

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### La Cursa

#### 1/ INFORMACIÓ GENERAL

1.1.) El Club Esportiu Garraf Runners amb el suport de l'Ajuntament de Gavà organitzen la 2a Cursa Solidària i Inclusiva 6 hores de Resistència 'Ciutat de Gavà', que tindrà lloc el dissabte dia 6 d'abril de 2024.

1.2.) Aquesta prova té un objectiu molt senzill: fer el major número possible de kilòmetres durant 6 hores.

1.3.) La Cursa Solidària i Inclusiva 6 hores de Resistència 'Ciutat de Gavà' (d'ara endavant 'La Cursa'), hi tindran accés totes les persones que ho desitgen, federades o no, sempre que compleixin amb les condicions establertes a l'apartat 2/ Condicions de Participació.

1.4.) El circuit en entorn natural de 2Km no està homologat. Per tant, totes les marques seran merament extraoficials. La distància de 2km mesurada pel disseny del circuit amb GPS té el seu track disponible a la web oficial de la cursa en format GPX.

1.5.) S'estableixen dues modalitats de participació:

- **Modalitat 'Competitiva'**, es a dir participants que vulguin fer la cursa sencera de 6 hores de durada, ja sigui corrent o caminant, amb les variants de caràcter individual o relleus (2 o 3 participants).
- **Modalitat 'Popular'**, és a dir, participants que vulguin fer voltes dintre del circuit sense fer les 6 hores senceres, ja sigui corrent o caminant.

1.6.) A la modalitat 'Competitiva' es realitzarà cronometratge pel sistema de 'xip' de l'empresa **Last Timing** col·locant-se un control a la sortida, que serà el mateix punt de control de voltes al circuit a més de l'arribada, i un segon punt de control a la meitat del circuit (al Km1 del mateix). Tots els participants hauran de passar per sobre de la catifa de control d'ambdós controls obligatòriament

1.7.) **És una prova Solidària i Inclusiva i cada participant haurà de portar qualsevol tipus d'aliment 'no perible' com donació pel 'Banc d'aliments'**

#### 1/ INFORMACION GENERAL

1.1) El Club Esportiu Garraf Runners con el soporte del Ajuntament de Gavà organizan la 1º Cursa Solidaria e Inclusiva 6 horas de Resistencia 'Ciutat de Gavà', que tendrá lugar el sábado día 6 de abril de 2024.

1.2.) Esta prueba tiene un objetivo muy sencillo: hacer el mayor número posible de kilómetros durante 6 horas.

1.3.) La Cursa Solidaria e Inclusiva 6 horas de Resistencia 'Ciutat de Gavà' (a partir de ahora 'La Cursa'), tendrán acceso todas las personas que lo deseen,

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

federadas o no, siempre que cumplan con las condiciones establecidas en el apartado 2/ Condiciones de Participación.

1.4.) El circuito en entorno natural de 2Km no está homologado. Por tanto, todas las marcas serán meramente extraoficiales, la distancia de 2km medida para el diseño del circuito con GPS tiene su track disponible en la web oficial de la carrera en formato GPX.

1.5.) Se establecen dos modalidades de participación:

- **Modalidad 'Competitiva'**, es decir, participantes que quieran hacer la carrera completa de 6 horas de duración, ya sea corriendo o caminando, con las variantes de carácter individual o relevos (2 o 3 participantes).
- **Modalidad 'Popular'**, es decir, participantes que quieran dar vueltas dentro del circuito sin llegar a las 6 horas completas, ya sea corriendo o caminando.

1.6.) En la modalidad 'Competitiva' se realizará cronometraje por el sistema de 'chip' de la empresa **Last Timing** colocándose un control en la salida, que será el mismo punto del control de vueltas al circuito además de la Llegada, y un segundo punto de control en la mitad del circuito (en el Km1 del mismo). Todos los participantes deberán pasar por encima de la alfombra de ambos controles obligatoriamente.

1.7.) Es una prueba Solidaria e Inclusiva y cada participante deberá de aportar cualquier tipo de alimento 'no perecedero' como donación para el 'Banco de alimentos'

## 2/ CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

2.1.) Per participar en la modalitat 'Competitiva' s'ha de ser major d'edat el dia de la carrera.

2.2.) Per participar en la modalitat 'Popular' cal tenir 7 anys o més. Els menors de 12 anys aniran acompanyats d'una persona major d'edat que també haurà de tenir dorsal. Tots els menors de 18 anys hauran de portar una autorització dels pares o tutors (Autorització).

2.3.) És totalment obligat per prendre la sortida a 'La Cursa', l'acceptació del plec de responsabilitat en el moment de l'inscripció a la pàgina web específica.

