

XXXVII CURSA POPULAR DEL CARRER NOU -GIRONA CENTRE EIX COMERCIAL- 18.10.2015

5a CURSA DE 5KM

La 37a Cursa Popular del Carrer Nou - GIRONA CENTRE EIX COMERCIAL- 5km se celebrarà el dia **18 d' octubre**. **La sortida i l' arribada tindran lloc al mateix Carrer Nou**. L' horari de la sortida serà a les 10h00.

Un cop acabada la seva respectiva cursa, cada participant podrà trobar tots els serveis relacionats a la Plaça J.Pla.

- **Cursa de 5km. Sortida a les 10:00h.Preu de la inscripció 11€.**

Poden participar-hi totes les persones a partir dels 14 anys, és a dir nascudes a partir del **2001 i abans** , de qualsevol sexe o nacionalitat.Els més joves de 14 anys s' hauran d' apuntar a la Milla.

Pels participants de 14-15-16 i 17 anys, caldrà l' autorització del pare/mare/tutor, la qual s'haurà de lliurar en el moment de fer la inscripció, adjuntant fotocòpia del carnet d'identitat de l'adult pels que no vinguin acompanyats de l' adult responsable (baixa't l' autorització PDF del web).

INSCRIPCIONS

La inscripció per participar a la prova és obligatòria i té un cost de 11,00€

Per participar és obligatori l'ús del dorsal xip lliurat per l' organització.

L' ÚNIC XIP VÀLID SERÀ EL XIP E.O.S. CAP ALTRE XIP SERVIRÀ.

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

La Comissió Organitzadora submistrarà doncs un dorsal xip electrònic a cada corredor.

L' ús del xip dorsal permet tenir accés a la informació del temps realitzat.Per a una correcta utilització, el dorsal xip s' ha de posar a la panxa i de forma molt visible.

Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa si la no participació de l'atleta és per causes no imputables a l'organització o si per causa de mal temps s' hagués d' aplaçar la cursa. POSTERIORMENT ES DECIDIRÀ UNA ALTRA DATA PER PORTAR A TERME L' ESDEVENIMENT.

El dorsal xip s'haurà de recollir els dies i horaris que estableixi l'organització.

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

PERIODE DE INSCRIPCIONS PRESENCIALS

A l'estand de l'organització situat al carrer Nou de Girona per a les curses de 10km, 5km i les milles.

- De dilluns 12 d'octubre a dijous 15 d'octubre de 17:00h a 20:00h.

- Divendres 16 i dissabte 17 d'octubre de 10:00h a 14:00h. i de 17:00h a 20:00h.

LES INSCRIPCIONS AL CARRER NOU ES TANCARAN EL DISSABTE 17 D' OCTUBRE A LES 20:00H.

LES INSCRIPCIONS PER INTERNET ES TANCARAN EL DIVENDRES 16 D' OCTUBRE A LES 20:00H: [inscriu-te!](#)

RECOLLIDA DE DORSALS I XIPS PELS INSCRITS INTERNET

L' ÚNIC XIP VÀLID SERÀ EL XIP E.O.S.CAP ALTRE XIP TINDRÀ VALIDESA.

Els inscrits per internet hauran de recollir el dorsal xip a l' estand de les inscripcions, al mateix carrer Nou de Girona.

HORARI: DISSABTE 17 D' OCTUBRE DE 10:00H A 14:00H I DE 17:00H A 20:00H.

ATENCIÓ: UNICAMENT ELS INSCRITS PER INTERNET PERÒ RESIDENTS FORA DE L' ÀREA METROPOLITANA DE GIRONA PODRAN VENIR A RECOLLIR EL SEU DORSAL XIP EL DIUMENGE 18 D' OCTUBRE AL MATÍ, A LA PLAÇA JOSEP PLA.

Horari: a partir de les 08:30h.

Per recollir el dorsal i el xip de les inscripcions per internet, cal portar el DNI o passaport. En cas de recollir-lo en nom d'una altra persona caldrà portar la fotocòpia del DNI de la persona inscrita.

RECORREGUT:

El recorregut no estarà marcat però si cada quilòmetre especificat. És responsabilitat del corredor conèixer el traçat. Per això pot consultar el web www.cursacarrernou.cat o el mapa a la taula de les inscripcions. El punt d'avituallament estarà situat a l' arribada de la cursa. La Comissió Organitzadora es reserva el dret de modificar el circuit. **El temps màxim per a acabar la cursa és de 40 min.** Quedaran classificats solament aquells corredors que comencin i acabin el recorregut amb el dorsal xip assignat. Recordem que el **dorsal xip s' ha de col·locar a la panxa i de forma visible .**

Els participants que facin la cursa caminant, un cop els avancin els cotxes de tancament de cursa, hauran d'anar per sobre de la vorera i respectar la normativa de circulació de vianants.

- **CURSA 5km**

SORTIDA: Carrer Nou.

