

# **REGLAMENT MARXA D'ALBONS**

## **DISPOSICIONS PRÈVIES:**

- Aquest reglament pot ser modificat per part de l'organització per adequar-se i per donar compliment a les necessitats de cada moment.
- El fet d'inscriure's a la marxa d'Albons implica l'acceptació d'aquest reglament.
- Aquest reglament és d'obligat compliment per a tots els i les participants en les diferent distàncies de la marxa d'Albons.

## **ORGANITZACIÓ:**

La Marxa d'Albons està formada per una ruta popular d'uns 9 km i una altra d'uns 15 km que majoritàriament transcorren a la muntanya del terme municipal d'Albons, tot i que també pot entrar als termes del voltant: Viladamat, Tor, i la Tallada d'Empordà, Garrigoles, i Ventalló..La marxa d'Albons és organitzada per l'Ajuntament d'Albons, amb el suport d'un grup d'amics i amigues que es fan dir Albons Run Run. Tant la marxa popular com la marxa - trail es poden fer corrents o caminant i cal efectuar-les en menys de 4 hores.

## **SORTIDA:**

La sortida serà el diumenge 5 de maig de 2024 des del pavelló esportiu d'Albons a les 8.30 h.

La recollida de dorsals i les inscripcions presencials es faran el dissabte dia 4 de maig de 18 a 20 hores, i diumenge dia 5 a partir de les 7.30 h. Les inscripcions es tancaran 10 minuts abans de la sortida.

## **ITINERARI:**

L'itinerari consta de 2 recorreguts, la marxa - trail de 15 km i la marxa popular de 9 km, aproximadament. Els dos recorreguts estaran marcats en tot moment amb cinta de marcatge. Al moment de la sortida s'informarà dels dos recorreguts.

Durant la marxa caldrà fer atenció a la circulació i als usuaris que hi puguin haver, ja que el primer tram transcorre pel nucli del poble.

Els punts amb circulació hi haurà alguna persona donant pas als corredors i corredores per així poder evitar qualsevol incident.

Al llarg del recorregut hi trobarem diversos avituallaments, a la de 15 km n'hi haurà 3, dos de líquids i 1 de sòlid, i a la de 9 km n'hi haurà 1 de sòlid. Cal portar got flexible o botella Soft-Flask, ja que no es donaran gots al llarg del recorregut.

A l'arribada hi haurà beure i menjar pels participants.

Caldrà portar el dorsal de manera visible.

## **NATURA I RESPECTE DE L'ENTORN:**

Demanem als participants que respectin al màxim l'entorn, la fauna i la flora així com no embrutar ni deixar restes o brutícia al seu pas. Preguem el màxim respecte de la nostra muntanya.

## **CLASSIFICACIÓ:**

El recorregut no serà cronometrat, però els tres primers classificats de les categories masculí i femení, de cada distància, tindran premi.

Es sortejaran diversos obsequis amb el número del dorsal de cada participant.

## **INCIDÈNCIES:**

En cas d'accident o alguna incidència en el desenvolupament de la prova, el participant està obligat a prestar la seva ajuda als altres participants i a comunicar-ho al següent control si es necessari. S'ha de prioritzar l'esportivitat i el companyerisme respecte la competició.

En cas d'emergència, els participants han de trucar al telèfon imprès al dorsal. Es un telèfon exclusivament d'emergència. En cas d'emergència, en zones de no cobertura, els corredors han de telefonar i activar el 112.

## **INSCRIPCIÓ:**

Les inscripcions es faran fins el dia 3 de maig a través de la pàgina web de Curses.cat ([www.curses.cat](http://www.curses.cat)).

L'horari per formalitzar les inscripcions presencials serà el dissabte dia 4 de les 18 h a les 20 h i diumenge dia 5 de les 7.30 h a les 8.20 h. Fora d'aquest horari ja no es podran inscriure més participants.

En cas que la activitat no es pogués dur a terme per causes alienes a l'organització, aquesta es celebrarà el més aviat possible.

El preu dels dos recorreguts és de 10 € a través de la web de curses.cat. Aquesta via estarà operativa fins el divendres 3 de maig a les 18 h. A partir d'aquest dia i hora ja no es podran fer inscripcions via telemàtica i caldrà esperar el dissabte dia 4 de les 18 h a les 20 h i el diumenge de les 7.30 h a les 8.20 h. per inscriure's. El cost de la inscripció presencialment serà de 13 €.

Els menors de 10 anys tenen la inscripció gratuïta.

Si el participant es menor d'edat, caldrà portar l'**Autorització paterna** que trobareu a la web de Curses.Cat o en paper durant les inscripcions presencials.

A les inscripcions es podrà escollir entre entrepà de botifarra, de formatge, vegà o sense gluten.

## **ENTREGA DE DORSALS:**

**Els dorsals es podran recollir el dissabte de 18 a 20 h o el mateix dia de la cursa fins de les 7.30 h a les 8.20 h.**

## **PARTICIPANTS:**

Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació adequada a la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé es vetllarà per tal d'evitar-los. Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

Està permesa la realització de la marxa amb gossos sempre i quan vagin lligats. Qualsevol incident que es pugui produir serà responsabilitat del propietari o propietària de l'animal.

## **ESTAT DE SALUT I FORMA FÍSICA DEL/DE LA PARTICIPANT:**

Al fet d'inscriure's i en relació al seu estat de salut, el participant declara sota la seva responsabilitat:

- 1- Que es troba en condicions físiques adequades i prou entrenat per a participar a la marxa.
- 2- Que no pateix cap malaltia o altres aspectes que puguin agreujar o perjudicar greument la seva salut participant en aquesta activitat, i en cas de patir-ho, ho haurà de posar en coneixement de l'Organització abans de començar, acceptant les decisions que sobre això s'adoptin pels responsables de l'Esdeveniment.
- 3- Que assumeix els perills i riscos derivats de la participació en aquesta activitat esportiva, com ara caigudes, col·lisió amb vehicles, participants o espectadors, condicions climàtiques extremes i d'humitat, estat dels vials, carretera i trànsit. (el present enunciat té el caràcter merament indicatiu).
- 4- Que està d'acord amb qualsevol decisió que qualsevol responsable de la marxa (ATS, Tècnic / s de l'Organització) adopti sobre la seva habilitat i capacitat per completar la marxa amb seguretat i sense risc per a la seva salut.

## **OBSEQUI:**

Els primers 150 inscrits tindran un obsequi.

## **DRETS D'IMATGE:**

El desenvolupament de la marxa pot ser enregistrat o fotografiat per l'organització. Amb el fet d'inscriure's s'accepta expressa i gratuïtament la cessió dels drets d'imatge de la persona inscrita sobre les fotografies preses i les imatges gravades, així com el seu nom, sense límit territorial o temporal, per a que puguin ser reproduïdes en qualsevol mitjà escrit, internet i xarxes socials on l'Organització les utilitzi total o parcialment a títol publicitari, comunicatiu o documental en tot el relacionat a La Marxa d'Albons.

## **DISPOSICIONS FINALS:**

Tothom qui abandoni la prova ho haurà de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització. Pel sol fet d'inscriure's i/o participar amb dorsal assignat, tot participant accepta aquest reglament. Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la prova.