l'esdeveniment.

## **20-EXPRESSIÓ POLÍTICA**

D'acord amb la nostra carta ètica, es prohibeix qualsevol exhibició ostentosa de missatges o imatges polítiques durant l'esdeveniment.

## **21-CONDICIONS EXCEPCIONALS**

Si les circumstàncies ho requereixen, l'organització es reserva el dret de modificar en qualsevol moment (inclòs durant l'esdeveniment) el recorregut, els horaris de sortida, les barreres horàries, la posició dels avituallaments i punts d'assistència, així com qualsevol altre aspecte relacionat amb el bon desenvolupament dels esdeveniments.

En cas de força major, condicions meteorològiques adverses o qualsevol altra circumstància que pugui afectar la seguretat dels participants, o per ordre de les autoritats públiques o les forces de seguretat, l'organització es reserva el dret de:

- Modificar les rutes, possiblement escurçant la distància.
- Canviar l'hora de sortida, fins i tot diverses hores més, o establir onades de sortida.
- Modificar les barreres de temps, incloent-hi la seva reducció.
- Canviar la data de sortida.
- Anul·lar la prova (parcialment o totalment).
- Neutralitzar la prova.
- Aturar la prova actual i declarar-la definitivament acabada.
- Implementar mesures sanitàries excepcionals, incloses les sortides per part de ones.

Aquests canvis poden produir-se fins i tot uns dies abans de l'esdeveniment, sense que el participant pugui reclamar cap compensació per aquesta circumstància.

## **22-ANNEX REQUISITS DE REGISTRE**

Hi ha un apèndix a aquest reglament que regula les condicions per a la inscripció a les proves.



# La Carta de l'Excursionista





## APÈNDIX 2

### Consells de salut



És essencial i urgent consultar un metge abans de reprendre l'entrenament i/o la competició si has sentit o experimentat almenys una vegada en els darrers 12 mesos:

- o Dolor al pit en fer esforços;**
- o Palpitacions (percepció inusual i anormal dels batecs del cor);**
- o Una pèrdua sobtada de consciència en repòs o durant l'exercici;**
- o Dificultat per respirar inusual en fer esforç.**

Us convidem a adoptar els hàbits adequats per a la vostra pràctica esportiva consultant les 10 regles d'or emeses pel Club de Cardiòlegs Esportius (annex 3 del reglament EI 1258, edició 2026).

Cal consultar un metge per determinar possibles contraindicacions o sotmetre's a un examen mèdic preexistent abans d'un entrenament intensiu o competitiu si us trobeu en una de les situacions següents:

**Ets una dona de 45 anys o més i has reprès l'activitat física intensa sense...**

sotmetre's a una avaluació mèdica del seu risc cardiovascular;

**Ets un home de 35 anys o més i has reprès l'activitat física intensa sense...**

sotmetre's a una avaluació mèdica del seu risc cardiovascular;

- o Tens almenys dos dels següents factors de risc cardiovascular: edat superior o igual a 50 anys, tabaquisme, diabetis, excés de colesterol, hipertensió arterial, sobrepès o obesitat;**
- o Estàs rebent tractament per una malaltia crònica;**
- o Continueu fent activitat física intensa o competitiva després dels 60 anys;**
- o Un membre de la teva família (pares, germà o germana, fills) ha mort sobtadament per una causa cardíaca o inexplicable;**
- o Un membre de la teva família (pares, germà o germana) va patir una malaltia cardíaca abans del seu naixement 35 anys;**
- o Esteu experimentant una disminució inexplicable del vostre rendiment recentment.**

La Comissió Mèdica de la FFRandonnée recomana fermament una consulta i un seguiment mèdic si us trobeu en una de les situacions següents:

**1. No us heu fet mai un electrocardiograma (la Comissió Mèdica recomana)**

(que es facin com a mínim un ECG al llarg de la seva vida).

**o 2. Durant els darrers dotze mesos:**

- Has deixat de practicar esport durant més de 30 dies per motius de salut;
- Heu iniciat un tractament farmacològic a llarg termini (excloent-hi anticonceptius i dessensibilització per al·lèrgia);
- Creus que tens, o ja t'han dit que tens, un problema amb el menjar ;
- Ets una dona i no has tingut la regla durant més de tres mesos; • Has patit un traumatisme cranioencefàlic;
  
- Creus que necessites consell mèdic per continuar la teva activitat esportiva.



## Les 10 règles d'or del club de cardiòlegs esportius



# LES 10 RÈGLES D'OR

## du Club des Cardiologues du Sport

**COEUR ET SPORT :  
Absolument mais pas n'importe comment**



**1** Je signale à mon médecin toute **douleur** dans la poitrine ou tout **essoufflement** anormal survenant à l'effort



**6** J'évite les efforts intenses en cas de **températures**  $< -5^{\circ}\text{C}$  ou  $> +30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de **pollution**



**2** Je signale à mon médecin toute **palpitation** survenant pendant ou juste après l'effort



**7** Je ne consomme ni **tabac** ni **nicotine**, encore moins 2h avant ou après une activité sportive



**3** Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant pendant ou juste après l'effort



**8** Je ne consomme jamais de **drogue**, de **substance dopante** et j'évite l'**automédication**



**4** Je pratique un **échauffement** et une **récupération** lors de mes activités sportives



**9** Je ne fais pas de sport intense en cas de **fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal



**5** Je **m'hydrate** régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition



**10** Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



#### APÈNDIX 4

### Certificat per participar en les activitats de la FFRandonnée



#### Declaro solemnemente:

- o Entendre que un o més d'aquests símptomes poden ser signes d'una malaltia cardíaca que representa un risc per a la meua salut i que pot posar en perill la meua vida;**
- o He llegit i accepto aplicar les [deu normes de bona pràctica esportiva del Club de Cardiòlegs Esportius](#) (annex 3 del reglament EI 1258, edició 2026);**
- o Comprendre que certs antecedents familiars, factors de risc cardiovascular i malalties cròniques representen un risc a l'hora de practicar esports i que requereixen el consell d'un metge per a una pràctica segura;**
- o Entendre que una revisió mèdica a certes edats de la vida és necessària per avaluar la compatibilitat del meu estat de salut amb la meua activitat esportiva i els seus riscos;**
- o Entendre que certes situacions o símptomes poden representar un risc per a mi salut i/o el meu rendiment;**
- o Prendre, o haver pres, les mesures necessàries (consulta mèdica adequada, cessament temporal de l'activitat esportiva) per garantir un entrenament o una participació segura en una competició sense risc per a la meua salut;**
- o He llegit i pres nota de tota la informació i les alertes indicades en el document adjunt (Annex 2 del reglament EI 1258, edició 2026: consells sanitaris);**
- o Prendre o fer prendre nota que la FFRandonnée posa a disposició dels meus documents destinació que contribueix a una pràctica sense riscos per a la meua salut.**

**Nom i cognoms:**

**Data:**

**Signatura:**