

FITXA TÈCNICA

Data: Diumenge, 30 de març de 2025

Lloc de sortida i arribada: Carrer Migdia, 1 (davant la botiga Esports Parra)

- **Horaris:**

Curses infantils: 9:00 h

Cursa 5 km: 9:30 h

Cursa 10 km: 10:15 h

Organitzadors: Esports Parra i Escola La Salle, amb el suport tècnic de l'Atletisme Girona.

2. INSCRIPCIONS

- **Obligatòries per a totes les curses.**

- **Modalitats d'inscripció:**

Online: Fins al 29 de març de 2025 a les 14:00 h a www.esportsparra.com.

Presencial: A la botiga Esports Parra, Carrer Migdia 1, Girona. Horari: 10:00-14:00 i 17:00-20:00.

Inscripcions en grup o escoles: Contacteu a info@esportsparra.com.

El dia de la cursa: Només si no s'ha arribat al límit de participants (de 8:00 a 8:50 h davant Esports Parra).

Preus d'inscripció:

Modalitat	Fins al 23-03-2025	Del 24 al 29-03-2025	El dia de la cursa
Cursa 10 km	13 €	15 €	16 €
Cursa 5 km	11 €	13 €	14 €
Curses infantils	10 € amb samarreta	10 € amb samarreta	12 € amb samarreta
	5 € sense samarreta	5 € sense samarreta	8 € sense samarreta

Personalitzacions:

- **Dorsal:** Gratuïta, inclosa abans del 23 de març de 2025.

Samarreta: Cost de 3,50 €. No es poden fer canvis un cop tramitada la inscripció. Data límit: **23 de març de 2025**.

Recollida de dorsal i samarreta:

A la botiga Esports Parra del 27 al 29 de març de 2025. De 10:00 a 14:00 a 17:00 a 20:00

Els **residents fora de la comarca del Gironès** poden **recollir el dorsal** el dia de la cursa **(a partir de les 8:00 h al** punt de sortida).

Nota: Les inscripcions es tancaran al arribar als 1.300 participants totals.

3. RECORREGUT I CATEGORIES

Recorregut:

- **10 km:** Una volta al circuit amb avituallament al km 6 mesurat mitjançant GPS amb l'equip tècnic.
- **5 km:** Una volta al circuit mesurat mitjançant GPS amb l'equip Tècnic.
- **Curses infantils:**
 - **600 m:** Per infants fins a 9 anys.
 - **1.300 m:** Per infants de 10 a 13 anys.

Categories:

Cursa 10 km:

Categoria	Edats
General	Tots els participants
Fins a 17 anys	Nats a partir del 2008
18-35 anys	Nats del 2007 al 1990
36-49 anys	Nats del 1989 al 1976
50-59 anys	Nats del 1975 al 1966
60-69 anys	Nats del 1965 al 1956
70 anys o més	Nats abans del 1955

Cursa 5 km:

Categoria	Edats
General	Tots els participants
Fins a 17 anys	Nats a partir del 2008
18-35 anys	Nats del 2007 al 1990
36 anys o més	Nats abans del 1990

Infantils:

Categoria	Edats
600 m fins a 7 anys	Nats del 2018 o posteriors
600 m 8-9 anys	Nats del 2016 al 2017
1.300 m fins a 11 anys	Nats fins al 2015
1.300 m 12-13 anys	Nats del 2012 al 2013

4. PREMIS

Cursa 10 km:

- **Premis absoluts (masculí i femení):**
 - 1r: Xec de 150 € en material esportiu.
 - 2n: Xec de 120 € en material esportiu.
 - 3r: Xec de 90 € en material esportiu.
- **Premis per equips**
 - 1r: Xec de 300 € en material esportiu.
 - 2n: Xec de 200 € en material esportiu.
 - 3r: Xec de 120 € en material esportiu.

Trofeus als tres primers classificats de cada **categoria**. (els trofeus no seran acumulatius)

- **Meta volant:** Premi al primer i a la primera a creuar el km 3.

