



BASES DE LA 10^a CURSA POPULAR DE SA GALLETA -CIUTAT D' INCA 28.10.2023-

La Comissió organitzadora formada pel Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Inca, amb la col·laboració del Club Atletisme Es Raiguer i el Club Atletisme Inca, organitzen la 10^a edició de la Cursa Popular de Sa Galleta Ciutat d'Inca 2023

NORMES GENERALS

1. La Cursa Popular tindrà lloc el dissabte 28 d'octubre, amb sortida des del les Piscines Municipals d'Inca (C/ de Gabriel Alomar, 3) i arribada al mateix lloc.
2. La Cursa serà controlada pels jutges de la FAIB i cronometrada per Elitechip, Cronometratge Esportiu.
3. El termini d'inscripcions anticipades a la Cursa és fins al 26 d'octubre de 2023.
4. Les curses convocades són:
 - Cursa popular JOVES I ADULTS de 5.000 m (nascuts/des al 2009 i anteriors).
 - Cursa popular INFANTIL (nascuts/des a 2008 i posteriors).
5. La inscripció i el pagament es realitzaran de la següent forma:
 - a) Anticipada en línia, a www.elitechip.net
 - b) El mateix dia de la cursa a la taula de l'organització, mitjançant el pagament amb metàl·lic de 9,00€ (Cursa Joves/adults) i 1 € (Curses Infantils).
6. La recollida de dorsals i de la camiseta tècnica es durà a terme el DIA DE LA CURSA a partir de les 9.30 h, a la taula de l'organització instal·lada a l'exterior les Piscines Municipals d'Inca.
7. El dorsal s'ha de col·locar a l'alçada del pit de manera visible. Queda prohibit córrer sense inscripció prèvia, és a dir, sense el dorsal i xip de la Cursa, perquè es perjudica tot el col·lectiu i el desenvolupament de la prova.
8. L'organització contractarà una pòlissa d'accidents col·lectiva i una de responsabilitat civil, com també disposarà d'una ambulància UVI amb metge. L'organització cobrirà solament allò que determini cada una d'aquestes pòlisses contractades.
9. Està prohibit portar animals ni acompanyar els participants durant la Cursa mitjançant qualsevol tipus de vehicle.
10. El temps màxim per finalitzar la Cursa és d'1 hora. Els/les participants que superin el temps previst, i un cop que els avancin els cotxes de tancament de la Cursa, hauran d'anar per sobre de la vorera i respectar la normativa dels vianants.
11. L'organització situarà al llarg del recorregut els controls suficients per vetllar per la seguretat de tots els/les participants en la prova. Aquells que no respectin el recorregut, marcat per l'organització, quedaran emparats sota la seva responsabilitat. L'organització podrà modificar el recorregut per causes que li siguin alienes i/o de força major.



12. Les curses podran ser suspeses si, per inclemències del temps, així ho determina l'organització de la prova o bé per imposició de l'oficina 112. El seu veredicteserà inapel·lable.
13. L'organització, en el moment de lliurar els premis, podrà exigir la presentació del DNI per justificar l'any de naixement de l'esportista.
14. Els/les participants permeten explícitament que el seu nom, llinatges i gènere siguin publicats a les llistes d'inscrits, com també a la de resultats si acaben la Cursa, seguint la normativa establerta.
15. Tots els/les participants que no compleixin l'edat que marca el Reglament hi prendran part sota la seva responsabilitat, i en el cas que els de 15, 16 i 17 anys, si s'inscriuen a la JOVES-ADULTS, el pare / la mare / el tutor/a haurà de lliurar una autorització signada a la recollida del dorsal i presentar el DNI.
16. La Comissió Organitzadora es reserva el dret de fer l'enregistrament sonor o d'imatges durant el desenvolupament de l'activitat amb la finalitat difondre-les i arxivar-les, i sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció de la intimitat de les persones. No obstant això, la Comissió Organitzadora no es fa responsable de l'enregistrament sonor o d'imatges de terceres persones en activitats obertes al públic en general.
17. Fent la inscripció, el corredor/a consent expressament i autoritza que les seves dades personals puguin ser publicades a la web de l'organització, així com en els llistats de classificació i d'inscripció pertinents.
18. El corredor/a en emplenar el formulari d'inscripció reconeix estar en condicions físiques per a la pràctica esportiva i, en concret, per córrer les distàncies programades. És responsabilitat del propi corredor/a fer-se reconeixements mèdics periòdics per tal d'evitar riscos, i eximeix l'organització de qualsevol problema físic que pugui patir durant la Cursa.
19. Avituallament: hi haurà un avituallament situat a les Piscines Municipals d'Inca, al lloc d'arribada.
20. Un cop realitzada la inscripció, no es tornarà l'import de la mateixa si la no participació de l'atleta és per causes no imputables a l'organització o si per causa de mal temps s'hagués d'ajornar la cursa.
21. El dorsal i el xip s'haurà de recollir els dies i horaris que estableixi la comissió organitzadora. EL fet de no retirar el dorsal en els dies establerts significa la renúncia als mateixos.
22. Tot allò no previst en el Reglament serà resolt pels responsables de l'organització de l'activitat.
23. El sol fet d'inscriure's en la Cursa implica la total acceptació d'allò preceptuat en aquest Reglament.



