



EN MARXA PER LA PARÀLISI CEREBRAL

REGLAMENT

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

- **Data:** 13 d'octubre de 2024
- **Sortida:** Av. Sant Ramon Nonat nº19. Horaris sortida: 5 Km 09:30 h / 1 Km 10:45 h
- **Distància:** La distància de la cursa s'estableix en dos recorreguts, essent 1 km: 1.350 m i 5 km: 4.900 m.
L'hora màxima per acabar la cursa de 5 km serà les 10.35, a partir de llavors, es demanarà als participants que acabin per la calçada o s'afegeixin a la cursa de 1 km.

Organitza: Federació de la Paràlisi Cerebral i la Pluridiscapacitat de Catalunya (FEPCCAT)

QUI HI POT PARTICIPAR

- Aquesta cursa està oberta a tothom, sense limitacions, sempre que es faci d'acord al present reglament.
- Els menors de 12 anys, independentment de la categoria en la que participin, hauran d'anar acompanyats d'un adult i disposar de l'autorització corresponent en cas que aquest no sigui els seu mare/pare o tutora/tutor.
- Qui prèviament s'hagi inscrit a la cursa a través de www.cursaenmarxapc.org o a través d'alguna de les entitats membres de FEPCCAT, i en cas de no haver assolit l'aforament màxim ho faci el mateix dia de la cursa

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

Aquesta no és una cursa competitiva, però en igualtat de condicions, volem donar un petit trofeu per reconèixer l'esforç d'aquells que arribin en primer lloc de la seva categoria, establint les següents:

> de 18 anys, el/la 1r en arribar del recorregut:	< de 12 anys, el/la 1r en arribar al recorregut:
5 km a peu	5 km a peu
5 km a peu amb mobilitat reduïda	5 km a peu amb mobilitat reduïda
5 km amb cadira manual	5 km amb cadira manual
5 km amb cadira elèctrica	5 km amb cadira elèctrica
1 km a peu	1 km a peu
1 km a peu amb mobilitat reduïda	1 km a peu amb mobilitat reduïda
1 km amb cadira manual	1 km amb cadira manual
1 km amb cadira elèctrica	1 km amb cadira elèctrica

de 13 a 17 anys, el/la 1r en arribar del recorregut

- 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

La categoria de persones amb mobilitat reduïda comprèn aquelles persones que tenen algun tipus de limitació en les habilitats relacionades amb la mobilitat, però que no utilitzen una cadira de rodes.

RECORREGUT

- S'han establert dos recorreguts: 1 km (1.350 m) i 5 km (4.900 m).
- Els recorreguts estaran degudament senyalitzats i marcats a cada quilòmetre.
- L'organització podrà modificar el recorregut, per causes alienes a la seva voluntat i/o de força major.
- El temps màxim per a acabar la cursa de 5 km és d'1 hora i 5 minuts. Els participants que facin la cursa caminant, quan superin el temps màxim, es demanarà que acabin per la calçada o s'afegeixin a la cursa de 1 km

INSCRIPCIONS:

- El preu de la inscripció:

Nens i joves (menors d'edat): 3€	Persones amb discapacitat*: 3€	Adults (majors d'edat): 5€
*Totes les edats		

Inscripció a través de www.cursaenmarxapc.org i a les entitats membres de la FEPCCAT (<https://fepccat.org/entitats-membres>) En qualsevol cas, les persones que vulguin col·laborar, però no puguin venir a córrer, podran fer-ho igualment a la fila zero que s'ha establert a aquests efectes.

Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa si la no participació és per causes no imputables a l'organització.

Cap inscripció serà vàlida sense el comprovant emès conforme s'ha realitzat el corresponent pagament. L'import de la inscripció és 100% solidari.

TERMINI INSCRIPCIONS

Les inscripcions es tancaran el 09 d'octubre de 2024 a les 23:59 h, o bé, quan s'assoleixi el nombre de 2.500 inscrits. L'organització de la cursa es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre d'inscrits per raons alienes a la seva voluntat i/o de força major.

SERVEIS QUE OFEREIX LA CURSA I ACREDITACIONS

- Es farà un avituallament líquids i sòlids a l'arribada (a mesura que arribin els participants).
- Els participants a la cursa podran utilitzar el servei de guarda-roba (obert a partir de les 8:30 h).
- El corredor en el moment de formalitzar la seva inscripció haurà de triar un dels dos recorreguts. El dia de la cursa, s'haurà de recórrer la distància escollida respectant les senyalitzacions indicades en el mateix.
- Tot participant, haurà d'acreditar la seva participació el dia de la cursa, mitjançant el rebut de pagament o val. Un cop acreditat cada participant, li serà entregat el seu dorsal corresponent (que haurà de dur visible al pit) i samarreta commemorativa. S'entregarà també una bossa amb obsequis.
- Assistència sanitària, amb ambulància situada a l'arribada.

TROFEUS I DIPLOMES

Serán premiats, cadascun dels primers participants, de cada categoria, en creuar la línia d'arribada.

Els trofeus seran entregats a les 11.30 h. Preguem que aquelles persones, a les quals se'ls hagi comunicat l'obtenció del premi, estiguin presents per tal de recollir el seu trofeu.

RECLAMACIONS, SUGGERIMENTS I ALTRES

Atès el caire solidari de la cursa, no hi haurà possibilitat de realitzar cap tipus d'impugnació sobre la classificació, categories, etc., llevat que en el transcurs de la cursa s'observi que algun participant no respecta el recorregut senyalitzat, d'acord amb el quilometratge escollit o alguna altra manifestació indeguda i/o poc esportiva. Tanmateix, sí que seran ateses totes aquelles aportacions i suggeriments que els participants vulguin fer per a futures edicions, ja sigui el mateix dia, o bé, a través del correu comunicacio@fepccat.org.