Av J Primer - Av. de Ramon Folch – C. Berenguer Carnicer i **AL FINAL DEL CARRER AGAFAR A MÀ ESQUERRA** Pg. de Canalejas, **per sota la via del tren a la primera volta**– Rotonda del Pont de Pedret **(Pk1 al final de la rotonda)** – accés en direcció Pont de la Barca (en direcció contrària) – Vial perimetral de la Devesa en direcció l' Auditori Palau de Congressos – **abans d' arribar a l' Auditori Palau de Congressos fem un gir de 180º: a l' esquerra - entrada al tram sense esfaltar: vial de la Devesa en direcció tir olímpic (PK2)**– **al cap de uns 200m agafem a mà dreta un passeig molt ampla: el Pg. de la Devesa** – Al final del passeig agafem a mà dreta, incorporació a l' asfalt en direcció Rotonda de Caterina Albert – C. Caterina Albert – Pl. Prudenci i Bertrana**(Pk3)** – Pl. Miquel de Palol – C. Francesc Mestre Civil – Trencar a mà esquerra al C. de Santa Eugènia (per carril esquerra segons el sentit de la marxa i en direcció contrària) – Pl. Marquès de Camps – **SEGON PAS PER LINIA DE SORTIDA: Av. de Jaume I /cantonada Carrer Nou-** (Pk4 a l' alçada del Carrer Eiximenis) - Tornem a agafar l' Av. de Ramon Folch – C. Berenguer Carnicer , **AL FINAL DEL CARRER, AGAFAR A MÀ DRETA a la segona volta** - Pg. de Canalejas - Pl. Independència – C. Santa Clara – **(Pk5 a l' alçada del pont de pedra) - TRENCAR A MÀ DRETA per agafar el Carrer Nou.**

ARRIBADA AL CARRER NOU.

ÉS RESPONSABILITAT ÚNICA I EXCLUSIVA DEL CORREDOR RESPONSABILITZAR-SE DE LA CORRECTE UTILITZACIÓ DEL DORSAL XIP PER TAL DE PODER ENTRAR A LA CLASSIFICACIÓ.

ÉS RESPONSABILITAT ÚNICA I EXCLUSIVA DEL CORREDOR NO PERDRE EL DORSAL XIP I RESTITUIR-LO.

LA PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIÓ A LA CURSA IMPLICA L' ACCEPTACIÓ DE TOT EL REGLAMENT.

ENTREGA DE PREMIS

CURSA DE 5KM

- **ALS 5 PRIMERS I PRIMERES DE LA CATEGORIA GENERAL**

- **CURSA D'EMPRESA**

Premi al primer equip masculí, femení i mixte

SERVEIS AL CORREDOR/A

Marca personal i classificació

Els participants podran conèixer la seva marca personal el mateix diumenge per internet a www.eossud.com i a partir del dilluns a www.gironacentre.org

Guarda-roba

A partir de les 08:00h.al túnel de comunicació entre el carrer Grober i la Plaça Josep Pla.

Vestidors i dutxes

Al Pavelló Municipal de Fontajau Av. Josep Tarradellas i Joan, 22-24, Telèfon, 972 226 136 de 10:00h a 13:00h.

A l'arribada

Avituallament d'aigua, degustació de begudes i productes a la Plaça J.Pla.

Zona de recuperació a la Plaça Josep Pla.

Assistència sanitària

Per tot el circuit amb ambulància situada a l'arribada: Servei Sanitari La Selva

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 cardiorespiratòries, 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' aconsella 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 (Pont de Pedra) pels corredors del 10km, els del 5km 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 escombria que els portarà a l'arribada (aforament acotat a la seva capacitat)

Girona Centre Eix Comercial 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.

Dades Personals:

Us informem que les vostres dades personals que ens faciliteu seran incorporades al fitxer de l' organitzador i de tots els sponsors i/o col·Laboradors.La finalitat de la cessió de les vostres dades són:

Gestionar la prova i enviar-vos informació relacionada amb la cursa Popular del Carrer Nou-GIRONA CENTRE EIX COMERCIAL com d' altres curses.

Permetre als sponsors i col·laboradors relacionats poder enviar-vos informacions dels seus productes.

Permetre la publicació dels llistats d' inscrits i arribats tant físicament al final de la prova com per qualsevol mitjà d' informació: web, diaris,...

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 fotoinstant@gmail.com. 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)

Les possibles reclamacions s'hauran de presentar per escrit a la Comissió Organitzadora mitjançant una fiança de 50 euros i **només seran acceptades fins a 30 minuts després de conèixer la classificació**. La decisió de la Comissió Organitzadora serà inapel·lable. En el cas de ser acceptada la reclamació es tornarà el dipòsit.

LA COMISSIÓ ORGANITZADORA POT SUSPENDRE LA CURSA PER MAL TEMPS. AQUESTA DECISIÓ SERÀ INAPEL·LABLE, POSTERIORMENT ES DECIDIRÀ UNA ALTRA DATA PER PORTAR A TERME L' ESDEVENIMENT. UN COP REALITZADA LA INSCRIPCIÓ, NO ES TORNARÀ L'IMPORT DE LA MATEIXA EN CAP CAS.

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

Hi haurà controls tècnics i d'orientació durant el recorregut, a la sortida i a l'arribada de totes les curses. Ningú podrà participar a cap cursa sense haver abonat el preu de la inscripció i sense el dorsal adequat.

En tot moment s'informarà el públic pels altaveus oficials de qualsevol incidència.

Els únics vehicles que podran seguir la prova seran els expressament autoritzats per l' organització.

A les 13:00h, l'organització tancarà tots els serveis.

El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament.

L'organització decidirà qualsevol incidència que no estigui prevista.