

REGLAMENT



- La Marxa dels Gats és una activitat nocturna de lleure no competitiva i oberta a tothom.
- LLOC: **Platja de Sant Esteve de La Fosca (Palamós).**
- **Places limitades.**
- **Recollida de la pulsera identificativa** (dorsal) a partir de les 18h a la Platja de Sant Esteve de La Fosca (Palamós).
- **Inici de l'activitat:** 20h de la tarda.
- Hi ha **3 recorreguts** senyalitzats amb **cintes reflectants**.
 - **ELS GATETS:** 4 km aproximadament. Recorregut pels menuts de la casa. És obligatori anar acompanyat d'un adult.
 - **La CURTA:** 9 km aproximadament.
 - **La LLARGA:** 16 km aproximadament.

En un moment determinat els recorreguts de La Curta i La Llarga se separen a partir del punt d'avituallament. Estigueu alerta de les indicacions.

TRAM **STRAVA**

- *Només pels que fan la LLARGA.*
- *Cal tenir descarregat l'app STRAVA i gravar l'activitat.*
- *El tram estarà senyalitzat des de l'inici fins al final.*
- *L'organització mirarà la classificació a les 22h.*
- *El més ràpid s'emportarà: medalla + inscripció gratuïta propera edició + 2 fuets gentilesa carnisseries Arnall.*
- *Distància: 5'5 km*
- *Desnivell: 133+*



- **INSCRIPCIÓ ONLINE** anticipada WWW.CURSES.CAT
- **Quota d'inscripció:**
 - La CURTA i la LLARGA: **10 euros**
 - ELS GATETS (obligatori anar acompanyat d'un adult!):
 - nen/a: **10 euros**
 - acompanyant amb samarreta: **10 euros**
 - acompanyant sense samarreta: **5 euros**

Donen dret a:

- Participar a l'activitat de forma controlada i segura.
- Rebre la polsera (dorsal).
- Avituallaments amb fruita, llatinadures, fruits secs i cànirs amb aigua.
- Obsequi d'una samarreta a tots els participants (els acompanyants dels GATETS podran obtenir la samarreta de la marxa si fan l'inscripció de 10€).
- Gaudir d'un entrepà i referesc al finalitzar l'activitat.
- Disposar de la cobertura de l'assegurança contractada per l'organització.
- És obligació de les persones participants portar un llum frontal (o en el seu defecte, una llanterna), així com tot el material necessari: bon calçat, etc.
- S'han de respectar corredors i caminants i els ritmes respectius.
- Respecteu l'entorn i no deixeu deixalles durant l'itinerari. Anireu trobant llocs habilitats on dipositar-les.
- Els participants hauran de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- Els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol accident que puguin observar.
- L'organització situa, al llarg del recorregut, punts d'avituallament suficients per assegurar el correcte i just desenvolupament de la prova.
- L'organització disposarà d'una assegurança que cobrirà els participants.
- La participació a la Marxa dels Gats implica acceptar els drets d'imatge de les fotografies i vídeos fets durant el transcurs de la cursa i la seva utilització per la difusió de la marxa.
- L'organització tanca el recorregut amb un equip escombra, per assegurar que tothom ha arribat.
- L'organització es reserva el dret de canviar o suspendre la marxa davant qualsevol eventualitat de consideració. La pluja no suposarà cap impediment per la seva celebració.