- En tractar-se d'una activitat esportiva Solidària, Inclusiva i Popular podran participar persones amb qualsevol tipus de 'diversitat funcional' fent-lo constar al formulari d'inscripció de forma obligatòria. En cas que sigui necessari un acompanyant per aquests esportistes, no caldrà que l'acompanyant porti dorsal, l'Organització els hi donarà una cartell d'acompanyant autoritzat.

- Les persones amb diversitat-funcional visual que necessiten participar amb el suport de guies hauran de fer-ho constar al formulari d'inscripció de forma obligatòria.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

2.4.) L'organització es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre de places. Aquesta modificació seria anunciada a la web oficial de la cursa.

2.5.) No es permet la participació amb bastons o qualsevol altre element que pugui dificultar la normal celebració de la competició, amb l'excepció dels participants que per la seva condició o diversitat funcional tinguin necessitat d'ús obligatori, inclosos els gossos guia.

2.6.) Respecte al Reglament i als voluntaris de cursa. Els voluntaris estan per ajudar als participants i als acompanyants, però també per assegurar el respecte de les regles de 'la Cursa' incloses en aquest Reglament.

## 2/ CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

2.1.) Para participar en la modalidad 'Competitiva' hay que ser mayor de edad el día de la carrera.

2.2.) Para participar en la modalidad 'Popular' hay que tener más de 7 años o más, los menores de 12 años irán acompañados de una persona mayor de edad que también deberá tener dorsal. Los menores de 18 años deberán traer una autorización de los padres o tutores (Autorización).

2.3.) Es totalmente obligado para tomar la salida en 'La Cursa', la aceptación del 'plec de responsabilitat' en el momento de la inscripción en la página web específica.

- Al tratarse de una actividad deportiva Solidaria, Inclusiva y Popular podrán participar personas con cualquier tipo de 'diversidad funcional' haciéndolo constar en el formulario de inscripción de forma obligatoria. En el caso que sea necesario un acompañante para estos deportistas, no será necesario que el acompañante lleve dorsal. La Organización les dará un cartel de 'acompañante autorizado'.

- Las personas con diversidad funcional visual que necesiten participar con la ayuda de guías tendrán que hacerlo constar en el formulario de inscripción de forma obligatoria.

2.4.) La Organización es reserva el derecho de amplia o reducir el número de plazas. Esta modificación sería anunciada en la web oficial de la carrera.

2.5.) No se permite la participación con bastones o cualquier otro elemento que pueda dificultar la normal celebración de la competición, con la excepción de los participantes que por su condición o diversidad funcional tengan necesidad de su uso obligatorio, incluidos los perros guía.

2.6.) Respeto al Reglamento y a los voluntarios de carrera. Los voluntarios están per ajudar a los participantes y a los acompañantes, pero también para asegurar el respecto a las reglas de 'la Cursa' incluidas en este Reglamento.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### 3/ INSCRIPCIÓ

3.1.) 'La Cursa', és una prova amb 1 únic recorregut en circuit tancat de 2Km de llargada.

3.2.) Places limitades a **350** participants. L'assignació de places es regirà per estricta ordre d'ingrés, fins a completar la totalitat de participants esmentat anteriorment. Aquestes estaran obertes a partir del dia **18 de gener de 2024** i finalitzarà el **2 d'abril de 2024** o en el moment que s'arribi als **350** participants inscrits.

3.3.) Les inscripcions es realitzaran única i exclusivament a través de la pàgina [www.lasttiming.es/inscripciones](http://www.lasttiming.es/inscripciones) amb els següents preus:

- 'Modalitat competitiva'
  - Individuals **10€ per federats FEEC i 13€ per no federats** (tramitació assegurança obligatòria).
  - Relleu de 2 participants **18€ per federats FEEC (+3€ per cada membre no federat per tramitació assegurança obligatòria) i 24€ per no federats** (tramitació assegurança obligatòria).
  - Relleu de 3 participants **24€ per federats FEEC (+3€ per cada membre no federat per tramitació assegurança obligatòria) i 33€ per no federats** (tramitació assegurança obligatòria).
- 'Modalitat Popular'
  - **10€ per federats FEEC i 13€ per no federats** (tramitació assegurança obligatòria).
- La inscripció no quedarà formalitzada fins que no s'hagi realitzat el pagament. No són vàlides les llicències de altres federacions com ATLETISME, CICLISME, TRIATLÓ, etc.
- En el cas dels equips de relleus una vegada formalitzada la inscripció **NO** es podrà modificar la quantitat de participants.

