

PLA DE SEGURETAT I EVACUACIÓ TROBADA ARISTOT



Associació de Veïns i Veïnes d'Aristot

G-25802398

associacioveinsiveinesaristot@gmail.com



Índex:

1. Organització de la prova	3
2. Protocol i normes de seguretat	3
3. Distàncies i característiques dels recorreguts.....	6
3.1 TRAIL 22 km 1800 D+:.....	6
3.2 HALF 16 km D 1050+:.....	7
3.3 PRO 11km 600 D+:	8
3.4 OPEN 6,2 km 290 D+:.....	9
4. Mapa topogràfic de la zona: accessos i comunicacions	11
ANNEX 1: Consells de seguretat a la muntanya: Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)	12
Si ets a l'exterior, i especialment si ets a camp obert:	16
ANNEX 2: Avisos de risc i Plans de protecció civil.....	18



1. Organització de la prova

Aristot és una entitat de població del terme municipal del Pont de Bar, a la comarca de l'Alt Urgell.

La Trobada Aristot transcorre per camins i corriols dels nuclis de població: Castellnou de Carcolze, Aransa i Aristot.

Aquesta prova esportiva l'organitza la comissió de cursa de l'Associació de veïns i veïnes d'Aristot amb el suport de l'entitat Unió Excursionista Urgellenca.

La comissió està formada per 6 veïns del poble on un d'ells serà el/ la director/a de la prova que s'establirà anualment de manera rotativa .

Tanmateix dir que aquesta prova esportiva no seria possible sense la participació dels voluntaris que son aproximadament uns 60 veïns i o coneguts d'Aristot, Castellnou de Calcorze i d'altres poblacions veïnes.

2. Protocol i normes de seguretat

2.1. Tots els corredors han de disposar d'assegurança i llicència esportiva FEEC (mínim C) o FEDME (o assimilada segons la UIAA). Si no disposa d'aquesta, caldrà que contracti assegurança temporal per al dia de la prova.

2.2. Segons la distància de la cursa, i si la meteorologia ho requereix o hi ha avisos de risc, es podrà ampliar aquest material obligatori. S'informarà a través de les xarxes socials (web i instagram).

Cursa	Material obligatori				Recomanable
	Sistema Hidratació	impermeable	Manta tèrmica	Telèfon mòbil*	
22 km	X	X	X	X	Gorra xiulet Menjar Telèfon Manta tèrmica
16 km	X	X	X	X	
11 Km	X		X		
6,2	X				

*Telèfon mòbil amb la càrrega completa de bateria

L'organització de la cursa supervisa i controla abans de començar la cursa el material obligatori i l'opcional segons meteorologia.

2.3. El/la corredora ha de portar en tot moment el dorsal visible i en la part frontal per tal de ser identificat.



2.4.La direcció de la cursa comunica els detalls de la cursa a les autoritats competents en seguretat, Mossos, Agents Rurals i Bombers (concretament al grup de rescat GRAE): els recorreguts de les curses, alçada, horaris i localització dels punt d'avituellament.

2.5.Recorreguts: Els 4 recorreguts de la cursa estan a disposició dels corredors a la pàgina web de la cursa: <https://trobadaaristot.cat/> On es podran descarregar el track de la cursa a través de la plataforma Wikiloc.

2.6.Marcatge:

La cursa estarà degudament marcada durant tot el seu recorregut.

Si el terreny és descompost i en fort pendent es marcarà com a tram perillós. Si cal es farà una explicació durant el briefing inicial.

Si cal realitzar itinerari alternatiu per les condicions meteorològiques adverses, aquest estarà marcat 12h abans de la cursa.

2.7.Els avituallaments disposen de farmaciola per primers auxilis. Aquests avituallaments estan dotats de dos persones i comunicats amb la direcció de la cursa.

- **Contingut de la farmaciola:**

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| - Guants de nitril | - Punts de sutura |
| - Tisores | - Esparadrap |
| - Esponja sabó | - Manta tèrmica |
| - Gases | - Avituallament d'alçada màfega |
| - Desinfectant iodat | - Sèrum fisiològic |
| - Malla | - Vena compressiva |
| - Apòsits | |

*Aquesta farmaciola es revisa anualment (contingut i dates de caducitat).

2.8.Es disposa de dos voluntaris amb vehicle 4X4 en la part més alta de la cursa per si algun corredor vol abandonar-la. Cal que qualsevol persona que abandoni ho comuniqui a la organització.

2.9.Tots els corredors en el dorsal tenen el telèfon d'emergències i comunicar-se amb la direcció de la cursa. En el breefing 5 minuts abans de la sortida, s'informarà als corredors de les característiques de la cursa i se'ls recordarà que es poden comunicar amb la direcció de la cursa i amb emergències a través dels telèfons que disposen al dorsal.



2.10. Als avituallaments els corredors disposaran de farmaciola i material sanitari per a primeres cures en cas d'algun incident **lleu**.

El corredor podrà ser traslladat a l'arribada pels voluntaris en cas de que sigui necessari, i sempre que aquest ho autoritzi. Els voluntaris donaran avís a la direcció de la cursa del corredor ferit i de l'abandonament de la cursa.

