EN MARXA PER LA PARÀLISI CEREBRAL

REGLAMENT

XIV EDICIÓ DE LA CURSA SOLIDÀRIA "EN MARXA PER LA PARÀLISI CEREBRAL"

Data: 4 d'octubre de 2026

Sortida: Av. Sant Ramon Nonat nº19.

Horaris sortida: 5 km 9:30h / 1 km 10:45 h

La cursa de 5 km s'ha d'acabar abans de les 10.35 h.
Si a les 10.35 h encara no has arribat a la meta, l'organització et demanarà que:
- **continuïs el recorregut per la calçada, o bé**
- **participis en el recorregut d'1 km.**

Organitza: Federació de la Paràlisi Cerebral i la Pluridisacapacitat de Catalunya

QUI HI POT PARTICIPAR

- Hi pot participar tothom. No hi ha limitacions, sempre que es respectin les normes de la cursa.
- Els nens i nenes menors de 12 anys han d'anar acompanyats d'una persona adulta.
- Si l'adult que els acompanya no és el pare, la mare o el tutor legal, cal portar una autorització.
- Cal estar inscrit a la cursa:
  o bé a través del web www.cursaenmarxapc.org
  o bé a través d'alguna entitat de la FEPCCAT
  o, si encara hi ha places, el mateix dia de la cursa.

CATEGORIES CURSA 1 km (1.350 m) I 5 km (4.900 m)

Aquesta cursa no és competitiva.
És una activitat per reconèixer l'esforç de totes les persones participants.

Persones de 18 anys o més

Són premiades les primeres persones a arribar.
Poden participar:

5 km a peu
5 km a peu amb mobilitat reduïda
5 km amb cadira manual
5 km amb cadira elèctrica
1 km a peu
1 km a peu amb mobilitat reduïda
1 km amb cadira manual
1 km amb cadira elèctrica

Persones de 12 anys o menys

Són premiades les primeres persones a arribar.
Poden participar:

5 km a peu
5 km a peu amb mobilitat reduïda
5 km amb cadira manual
5 km amb cadira elèctrica
1 km a peu
1 km a peu amb mobilitat reduïda
1 km amb cadira manual
1 km amb cadira elèctrica

Persones de 13 a 17 anys

Són premiades les primeres persones a arribar.
Poden participar:

5 km a peu
5 km a peu amb mobilitat reduïda
5 km amb cadira manual
5 km amb cadira elèctrica
1 km a peu
1 km a peu amb mobilitat reduïda
1 km amb cadira manual
1 km amb cadira elèctrica

QUÈ VOL DIR "MOBILITAT REDUÏDA"?
Són persones que tenen alguna dificultat per caminar o moure's.
Per no utilitzen cadira de rodes de manera habitual.

RECORREGUT

- Hi ha dos recorreguts: 1 km (1.350 metres) / 5 km (4.900 metres)
- Els recorreguts estaran ben senyalitzats. Hi hi haurà una senyal a cada quilòmetre.
- L'organització pot canviar el recorregut si hi ha problemes que no es poden evitar.
- El temps màxim per fer la cursa de **5 km és d'1 hora i 5 minuts.**
- Si algú va caminant i triga massa temps, haurà de: sortir de la cursa de 5 km i anar per la calçada, o unir-se a la cursa de 1 km

INSCRIPCIONS

- El preu de la inscripció **de l'1 de juliol fins al 31 de juliol de 2026**

Nens i joves (menors d'edat):	Persones amb discapacitat*:	Adults (18 anys o més):
6 €	6 € *Totes les edats*	8 €

- El preu de la inscripció **de l'1 d'agost i el 13 de setembre de 2026**

Nens i joves (menors d'edat):	Persones amb discapacitat*:	Adults (18 anys o més):
8 €	6 € *Totes les edats*	12 €

- El preu de la inscripció **del 14 de setembre i el dia de la cursa, 4 d'octubre de 2026**.

Nens i joves (menors d'edat):	Persones amb discapacitat*:	Adults (majors d'edat):
10 €	6 € *Totes les edats*	18 €

Pots fer la inscripció a:
- 💻 La pàgina web: **www.cursaenmarxapc.org**
- 🏢 Les entitats de la FEPCCAT: **https://fepccat.org/entitats-membres**

Si vols ajudar, però no pots venir a córrer, pots col·laborar igualment. Això es diu fila zero.
És una manera de fer una aportació solidària.

⚠️Si no participes per motius personals, no es torna els diners de la inscripció.
La inscripció només és vàlida si has pagat i tens el comprovant.
La inscripció és 100% solidària (els diners ajuden a una causa).

TERMINI INSCRIPCIONS

Les inscripcions es tancaran:

el 3 d'octubre de 2026

a les 23:59 h

També es poden tancar abans si s'arriba a 2.500 persones inscrites.
L'organització pot augmentar o reduir el nombre d'inscrits si hi ha motius importants que no es poden evitar.