• El dia de la prova haurà una zona específica a on es podran fer les aportacions benèfiques destinades a [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

3.4.) El preu d'inscripció inclou:

- Avituallaments en cursa.
- Dorsal personalitzat, amb imperdibles.
- Sistema de cronometratge per modalitat 'Competitiva'.
- Llistes de classificació al moment per modalitat 'Competitiva'.
- Llistes de classificació on-line per modalitat 'Competitiva'.
- Servei de dutxa a l'arribada.
- Servei de massatge i recuperació a l'arribada.
- Servei de guarda-roba.
- Fotos on-line gratuïtes de la Cursa fetes pels nostres fotògrafs oficials.
- Accés al sorteig de diferents lots i regals

3.5.) Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa.

3.6.) No hi haurà inscripcions de cap modalitat el dia de la prova.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

Únicament es podrà fer efectiu un canvi de nom pel nom d'un altre company o amic, interessat en participar, enviant-nos les dades al correu electrònic [resistencia6hgava@outlook.es](mailto:resistencia6hgava@outlook.es)

### 3/ INSCRIPCIÓN

3.1.) 'La Cursa', es una prueba con 1 único recorrido en circuito cerrado de 2Km de longitud.

3.2.) Plazas limitadas a **350** participantes. La asignación de plazas se regirá por estricto orden de ingreso, hasta completar la totalidad de participantes indicado anteriormente. Estas estarán abiertas a partir del día **18 de enero de 2024** y finalizará el **2 de abril de 2024** o en cuanto se lleguen a los **350** participantes inscritos.

3.3.) Las inscripciones se realizarán única y exclusivamente a través de la página [www.lasttiming.es/inscripciones](http://www.lasttiming.es/inscripciones) con los siguientes precios:

- 'Modalidad competitiva'
  - Individuales **10€ para federados FEEC y 13€ para no federados** (tramitación seguro obligatorio).
  - Relevo de 2 participantes **18€ para federados FEEC (+3€ por cada miembro no federado para tramitación seguro obligatorio) i 24€ para no federados** (tramitación seguro obligatorio).
  - Relevo de 3 participants **24€ para federados FEEC (+3€ por cada miembro no federado para tramitación seguro obligatorio) y 33€ para no federados** (tramitación seguro obligatorio).
- 'Modalidad Popular'
  - **10€ para federados FEEC i 13€ para no federados** (tramitación seguro obligatorio).
- La inscripción no quedará formalizada hasta que no se haya realizado el pago. No son válidas las licencias de otras federaciones como ATLETISMO, CICLISMO, TRIATLÓN, etc.
- En el caso de los equipos de relevos, una vez formalizada la inscripción **NO** podrá modificarse la cantidad de participantes.

• El día de la prueba habrá una zona específica donde se podrán hacer las aportaciones benéficas destinadas a [www.bancdelsaliments.org](http://www.bancdelsaliments.org)

3.4.) El precio de la inscripción incluye:

- Avituallamientos en carrera.
- Avituallamiento de llegada.
- Dorsal personalizado e imperdibles.
- Sistema de cronometraje para modalidad 'Competitiva'.
- Listas de clasificación al momento para modalidad 'Competitiva'.
- Listas de clasificación on-line para modalidad 'Competitiva'.
- Servicio de ducha al finalizar.
- Servicio de masaje y recuperación a llegada.
- Servicio de guarda-ropa.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

- Fotos on-line gratuitas de la Cursa hechas por nuestros fotógrafos oficiales.
- Acceso al sorteo de diferente lotes y regalos

3.5.) Una vez realizada la inscripción, no se devolverá el importe de la misma.

3.6.) No habrá inscripciones de ninguna modalidad el día de la prueba.

Únicamente se podrá hacer efectivo un cambio de nombre por el de otro compañero o amigo, interesado en participar, enviándonos los datos al correo electrónico [resistencia6hgava@outlook.es](mailto:resistencia6hgava@outlook.es)

## 4/ DORSAL I XIP

4.1.) Per poder participar a 'La Cursa' és obligatori l'ús del dorsal lliurat per l'organització.

4.2.) Per aquells competidors que hagin decidit fer la cursa en modalitat 'Competitiva' el xip pel sistema de cronometratge serà lliurat per l'organització. En el cas dels relleus, cada equip rebrà un únic xip.

4.3.) Cada un dels participants tindrà un dorsal amb un color distintiu del tipus de cursa que a decidit al inscriure's, ja sigui modalitat 'Competitiva' o 'Popular'.

4.4.) Per recollir el dorsal serà necessari presentar el passaport, el DNI o un document equivalent pels estrangers, la targeta federativa (en cas d'estar federat).

4.5.) El fet de no retirar el dorsal i el xip en l' horari establert significa la renúncia als mateixos.

