

## **REGLAMENT 11a CURSA DE LA FAGEDA DE SANTA PAU**

1. **La 11a Edició del CORRE PEL COR DE LA FAGEDA** tindrà lloc el **DIUMENGE 21 de NOVEMBRE de 2021**, amb sortida i arribada al Camp Municipal d'Esports Pitu Padrosa de Santa Pau. La Cursa està organitzada per EL CLUB POLIESPORTIU SANTA PAU i FOTOINSTANT.COM. Hi pot participar tothom, de qualsevol sexe o nacionalitat.

**Atenció: aquest any, amb una mirada especialment respectuosa cap el nostre medi ambient i per mesures sanitàries, demanem a cada participant portar tots els seus estris per poder gaudir de la botifarrada al final de l'activitat. Coberts: forquilla, ganivet, cullera, plat i got. De la mateixa manera demanem que no siguin de plàstic.**

### **Material obligatori per a totes les activitats:**

- El participant ha de ser totalment autònom i portar el seu propi sistema d'hidratació com el seu avituallament sòlid.
- Aconsellem un mínim de 500ml per la cursa curta i caminada i 2L per la cursa llarga.
- Demanem als acompanyants no entrar dins les zones específiques pels corredors com: taules de recollida de dorsal, taules d'inscripcions, sortida i arribada, etc. És a dir, els llocs a on estaran distribuïts tots els serveis de la cursa.

La participació a la cursa està sota la responsabilitat i propi risc dels/les participants on recau la decisió de participar a la cursa, i eximeixen a l'organització de les reclamacions o demandes basades en suposades accions dels/les participants o altres que actuïn a favor seu, també de les reclamacions o demandes resultants dels danys o malaltia que puguin succeir als/les participants i als seus materials inclosa la pèrdua, i que acceptaran un cop han fet la inscripció. Els participants en el moment de la seva inscripció manifesten trobar-se físicament aptes per a l'esdeveniment.

## 2. Les distàncies són:

Mini Corre Pel Cor de La Fageda Caganus	100 m
Mini Corre Pel Cor de La Fageda Pre-Benjamins	250 m
Mini Corre Pel Cor de La Fageda Benjamins	500 m
Mini Corre Pel Cor de La Fageda Alevins	750 m
Mini Corre Pel Cor de La Fageda Infantils	1500m
Camina pel Cor de La Fageda	14 km
Corre pel Cor de La Fageda	14 km
Mitja marató de La Fageda	21 km

## 3. L'hora de sortida de les curses és:

- **09h00: 21km**
- **09h15: 14km**
- **09h15: Caminada**

## 4. A partir de les 14h del mateix diumenge tindran lloc les curses infantils.

## 5. Categories d'edats:

Mini Corre Pel Cor de la Fageda:

- **Caganus**                      **2015-2016- 20117 (4-5-6anys)**
- **Pre-Benjamins**              **2013-2014 (7-8anys)**
- **Benjamins**                      **2011-2012 (9-10anys)**
- **Alevins**                          **2009-2010 (11-12anys)**
- **Infantils**                          **2007-2008 (13-14anys)**

**Els alevins i infantils tindran sortida conjunta tot i tenir recorregut de distàncies diferents.**

## **HI HAURÀ SERVEI DE GUARDARIA A PARTIR DE LES 08H45**

- **Camina pel Cor de La Fageda (14km):**

Oberta a partir dels 13 anys (2008) però els menors només podran participar si van acompanyats d'un adult responsable.

- **Corre pel Cor de La Fageda (14km).**

Oberta a partir dels 16 anys. Nascuts a partir del 2005 i anterior, amb autorització parental/tutor.

- **Mitja marató de La Fageda (21km).**

Oberta a partir dels 18 anys. Nascuts al 2003 i anterior.

6. Les distàncies no són homologades i per tant poden variar. L'organització es reserva el dret a poder ampliar o reduir les distàncies si això ha de comportar una major seguretat pel corredor.
7. La prova forma part del CIRCUIT DE CURSES DE MUNTANYA DE LA GARROTXA, podeu consultar el reglament del circuit a la web del Consell Esportiu.

<http://www.consellesportiuodelagarrotxa.jimdo.com/circuit-de-curses-populars-per-muntanya/>

8. Premis: hi haurà premis pels tres primers classificats en categoria masculina i femenina de la cursa curta i llarga.
9. Únicament les curses curta i llarga estaran cronometrades.
10. La Marxa Popular "Camina pel Cor de la Fageda", és una marxa no cronometrada i no competitiva però tindrà dorsal per a cada participant i obsequi.
11. La Mini Corre Pel Cor de la Fageda ***no tindrà classificacions, tots els participants seran considerats guanyadors*** i cada participant tindrà el seu dorsal i obsequi.
12. El dorsal s'haurà de recollir **DIUMENGE 21 de NOVEMBRE a partir de les 08h00 del matí i fins a les 10h00** al Club Poliesportiu Santa Pau.