És obligatori atendre i si cal assistir a un altre corredor en cas de que sigui necessari. **Es considera una falta greu l'omissió de socors** encara que es participi en una prova esportiva.

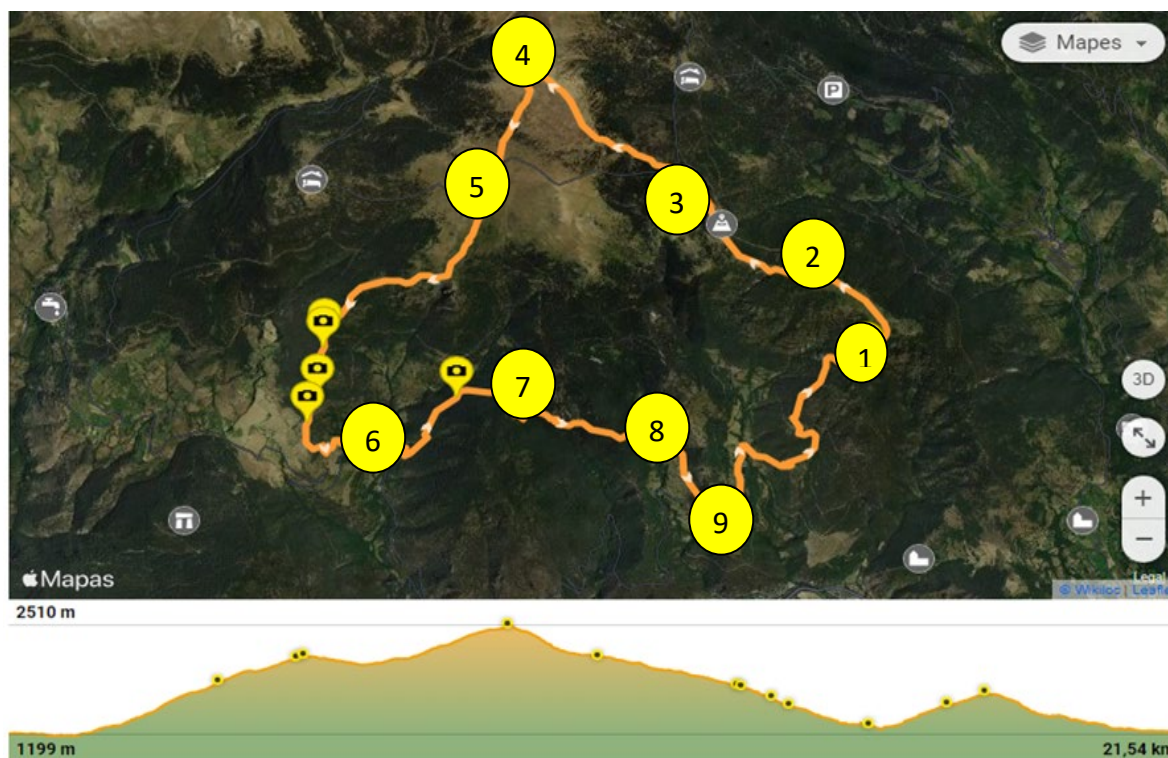
En cas de que hi hagi un **ferit greu** el mateix corredor o algun altre que estigui al lloc (o els voluntaris dels avituallaments) trucarà al **telèfon d'emergències 112**