4.6.) El lliurament de dorsals i xips de totes les modalitats començarà el dia 3 d'abril fins el dia 5 d'abril al migdia a la botiga Castelló Esports del c/ del Sol 12 (Viladecans) en horari comercial. Des del 5 d'abril a la tarda es lliuraran a l'Estadi de la Bòbila (Gavà) de 17:00h a 20:00h.

El mateix dia de 'la Cursa' el dorsal i el xip per modalitat 'Competitiva' es podrà recollir de 06:30h a 07:30h. Per La modalitat 'Popular' el dorsal es podrà recollir de 08:30h a 09:30h pels Populars-A i de 10:30h a 11:30h pels Populars-B.

4.7.) És obligatori portar el dorsal visible permanentment i en la seva totalitat a la part del davant del cos perquè l'organització pugui identificar als participants amb claredat en cada un dels controls. Ha de estar posicionat al damunt de qualsevol roba.

4.8.) No està permès cap canvi de dorsal entre corredors, independentment del tipus de cursa escollit.

## 4/ DORSAL Y CHIP

4.1.) Para poder participar a 'La Cursa' es obligatorio el uso del dorsal entregado por la Organización.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

4.2.) Para aquellos participantes que hayan decidido hacer la carrera en modalidad 'Competitiva' el chip para el cronometraje será entregado por la Organización. En el caso de los relevos, cada equipo recibirá un único chip.

4.3.) Cada uno de los participantes tendrá un dorsal con un color distintivo del tipo de carrera que ha decidido al inscribirse, ya sea modalidad 'Competitiva' o 'Popular'.

4.4.) Para recoger el dorsal será necesario el pasaporte, el DNI o un documento equivalente para los extranjeros, la tarjeta federativa (en caso de estar federado).

4.5.) El hecho de no retirar el dorsal y el chip en el horario establecido significa la renuncia a los mismos.

4.6.) La entrega de dorsales y chips de todas las modalidades comenzará el 3 de abril hasta el 5 de abril al mediodía en la tienda de Castelló Esports de c/ del Sol 12 (Viladecans) en horario comercial. Desde el 5 de abril por la tarde se entregarán en el Estadio de la Bóbila (Gavà) de 17:00h a 20:00h.

El mismo día de 'la Cursa' el dorsal y el chip para la modalidad 'Competitiva' podrá recogerse 06:30h a 07:30h. Para la modalidad 'Popular' el dorsal podrá recogerse de 08:30h a 09:30h para los Populares-A y de 10:30h a 11:30h para los Populares-B.

4.7.) Es obligatorio llevar el dorsal visible permanentemente y en su totalidad en la parte delantera del cuerpo para que la Organización pueda identificar con claridad en cada uno de los controles. Debe estar posicionado por encima de cualquier prenda.

4.8.) No está permitido ningún cambio de dorsal entre corredores, independientemente del tipo de carrera escogido.

## 5/ BRIEFING I SORTIDA

5.1.) La assistència al 'briefing' es obligatòria per tots els participants independentment de la modalitat escollida.

5.2.) Al "bríefing" es donaran tots els detalls tècnics que el participant necessita conèixer per fer front al recorregut i la durada de la prova.

5.3.) Els horaris del briefing seran els següents:

- Els participants de la modalitat 'Competitiva' hauran d'estar presents a la zona indicada a les 07:35 hores.
- Els participants de la modalitat 'Popular' hauran de estar presents a la zona indicada a les 09:35 hores en segona sortida per Populars-A, i a les 11:35 hores en tercera sortida per Populars-B.

5.4.) Les sortides de la cursa seran:

- Modalitat 'Competitiva' a les 08:00 hores.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

- Modalitat 'Popular-A' en segona sortida a les 10:00 hores.
- Modalitat 'Popular-B' en tercera sortida a les 12:00 hores.

### 5/ BRIEFING Y SALIDA

5.1.) La asistencia al 'briefing' es obligatoria para todos los participantes, independientemente de la modalidad escogida.

5.2.) En el "briefing" se darán todos los detalles técnicos que el participante necesita conocer para hacer frente al recorrido y la duración de la cursa.

5.3.) Los horarios del briefing serán los siguientes:

- Los participantes de la modalidad 'Competitiva' deberán estar presente en la zona indicada a las 07:35 horas.
- Los participantes de la modalidad 'Popular' deberán estar presentes en la zona indicada a las 09:35 horas en segunda salida para Populares-A, y a las 11:35 horas en tercera salida para Populares-B.

5.4.) Las salidas de la carrera serán:

- Modalidad 'Competitiva' a las 08:00 horas.
- Modalidad 'Popular-A' en segunda salida a les 10:00 hores.
- Modalidad 'Popular-B' en tercera salida a les 12:00 hores.

