

**Reglament:** Document en PDF

## **1/ CRITERIS DE PARTICIPACIÓ**

1a) Per participar a la 10a Cursa de la Moixina de 10KM, els menors de 18 anys hauran de portar una autorització dels pares, mares o tutors (**Declaració responsable menors**) 1b) El fet d'inscriure's a la cursa implica que m'he llegit la normativa i accepto les condicions.

També implica que estic en una condició física acceptable en base a la **Declaració responsable**. En cas de que la nostra forma física no sigui l'adequada segons la **Declaració responsable**, caldrà portar un justificant mèdic per poder participar.

1c) Places limitades a 400 corredors tenint en compte les diferents categories exceptuant la de nens. L'assignació de places es regirà per estricta ordre d'ingrés, fins a completar la totalitat de participants esmentat anteriorment. Aquestes estaran obertes fins el mateix dia de la cursa.

1d) Les inscripcions es realitzaran a través de la pàgina web <http://cursadelamoixina.linkinesis.com> a l'enllaç de l'apartat d'inscripció o presencialment el mateix dia de la cursa. La inscripció no quedarà formalitzada fins que no s'hagi realitzat el pagament.

1e) L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places. Aquesta modificació seria anunciada a la web oficial de la carrera.

1f) El recorregut de la cursa es de 10.860m, no és homologat i per tant la distància pot variar alguns metres. Per tant l'organització es reserva el dret a poder ampliar o reduir la distància de de la cursa si això ha de comportar una major seguretat pel corredor.

## **2/ INSCRIPCIÓ**

2a) La Cursa de la Moixina 10km, és una prova amb un recorregut que comparteix una part amb la cursa de 20km que podeu realitzar caminant o corrent.

2b) Les categories de la cursa són: Individual Masculina, Individual Femenina, Parelles Masculines, Femenines, Mixtes, i Caminadors. També cal tenir clar que els Caminadors, es poden inscriure a la Categoria de Parelles.

2b) El preu de la inscripció és: 15€ per internet fins el dia 29 d'abril i 14€/persona per la categoria de Parelles per internet fins el dia 29 d'abril. El dia de la cursa, el preu d'inscripció per la Categoria individual i de Caminadors serà de 18€, i de 17€/persona per la Categoria de Parelles.

Els participants tindran dret a tenir l'obsequi de record.

2c) El preu d'inscripció inclou:

- Obsequi Cursa de la Moixina.
- Avituallament d'arribada.
- Dorsal personalitzat, amb 4 imperdibles.
- Sistema de cronometratge (categoria corredors).
- Llistes de classificació al moment.
- Llistes de classificació on-line.
- Fotos on-line gratuïtes de la Cursa fetes pels nostres fotògrafs oficials.

2d) En el cas dels participants en la categoria de parelles, us heu d'inscriure junts escollint la categoria PARELLES i posar els noms dels dos components de la parella. 2e) Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa si la no participació de l'atleta es per causes no imputables a l'organització. Únicament es podrà fer efectiu un canvi de nom pel nom d'un altre company o amic, interessat en participar, enviant-nos les dades al correu [cursadelamoixina@gmail.com](mailto:cursadelamoixina@gmail.com)

2f) Les inscripcions es tanquen el dia 28 d'abril per internet.

2g) Es pot fer la inscripció el mateix dia de la cursa.

### **3/ DORSAL I XIP**

- 3a) Per participar a la Cursa de la Moixina de 10km, és obligatori l'ús del dorsal i xip lliurat per l'organització. La Comissió Organitzadora subministrarà un xip electrònic que s'ha de retornar.
- 3b) Cada un dels participants tindrà un dorsal amb un color identificatiu de la categoria en que s'hagin inscrit.
- 3c) És obligatori portar el dorsal visible perquè l'organització pugui identificar als participants amb claredat durant tota la cursa.
- 3d) No està permès cap canvi de dorsal entre corredors.
- 3e) En el cas de la categoria per parelles, cadascú portarà un dorsal i xip diferent que estaran associats.
- 3f) Totes les categories de caminadors no portaran xip i no se'ls comptabilitzarà el temps.