SERVEIS QUE OFEREIX LA CURSA I ACREDITACIONS

- Hi haurà **avituallament amb menjar i beguda** a l'arribada.
- També hi haurà **servei de guarda-roba a partir de les 8:30 h.**
- Cada persona ha d'escollir el recorregut quan s'inscriu i fer només aquesta distància el dia de la cursa.
- El dia de la cursa cal portar el comprovant d'inscripció. Després es donarà el dorsal i una samarreta, que s'ha de portar visible.
- També hi haurà una bossa amb obsequis.
- Hi haurà **assistència sanitària amb ambulància** a l'arribada.
- Hi haurà **zona de canvi i higiene per a persones amb discapacitat.**

TROFEUS I DIPLOMES

Hi haurà premis per a les primeres persones de cada categoria que arribin a la meta.
Els trofeus es donaran a les 11:45 h.
Les persones que guanyin un premi han d'estar presents per recollir el seu trofeu.

RECLAMACIONS, SUGGERIMENTS I ALTRES

Aquesta cursa és solidària. Per això no es poden fer reclamacions sobre resultats o categories.
Només es revisarà si algú no segueix el recorregut o té un comportament poc esportiu.
Els participants poden fer suggeriments per a futures curses el mateix dia o per correu:
comunicacio@fepccat.org

Si no es recullen el dorsal, la samarreta o la bossa al final de la cursa, es perden.
L'organització pot ajornar o cancel·lar la cursa per mal temps o altres motius importants.
En aquest cas, no es tornaran els diners de la inscripció.
Cal estar atent a la web i a les xarxes socials els dies abans de la cursa.

DESQUALIFICACIONS

Els organitzadors, el servei mèdic i la Guàrdia Urbana vetllen per la seguretat durant la cursa.
Poden retirar de la cursa qualsevol persona que tingui un comportament no esportiu abans, durant o després de la prova.
No es permeten actituds discriminatòries per motius de gènere, origen, capacitat o identitat sexual.
Aquestes conductes poden fer que la persona sigui desqualificada.

VEHICLES

Les bicicletes i altres vehicles amb rodes o motor no poden entrar al circuit durant la cursa.
Només es permet si serveixen per ajudar una persona a desplaçar-se o caminar.
Només poden seguir la cursa els vehicles autoritzats per l'organització.

ASSEGURANCES

L'organització té una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.
L'organització no es fa responsable dels accidents o problemes que puguin passar abans, durant o després de la cursa.
Però hi haurà servei sanitari per atendre urgències.
Els organitzadors i col·laboradors tampoc es fan responsables dels danys a altres persones o a coses que puguin passar durant la cursa.
L'organització no assumeix aquestes responsabilitats.

DRETS D'IMATGES

En inscriure's a la XIV edició de la cursa Solidària "En marxa per la paràlisi cerebral" les persones participants autoritzen l'organització i els patrocinadors a utilitzar les seves imatges (fotos i vídeos) de manera gratuïta per a promoció.
Aquestes imatges es poden utilitzar en diferents formats i a tot el món, durant el temps que permet la llei.
Les persones participants també autoritzen l'ús de les seves dades per a la cursa.
Les dades poden aparèixer en la llista d'inscrits i en els resultats.
L'organització pot resoldre qualsevol situació no prevista i pot canviar el reglament fins al dia abans de la cursa si és necessari.

DADES PERSONALS

Segons el Reglament Europeu de Protecció de Dades (REPD), les dades personals no es donaran a empreses patrocinadores ni col·laboradores per fer publicitat.
Les dades s'utilitzaran només per a la cursa solidària "En marxa per la paràlisi cerebral" i per informar de futures edicions.
Les persones participants accepten aquest ús quan fan la inscripció.
Durant la cursa es poden fer fotos i vídeos per a la premsa i per a la difusió d'esdeveniment.
Si una persona guanya, es pot publicar el seu nom, cognoms i edat, tret que digui que no ho vol.
Si no està d'acord amb això, es pot contactar amb la FEPCCAT a:
📧 administracio@fepccat.org
(assumpte: REPD 14a CURSA i inicials)

ORIENTACIONS SALUDABLES

Cal cuidar els peus abans i durant la cursa.
S'ha de portar calçat adequat.
La roba ha de ser còmoda i deixar respirar la pell.
El dia de la cursa es poden protegir zones dels peus amb esparadrap.
També es pot utilitzar vaseline per evitar fregaments.
Es recomana fer un esmorzar lleuger unes 3 hores abans de la sortida.
Cal beure aigua abans i durant la cursa.
A l'arribada hi haurà beguda.
S'ha de córrer a un ritme adequat i seguir les marques dels quilòmetres.
Si hi ha molt cansament o dolor, és millor parar i descansar per poder acabar la cursa.

FES-TE VOLUNTARI/A

Si no pots córrer, pots ajudar com a voluntari o voluntària.
Necessitem persones que vulguin col·laborar.
Si t'interessa, entra a la web de la cursa i busca l'apartat de voluntariat.
Allà trobaràs tota la informació i el formulari per apuntar-te.

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ!!!

Organitzador

Patrocinadors

Col·laboradors