3. Distàncies i característiques dels recorreguts

3.1 TRAIL 22 km 1800 D+:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/aristot2007-22k-138622583>



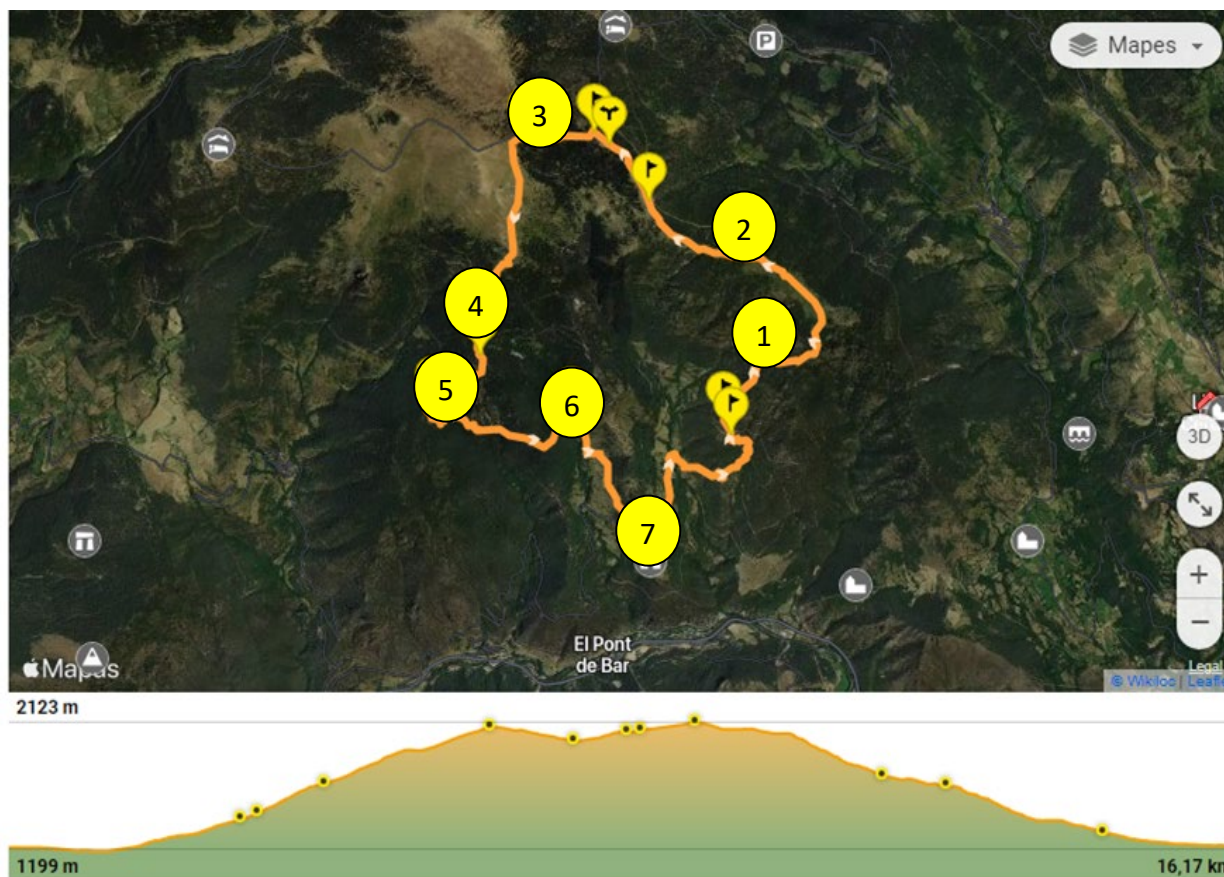
Avituallaments (AV) i controls de pas (CP) Trail 22 km:

	Punt quilomètric (km)	Topònim	Alçada (m)
AV	3,4	Esqueixa	1.740
AV	5,4	Mirador Pla de Llet Aransa	2.142
CP		Bifurcació pista les fonts d'Aristot	2.157
CP	9	Turó Punçó	2.489
AV	11	Sota Punçó	2.147
AV	15,7	Castellnou de Carcolze	1.297
AV	17,9	Coll de la Mata	1.671
CP	20,5	Torrent	1.300
AV	22	Arribada	1.250



3.2 HALF 16 km D 1050+:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/15a-trobada-aristot-half-110779194>



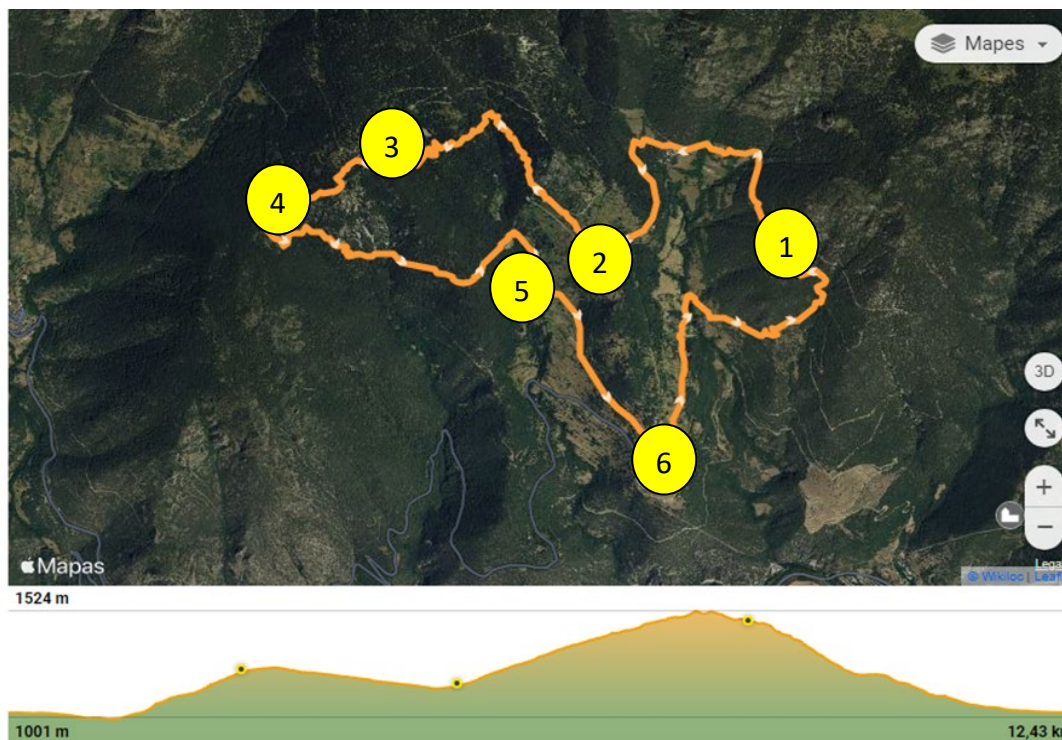
Avituallaments (AV) i controls de pas (CP) Half 16K