El fet de no retirar el dorsal i la bossa del corredor en els horaris i dia establerts significa la renúncia als mateixos. **La talla de la samarreta es podrà escollir per les inscripcions fetes abans del 1 DE NOVEMBRE.**

13. Totes les activitats es donaran per finalitzades a les 16:00h. El recorregut estarà degudament senyalitzat i marcat i disposarà de tres punts d'avituellament; dos a la cursa curta/caminada i tres a la cursa llarga. És un recorregut per corriols i pistes de muntanya i en alguns punts passa per vies públiques amb trànsit de vehicles pel que recordem que el circuit no està tallat a la circulació. Durant el recorregut hi hauran diferents voluntaris repartits al llarg del mateix que tenen la funció d'indicar el camí en certs punts i/o de resoldre ràpidament qualsevol dubte o problema que es pugui donar durant la cursa. Hi haurà servei d'escombra que tancarà la cursa i marcarà el ritme d'aquesta.

14. Els corredors que decideixin abandonar la cursa ho hauran de comunicar a l'organització i s'hauran de retirar en un dels punts on hi hagi un voluntari de la organització. En el cas que un participant abandoni en un altre punt del recorregut sempre ho haurà de comunicar a l'organització.

15. Les inscripcions es realitzaran per internet a través de la pàgina web **<https://cursapelcordelafageda.cat/>**

Les inscripcions finalitzaran el dijous 18 de novembre de 2021 a les 23:59 o quan s'arribi al número màxim de participants.

16. El número màxim de participants és de 400 per la cursa curta de 14km, 300 per la caminada, 300 per la cursa llarga.

17. Els preus de les inscripcions són:

Mini Corre pel Cor de La Fageda	5€
Camina pel Cor de La Fageda	18€
Corre pel Cor de La Fageda	20€
Mitja maratón de La Fageda	25€

18. En cas de no participar a la cursa una cop formalitzada la inscripció, no és retornarà l'import sota cap concepte.

19. El document d'autorització per a menors es pot descarregar en aquest enllaç: **<https://cursapelcordelafageda.cat/>**

## 20. Dades Personals i dret d'imatge

El titular d'una inscripció dona el seu consentiment al tractament de les seves dades personals i informem que aquestes seran incorporades al fitxer de l'organitzador i de tots els sponsors i/o col·laboradors de l'esdeveniment. La finalitat de la cessió de les dades són:

- Gestionar la prova i enviar als participants informació relacionada amb la cursa com d'altres curses.
- Permetre als sponsors i col·laboradors relacionats per poder enviar informacions dels seus productes als participants.

- Permetre la publicació de les dades personals dels participants als llistats d'inscrits i d'arribats, tant físicament al final de la prova com per qualsevol mitjà d'informació: web, diaris,...
- Permetre la contractació de l'assegurança d'accidents pels majors i menors d'edat.

Els participants i els 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.

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

21. Els organitzadors i col·laboradors no es fan responsables dels danys físics, morals i/o materials que els participants puguin patir o causar a tercers durant la cursa.
22. La inscripció i participació a la cursa implica l'acceptació d'aquest reglament. L'organització decidirà qualsevol incidència que es pugui produir i que no estigui prevista.
23. **Medi Ambient:** els participants hauran de conservar i preservar el medi, actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar, no llançar res al terra, guardar-ho fins al proper control o a l'arribada.

#### 24. SERVEIS AL CORREDOR/A

Els participants podran conèixer la seva marca personal el mateix diumenge per internet a [www.eossud.com](http://www.eossud.com) i a partir del dilluns a:

<https://cursapelcordelafageda.cat/>

- Xip, dorsal, samarreta tècnica i de cotó pels nens.
- Avituallament en punts del recorregut.
- Avituallament d'aigua, degustació de begudes i productes a l'arribada.
- Assistència sanitària.

## 25. ORIENTACIONS SALUDABLES

Considerem convenient que tot participant se sotmeti, prèviament, a un reconeixement mèdic adequat que permeti valorar les seves aptituds. Creiem que això és absolutament necessari per a tothom que prengui part a l'activitat atlètica que proposem i a més creiem que és absolutament necessari en persones amb antecedents de malalties cardio respiratòries, articulars, metabòliques, hipertenses, etc. o bé en persones sedentàries o d'edat superior als cinquanta anys.

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 i el pit amb vaselina per evitar els fregaments. També és aconsellable fer un esmorzar lleuger, unes tres hores abans de l'inici de la cursa. **Hidrata't** abans i durant la prova. Dosifica el teu esforç. 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.

**Una vegada realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa en cap cas, ni en el cas de mal temps obligant a l'anul·lació de la cursa. Llavors la comissió organitzadora decidirà una altra data per portar a terme l'esdeveniment. Aquesta decisió serà inapel·lable.**

**La Comissió Organitzadora es reserva el dret de desqualificar qualsevol participant que no compleixi el reglament.**