### 6/ RECORREGUT I MARCATGE

6.1.) El recorregut estarà marcat amb cinta plàstica de color viu, fletxes i altres elements de senyalització ubicats regularment depenent de la tipologia del terreny i dels diferents camins, sent responsabilitat de cada participant localitzar la senyalització i seguir-la.

6.2.) El recorregut tindrà marcades les distancies cada 500 metres.

6.3.) És obligatori seguir l'itinerari marcat, així com passar pels control de pas establerts.

6.4.) Si la situació ho exigeix, l'organització podrà realitzar les modificacions que consideri necessàries, així com retardar l'horari previst de la carrera.

6.5.) El mal temps no serà obstacle per la celebració de la prova, considerem que pot ser un al·licient i un repte més a superar.

Tot i això l'organització es reserva el dret d'anul·lar-la si així ho creu convenient.

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

6.7.) No haurà canvi de sentit durant el transcurs de la cursa.



# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

6.8.) Durant 'La Cursa' els participants utilitzaran el costat dret de la pista habilitada a tal efecte, de manera que els avançaments es facin pel costat esquerra, evitant així problemes de seguretat.

6.9.) 'La Cursa' tindrà un temps límit de 6 hores, es a dir, finalitzarà a les 14:00h. Tots aquells participants que encara estiguin dintre del circuit deuran finalitzar la volta fins passar pel arc d'arribada. Pels participants de la modalitat 'Competitiva' la classificació quedarà definida pel major nombre de voltes completes realitzades. En cas d'empat, l'ordre quedarà determinat pel participant que va acabar abans la darrera volta completa.

## 6/ RECORRIDO Y SEÑALIZACION

6.1.) El recorrido estará marcado con cinta plástica de color vivo, flechas y otros elementos de señalización ubicados regularmente dependiendo de la tipología del terreno y de los diferentes caminos, siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla.

6.2.) El recorrido tendrá marcadas las distancias cada 500 metros.

6.3.) Es obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los puntos de control establecidos.

6.4.) Si la situación lo exige, la Organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias, así como retrasar el horario previsto de la carrera.

6.5.) El mal tiempo no será obstáculo per la celebración de la prueba, consideramos que puede ser un aliciente y un reto más a superar.

Todo y con eso la Organización se reserva el derecho de anularla si se cree conveniente.

6.6.) Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los expresamente autorizados por la Organización.

6.7.) No habrá cambio de sentido durante el transcurso de la carrera.

6.8.) Durante 'La Cursa' los participantes utilizarán el lado derecho de la pista habilitada a tal efecto, de manera que los adelantamientos se realicen por el lado izquierdo, evitando así problemas de seguridad.

6.9.) 'La Cursa' tendrá un tiempo límite de 6 horas, es decir, finalizará a las 14:00h. Todos aquellos participantes que permanezcan dentro del circuito deberán finalizar la vuelta hasta pasar por el arco de llegada. Para los participantes de la modalidad 'Competitiva' la clasificación quedará definida por el mayor número de vueltas completas realizadas. En caso de empate, el orden quedará determinado por el participante que finalizó antes la última vuelta completa.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### 7/ ZONA PARTICIPANTS

7.1.) L'organització cedirà als participants un espai protegit per poder ordenar tot el que necessitin durant 'La Cursa', també tindran la ajuda de voluntaris.

7.2.) L'organització habilitarà una zona de guarda-roba per que als participants puguin depositar les seves pertinències abans de l'inici de la prova.

7.3) L'organització habilitarà una zona d'escalfament pels participants de la modalitat 'Competitiva'.

7.4.) Si un club o grup de participants vol portar una carpa ha de posar-se en contacte amb l'organització, i podran utilitzar-la de forma exclusiva a la zona delimitada a tal efecte per l'organització. No està permès l'ús de carpes individuals.

7.5) Hi haurà servei de dutxes pels participants a 'La Cursa'. L'Organització donarà la informació necessària a aquells participants que vulguin fer us d'aquest servei.

7.6) Hi haurà servei de massatge i recuperació pels participants que ho necessitin. L'Organització donarà la informació necessària a aquells participants que vulguin fer us d'aquest servei.

### 7/ ZONA PARTICIPANTES

7.1.) La organización cederá a los participantes un espacio protegido para poder ordenar todo lo que necesiten durante 'La Cursa', también tendrán la ayuda de voluntarios.

7.2.) La organización habilitará una zona de guardarropa para que los participantes puedan depositar sus pertenencias antes del inicio de la prueba.

7.3) La organización habilitará una zona de calentamiento para los participantes de la modalidad 'Competitiva'.

7.4.) Si algún club o grupo de atletas quieren llevar una carpa tienen que ponerse en contacto con la organización, y podrán utilizarla de forma exclusiva en la zona delimitada a tal efecto por la organización. No está permitido el uso de carpas individuales.