	Punt quilomètric (km)	Topònim	Alçada (m)
AV	3,4	Esqueixa	1.740
AV	5,4	Mirador Pla de Llet Aransa	2.142
CP	8,2	Bifurcació pista les fonts d'Aristot	2.157
CP	11,5	Tanca Bifurcació Prat de la vila	1.740
AV	12,3	Coll de la Mata	1.671
CP	14,4	Torrent	1.300
AV	16	Arribada	1.250



3.3 PRO 11km 600 D+:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/trobada-aristot-pro-111074024>



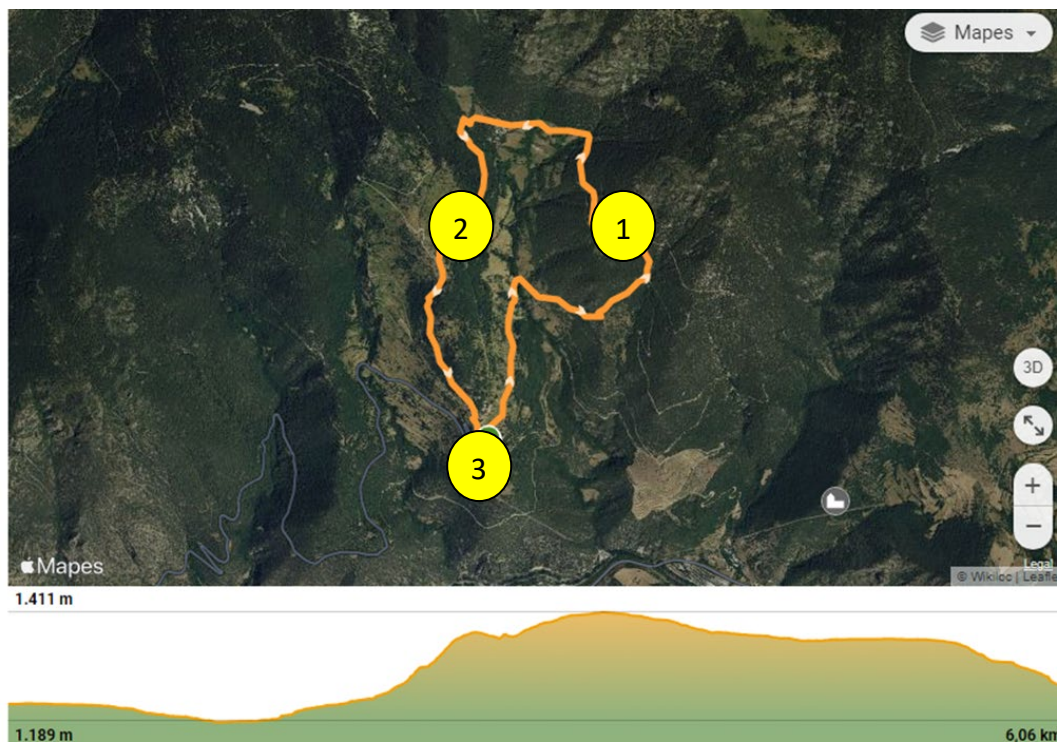
Avituallaments (AV) i controls de pas (CP) PRO 11K

	Punt quilomètric (km)	Topònim	Alçada (m)
AV	2,7	Cortal de Casanet	1.360
CP	5,2	Bifurcació 11K i 6,2K	1.419
CP	8,2	Tanca Bifurcació Prat de la vila	1.740
AV	8,6	Coll de la Mata	1.671
CP	10	Torrent	1.300
AV	11,5	Arribada	1.250



3.4 OPEN 6,2 km 290 D+:

<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/14a-trobada-aristot-open-2021-18463359>



Avituallaments (AV) i controls de pas (CP) OPEN 6,2 km

	Punt quilomètric (km)	Topònim	Alçada (m)
AV	2,7	Cortal de Casanet	1.360
CP	5,2	Bifurcació 11K i 6,2K	1.419
AV	6,2	Arribada	1.250

En tots els Avituallaments i el Controls de pas (Bifurcació pista les fonts d'Aristot i Tanca Bifurcació Prat de la vila) es podrà evacuar a un corredor ferit o que abandonés la prova.

A la pàgina web i reglament es detallaran els horaris límits dels controls de pas.



Ubicacions d'interès, ho podeu trobar a la web

TROBADA ARISTOT

Cal Martí

https://trobada-aristot.jimdofree.com/

8.443 visualitzacions

Publicat el dia 29 d'abril del 2024

COMPARTEIX

✓

APARCAMENTS I ZONA DE ACAMPADA

P

APARCAMENT VEHICLES

A

ZONA ACAMPADA

F

FONT

✓

PUNTS IMPORTANTS I SERVEIS

I

INSCRIPCIONS I RECOLLIDA DE DORSALS

WC

WC

S

SORTIDA I ARRIVADA (PODIUM)

F

FONT

+S

ATENCIÓ SANITÀRIA

B

BAR I CAFETERIA

✓

PROHIBIT L'ACCÉS A VEHICLES

P

PROHIBIT EL PAS DE VEHICLES

P

PROHIBIT EL PAS A VEHICLES

Aquest mapa l'ha creat un usuari. Obtení informació sobre com pots crear-ne el teu.

