

I Caminada del Lupus GR LUPUS

Aiguafreda, 3 d'abril del 2016

Per primera vegada i juntament amb l'aprovació i col·laboració de l'Ajuntament d'Aiguafreda, la Diputació de Barcelona, el Parc Natural del Montseny i l'Ajuntament de Sant Martí de Centelles, les Ànimes del Purgatori col·laboren amb **La Fundació Catalana de Lupus** per recollir fons per la investigació d'aquesta malaltia, amb l'ajuda dels Gafarrons i les persones de La Fundació Catalana de Lupus i d'altres col·laboradors, organitzem aquesta I Caminada del Lupus-GR Lupus amb la intenció de que tingui continuïtat al llarg dels anys.

Farem que tots els participants d'aquesta Caminada possin el seu granet de sorra per avançar en la investigació del Lupus i fer possible en el futur trobar la cura o tractaments més eficaços contra aquesta malaltia.

Organitza:

Col·laboren:



Recorregut de la Caminada del Lupus

Hem realitzat una ruta amb sortida al camp d'esports (a la Carpa) d'Aiguafreda.

La ruta tindrà forma de "8".



(El recorregut és el marcat amb taronja).

Hem volgut realitzar dos trams perquè pugui participar més gent, una curta per la gent sense experiència, gent gran i nens. I les persones amb més experiència podran realitzar tota la ruta. D'aquesta manera intentem que la distància no sigui una limitació a la participació.

Aquesta Caminada del Lupus consta de dues parts, es pot fer només la primera part o fer les dues parts i fer-la completa. Totes dues tenen el punt de sortida, arribada i esmorzar al mateix lloc (carpa del camp d'esports); d'aquesta manera podem tenir localitzada a tota persona que hi participi.

- La primera part és de 10 quilòmetres.
- La segona part és de 12 quilòmetres. En total 22 quilòmetres.

També hi haurà tres avituallaments:

- A la primera part, al Dolmen de Cruïlles, líquid.
- A la segona part, a la casa de Can Tres Quarts, líquid.
- A la segona part, a la Cruïlla de la Casa de Valldeneu líquid i sòlid.

L'esmorzar serà al camp d'esports-carpa d'Aiguafreda, al quilòmetre 10 i arribada del primer tram.

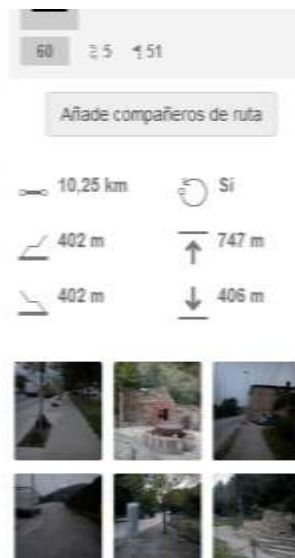
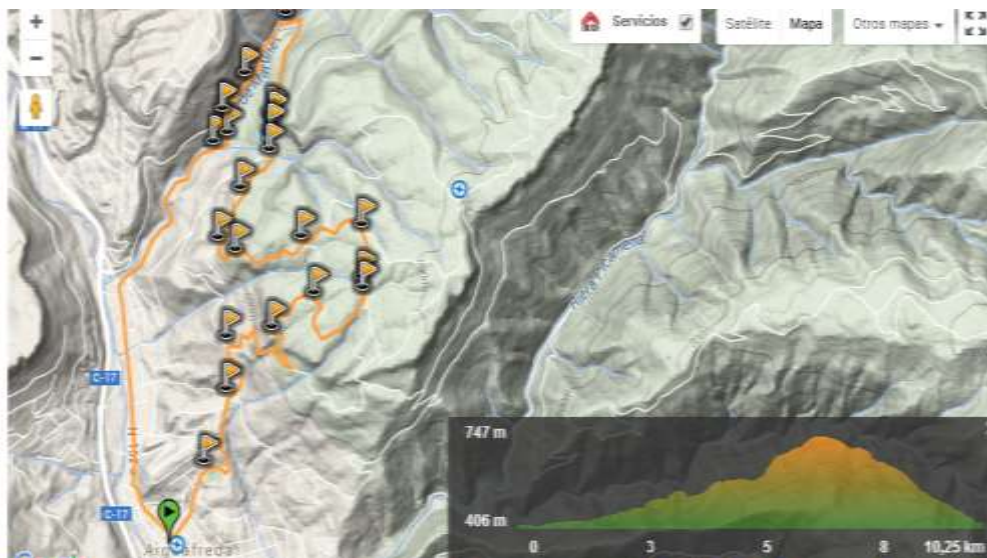
A continuació trobareu tota l'explicació amb fotografies i recorregut de la Caminada.