7.5) Habrá Servicio de duchas para los participantes de 'La Cursa'. La Organización dará la información necesaria a aquellos participantes que quieran hacer uso de este servicio gratuito.

7.6) Habrá servicio de masaje y recuperación para los participantes que lo necesiten. La Organización dará la información necesaria a aquellos participantes que quieran hacer uso de este servicio gratuito.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### 8/ CONTROLS

8.1.) Durant el recorregut hi haurà dos punts de control al llarg del mateix, situats a la línia de Sortida/Arribada i a la meitat del circuit (Km 1).

8.2.) El punt de control de la Sortida/Arribada també serà un punt d'informació on els participants podran trobar resposta a les inquietuds que els sorgeixin durant 'La Cursa'.

8.3.) Durant el transcurs de 'La Cursa' i només per la modalitat 'Competitiva' hi haurà un punt d'informació on-line per poder veure la classificació de cursa. Aquest punt estarà situat a la zona de cronometratge.

8.4.) En el cas dels relleus, cada equip rebrà un únic xip que s'hauran de passar entre els diferents participants al box específic instal·lat per l'Organització al costat dret de l'arc de sortida. Els relleus es podran fer de forma lliure però sempre a volta completa.

### 8/ CONTROLES

8.1.) Durante el recorrido habrá dos puntos de control a lo largo del mismo, situados en la línea de Salida/Llegada y en la mitad del circuito (Km 1).

8.2.) El punto de control de Salida/Llegada también será un punto de información en el que los participantes podrán tener respuesta a las inquietudes que surjan durante 'La Cursa'.

8.3.) Durante el transcurso de 'La Cursa' y solo para la modalidad 'Competitiva' habrá un punto de información on-line para poder hacer el seguimiento de la clasificación de carrera. Este punto estará situado en a la zona de cronometraje.

8.4.) En el caso de los relevos, cada equipo recibirá un único chip que se deberán pasar entre los diferentes participantes en el box específico instalado por la Organización en el lado derecho del arco de salida. Los relevos podrán hacerse de forma libre pero siempre a vuelta completa.

### 9/ AVITUALLAMENT

9.1.) Durant 'La Cursa' l'avituallament serà líquid i sòlid, trobareu aigua, pols isotònics amb diferents aromes, pols recuperadors, pols d'hidrats bevibles, mostres de barretes energètiques i gominols, fruita i fruits secs. Qualsevol altra necessitat haurà de ser aportada pel mateix participant.

9.2.) L'avituallament estarà ubicat a la zona principal del circuit amb taules específiques.

9.3.) El funcionament de l'avituallament serà el següent:

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

- Obrirà quan es compleixi 1 hora de cursa durant 15 minuts, i així successivament fins al final de la prova.

9.4.) Els participants han de llançar els residus de l'avituellament dins del perímetre marcat per l'organització. Qualsevol incompliment d'aquesta norma suposarà la desqualificació automàtica del corredor.

9.5.) La zona d'avituellament serà un punt per veure aigua i reomplir "Camelback's" i bidons. **No hi hauran gots**, per tant cada participant haurà de dur el seu propi sistema de beguda individual, com per exemple got plegable.

9.6.) Els corredors només podran rebre ajuda externa per part de col·laboradors, amics o familiars a la zona d'avituellament establerta per l'Organització.

## 9/ AVITUALLAMIENTO

9.1.) Durante 'La Cursa' el avituallamiento será líquido y sólido, encontrareis agua, polvos isotónicos de diferentes aromas, polvos recuperadores, polvos de hidratos bebibles, muestras de barritas energéticas y gominolas, fruta y frutos secos. Cualquier otra necesidad tendrá que ser aportada por el propio corredor.

9.2.) El avituallamiento estará ubicado en la zona principal del circuito en mesas específicas.

9.3.) El funcionamiento del avituallamiento será el siguiente:

- Abrirá cuando se cumpla 1 hora del inicio de la carrera durante 15 minutos, y así sucesivamente hasta el final de la prueba.

9.4.) Los participantes deberán tirar los residuos del avituallamiento dentro del perímetro marcado por la Organización. Cualquier incumplimiento de esta norma supondrá la descalificación automática del corredor.

9.5.) La zona de avituallamiento será un punto para beber agua y rellenar "Camelback's" y bidones. **No habrá vasos**, por tanto cada participante deberá llevar su propio sistema de bebida individual, como por ejemplo vaso plegable.

9.6.) Los participantes solo podrán recibir ayuda externa por parte de colaboradores, amigos o familiares en la zona de avituallamiento establecida por la Organización.

## 10/ RETIRADES

10.1) Els corredors de la modalitat 'Competitiva' que decideixin abandonar 'La Cursa' ho hauran de comunicar a l'organització i entregar el "dorsal i el xip". Al final de 'La Cursa' se'ls tornarà per poder participar al sorteig.