SERVEIS AL CORREDOR/A

1. Marca personal i classificació. Els participants podran conèixer la seva marca personal el mateix dissabte o per internet a www.elitechip.net
2. Guarda-roba: a partir de les 9.30 h a la recepció de l'edifici Piscines Municipals d'Inca.
3. Vestidors i dutxes: a les Piscines Municipals d'Inca, C/ de Gabriel Alomar, 3
4. A l'arribada: Avituallament d'aigua, fruita i altres productes.
5. Assistència sanitària i de vehicle ambulància.

S'ACONSELLA

1. Sotmetre's, prèviament, a un reconeixement mèdic adequat que permeti valorar les seves aptituds, sobretot les persones amb antecedents de malalties cardiorespiratòries, articulars, metabòliques, hipertenses, etc...o bé en persones sedentàries o d'edat superior als cinquanta anys.
2. Dedicar una atenció especial als peus: emprar calçat adequat. La vestimenta ha d'ésser còmoda i transpirable.
3. Fer un àpat lleuger, unes tres hores abans de l'inici de la cursa.
4. Hidrata't abans i durant la prova.
5. Dosifica't, cada quilòmetre està marcat.
6. 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.
7. Els corredors que no puguin finalitzar la prova, tenen a la cua de la cursa el servei de cotxe escombra que els portarà a l'arribada (aforament acotat a la seva capacitat)

REGLAMENT CURSA JOVES I ADULTS

1. La direcció tècnica és responsabilitat del Servei d'Esports d'Inca.
2. La Cursa Popular tindrà lloc el dissabte 28 d'octubre a les 11.00 h, amb sortida des del les Piscines Municipals d'Inca (C/ de Gabriel Alomar, 3) i arribada al mateix lloc.
3. Serà oberta a totes les persones, de qualsevol nacionalitat i sexe, federades o no, a partir de 15 anys complits (nascuts/des a 2009 i anteriors), que desitgin participar-hi. És seva la responsabilitat de reconèixer el seu nivell de condició física necessària per afrontar la prova. Es recomana que els esportistes veterans hagin passat una prova d'aptitud prèvia.
4. Pels participants de 15-16 i 17 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).
5. Els drets d'inscripció d'aquesta cursa, dins del termini establert com a anticipat, tenen un cost de 7,00€ si no disposau de xip groc



i 5,00€ si disposau de xip groc. Fora del termini establert com anticipat és de 9,00€.

