

## 19ns 10 km Urbans de Manresa

## 7ns 5km Urbans de Manresa

## 16a Cursa Urbana de Promoció

### REGLAMENT

1 El Club Atlètic Manresa , amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme i sota el control del Comitè Català de Judges, organitza els "19ns 10 km Urbans de Manresa" i els "7ns 5 km Urbans de Manresa".

2 La cursa de 10 km té una distància de **10 quilòmetres sobre circuit urbà** degudament **homologat**. La cursa de 5 km té una distància de 5 quilòmetres sobre circuit urbà.

3 La cursa es celebrarà el **diumenge 3 de novembre de 2024 a les 10:00 hores** amb sortida simultània de 10 km i 5 km.

4 Les inscripcions podran formular-se fins el **dijous 31 d'octubre a les 21:00 hores**, abonant la quantitat de **15€** (13€, si l'atleta disposa de xip). Les inscripcions es tancaran a l'arribar a **500 atletes inscrits** en la cursa de 10 km i a **200 atletes** en la de 5 km. Els llocs d'inscripció presencial seran:

<b>ESPORTS SAGI</b>	Primer de Maig, 4	Manresa
<b>CLUB ATLÈTIC MANRESA</b>	Estadi d'Atletisme "El Congost"	Manresa
<b>BAGES ESPORTS</b>	Dos de Maig, 27	Manresa

**Inscripcions per INTERNET a:**

**10K :** <https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/10k/inscripcio/llarga>

**5K :** <https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/5k/inscripcio/curta> ...

**CURSA DE PROMOCIÓ:**

[https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/cursa\\_promocio/inscripcio/fins-2009](https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/cursa_promocio/inscripcio/fins-2009)

<b>5 Les categories d'atletes seran les següents:</b>	<b>Masculí</b>	<b>Femení</b>
<b>ABSOLUTA</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>Anys 2005 i posteriors ( sub 20)</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>Anys 1975 al 1984 ( màster 40)</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>Anys 1965 al 1974 (màster 50)</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
<b>Anys 1964 i anteriors ( màster 60 i +)</b>	<b>5</b>	<b>10</b>

L'organització pot demanar el DNI o similar per a comprobar l'edat i/o la identitat de l'atleta.

L'atleta haurà de dur el dorsal al davant en lloc ben visible i sense doblegar.

#### **6 PREMIS “19ns 10 km Urbans de Manresa”**

**Rebran trofeu els 3 primers/es classificats/des de la cursa, i el primer/a atleta classificat/da en cada categoria d'edat establerta. Qui rebi trofeu segons classificació general, no el rebrà per categoria.**

#### **PREMIS “7ns 5 km Urbans de Manresa”**

A tots els atletes participants se'ls lliurarà una samarreta tècnica.

Rebran trofeu els/les primers/es classificats/des de la cursa.

**No hi haurà premis en metàl·lic**

**7 Aquesta cursa es regeix pel Reglament Oficial de la Comissió de Curses de Fons de la Federació Catalana d'Atletisme.**

**8 La “15a Cursa Urbana de Promoció” constarà d'un recorregut de 1000 metres. L'hora de sortida serà a les 9:30. El preu de la inscripció serà de 3€. Les inscripcions es tancaran a l'arribar als 200 atletes. Hi haurà trofeu als/les tres primers/es classificats/des absoluts de la cursa. També rebrà trofeu el/la primer/a classificat/da segons les següents categories. Qui rebi trofeu segons classificació general, no el rebrà per categoria. Tots/Totes els/les atletes participants rebran una MEDALLA.**

#### **CATEGORIES ESTABLERTES “15a CURSA DE PROMOCIÓ”**

2009/2010    2011/2012    2013/2014    2015 i posteriors

Vist i Plau de la FCA

**CLUB ATLÈTIC MANRESA**