### **4/ CONTROLS**

- 4a) Durant el recorregut hi hauran diferents voluntaris repartits al llarg del mateix.
- 4b) Aquests Voluntaris tenen la funció d'indicar el camí en certs punts i de resoldre ràpidament qualsevol dubte o problema que es pugui donar durant la cursa.
- 4c) Hi haurà servei d'escombra que tancarà la cursa i marcarà el ritme d'aquesta.

### **5/ AVITUALLAMENTS**

- 5a) Durant el recorregut NO trobarem un avituallament a la meitat d'aquest.
- 5b) Per tal de reduir els residus, l'organització recomana a tots els participants portar un bidó per poder autosubministrar-se l'aigua durant la cursa.
- 5c) A l'arribada trobareu l'avituallament amb líquids i sòlids.

### **6/ RECORREGUT I MARCATGE**

- 6a) El recorregut estarà marcat amb fletxes ubicades en punts estratègics del recorregut sent responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització i seguir-la. Els voluntaris també seran presents per marcar certs punts conflictius.
- 6b) El recorregut no estarà marcat amb cintes balisadores. És obligatori que el participant coneixi el recorregut prèviament. Les fletxes seran les del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, ja que la cursa és una prova congruent als criteris del parc.
- 6b) Els corredors hauran de respectar els filats, les portes i tot tipus de tanca relacionat amb la seguretat del bestiar o finques privades.
- 6c) El recorregut tindrà marcats els punts quilomètrics a cada quilòmetre. 6d) És obligatori seguir l'itinerari marcat.
- 6e) Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries, així com retrasar l'horari previst de la carrera.
- 6f) Els vehicles motoritzats tindran preferència en les zones asfaltades i en les cruïlles existents durant el recorregut. Serà responsabilitat dels participants aturar-se per extremar les precaucions abans de creuar la calçada. La organització usarà cons i tanques per avisar i regular la circulació de vehicles a les zones més conflictives.
- 6g) El mal temps no serà obstacle per la celebració de la prova, considerem que pot ser un al·licient i un repte més a superar. Tot i això l'organització es reserva el dret d'anul·lar-la si així ho creu convenient.
- 6h) Els únics vehicles que podran seguir la prova seran els expressament autoritzats per l'organització.
- 6i) El temps màxim per realitzar la prova serà de 2h30'.

## **7/ RETIRADES**

- 7a) L'organització es compromet a tornar als participants que abandonin al punt de sortida de la cursa.
- 7b) Els corredors que decideixin abandonar la cursa ho hauran de comunicar a l'organització.
- 7c) Els corredors que decideixin abandonar la carrera hauran de retirar-se en un dels punts on hi hagi un voluntari de la organització. Només una lesió de gravetat justificarà que un participant abandoni en un altre punt del recorregut.
- 7d) L'organització no tornarà als participants que han abandonat fins que hagi finalitzat la cursa, si això comporta un perill pel desenvolupament òptim d'aquesta.
- 7e) En el cas dels que competeixin dins la categoria de parelles o grups i un hagi d'abandonar, el de la parella que pugui seguir passarà a formar part de la categoria individual. En el cas de que abandoni i el seu xip passi per la línia d'arribada quedaran tots dos desqualificats.

## **8/ EMERGÈNCIES**

- 8a) Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al Voluntari més proper qualsevol accident que s'hagi observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.
- 8b) Es comptarà amb l'assistència d'un servei mèdic.
- 8c) En cas d'emergència sense zona de cobertura els corredors estan obligats a trucar al 112.

