

5a MILLA URBANA DEL CARRER NOU -GIRONA CENTRE EIX COMERCIAL-20.10.2019

INFORMACIÓ GENERAL I REGLAMENT

La Milla Urbana, distància de 1.609m, tindrà lloc el proper 20 d' octubre a partir de les 09.20h. Consulteu els diferents horaris de sortida en funció de l' edat. **Totes les sortides i les arribades tindran lloc al mateix Carrer Nou.**

Poden participar-hi totes les persones a partir dels 11 anys (2008), de qualsevol sexe o nacionalitat.

Pels participants menors d' edat, però amb un mínim de 11 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 www.cursacarrernou.cat).

Els més joves de 11 anys s' hauran d' apuntar a les curses infantils.

Queda totalment prohibit participar amb animals.

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

Totes les milles de les diferents categories tindran classificació.

HORARIS, CURSES, CATEGORIES I NUMERACIÓ APROXIMADA DELS DORSALS

HORA	CURSA	CATEGORIA	DISTÀNCIA	DORSALS
09h20	MILLA 1	11 A MÉS ANYS: CAT FEMENINA	1.609M	1601 Al 1620
09H30	MILLA 2	VETERANS MASC 36 ANYS I MÉS	1.609M	1621 Al 1650
09H40	MILLA 3	ABSOLUTA MASC DE 11 A 35 ANYS	1.609M	1651 Al1699

Premis atorgats per categories d'edat:

Categoria 11/13 anys: primer i primera: 2006-2007-2008

Categoria 14/17 anys: primer i primera: 2002-2003-2004-2005

Categoria 18/35 anys: primer i primera: 1984 fins 2001

Categoria 36/49 anys: primer i primera: 1970 fins 1983

Categoria 50/59 anys: primer i primera: 1960 fins 1969

Categoria 60/69 anys: primer i primera: 1950 fins 1959

Categoria 70 i més anys: primer i primera: 1949 i abans

INSCRIPCIONS

La inscripció per participar a la prova és obligatòria i té un cost de 8,00€

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

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

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

Un cop realitzada la inscripció, en cap cas es tornarà l'import de la mateixa.

El dorsal 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:

- Per internet a partir del dia 1 de setembre: www.cursacarrernou.cat

LES INSCRIPCIONS PER INTERNET ES TANCARAN EL DIVENDRES 18 D' OCTUBRE A LES 20:00H: [inscriu-te!](#)

ATENCIÓ!!

- TOTES LES INSCRIPCIONS PRESENCIALS PER A TOTES LES MILLES S' HAURAN DE FER A LA BOTIGA: **INTERSPORT AKILIA DE GIRONA**. Podreu accedir a la botiga pel carrer Figuerola, 48 o bé pel carrer Riu Güell, 14.

LES INSCRIPCIONS ES TANCARAN EL DISSABTE 20 D' OCTUBRE A LES 20:00H.

Els atletes només poden participar a les curses de la seva categoria.

RECOLLIDA DE DORSALS INSCRITS INTERNET

HORARI: DISSABTE 19 D' OCTUBRE UNICAMENT

Els inscrits per internet hauran de recollir el dorsal **A LA BOTIGA: INTERSPORT AKILIA DE GIRONA**. Podreu accedir a la botiga pel carrer Figuerola, 48 o bé pel carrer Riu Güell, 14.

ATENCIÓ: UNICAMENT ELS INSCRITS PER INTERNET PERÒ RESIDENTS DE FORA DE LA COMARCA DEL GIRONÈS PODRAN VENIR A RECOLLIR EL SEU DORSAL EL DIUMENGE 20 D' OCTUBRE AL MATÍ, A LA PLAÇA JOSEP PLA.

Horari: a partir de les 08:00h

Per recollir el dorsal 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.

L'entitat organitzadora pot realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris per circumstàncies que així ho aconsellin o hi obliguin.

El termini per presentar reclamacions sobre qüestions tècniques i organitzatives relacionades amb la cursa s'acaba 30 minuts després de publicar els resultats.

Per a fer reclamacions cal presentar un breu escrit, relat de la reclamació, una quantitat de 30€ i les dades del reclamant. El dipòsit serà retornat sempre que la decisió sigui favorable al reclamant.

OBSEQUI

Samarreta TÉCNICA commemorativa per a tots els participants

ÉS RESPONSABILITAT ÚNICA I EXCLUSIVA DEL CORREDOR UTILITZAR CORRECTAMENT EL DORSAL PER TAL DE PODER ENTRAR A LA CLASSIFICACIÓ.

ÉS RESPONSABILITAT ÚNICA I EXCLUSIVA DEL CORREDOR NO PERDRE EL DORSAL QUE S' HA DE SITUAR A L' ALÇADA DEL PIT.

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

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.

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.

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)

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.