



II CURSA POPULAR RUN4CÀNCER

FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

07.02.2016

Informació general i reglament.

La 2era Cursa Popular Run4Càncer –Fundació Oncolliga Girona- es celebrarà el dia 7 de febrer 2016.

Cursa de 5km i 10 km. Sortida a les 10:00 hores .

Preu de la inscripció 8€ a través de la pagina web. I 10€ el mateix dia de la cursa. La inscripció és obligatòria. En aquest preu està inclosa l'assegurança d'accidents i RC.

Els dorsals són diferents per a les dues curses i intransferibles de l' una a l'altra.

Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa en cap cas. El dorsal s'haurà de recollir a partir de les 8.30h del mateix dia de la cursa (7 de febrer).

El fet de no retirar el dorsal i la bossa del corredor en els dies establerts significa la renúncia als mateixos.

REGLAMENT

1. La cursa de 10 km. és oberta a totes les persones a partir deis 15 anys, és a dir nascudes fins el 2000, de qualsevol sexe o nacionalitat. Pels participants de 15-16 i 17 anys, caldrà el consentiment del pare/mare/tutor, el qual s'haurà de lliurar en el moment de fer la inscripció, adjuntant fotocopia del carnet d'identitat de l'adult pels que no vinguin acompanyats de l'adult responsable.
2. La cursa de 5 km , és oberta a totes les edats, per els menors de 18 , caldrà el consentiment del pare/mare/tutor, el qual s'haurà de lliurar en el moment de fer la inscripció, adjuntant



3. fotocopia del carnet d'identitat de l'adult pels que no vinguin acompanyats de l'adult responsable.
4. La sortida tindrà lloc a 7 punts diferents de la província de Girona, un punt per cada comarca (Salt, Palafrugell, Figueres, Banyoles, Olot, Planoles, Cassa de la Selva). El recorregut serà circular començarà i acabarà al mateix punt.
5. Els Inscrits a través de la pàgina web podran recollir el dorsal i la samarreta el mateix dia de la cursa de les a partir de les 8:30 fins a 15 minuts del començament de la prova.
6. Els que realitzin la inscripció el mateix dia, es tindran que formalitzar a partir de les 8 del matí fins a mitja hora abans del començament de la prova.
7. L'organització posarà un avituallament al final de la prova, on es donarà beguda i sòlid.
8. Les reclamacions és faran per escrit un cop acabada la cursa i la decisió del jurat serà inapel·lable.
9. L'Organització declina tota responsabilitat en quan als perjudicis que la prova pugui ocasionar als participants. L'Organització te contractada una assegurança de responsabilitat civil.
10. Les inscripcions per la web es tancaran el 5 de febrer 2016. També es podran fer el mateix dia 2 hores abans en el mateix lloc de la prova i fins a mitja hora de la sortida
 - Salt
 - Palafrugell
 - Figueres
 - Banyoles
 - Olot
 - Planoles
 - Riudellots de la Selva
11. Horaris i talls horaris. La sortida per a les dos proves serà a les 10,00 hores i l'horari de tancament de prova serà també per a les dues a les 12,30 hores, passat aquest tram horari els participants que no estiguin a l'arribada es consideraran desqualificats.



12. Al ser una cursa completament solidaria no hi ha categories, doncs no es dona premi a ningú, considerant que tots tenen el mateix dret, també tots participen en una sorteig a traves del dorsal, que es realitzarà una vegada acabada la prova.
13. L'Organització es reserva el Dret de modificar el circuit per causes externes a ella.
14. Pel sol fet de participar s'accepta el present Reglament, mentre que allò que quedi fora d'ells resta sobre la decisió de l'organització.



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, hipertensives, 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'aconseja protegir amb esparadrap les zones sensibles dels peus. També es poden lubricar les aixelles, l'entreuix, pit amb vaselina per evitar els fregaments.

El dia de la prova és aconsellable fer un esmorzar lleuger, unes tres hores abans de l'inici de la cursa.

Hidrata't abans i durant la prova. Al quilòmetre 5, aproximadament, hi ha un punt d'avituallament pels corredors del 10km, els del 5 km tenen l'avituallament a l'arribada.

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.

Els corredors que no puguin finalitzar la prova, tenen a la cua de la cursa el servei de cotxe escombra que els portarà a l'arribada (aforament acotat a la seva capacitat)

La Fundació Oncolliga Girona 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.