## **9/ BRÍFING I RECOLLIDA DE DORSALS**

- 9a) Per recollir el dorsal serà necessari presentar el passaport, el DNI o un document equivalent pels estrangers i el **Document de Responsabilitat** i certificat mèdic en cas que tingueu algun dels problemes que indiqui el **Document de Responsabilitat**.
- 9b) El fet de no retirar el dorsal i el xip en l'horari establert significa la renúncia als mateixos.
- 9c) El dorsal i el xip es lliuraran el diumenge 30 d'abril a la zona de sortida del Marc de Fotos de 18:00h a 20:00h o el mateix dia de la cursa a partir de les 8:15h i fins les 9:30h. del matí a la sortida de la cursa.
- 9d) En el "bríffing" es donaran tots els detalls tècnics que el corredor necessita conèixer per fer front a cada un dels recorreguts.
- 9e) Tots els corredors hauran d'estar presents al "bríffing".
- 9f) La gent que faci el recorregut caminant s'hauran de situar darrera dels que la facin corrent.
- 9g) La sortida tindrà lloc a les 10 del matí conjuntament amb els corredors de la cursa de 20km

## **10/ MEDI AMBIENT**

- 10a) La cursa esdevé per un entorn natural únics i cal que continuïn tal com estan. Els participants hauran de conservar i preservar el medi.
- 10b) Els corredors hauran d'adaptar-se a cada una de les diferents tipologies de terreny que es trobaran durant els recorreguts.
- 10c) Com a corredors de muntanya, cada un dels participants, no només hauran de preservar el medi, sinó actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar davant de qualsevol adversitat.
- 10d) Recordeu que passeu per un Parc Natural i un PEIN, no llenceu res al terra, guardeu

ho fins al proper control o a l'arribada. Cal ser respectuosos amb l'entorn.

### **11/ RESPONSABILITAT DEL CORREDOR**

11a) Els inscrits a la cursa participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat en la competició. Per aquest motiu, l'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els altres participants queden lliures de qualsevol responsabilitat civil.

11b) L'organització no es fa responsable dels accidents o qualsevol altre perjudici que la participació en la cursa pugui ocasionar als inscrits. Inscriure's eximeix de tota responsabilitat als organitzadors en cas d'accident, lesió o qualsevol imprevist.

### **12/ CATEGORIES**

12a) Es constitueixen 6 categories principals: **La individual masculina**, la **individual femenina**, la de **parelles mixtes**, la de **parelles masculines**, la de **parelles femenines** i la de **caminadors**. Totes aquestes categories són absolutes (+12). En la categoria de parelles mixtes tal com bé indica el seu nom, un de la parella ha de ser home i l'altre dona.

12b) Per tal de que l'arribada de la categoria de parelles sigui vàlida, els dos components de la parella hauran d'arribar amb una diferència de menys de 10 segons. En cas d'incompliment d'aquesta normativa, els dos components de la parella quedaran desqualificats.

12c) Hi haurà trofeus per als tres primers homes i dones de cada categoria de la categoria individual, per els primers de cada categoria de parelles.

12d) Es podran obtenir els resultats oficials a través del web de la cursa en acabar la prova.

### **13/ PROTECCIÓ DE DADES**

13a) La finalitat de la cessió de les vostres dades són: Gestionar la prova i enviar-vos informació relacionada la Cursa de la Moixina i altres curses.

13b) Les vostres dades personals que ens faciliteu seran incorporades al fitxer de Associació Linkinesis.

13c) Els participants, donen consentiment exprés al tractament de les seves dades personals i autoritzen també l'organitzador a publicar-les en el llistat d'inscrits i en el llistat de resultats.

13d) Podreu exercir el vostre dret d'accés, rectificació i cancel·lació per correu electrònic a [cursadelamoixina@gmail.com](mailto:cursadelamoixina@gmail.com)

13e) Les vostres dades seran tractades d'acord amb el que estableix la llei orgànica 15/1999, del 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal (BOE núm 298, del 14 de desembre de 1999).

### **14/ DRETS D'IMATGE**

14a) Els participants o representants legals dels menors d'edat accepten cedir a l'organitzador i col·laboradors el dret de captació, reproducció, distribució i publicació de les imatges de la cursa a qualsevol medi de comunicació com diaris, web, etc...

El fet de participar suposa l'acceptació de totes aquestes normes, quedant els imprevistos a criteri de l'organització.

Organització de la Cursa de la Moixina