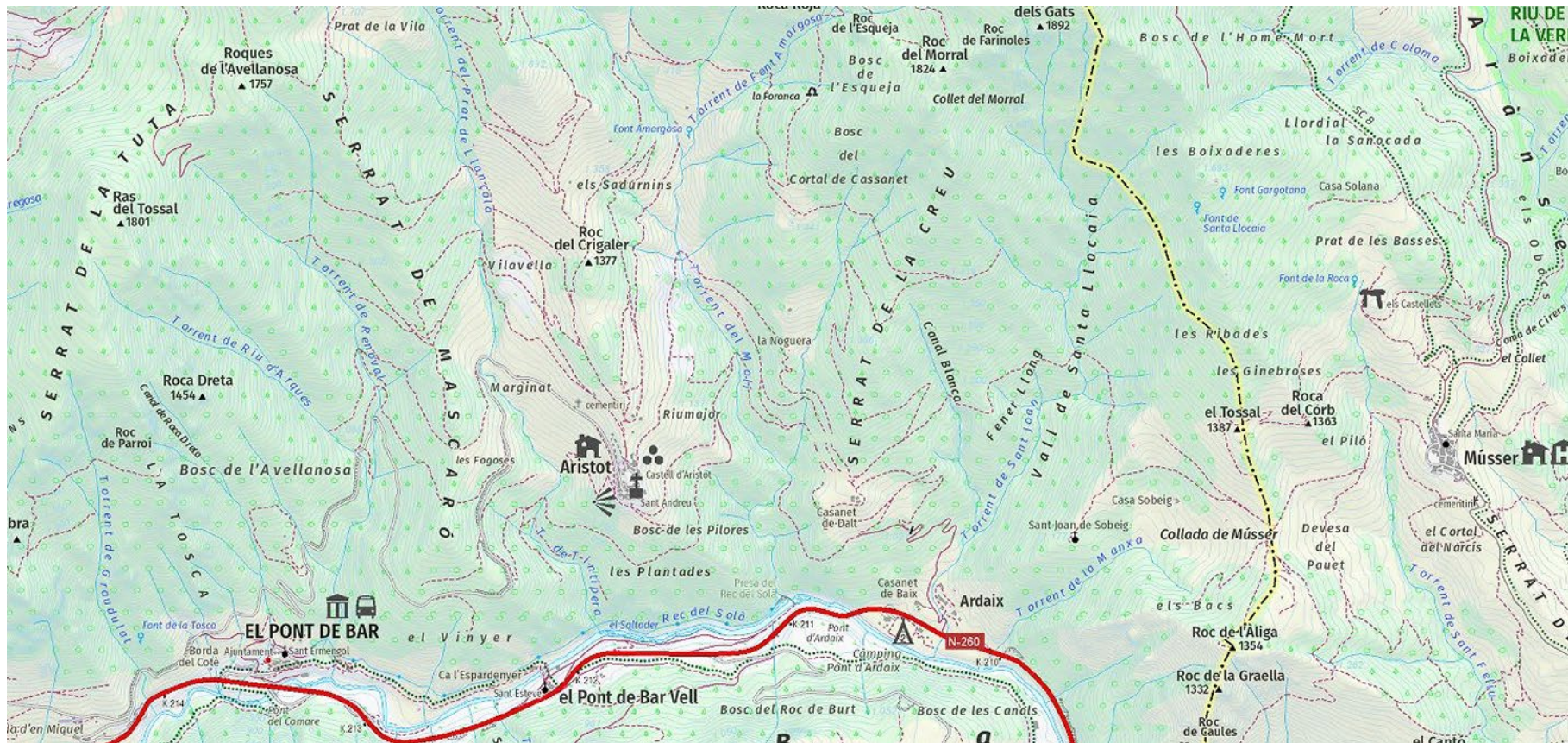
T

The satellite map shows a mountainous landscape with a river labeled "Torrent del Prat de Llanolet". Key locations include "Cementerio", "Castell d'Aristot", "Aristot Rural", "Església de Sant Andreu d'Aristot", "Paller Cal Cintet", and "La Creu". Various icons are placed on the map: a blue 'P' for parking, a yellow 'A' for camping zone, a blue 'F' for a fountain, a green person icon for registration, a red car icon for start/finish, a blue toilet icon, a red cross with a plus sign for medical attention, and a purple bar icon. A road is labeled "Carretera B-11". The Google My Maps logo is visible at the bottom right.



4. Mapa topogràfic de la zona: accessos i comunicacions

- Pistes i carreteres d'evacuació: Aristot – Castellnou de Carcolze i Aransa.
- L'organització preservarà que els accessos al poble d'Aristot siguin transitables per un vehicle de bombers i ambulància





ANNEX 1 :Consells de seguretat a la muntanya: Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC)

Què fer en cas d'accident

Alpinisme, Descens de barrancs, Escalada, Excursionisme, Seguretat i prevenció

Els GRAE (Grup d'Actuacions Especials) dels Bombers de la Generalitat ens recorden en aquest article quatre consells bàsics en el cas de patir un accident. Uns consells que tot i ser de sentit comú, no està de més que tornem a posar sobre la taula...