6. En el preu anterior hi està inclòs el lloguer del xip. El xip és personal, intransferible i imprescindible per participar-hi.
7. La distància de la Cursa popular joves i adults és de 5.000 m.
8. L'inici de la cursa és a les 11.00h.
9. El lliurament de premis tindrà lloc en acabar cada cursa al lloc determinat per la comissió d'organització.
10. Recorregut: Estarà marcat. És responsabilitat del corredor conèixer el traçat. Per això pot consultar el web o el mapa a la taula de les inscripcions. L'avituallament líquid i sòlid estarà situat a l'arribada. La distribució de l'aigua es farà amb tassons de paper reciclables. La Comissió Organitzadora es reserva el dret de modificar el circuit. El temps màxim per a acabar la cursa és de 1 hora. Quedaran classificats solament aquells corredors que comencin i acabin el recorregut amb el dorsal i el xip assignat. Recordem que el dorsal s'ha de col·locar a l'alçada de la panxa i de forma visible. Els participants que facin la cursa caminant, un cop els avancin els cotxes de tancament de cursa, hauran d'anar per sobre de la vorera i respectar la normativa de circulació de vianants.

ITINERARI: Sortida carrer Gabriel Alomar en direcció a Camí Vell de Lloseta - Camí Vell de Lloseta, la bifurcació (entre Mainca i Puig de Massanella) a la dreta - Camí Vell de Lloseta, 2a bifurcació (entre Mainca i Club hípica Es Raiguer) a l'esquerra - Camí Vell de Lloseta, gir a la dreta següent camí - Camí, gir a l'esquerra a la següent intersecció - Camí, recte fins següent intersecció - Camí, gir a la dreta fins següent intersecció - Camí, gir a l'esquerra a la següent intersecció - Camí, gir a la dreta fins següent intersecció, entrada Camí de Can Colom - Entrada carrer General Luque per final Camí de Can Colom - Entrada ronda de Migjorn per rodona Ford - Entrada carrer Teixidors per rodona Aldi - Continuació Teixidors fins Ford - Accés General Luque per pas interior Ford - Continuació General Luque fins rodona, gir a l'esquerra per accés carrer Puig de Massanella - Continuació carrer Puig de Massanella fins Gabriel Alomar - Gir a la dreta carrer Gabriel Alomar per accés a meta.





11. Premis/obsequis:

- 3 primers/eres de la categoria general Lot de productes locals
- 3 primers/eres de 15 a 34 anysLot de productes locals
- 3 primers/eres de 35 a 49 anys.....Lot de productes locals
- 3 primers/eres de 50 a 59 anys.....Lot de productes locals
- 3 primers/eres de 60 a 69 anysLot de productes locals
- 3 primers/eres de 70 a més anysLot de productes locals
- ESPECIAL: Al més gran i a la més gran Lot de productes locals

12. Important: no són acumulatius llevat del premi especial



REGLAMENT CURSES INFANTILS

1. La direcció tècnica és responsabilitat del Servei d'Esports.
2. Les Curses infantils tindrà lloc el dissabte 28 d'octubre a partir de les 10.00 h, amb sortida des del les Piscines Municipals d'Inca (C/ de Gabriel Alomar, 3).
3. Aquesta cursa serà oberta a totes les persones, de qualsevol nacionalitat i sexe, federades o no de fins a 14 anys complits (nascuts/des a 2009 i posteriors) que desitgin participar-hi, d'acord amb el quadre de curses. És seva la responsabilitat de reconèixer el seu nivell de condició física necessària per afrontar aquesta prova.
4. Els drets d'inscripció de la Cursa tindrà un cost d'1 €/participant.
5. Aquestes curses NO tenen xip i NO tenen classificació.
6. Curses i distàncies:
 - 1^a. cursa. A les 10.00 h:
Nins i nines de fins a 7 anys (2016, 2017, 2018...). Distància:500 m
 - 2^a cursa. A les 10.15 h:
Nins i nines de 8, 9, 10 i 11 anys (2015-2014-2013-2012).
Distància: 800 m
 - 3^a cursa. A les 10.30 h:
Nins i nines de 12, 13,14 i 15 anys (2011-2010-2009-2008).
Distància: 1.200 m
- OBSEQUI: Lot de productes de quely a tots els participants
7. Recorregut: Carrer de Gabriel Alomar, 3 (meta) - Carrer de Salvador Espriu - Carrer del Puig de Massanella.

La Comissió organitzadora
(Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Inca)

Inca, setembre de 2023