La Caminada surt i acaba al camp d'esports d'Aiguafreda, on es realitzarà:

- Recollida i venda de tiquets.
- Esmorzar.
- Recollida d'obsequis.
- Sorteig de productes dels diferents col·laboradors.
- Estand d'informació sobre el Lupus.

Consta de dues parts:

1^a part



Recorregut: Punt de sortida al pavelló, direcció la Font del Enamorats.



Un cop a la font continuem bosc endins cap a la Riera Martinet, el camí pel Gorg de la Sort.



Passant pel pont del Gorg. Continuem camí cap a la pista direcció la Frau.



Passem el riu i amunt direcció Aiguafreda de Dalt.



Passant per la Font Fresca.



Seguim cap el Saüc.



Camí de Can Serra de l'Arca.



Cova de l'infern.



Camí de Can Serra.



Cruïlla a les antenes sorolloses.



El punt més alt. Altitud 744 metres.



Corriola abaix.



Dolmen de Cruïlles, primer avituallament líquid.



Cruïlla cap a Aiguafreda.



Cementiri d'Aiguafreda.



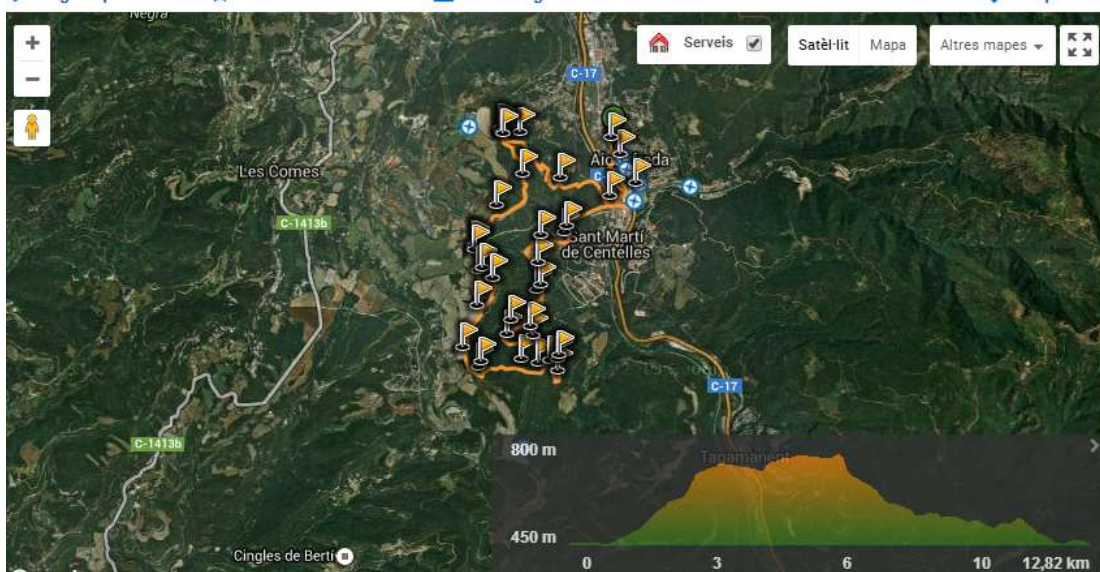
Camp de futbol d'Aiguafreda.



Es gira al carrer de les escoles i cap el pavelló.

- Al pavelló trobem el punt d'esmorzar i l'arribada dels que fan la Caminada curta.