Cursa 5 km:

- **Premis absoluts (masculí i femení):**
 - 1r: Xec de 150 € en material esportiu.
 - 2n: Xec de 120 € en material esportiu.
 - 3r: Xec de 90 € en material esportiu.

Trofeus als tres primers classificats de cada **categoria**. (els trofeus no seran acumulatius)

Curses infantils:

- Trofeu als 3 primers de cada categoria.
- Regal d'una samarreta tècnica a tots els participants.
- **Premi especial:** Xec de 300 € en material esportiu a l'escola amb més participants. (mínim. 40 inscrits)

5. SERVEIS

- Servei de vestidors, dutxes i WC (Escola La Salle).
 - Guarda-roba i massatges (plaça Miquel Santaló i Pavor – Hotel Carlemany).
 - Samarretes commemoratives per a tots els participants de la 10km i la 5km.
 - Publicació de resultats a www.esportsparra.com.
-

6. REGLAMENT

1. La cursa és oberta a tothom que accepti i respecti tant el recorregut com el present reglament.
2. La distància és de 10 kilòmetres i 5 kilòmetres, mesurades mitjançant GPS per l'Equip Tècnic.
3. La sortida i l'arribada estaran situades al **C/Migdia, 1** (Davant la botiga d'Esports Parra). La cursa constarà d'una volta al circuit. La cursa 5 Km començarà a les 9:30 h i la cursa 10 Km començarà a les 10:15h.
4. L'avituallament estarà situat al km 5.
5. A la cursa 10Km hi haurà una classificació per Equips on puntuarà el temps dels 4 primers classificats de cada club/equip. No puntuaran els equips inferiors a 4 persones. El nom de l'equip/club haurà de ser el mateix per tot l'equip i s'haurà d'incloure al formalitzar la inscripció.
6. El control de temps es portarà a terme mitjançant un dorsal-xip.
7. Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import de la mateixa.
8. Les reclamacions es faran per escrit un cop acabada la cursa i la decisió del jurat serà inapel·lable.
9. L'Organització declina tota responsabilitat en quan als perjudicis que la prova pugui ocasionar als participants. L'Organització té contractada una assegurança de Responsabilitat civil.
10. La cursa es tancarà a les 11:35 hores per temes de viabilitat.
11. D'acord amb la normativa actual el temps de pas per Km serà de 8 minuts.
12. Els/les participants que superin el temps previst, i un cop els avancin els cotxes de tancament de l'organització i així se'ls indiqui, podran continuar, però ja fora de cursa i hauran de respectar la normativa general de circulació.
13. Les inscripcions des d'aquest lloc web es tancaran el dia 29 de març de 2025 a les 14:00
14. Les inscripcions es tancaran al arribar als 3.300 participants en les 3 modalitats.
15. L'Organització és reserva el dret de modificar el circuit per causes externes a ella.
16. Pel sol fet de participar s'accepta el present Reglament, mentre que allò que quedi fora d'ells resta sobre la decisió de l'Organització.
17. L'Organització declina tota responsabilitat pel que fa als accidents o altres perjudicis que la participació de la cursa pugui ocasionar, durant o després d'efectuar-se aquesta.
18. Els organitzadors de la cursa han habilitat expressament un carril pels corredors.
19. La cursa es mesurarà AMB EL TEMPS REAL de cada atleta. Exceptuant els 5 primers llocs que anirà per l'ordre d'arribada a la meta.
20. Els organitzadors es reserven el dret de modificar el circuit si per causes externes fos necessari. I de determinar si tindran lloc o no diferents sortides per a les nenes i els nens de cada cursa
21. El fet de no retirar el dorsal i l'obsequi en els dies establerts significa la renúncia als mateixos.

7. ALLOTJAMENT RECOMANAT

Hotel Carlemany:**** Plaça Miquel Santaló, Girona. Tel: +34 972 21 12