

Organització

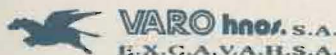
- **Ajuntament de Terrassa**
Regidoria d'Esports
- **Associació d'Atletisme Bonaire**
- **Club Natació Terrassa**
Secció d'atletisme
- **Unió Atlètica Terrassa**
- **Comitè Nacional de Judges**
Delegació de Terrassa



CURSA
ATLÈTICA
POPULAR

XX

Amb el suport de



i la col·laboració de



Del. Log. 11-27-1007/10

XX

CURSA
ATLÈTICA
POPULAR



Dissabte, 3
de juliol

a les 19.30 h - 1,5 km

a les 20 h - 6,5 km

Sortida i arribada:
Rambla d'Egara - Parc dels Catalans

Comença!



Ajuntament de Terrassa

Regidoria d'Esports



REGLAMENT CURSA POPULAR

Art. 1 - L'Ajuntament de Terrassa juntament amb Club Natació Terrassa, Associació Atletisme Bonaire, Comitè de Judges-Delegació de Terrassa i la Unió Atlètica Terrassa, organitzen el proper dissabte dia 3 de juliol la XX CURSA ATLÈTICA POPULAR DE TERRASSA.

Art. 2 - La cursa resta oberta a tothom, sense distinció d'edat, sexe o nacionalitat. Els menors de 18 anys hauran de presentar la inscripció signada per un dels seus pares o tutors.

Art. 3 - El recorregut de la prova serà el següent:

HORA	CATEGORIA	DISTÀNCIA	RECORREGUT
19.30h	1 i 2	1,5 km	Rambla d'Egara-Parc Catalans, Centre Cultural, girar i baixar altre cop per la Rambla fins al bulevard.
20h	Altres	6,5 km	Rambla d'Egara, Rasà, Carrer Nou, Carrer del Passeig, Passeig Comte d'Egara, Av. Jacquard, Ctra. Castellar, Av. Jaume I, Av. Abat Marcet, Av. Josep Tarradellas, Rambla d'Egara.

Art. 4 - Avituallaments: en cursa, als km 2 i 3,5.

Art. 5 - Les categories es regiran per l'any de naixement i el sexe. Queden establertes les següents:

ANY DE NAIXEMENT	HOMES	ANY DE NAIXEMENT	DONES
1991 i posteriors	1M	1991 i posteriors	1F
1987-1990	2M	1987-1990	2F
1983-1986	3M	1980-1986	3F
1979-1982	4M	1964-1979	4F
1959-1978	5M	1949-1963	5F
1949-1958	6M	1948 i anteriors	6F
1939-1948	7M		
1938 i anteriors	8M		

Art. 6 - Premis:

-Premis en metàl·lic:

	HOMES	DONES
1r general	25.000,-pta	25.000,-pta
2n general	20.000,-pta	20.000,-pta
3r general	15.000,-pta	15.000,-pta
4t general	10.000,-pta	10.000,-pta
5è general	5.000,-pta	5.000,-pta

- Altres premis:

- 5 primers general masculina/femenina
- 3 primers cada categoria masculina/femenina
- 1 obsequi al primer terrassenc i terrassenca de la general
- Samarreta per a tots els participants
(Els que tinguin premi a la general no en tindran a la seva categoria)

Art. 7 - Llocs d'inscripcions:

- IMCET (9h a 15h i de 16.30h a 18.30h, excepte divendres tarda)
C/ Sant Quirze, 2 - Tel. 93 783 27 11
- Zona Esportiva Municipal de Can Jofresa
Badalona, s/n - Tel. 93 783 45 25
- BENITOSPORTS
Av. Jacquard, 91-95

La inscripció es tancarà el dia 2 de juliol a les 20h. En cap cas no s'admetran inscripcions el dia de la cursa, encara que qui vulgui córrer ho podrà fer sense dret a premi a la classificació.

S'acceptaran preinscripcions per telèfon fins el divendres dia 2 de juliol.

Art. 8 - La recollida del dorsal es farà el dia de la inscripció o bé el mateix dia de la cursa, com a màxim 1/2 hora abans.

Art. 9 - L'organització pot demanar el DNI o similar per comprovar l'edat de l'atleta.

Art. 10 - RECLAMACIONS: Es farà per escrit, una vegada acabada la Cursa, al Jutge-Arbitre, acompanyada d'un dipòsit de 1.000,-pta en el termini màxim de 15 minuts després de coneguda la classificació. Si és acceptada es retornarà el dipòsit. El veredict de l'Organització serà sempre inapel·lable.

Art. 11 - L'organització declina tota responsabilitat per accidents o danys que puguin patir els participants o terceres persones.

Art. 12 - Pel sol fet de participar s'accepta aquest Reglament. Tot el que no en sigui especificat serà resolt per l'Organització.

Art. 13 - Tot participant que no anoti l'any de naixement restarà inclòs a la categoria 5M (nascuts entre 1959-1978) si és home i a la 4F (nascudes entre 1964-1979) si és dona.

CONSELL MÈDICS

- 1.- Abans de decidir participar a la cursa, seria ideal fer-se un exhaustiu reconeixement mèdic.
- 2.- T'hauries de preparar per a la prova, entrenant regularment. No ho deixis per l'últim dia.
- 3.- Es recomana la utilització de vestuari esportiu adequat. Vigila sobretot el calçat.
- 4.- És convenient fer un escalfament previ a la cursa, que consisteix a córrer sense forçar el pas i fer exercicis respiratoris.
- 5.- En el moment de la cursa, els atletes correran al més a prop possible de la mitjana de la carretera i deixaran que els cotxes avancin per la dreta.

RECORREGUT