El fet de no retirar el dorsal, la samarreta i la bossa del corredor en el moment de l'arribada, significa la renúncia als mateixos.

L'organització es reserva el dret a ajornar o suspendre la celebració de la cursa, ja sigui per motius meteorològics, de força major o aliens a l'organització, i al no retorn dels diners de la inscripció. Us preguem estigueu atents a les xarxes i la web de la cursa, els dies previs a la celebració de l'activitat.

DESQUALIFICACIONS

Els organitzadors de la cursa, el servei mèdic de la competició i les autoritats de la guàrdia urbana, que es faran càrrec de la seguretat durant la cursa, estan facultats per retirar durant la prova, aquells participants que manifestin un comportament no esportiu, abans, durant i després de la cursa. No es toleraran actituds discriminatòries per motius de gènere, origen, capacitat, identitat sexual, etc. Aquestes conductes seran motiu de desqualificació.

VEHICLES

Les bicicletes, enginyers amb rodes i/o motoritzats no podran circular dintre del circuit de la cursa mentre durí la prova, llevat que serveixi d'ajut tècnic per a poder desplaçar-se i/o caminar.

Només estaran autoritzats a seguir la cursa, els vehicles designats i acreditats expressament per l'organització.

ASSEGUANCES

L'organització disposarà d'una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents d'acord amb la normativa vigent. L'organització no es fa responsable dels accidents o altres perjudicis que la participació a la cursa pugui ocasionar als inscrits, abans, durant o després d'aquesta. No obstant això, l'organització disposarà de servei sanitari per atendre possibles urgències.

Els organitzadors de la cursa i els seus col·laboradors no es fan responsables dels danys morals i/o materials que puguin patir o causar a tercer els participants i els espectadors durant la cursa. L'organització declina qualsevol responsabilitat al respecte.

DRETS D'IMATGES

El sol fet d'inscriure's a la XII edició de la cursa Solidària "En marxa per la paràlisi cerebral" autoritza expressament l'organització i els seus patrocinadors a utilitzar gratuïtament les imatges, fixes i/o en moviment, de les persones participants. Aquestes imatges podran figurar en tot tipus de suport gràfic conegut o desconegut, així com en materials de promoció o publicitari produïts i difosos a tot el món, durant el període màxim establert per la legislació actual i futura, els reglaments i els tractats en vigor, inclosa la possible prorrogua un cop finalitzat el període previst.

Els participants donen consentiment exprés al tractament de les seves dades per a la finalitat pròpia de l'esdeveniment esportiu, i autoritzen a l'organització de la Cursa Solidària "En marxa per la paràlisi cerebral" a publicar-les en el llistat d'inscrits i en el llistat de resultats de la cursa.

L'organització decidirà qualsevol incidència que no estigui prevista i es reserva el dret de modificar el present reglament fins el dia abans de la cursa per necessitats pròpies.

DADES PERSONALS

D'acord amb el Reglament Europeu de Protecció de Dades (REPD), les vostres dades personals en cap cas seran facilitades als sponsors i col·laboradors relacionats amb aquesta cursa, per poder enviar-vos informacions dels seus productes o fer-ne qualsevol tractament.

A través d'un missatge que es mostra en el moment de validar la seva inscripció, tots els participants, donen consentiment exprés al tractament de les seves dades personals, les quals seran tractades en exclusiva en motiu de la cursa solidària "En marxa per la paràlisi cerebral" i per la mateixa, així com per informar-vos de futures edicions.

Tota persona participant i/o present el dia de la cursa, està exposada públicament i, en conseqüència, pot ser objecte d'una captura fotogràfica a efectes de premsa o de difusió de l'esdeveniment per part dels organitzadors i patrocinadors. Tanmateix, tota persona inscrita, autoritza a l'organització a publicar el nom, cognom i edat del participant en el cas d'arribar primer de la seva categoria i li sigui entregat el corresponent trofeu, llevat que s'hi negui expressament en el moment que li sigui comunicat.

En cas de no estar conforme amb alguna d'aquestes premisses, podeu manifestar-ho contactant amb la FEPCCAT a l'adreça administracio@fepccat.org, amb l'assumpte REPD 12a CURSA i les vostres inicials.

ORIENTACIONS SALUDABLES

- Durant l'entrenament previ i després durant la cursa cal dedicar una atenció especial als peus: emprar calçat adequat. La vestimenta ha d'ésser còmoda i transpirable.
- El dia de la prova s'aconsella protegir amb esparadrap les zones sensibles dels peus. També es poden lubricar les aixelles, l'entrecoix, pit amb vaselina per evitar els fregaments.
- El dia de la prova és aconsellable fer un esmorzar lleuger, unes tres hores abans del tret de sortida.
- Hidrata't: abans i durant la prova. A l'arribada, se us suministrarà avituallament líquid.
- Dosifica el teu esforç, cada quilòmetre està marcat.
- Si en el decurs de la prova es nota fatiga intensa o dolors musculars o articulars, és preferible parar i reposar. No fer-ho pot suposar no poder finalitzar la cursa.

FES-TE VOLUNTARI/A

Si no pots córrer i vols participar en aquest projecte, fes-ho com a voluntari! Necessitem persones amb ganes de col·laborar. Si hi estàs interessat/da, entra a la web de la cursa i busca l'apartat de voluntariat. Allà hi trobaràs tota la informació i el formulari de voluntaris.

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ!!