2ª part



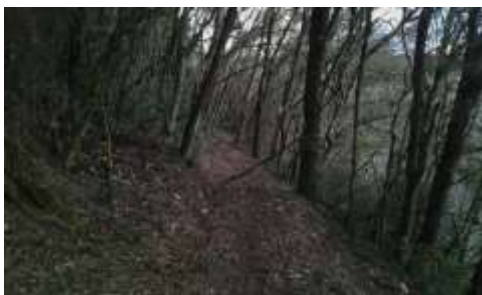
Un cop esmorzats comença la sortida a la segona part, des de la mateixa carpa.



Baixem pel carrer de Natzaret, passem per davant de la Caixa, girant al carreró estret cap a la zona industrial direcció Sant Martí de Centelles; just passant el pont de la via, agafem la pista a la dreta direcció Centelles. I a uns 1,5 quilòmetres de la pista agafem aquest corriol cap a la Font del Cerdà.



Direcció del camí del Maquis.



Abans trobem la Font Del Cerdà.



Una mica més endavant entrem al Camí dels Maquis.



Passant pel caminet del Maquis ens trobem aquestes vistes d'Aiguafreda.



La Cruïlla del Grau del Sunyer.



Els rocs, La Cara dels Maquis.



Font de Can Tres Quarts.



Casa de Can Tres Quarts. Segon avituallament líquid.



Pista cap a Aiguafreda.



Camí de la Cinglera.



Per la Cinglera, les vistes d'Aiguafreda.



Mas El Presseguer.



El punt més alt, Grau del Presseguer. Ja estem a 6,6 quilòmetres.



Pel camí del Grau del Presseguer, al final del camí a l'esquerra.



Veiem la Trona.



Desviament, girem a l'esquerra direcció Sant Martí de Centelles.



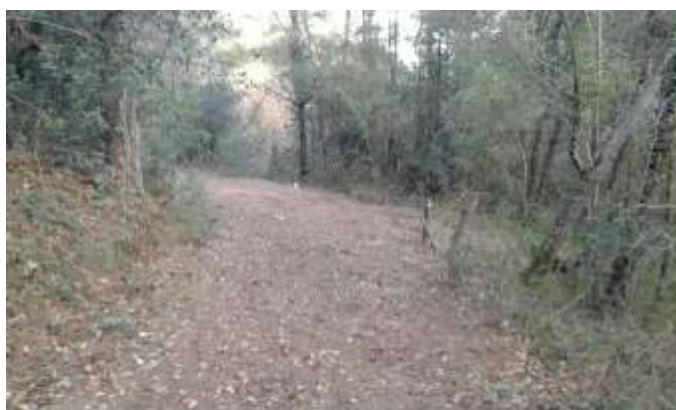
Agafant la pista



Continuem recte



Pastor



La Cinglera



Girem a la dreta.



Desviem a l'esquerra.



Bassa de Vall de Neu.



Arribant a la pista de Can Tres Quarts.



Fins els terrissos vermells.



Arribem a Sant Martí de Centelles.



Passem per davant de l'Ajuntament de Sant Martí de Centelles.



Passant pel sota el pont de l'autovia direcció Aiguafreda, i a la rotonda pel carrer del Pont.



Passant per carrer del Pont.



Pugem pel carrer de Natzaret i arribem al Pavelló.



REGLAMENT DE LA I CAMINADA DEL LUPUS

GR LUPUS

INFORMACIÓ GENERAL

- Recorregut total: 10 km o 22,2 km
- Desnivell acumulat: 703 metres
- Alçada màxima: 805 metres
- Alçada mínima: 443 metres
- Hora de sortida: de 7,30 a 9 del matí
- Lloc de sortida i arribada: Poliesportiu (carpa) d'Aiguafreda.
- Com arribar-hi: Autovia C17, sortida Aiguafreda-St.Martí de Centelles.
- Per tren: Estació de St. Martí de Centelles, linea Barcelona-Vic-Puigcerdà.
- Hi haurà avituallaments i esmorzar inclosos.
- El control d'arribada es tancarà a les 14,30h.
- Podeu consultar al Wikiloc el mapa, el perfil i el track de la Caminada als arxius adjunts.

Article 1.- Organització

La Caminada del Lupus és una caminada en forma de 8 amb dos recorreguts, de 10 i 22 km.