Avui dia, la pràctica d'activitats a la muntanya, tant a l'hivern com a l'estiu, ha augmentat considerablement, ja sigui per la major accessibilitat a aquest entorn natural com per la seva popularització. Malauradament, aquest augment ha suposat que hi hagi hagut un increment d'accidents a la muntanya. Durant el 2009, els Bombers de la Generalitat van realitzar 416 serveis de rescat i salvament de persones en l'entorn natural, és a dir, un 26% més de serveis que l'any 2008 que se'n van fer 330.

És per això, que considerem vital donar a conèixer tot un seguit de recomanacions per si durant la pràctica d'una activitat en aquest àmbit ens trobem en situació d'emergència. El primer que cal tenir en compte és que les condicions meteorològiques a la muntanya són molt variables. Amb la qual cosa, si la situació es complica i el temps no permet realitzar l'activitat amb seguretat, és molt millor renunciar-hi que no pas arriscar-s'hi. És a dir, com a norma general cal tenir present que l'important és anar a la muntanya per gaudir-ne i, per tant, per tornar-ne sa i estalvi.

Els accidents greus més habituals en els que intervenen els equips de rescat dels Bombers de la Generalitat s'engloben principalment en quatre tipologies que estan configurades en campanyes específiques de consells de seguretat: "l'entorn de neu" on principalment destaquen els allaus; "l'entorn aquàtic" on cal ressaltar els accidents en barrancs i canals (tenen especial importància els accidents en zones no habilitades pel bany com són els canals de reg); els que fan referència a "l'entorn de l'alpinisme i l'escalada"; i, finalment, el grup de les "recerques de persones", que és el més nombrós en quant a serveis i, alhora, el que en moltes ocasions es desenvolupa en unes condicions climatològiques difícils de boira, neu i baixes temperatures. I és que, en tota activitat de muntanya, el risc existeix i, per això, en cas de veure'ns implicats en un accident cal tenir en compte el concepte PAS que és l'acrònim de tres paraules: **Protegir, Avisar i Socórrer**. Aquest concepte, en la mesura de les nostres possibilitats i coneixements, cal que el complim sempre, especialment a l'hivern que el factor meteorològic i les poques hores de llum poden perjudicar més un accident.

PROTEGIR

quan tenim un accident el primer que cal és mantenir la calma i prioritzar



l'autoprotecció. És molt important que puguem valorar els efectes de l'accident, així com també descartar que no n'hi pugui esdevenir un altre. És a dir, cal que examinem si nosaltres mateixos estem en zona de perill immediat, perquè, si és així, el primer que cal és que ens retirem o assegurem per tal d'evitar ser també víctimes, ja que això impossibilitaria tant poder donar l'avís als equips d'emergència, com poder socórrer els companys. Són valoracions que s'han de fer amb la immediatesa i no han de suposar una pèrdua de temps perquè aquest és vital a l'hora de donar l'avís.

En el mateix concepte de protegir-prevenir, també cal que tinguem en compte tot un seguit de coneixements bàsics per poder-nos moure per la muntanya, coneixements que són fruit de la formació i l'experiència. Com per exemple, es recomana anar sempre en grup, controlant que cap dels membres es perdi. A més, en aquells passos difícils de la travessa, cal passar de forma individual, per tal que els altres membres del grup puguin controlar des d'una zona segura el pas, i, en cas d'accident, puguin avisar i socórrer els accidentats.

També cal fer esment de les consideracions que cal prendre en quant a material, ja que aquest ha d'ésser adient a la pràctica de l'activitat, així com a les capacitats físiques i tècniques del qui la desenvolupa. És important comprovar sempre que el material estigui homologat seguint els criteris de la UIAA i la CEE. Un exemple és la utilització d'una corda adient a l'activitat: si és escalada parlarem de cordes dinàmiques i si és espeleologia de cordes semi-estàtiques, ja que en cas contrari les conseqüències en cas d'accident poden ser més greus.

D'altra banda, és molt recomanable una bona formació i haver realitzat cursos específics per practicar activitats a la muntanya que no només ens donaran coneixements d'autoprotecció sinó també experiència i seguretat per poder reaccionar correctament en determinades situacions d'emergència.

AVISAR

l'112 és el telèfon d'emergències. Cal trucar, tan aviat com sigui possible, a aquest telèfon i passar a l'acció immediatament. És molt important que tots els membres del grup coneguin en tot moment la ruta i la posició a on es troben, perquè, si es produeix un accident, qualsevol pugui ser capaç de donar l'avís. Un bon recurs és buscar punts de referència fixos que facilitin la localització als equips d'emergència.

Cal mantenir la calma i procurar donar la informació de forma concisa i entenedora: dir el nombre de persones accidentades i, si és possible, l'edat; l'estat en què es troba l'accidentat, és a dir, si està ferit, si està conscient, si sagna i si respira; i, explicar la situació i les condicions meteorològiques que hi ha al lloc de l'accident, ja que els equips de rescat hauran de valorar les opcions que tenen per poder-hi arribar. En aquest sentit, cal mirar de tenir i conservar la cobertura del mòbil i de no fer trucades inútils que gastin la bateria, ja que el fred i la falta de cobertura fan que es descarregui més ràpidament.