10.2) Tots els participants que decideixin abandonar la carrera hauran de retirar-se al punt de control emplaçat darrera del arc d'arribada de forma obligatòria.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

L'organització donarà les instruccions pertinents una vegada tancada la seva participació a 'La Cursa'.

10.3) En el cas de que la retirada d'un participant correspongui a un equip de relleus, no es modificarà la condició del mateix, mantenint la categoria de 2 o 3 participants tal i com es va fer la inscripció.

Només una lesió de gravetat justificarà que un participant abandoni en un altre punt del recorregut.

## 10/ RETIRADAS

10.1.) Los participantes de la modalidad 'Competitiva' que decidan abandonar 'LA Cursa' deberán comunicarlo a la Organización y entregar el 'dorsal y el chip'. Al final de la prueba les será devuelto para poder participar en el sorteo.

10.2.) Los participantes de la modalidad 'Popular' que decidan abandonar la carrera deberán retirarse en el punto de control situado tras el arco de llegada de forma obligatoria. La Organización dará las instrucciones pertinentes una vez finalizada su participación en 'La Cursa'.

10.3.) En el caso de que la retirada de un participante corresponda a un equipo de relevos, no se modificará la condición del mismo, manteniendo la categoría de 2 o 3 participantes tal y como se hizo la inscripción.

Solo una lesión de gravedad justificará que un participante abandone en otro punto de recorrido.

## 11/ EMERGÈNCIES

11.1.) Tots els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control o als voluntaris del circuit de qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.

11.2.) Es comptarà amb l'assistència d'un servei mèdic.

## 11/ EMERGENCIAS

11.1.) Todos los participantes tienen la obligación de asistir y de comunicar al control o a los voluntarios del circuito de cualquier accidente que hayan observado. En caso de no hacerlo serán descalificados.

11.2.) Se contará con la asistencia de un servicio médico.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### 12/ MEDI AMBIENT

12.1.) 'La Cursa' esdevé per uns entorns natural únics i cal que continuïn tal com estan. Els participants hauran de conservar i preservar el medi.

12.2.) Els corredors hauran d'adaptar-se a cada una de les diferents tipologies de terreny que es trobaran durant el recorregut.

12.3.) Com a corredors de muntanya, cada un dels participants, no només hauran de preservar el medi, sinó actuar amb responsabilitat i tenir un comportament exemplar davant de qualsevol adversitat.

12.4.) Recordeu que passeu pel 'Espai Natural de La Sentiu', no llenceu res al terra, guardeu-ho fins al proper punt de recollida o a l'arribada. Sigueu respectuosos amb l'entorn, tots ho agraïrem.

12.5.) NO ES PERMET CÓRRER AMB GOS, amb l'excepció dels participants amb diversitat funcional visual.

### 12/ MEDIO AMBIENTE

12.1.) 'La Cursa' se desarrolla por un entorno natural único y es necesario que continúe como esta. Los participantes deberán conservar y preservar el medio.

12.2.) Los corredores deberán adaptarse a cada una de las diferentes tipologías de terreno que encontrarán durante el recorrido.

12.3.) Como corredores de montaña, cada uno de los participantes, no solo deberán de preservar el medio, sino actuar con responsabilidad y tener un comportamiento ejemplar delante de cualquier adversidad.

12.4.) Hay que recordar que pasamos por el 'Espacio Natural de La Sentiu', no tirar nada al suelo, guardarlo hasta el próximo punto de recogida o a la llegada. Ser respetuosos con el entorno, todos lo agradeceremos.

12.5.) NO SE PERMITE CORRER CON PERRO, con la excepción de los participantes con diversidad funcional visual.

### 13/ RESPONSABILITAT DEL CORREDOR

13.1.) Els inscrits a 'La Cursa' participen voluntàriament i sota la seva responsabilitat en la competició. Per aquest motiu, l'entitat organitzadora, els col·laboradors, els patrocinadors i els altres participants queden lliure de qualsevol responsabilitat civil.

13.2.) L'organització inclourà juntament amb la inscripció, un apartat de validació respecte del 'lliurament de responsabilitat' que haurà de ser aprovat pel participant de forma obligatòria.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

13.3.) L'organització no es fa responsable dels accidents o qualsevol altre perjudici que la participació en la cursa pugui ocasionar als inscrits. Inscriure's eximeix de tota responsabilitat als organitzadors en cas d'accident, lesió o qualsevol imprevist.

### 13/ RESPONSABILIDAD DEL CORREDOR

13.1.) Los inscritos en 'La Cursa' participan voluntariamente y bajo su responsabilidad en la competición. Por este motivo, la entidad Organizadora, los colaboradores, los patrocinadores y otros participantes quedan libres de cualquier responsabilidad civil.

