

# V CURSA POPULAR RUN4CÀNCER

FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

10.02.2019

## Informació general i reglament.

La 5ena Cursa Popular Run4Càncer –Fundació Oncolliga Girona- es celebrarà el dia 10 de febrer 2019.

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

Preu de la inscripció 10€ 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.

Per participar en aquesta cursa és obligatori dur el dorsal.

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 9.00h del mateix dia de la cursa (10 de febrer) o d'altres llocs on s'estipuli a cada població.

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 i 5km és oberta a totes les persones. Els menors d'edat han de venir acompanyats d'un adult.
2. La sortida tindrà lloc a 8 punts diferents de la província de Girona, un punt per cada comarca (Salt, Palafrugell, Figueres, Banyoles, Olot, Planoles, Riudellots de la Selva, Tossa de Mar). El recorregut serà circular començarà i acabarà al mateix punt.
3. 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.

4. Els que realitzin la inscripció el mateix dia, es tindran que formalitzar a partir de les 9 del matí fins a 10 minuts abans del començament de la prova.
5. L'organització posarà un avituallament a la prova, on es donarà beguda i sòlid.
6. Les reclamacions es faran per escrit un cop acabada la cursa.
7. 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.
8. Les inscripcions per la web es tancaran el 6 de febrer a les 14:00h de 2017. També es podran fer el mateix dia 1 hora abans en el mateix lloc de la prova i fins a 10 minuts de la sortida
  - Salt
  - Palafrugell
  - Figueres
  - Banyoles
  - Olot
  - Planoles
  - Riudellots de la Selva
  - Tossa de Mar
9. 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.
10. 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.
11. L'Organització es reserva el Dret de modificar el circuit per causes externes a ella.
12. 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.
13. En cas de pluja i mal temps; cada població decidirà la data del canvi i s'avisarà a tots els participants per mail la següent setmana. En cas d'ajornament no es retornarà al inscripció.

## **Dades Personals:**

Us informem que les vostres dades personals que ens faciliteu seran incorporades al fitxer de l'organitzador. La finalitat de la cessió de les vostres dades són:

.gestionar la prova i enviar-vos informació relacionada amb la RUN4CANCER i altres curses.

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 resultats.

Dret d'imatge:

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 [administracio@oncolligagirona.cat](mailto:administracio@oncolligagirona.cat). 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)

## **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 1' 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 1' arribada.

Dosifica el teu esforç cada quilòmetre esta 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 escombria 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 deis 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.