A més, en cas d'accident, els equips de rescat miraran de posar-se en contacte per tal d'avaluar la situació, determinar la posició i donar consells abans d'arribar. De fet, els telèfons mòbils ja es poden considerar un sistema de seguretat a l'hora de fer activitats a la muntanya. A gran part del nostre país tenim cobertura de telefonia mòbil, ja sigui per una companyia o una altra. Per això, les trucades a l'112 es poden fer a través de qualsevol companyia, encara que no sigui aquella amb la que tenim contractat el servei. A més, el telèfon 112 es pot marcar sense que tinguem targeta SIM a dins del mòbil, sense saldo (en cas de telèfons de pagament) i, fins i tot, amb el teclat bloquejat. Aquests avantatges, fan que la trucada a l'112 sigui un potent sistema d'alarma. No obstant això, hem de tenir clar que en aquells llocs on no arriba cap tipus de senyal, no podrem trucar al telèfon d'emergències.

D'altra banda, la tecnologia de l'112 ja permet fer una aproximació a la situació de la persona que avisa perquè les trucades que es fan amb els mòbils indiquen quina antena és la que transmet la senyal del nostre telèfon. A partir de conèixer l'antena es calcula a quina zona hi ha el terminal telefònic. Aquesta localització no és tan precisa com la que podem realitzar amb el GPS, però és un bon indicador per activar l'operatiu de rescat amb la màxima rapidesa.

SOCÓRRER

És important també conèixer què podem fer per ajudar a la persona accidentada. Aquí se'ns obren dues vies de coneixement, per una banda la vessant tècnica de la recerca i el salvament, és a dir, aquelles maniobres que van destinades a contactar amb l'accidentat i a recolzar-lo en el que necessiti, i per altra banda, l'àmbit sanitari que són les accions de primers auxilis.

En el cas de les maniobres de recerca i aproximació a l'accidentat, prenen gran rellevància quan es tracta d'una allau, ja que la importància en la localització i el desenterrament de la víctima amb la màxima diligència possible és absolutament vital. Les possibilitats de supervivència de la víctima són d'un 90% si es treu abans de 18 minuts després de l'accident (sempre que no hi hagi traumatismes importants). Passats 40 minuts les possibilitats ja baixen al 25%.

En un altre àmbit com és l'escalada l'aproximació a l'accidentat pot veure's dificultada pel fet que el company de cordada es trobi uns metres per sobre o per sota de la reunió o, fins i tot, fora de la vertical. En aquests casos caldran coneixements tècnics específics per accedir-hi. És una situació que s'exemplifica molt bé en l'àmbit de la espeleologia quan l'accidentat està en la part superior i, per poder-lo socórrer i, fins i tot, sortir a l'exterior per efectuar l'avís, cal accedir-hi per la mateixa corda.

En l'àmbit més sanitari, sempre es recomana portar una farmaciola bàsica, però si no es tenen coneixements de primers auxilis és important seguir les indicacions dels equips mèdics que formen part del rescat. I, mentre aquests no arriben, és aconsellable no deixar sola a la persona accidentada i abrigar-la amb una manta tèrmica per protegir-la del fred, ja que la seva temperatura corporal pot baixar considerablement. En aquest mateix context, és molt important no fer accions de les que no es tinguin coneixements o preparació,



com per exemple administrar determinats medicaments que puguem disposar a la farmaciola sense estar-ne segurs.

Són coneixements que es poden ampliar en molts dels cursos de socorrisme bàsic o avançat que es fan dirigits específicament als esports de muntanya. El coneixement de totes aquestes premisses i conceptes no ens privaran pas d'aquesta sensació de llibertat que es pot sentir quan sortim a la muntanya. Al contrari, tots els passos que fem en la preparació de l'activitat, ens permetrà gaudir amb més plenitud, respecte, coneixement i seguretat d'aquest espai tan atractiu i grandíols que compartim.

Serveis d'emergències

El **número de telèfon 112** centralitza totes les trucades d'emergències a Catalunya. Aquest és un servei d'emergències d'àmbit europeu que dona resposta immediata les 24 hores del dia.

Abans de començar l'activitat

- Planifiqueu l'activitat tenint en compte les característiques i el nivell del grup. Feu-ho pensant sempre en la persona més feble.
- No sortiu sense tenir clar quin és el nivell de dificultat i la seva durada.
- Informeu-vos de les condicions meteorològiques i de la possible evolució del temps al portal web **Meteomuntanya**.
- No sortiu sols, tingueu sempre algú ben informat sobre el recorregut i l'horari previst.
- Si teniu dubtes sobre el vostre nivell a l'hora d'afrontar les dificultats previstes, penseu en la possibilitat de contractar un bon professional que us acompanyi.
- Cal que porteu l'equipament i el material adequat a l'activitat que voleu fer i als possibles canvis de temps. En especial, davant la possibilitat que es faci fosc, és molt important dur un llum frontal i roba d'abric.