13.2.) La Organización incluirá juntamente con la inscripción, un apartado de validación respecto de la 'liberación de responsabilidad' que deberá ser aprobado por el participante de forma obligatoria.

13.3.) La Organización no se hace responsable de los accidentes o cualquier otro perjuicio que la participación en la carrera pueda ocasionar a los inscritos. Inscribirse exime de toda responsabilidad a los organizadores en caso de accidente, lesión o cualquier imprevisto.

### 14/ CATEGORIES MODALITAT 'COMPETITIVA'

14.1.) Es constitueixen tres categories, dins les classes masculina i femenina: Sènior (18-39 anys), Veterans (40-49 anys) i Masters (50 anys o més). Podrà sol·licitar-se document acreditatiu de l'edat.

14.2.) Al finalitzar 'La Cursa' hi haurà lliurament de trofeus per als 3 primers classificats de categoria general (fem. i masc.), al primer classificat Veterà (fem. i masc.), al primer classificat Master (fem. i masc.), al primer classificat Senior (fem. i masc.), al primer classificat absolut de Gavà (fem. i masc.), als 3 primers equips de 2 participants classificats (fem., masc. i mixte) i als 3 primers equips de 3 participants classificats (fem., masc. i mixte).

14.3.) A totes les categories es contarà l'edat del participant a la data del 31 de desembre del 2024.

14.4.) Es podran obtenir els resultats oficials a través del web: [www.lasttiming.es/resultados](http://www.lasttiming.es/resultados) el mateix dia de la cursa en acabar la prova.

### 14/ CATEGORIAS MODALIDAD 'COMPETITIVA'

14.1.) Se constituyen tres categorías dentro de las clases masculina y femenina: Senior (18-39 años), Veteranos (40-49 años) y Masters (50 años o más). Podrá solicitarse documento acreditativo de la edad.

# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

14.2.) Al finalizar 'La Cursa' habrá entrega de trofeos a los 3 primeros clasificados de categoría general (fem. y masc.), al primer clasificado Veterano (fem. y masc.), al primer clasificado Master (fem. y masc.), al primer clasificado Veterano (fem. y masc.), al primer clasificado absoluto de Gavà (fem. y masc.). a los 3 primeros equipos de 2 participantes clasificados (fem., masc. y mixto) y a los 3 primeros equipos de 3 participantes clasificados (fem., masc. y mixto).

13.4.) En todas las categorías se contará la edad del participante en la fecha del 31 de diciembre del 2024.

14.4.) Se podrán obtener los resultados oficiales a través de la web: [www.lasttiming.es/resultados](http://www.lasttiming.es/resultados) el mismo día de la prueba cuando haya finalizado ésta.

## 15/ PROTECCIÓ DE DADES

15.1.) La finalitat de la cessió de les vostres dades es: Gestionar 'La Cursa' i enviar-vos informació relacionada amb la mateixa.

15.2.) 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 en el llistat de resultats.

15.3.) Podreu exercir el vostre dret d'accés, rectificació i cancel·lació per correu electrònic a [resistencia6hgava@outlook.es](mailto:resistencia6hgava@outlook.es)

15.4.) 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).

## 15/ PROTECCIÓN DE DATOS

15.1.) La finalidad de la cesión de vuestros datos es: Gestionar 'La Cursa' y enviaros información relacionada con la misma.'

15.2.) Los participantes, dan consentimiento expreso al trato de sus datos personales y autorizan también al Organizador a publicarlas en el listado de inscritos y en el listado de resultados.

15.3.) Podréis ejercer vuestro derecho de acceso, rectificación y cancelación por correo electrónica a [resistencia6hgava@outlook.es](mailto:resistencia6hgava@outlook.es)

15.4.) Vuestros datos serán tratados de acuerdo a la establecido en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal (BOE núm 298, del 14 de diciembre de 1999).



# CURSA 6 HORES RESISTÈNCIA 'CIUTAT DE GAVÀ'

## Reglamento 2ª Edición

### 16/ DRETS D'IMATGE

16.1.) Els participants o 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...

### 16/ DERECHOS DE IMAGEN

16.1.) Los participantes o representantes legales de los menores de edad aceptan ceder al Organizador y colaboradores el derecho de captación, reproducción, distribución y publicación de las imágenes de 'La Cursa' en cualquier medio de comunicación como diarios, web, etc...

**El fet de participar suposa l'acceptació de totes aquestes normes, quedant els imprevistos a criteri de l'organització.**

**El hecho de participar supone la aceptación de todas estas normas, quedando los imprevistos a criterio de la Organización.**