És una Caminada organitzada per la Fundació Catalana de Lupus amb el recolzament dels Gafarrons i les Ànimes del Purgatori.

Article 2.-Recorreguts

- 10 km i 301 metres de desnivell
- 22 km i 703 metres de desnivell acumulat

L'hora de sortida de la Caminada és de 7 a 8,30 hores pels dos recorreguts, essent el lloc de sortida el Poliesportiu d'Aiguafreda.

Article 3.-Avituallaments-Control de Pas

3.1. Els participants hauran de passar obligatòriament pels controls de pas-avituallaments marcats. A cada control de pas o avituallament hi haurà personal de l'organització.

3.2. Els participants són els encarregats de verificar que quedi marcat el seu pas pel control de pas.

3.3. Es tancarà la Caminada amb un equip "escombra" de l'organització.

3.4. Se seguirà en tot moment les indicacions del personal de l'organització.

Article 4.-Inscripció i assegurança

4.1. La inscripció a la Caminada es farà únicament mitjançant internet a través de la pàgina web de la Fundació Catalana de Lupus www.funcalup.org.

-El pagament es realitzarà per ingrés o transferència al número de compte de la Fundació: ES67 2100 0759 9802 00199539 fent constar nom i cognoms del participant.

-També es realitzaran inscripcions el mateix dia de la Caminada si queden places.

-Es poden fer inscripcions solidàries (dorsal solidari) al mateix número de compte indicant el nom i "dorsal 0". Aquesta inscripció dóna dret a l'esmorzar, obsequi i al sorteig, tot i que no es realitzi el recorregut. S'haurà de presentar el resguard del banc per retirar el tiquet.

4.2. Les inscripcions són individuals, cada participant ha d'introduir les dades sol·licitades a la pàgina web.

El pagament es pot realitzar en grup fent constar nom i cognoms **de tots els participants.**

4.3. Les inscripcions es tancaran el dia 29 de Març a les 24:00 hores.

4.4. Les inscripcions, en tot cas, es tancaran a 1200 participants.

4.5. La inscripció inclou l'assegurança d'accidents.

4.6. El fet de realitzar la inscripció mostra conformitat del participant amb aquest reglament. El present reglament pot ser corregit, modificat o millorat en qualsevol moment per part de l'organització.

4.7. La Caminada del Lupus-GR Lupus és oberta a tots els participants amb edat mínima de 18 anys complerts el dia de la Caminada, i a menors amb el permís patern i acompanyats per un adult.

4.8. ÉS IMPRESCINDIBLE PORTAR EL DIA DE LA CAMINADA EL RESGUARD DEL BANC CONFORME S'HA FET EL PAGAMENT DE LA INSCRIPCIÓ.

4.9. La inscripció no es retornarà en cap cas.

Article 5.-Preus

-Caminada de 10 km: 10 euros (15 euros el mateix dia)

-Caminada de 22 km: 15 euros (20 euros el mateix dia)

La inscripció inclou:

-Avituallaments durant el recorregut.

-Esmorzar a l'arribada, en el cas de la Caminada de 10 km, i com a avituallament en el cas de la Caminada de 22 km.

-Obsequi-recordatori de la Caminada del Lupus.

- Sorteig de material dels col·laboradors entre tots els participants presents, un cop hagi arribat l'últim participant, com per exemple, samarretes i pilotes oficials del Barça signades.
- Fotos on-line gratuïtes de la Caminada fetes pels fotògrafs oficials.

Article 6.-Seguretat

6.1. Els participants hauran d'anar equipats amb calçat i roba adient per la seva comoditat. S'aconsella que els participants s'equipin amb diferent roba tècnica per fer front a les diverses condicions meteorològiques que es puguin presentar al llarg de la caminada.

És recomanable portar reserva d'aigua i mòbil.

6.2. L'organització podrà suspendre o modificar la Caminada per motius de seguretat o quan les condicions meteorològiques ho aconsellin.

6.3. Els participants que decideixin abandonar hauran de retirar-se en el punt de control o avituallaments.

6.4. L'organització només es compromet a tornar als participants al punt de sortida i arribada de la caminada, quan hagin abandonat en un control amb accés motoritzat.