Durant la marxa

- Quan ja heu iniciat l'activitat, penseu si tot està sortint com estava previst, observeu si hi ha algun indicatiu d'estat de fatiga en el grup, si esteu complint l'horari i si les condicions meteorològiques continuen sent estables. Si no ho veieu clar, no dubteu en girar cua.
- Tingueu una bona actitud en general, sigueu amables amb els altres muntanyencs, respecte els ramats i conreus i tanqueu els filats després del vostre pas.
- Emporteu-vos les deixalles perquè no quedi cap rastre de la vostra presència a la muntanya. Respecteu la natura.
- Respecteu les propietats privades.
- A l'hora d'acampar o bivaquejar, respecte la normativa i feu-ho únicament en indrets autoritzats.
- Tingueu sempre a punt un mitjà de comunicació amb el 112, telèfon mòbil amb bateria ben carregada o aparells específics de seguretat.



- Hidrateu-vos i alimenteu-vos durant tota la jornada.

Si aneu amb infants:

- Adapteu el recorregut, la durada i el desnivell. Procureu buscar itineraris lúdics, amb estanys, rius, replans d'herba, etc.
- Els nens i les nenes es cansen molt de pressa i, sovint, sense avís previ. Penseu que són els primers a passar calor o fred.
- En portar a l'esquena els més petits, la immobilitat i la postura poden agreujar alguns fenòmens com el fred, la insolació o la deshidratació. Evitem dur-los més amunt de 2.500 m d'altitud.

En cas d'accident

- Mantingueu la calma i no oblideu el protocol PAS: Protegir, Avisar i Socórrer.
- El número de telèfon europeu d'emergències és el 112. Tingueu en compte que les trucades a aquest servei es poden fer sempre que hi hagi cobertura de qualsevol companyia i fins i tot amb el telèfon bloquejat.
- Cal que sigueu molt precisos amb el missatge que transmeteu i dir el lloc de l'accident; el nombre de persones accidentades i l'edat; la situació de l'accidentat: si està ferit, conscient, si sagna i si respira i precisar les condicions meteorològiques del lloc de l'accident.
- No mogueu la víctima si no és per un perill imminent, tapeu-la per protegir-la del sol o del fred, tranquil·litzeu-la i no li doneu menjar ni beure.

Tempestes i llamps

Si ets a l'exterior, i especialment si ets a camp obert:

- Allunya't de filats, reixats, pals de la llum, vies de tren i altres objectes metàl·lics.
- Evita romandre en **zones elevades**, on pots fer efecte punta, per evitar atreure els llamps. Allunya't també dels **fons de vall** per evitar possibles avingudes sobtades d'aigua associades a la tempesta.
- No et refugiïs **sota els arbres**, especialment si estan sols. El bosc no és del tot segur, però si no hi ha cap altre refugi, és millor que quedar-te a camp obert.
- Si no trobes refugi, ajup-te, toca a terra només amb la punta dels peus, encreua els braços sobre els genolls i posa el cap entre els braços. És important ajuntar els peus i tapar-se les orelles per protegir-se del tro.
- Allunya't de **rius, llacs i superfícies humides**.
- Vigila amb les branques, rètols o murs que puguin caure't al damunt.
- Si ets a l'interior d'un vehicle, tanca bé portes i finestres i no toquis la **part metàl·lica del vehicle**.



Si, a més, comença a ploure fort, pensa que **poden produir-se inundacions**.

Planifica la teva activitat a l'aire lliure en funció del pronòstic del temps, per evitar exposar-te a una tempesta i al perill que suposen els llamps. En el cas que et sorprengui una tempesta:

- Si ets a la muntanya, un cotxe amb les portes i finestres tancades pot ser un bon refugi.
- Desfés-te de material metàl·lic com piolets, bastons, motxilles amb carcassa, etc. i d'objectes que facin d'efecte punxa, perquè poden atreure els llamps. Les tendes de campanya no són un refugi segur.
- Si la tempesta et sorprèn banyant-te a la piscina, al riu o a la platja, surt immediatament de l'aigua i eixuga't.
- Si la tempesta et sorprèn pescant, deixa la canya.
- Si estàs jugant a golf, allunya't dels pals.
- Evita conduir bicicletes i motos.
- Si navegues al mar, no et quedis a la coberta de l'embarcació.

Cal esperar mitja hora després de sentir l'últim tro abans de reprendre les activitats a l'aire lliure.

Davant de qualsevol emergència, truca al 112.





ANNEX 2: Avisos de risc i Plans de protecció civil

L'organització de la cursa es reserva el dret d'anul·lació de la prova o modificació per avisos de risc que puguin comportar un perill per als participants i organitzadors.

- ✓ El **Servei Meteorològic de Catalunya** és el responsable de les activacions de risc, i es poden consultar a la seva web:

<https://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/situacio-meteorologica-de-perill/>

- ✓ Pel que fa a **Plans de protecció civil** i alguns consells, es poden consultar a continuació:

- Mapa de protecció civil de Catalunya:

<https://pcivil.icgc.cat/pcivil/v2/index.html>

- ✓ Consells per l'autoprotecció:

https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/