

RECOMANACIONS PER ALS CORREDORS

Per a gaudir al màxim de la Millennial Race i garantir la seguretat de tots els participants, et recomanem seguir aquestes indicacions:

1. Calçat adequat

És obligatori portar sabatilles de Trail o amb bon agarri, ja que el recorregut inclou zones de muntanya amb superfícies relliscoses. No es permetrà córrer descalç per raons de seguretat.

2. Roba còmoda

Recomanem vestir roba esportiva adequada per a l'activitat física. Els corredors que ho desitgin poden venir disfressats o ambientats en la temàtica paleolítica. Nosaltres proporcionarem pintures per al cos, però si vols portar algun complement de casa, és benvingut.

3. Prohibició d'objectes perillosos

No es permet portar objectes que puguin causar mal a altres corredors o facilitar la superació d'obstacles, com a ganivets, llances o altres materials perillosos.

4. Posicions

Aquesta carrera no comptarà amb cronometratge ni posicions més enllà del primer corredor que arribi a la meta. En cada carrera de categoria èlit hi haurà un guanyador individual, tres en total.

5. Premis

El guanyador de cada cursa rebrà una cistella amb productes proporcionats pels patrocinadors i col·laboradors.

6. Material proporcionat

Cada corredor rebrà pintures per al cos, una medalla en finalitzar, una samarreta de la Millennial Race (que podran usar durant la carrera o després) i accés a 3 punts d'avituellament amb aigua i snacks saludables. També hi haurà un petit aperitiu abans de la cursa.

7. Escalfament previ

Abans d'iniciar cada cursa d'èlit, es realitzarà un escalfament guiat per a preparar el cos per a l'activitat física.

8. Respecta els teus límits

Coneix el teu cos i no t'excedeixis més enllà del que puguis suportar. Superar-se està bé, però sempre prioritant la seguretat i la salut.

9.Hidratació

Hi haurà punts d'avituellament en el recorregut. No és recomanable portar ampolles o altres objectes a les mans que puguin entorpir la cursa o quedar oblidats en el camí.

10.Restricció d'animals

Dins de les zones de la cursa que travessen el parc natural de la Serra del Montsant, no es permet l'entrada d'animals (gossos o altres mascotes) per raons ambientals.

11.Compromís amb el medi ambient

Tots els corredors han de respectar l'entorn natural. No està permès arrencar plantes o flors, sortir-se del recorregut marcat ni deixar residus en el camí. Hem de ser responsables amb la naturalesa i mantenir net l'entorn durant i després de la cursa.

12.Dret d'admissió

L'organització és reserva el dret de denegar o retirar la participació a qualsevol persona que:

- No compleixi el reglament.
- Mostri comportaments agressius o irrespectuosos.
- No segueixi les indicacions dels organitzadors o del personal de seguretat.

13.Acceptació del reglament

La inscripció a la Millennial Race implica l'acceptació total d'aquest reglament per part del participant. La inscripció també implica el coneixement i l'acceptació de qualsevol decisió de l'organització en relació amb el desenvolupament de la carrera, així com el dret de l'organització de retirar qualsevol participant que no compleixi els normes o posi en perill el bon desenvolupament de l'esdeveniment.

RECOMENDACIONES PARA LOS CORREDORES

Para disfrutar al máximo de la Millennial Race y garantizar la seguridad de todos los participantes, te recomendamos seguir estas indicaciones:

1. Calzado adecuado

Es obligatorio llevar zapatillas de Trail o con buen agarre, ya que el recorrido incluye zonas de montaña con superficies resbaladizas. No se permitirá correr descalzo por razones de seguridad.

2. Ropa cómoda

Recomendamos vestir ropa deportiva adecuada para la actividad física. Los corredores que lo deseen pueden venir disfrazados o ambientados en la temática paleolítica. Nosotros proporcionaremos pinturas corporales, pero si quieres traer algún complemento de casa, será bienvenido.

3. Prohibición de objetos peligrosos

No se permite llevar objetos que puedan causar daño a otros corredores o facilitar la superación de obstáculos, como cuchillos, lanzas u otros materiales peligrosos.

4. Posiciones

Esta carrera no contará con cronometraje ni clasificaciones más allá del primer corredor que llegue a meta. En cada carrera de categoría élite habrá un ganador individual, tres en total.

5. Premios

El ganador de cada carrera recibirá una cesta con productos proporcionados por los patrocinadores y colaboradores.

6. Material proporcionado

Cada corredor recibirá pinturas corporales, una medalla al finalizar, una camiseta de la Millennial Race (que podrá usar durante la carrera o después) y acceso a 3 puntos de avituallamiento con agua y snacks saludables. También habrá un pequeño aperitivo antes de la carrera.

7. Calentamiento previo

Antes de iniciar cada carrera de élite, se realizará un calentamiento guiado para preparar el cuerpo para la actividad física.

8. Respeta tus límites

Conoce tu cuerpo y no te excedas más allá de lo que puedas soportar. Superarse está bien, pero siempre priorizando la seguridad y la salud.

9. Hidratación

Habrà puntos de avituallamiento a lo largo del recorrido. No es recomendable llevar botellas u otros objetos en las manos que puedan entorpecer la carrera o quedar olvidados en el camino.

10. Restricción de animales

Dentro de las zonas de la carrera que atraviesan el parque natural de la Serra del Montsant, no se permite la entrada de animales (perros u otras mascotas) por razones ambientales.

11. Compromiso con el medio ambiente

Todos los corredores deben respetar el entorno natural. No está permitido arrancar plantas o flores, salirse del recorrido marcado ni dejar residuos en el camino. Debemos ser responsables con la naturaleza y mantener limpio el entorno durante y después de la carrera.

12. Derecho de admisión

La organización se reserva el derecho de denegar o retirar la participación a cualquier persona que:

- No cumpla el reglamento.
- Muestre comportamientos agresivos o irrespetuosos.
- No siga las indicaciones de los organizadores o del personal de seguridad.

13. Aceptación del reglamento

La inscripción en la Millennial Race implica la aceptación total de este reglamento por parte del participante. La inscripción también implica el conocimiento y la aceptación de cualquier decisión de la organización en relación con el desarrollo de la carrera, así como el derecho de la organización a retirar a cualquier participante que no cumpla las normas o ponga en peligro el correcto desarrollo del evento.