6.5. L'organització no tornarà als participants que hagin abandonat fins que hagi finalitzat el tram de la caminada en el qual hagi abandonat, per tal d'assegurar el desenvolupament òptim d'aquesta.

6.6. Els participants que decideixin abandonar la Caminada ho hauran de comunicar a l'organització.

6.7. Durant el transcurs de la Caminada hi haurà un temps màxim de realització de la caminada i un temps límit per passar pels diferents avituallaments que vindrà marcat pel personal

“escombra”. Els participants que superin aquest temps no se’ls permetrà continuar, acompanyant-los al següent avituallament motoritzat.

6.8. L’organització declina tota responsabilitat en cas de danys personals o materials soferts per propis o tercers, tot i que vetllarà per evitar-los.

Article 7.-Emergències

7.1. Els participants de la Caminada hauran d’alertar en el punt de control o avituallament més pròxim qualsevol tipus d’incidència.

7.2. Si un participant està ferit, els participants estan obligats a parar-se per socorre’l i prestar-li tota l’ajuda possible.

7.3. És obligatori tenir gravats aquests telèfons a l’agenda per poder-hi trucar en cas d’emergència en zona de cobertura:
696825198/606321600

7.4. En cas d’emergència sense zona de cobertura o estat greu del participant, els participants estan obligats a trucar al 112.

Article 8.-Medi ambient

8.1. La Caminada esdevé pel Parc Natural del Montseny, en un entorn natural i únic i cal que continuïn tal com estan. Els participants hauran de conservar i preservar el medi.

8.2. La flora i la fauna constitueixen les zones protegides naturals per on transcorre el recorregut.

8.3. Els participants hauran d’adaptar-se a cada una de les diferents tipologies del terreny que es trobaran durant els recorreguts.

8.4. Com a participants de muntanya, cada un, no només haurà de preservar el medi, sinó actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar davant de qualsevol adversitat.

8.5. No es permet participar acompanyat de gossos ja que es passa per zones ramaderes.

Article 9.- Recorregut i marcatge

9.1. El recorregut estarà marcat amb cinta i guix.

9.2. És obligatori seguir l'itinerari marcat així com passar per tots els avituallaments i controls de pas establerts.

9.3. Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries.

9.4. L'organització es reserva el dret de suspendre la prova si la integritat física dels participants està en perill o de variar el recorregut en condicions meteorològiques extremes.

Article 10.-Responsabilitats

10.1. Els participants participen sota la seva responsabilitat.

10.2. És responsabilitat dels participants portar l'equip i material adequat per a cadascun dels dos recorreguts de la Caminada, haver obtingut els coneixements teòrics necessaris per poder-hi participar així com el seu bon estat físic.

10.3. El participant està obligat a mostrar el seu tiquet de control a cada avituallament.

10.4. Els participants eximeixen a l'organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions dels

participants o altres que actuïn al seu favor, així com reclamacions o demandes resultats de danys que puguin succeir als participants i les seves pertinences, inclòs el robatori o pèrdua.

10.5. L'organització podrà retirar de la Caminada, sota el seu criteri, als participants que tinguin problemes físics evidents (mareig, desorientació...) que puguin posar en perill la seva salut.

Article 11.-Drets d'imatge

11.1. L'organització es reserva els drets exclusius de les imatges, fotografies, vídeo i informació de les proves en les que els participants estiguin implicats, així com d'utilitzar el material per anuncis, relacions públiques o qualsevol altre propòsit periodístic o de promoció de l'esdeveniment.

11.2. Qualsevol projecte mediàtic o publicitari haurà de contar amb el previ consentiment de l'organització.

Article 12.-Protecció de dades

En virtut de la Llei 15/1999 del 13 de Desembre sobre la Protecció de Dades de Caràcter Personal, es fa coneixedor a tot participant de la Caminada del Lupus que les seves dades seràn incorporades a un fitxer informatitzat, responsabilitat de la Fundació Catalana de Lupus amb CIF G-64577042 que podrà fer ús d'ell amb finalitats promocionals relacionats amb la naturalesa de l'esdeveniment al que s'ha inscrit. Si volen rectificar, cancel·lar o oposar-se, es poden posar en contacte a grlupusaiguafreda@gmail.com

