

## EL RECORREGUT

### RECORREGUT CIRCUIT 10 KM

Adjuntem el circuit de 10 quilòmetres de la Cursa popular nocturna de Manresa. En aquest recorregut que hem dissenyat, intentem passar per la majoria de llocs més destacats del centre històric de Manresa, per donar més valor a la cursa. Realment el circuit és espectacular, i per als Manresans, un autèntic plaer córrer.



**Imatge 2.** Recorregut de la cursa de 10k.

### RECORREGUT CIRCUIT 5 KM

A continuació adjuntem el circuit de 5 quilòmetres de la Cursa popular nocturna de Manresa. En aquest cas, s'aprofita el mateix circuit de 10 quilòmetres i només és fa una volta pel centre històric de la ciutat.



**Imatge 3.** Recorregut de la cursa de 5k.

## **LA CURSA**

Des del Club de Fitness Cube sabem que el fet de realitzar aquesta activitat lúdico esportiva dona molt a la ciutat, ja que la pràctica d'activitats esportives només sumen, i aquest és l'objectiu de tothom.

### **DATA, LLOC I HORA**

La data de celebració serà el **dissabte 15 de Juny del 2018 a les 21:00h.**

La **sortida** es farà des de la Plaça de **Crist Rei**, a 200 metres del **Club de Fitness Duo** i la arribada a la plaça del ajuntament.

El temps màxim per completar el recorregut és de 2 hores.

### **REGLAMENT**

La cursa és oberta a tothom que accepti i respecti el present Reglament.

Es tracta d'un esdeveniment en format cursa de fons (a peu), lúdic i festiu amb dues modalitats: **Cursa popular de 5 i 10 quilòmetres**. La cursa és cronometrada i no competitiva.

Està totalment prohibit seguir els corredors en cotxe, moto o bicicleta, pel perill que això pot suposar per als participants.

Els únics vehicles autoritzats a seguir la prova són els designats per l'organització.

Tots els participants estan obligats a seguir en tot moment el circuit, que està convenientment senyalitzat i autoritzat. En cas contrari, l'organització procedirà a la desqualificació del mateix.

Cada participant pren part a la cursa sota la seva responsabilitat i cal que disposi d'un nivell de condició física i de salut suficient per afrontar-la.

L'organització es reserva el dret de canviar, anular o suspendre la cursa en funció del temps.

En el cas de les dues modalitats de cursa, els **menors d'edat**, hauran de presentar una autorització dels seus pares i/o tutors.

### **INSCRIPCIONS**

El preu d'inscripció a la cursa es:

- 15 € anticipada

Els atletes es podran inscriure via Online a través de la pàgina web [www.cube.cat](http://www.cube.cat), seguint l'enllaç que fa referència a la cursa nocturna de la ciutat de Manresa. També és possible fer la

inscripció de forma presencial als dos centres del Grup Cube, Cube Fitness Club i Club Duo; també hi haurà altres llocs on fer la inscripció presencial.

El mateix dia de la cursa també hi haurà inscripcions de dia (fins a les 20:00h), amb un peu de 20€.

La inscripció a la cursa és personal i intransferible. Un cop feta la inscripció, l'organització no retornarà l'import de la mateixa.

En el moment en que s'arribi al número màxim d'inscripcions, establert en 999 persones, es tancaran inscripcions.

### **EL PARTICIPANT**

El participant té el deure de conèixer les característiques de la cursa. L'organització no es fa responsable de les lesions o accidents que els atletes puguin patir. Tota persona que desobeeixi la normativa de l'organització serà retirada de la cursa, així com el qui manifesti un comportament no esportiu o es reiteri en protestes davant l'organització. El fet d'inscriure's implica l'acceptació del present reglament i el compromís de no avançar-se al moment de la sortida, cobrir el recorregut complet, no llençar recipients o bossa en el recorregut, respectar els participants i el personal implicat en l'organització.

### **L'ASSEGURANÇA**

L'organització disposa d'una assegurança de responsabilitat civil segons la legislació vigent.

### **DORSAL-XIP**

El dorsal-xip és personal i intransferible.

Els inscrits podran recollir el seu dorsal-xip i la bossa del corredor a partir del divendres 14 a la recepció del Club de Fitness DUO.

S'haurà de portar sempre en un lloc visible, preferiblement a l'altura de l'abdomen.

L'organització es reserva el dret a demanar el D.N.I. o similar per comprovar la identitat del atleta.

### **CRONOMETRATGE**

El control de temps es realitzarà mitjançant DORSAL-XIP, que s'entregarà conjuntament amb la bossa del corredor.

L'organització ha establert dos punts de control: El primer s'ubicarà a la línia de sortida, i el segon a la línia d'arribada, per tant és obligatori creuar aquests dos punts perquè quedi registrat el temps de realització de la cursa.

Les classificacions es faran públiques a la web del Club de Fitness Cube i a la pàgina de Facebook.

### **VESTIDORS**

Els participants a la cursa podran utilitzar els vestidors del Club de Fitness Duo i fer us de les dutxes.

### **GUARDA ROBA**

Els participants a la cursa podran utilitzar les guixetes dels vestidors del Club de Fitness Duo per poder guardar les seves pertinences.

### **WELCOME PACK**

Tots els inscrits a la cursa nocturna de la ciutat de Manresa, rebran una samarreta tècnica de regal en el moment de recollir el dorsal i xip.

També hi haurà un sorteig al finalitzar, amb productes dels comerciants del carrer Barcelona i altres col·laboradors de la cursa.

### **AVITUALLAMENTS**

L'organització ha establert un avituallament de líquid al quilòmetre 5 en el cas de la modalitat de 10 quilòmetres. Es demana a tots els participants que facin un ús responsable dels mateixos, utilitzant, en la mesura del possible, els contenidors de recollida selectiva disposats en el recorregut i a la meta.

### **CATEGORIES I TROFEUS**

Els trofeus es lliuraran, aproximadament a les 22:30 hores. Les categories seran les següents:

- General masculina cursa de 10 quilòmetres (Trofeus per als 3 primers classificats)
- General masculina cursa de 5 quilòmetres (Trofeus per als 3 primers classificats)
- General femenina cursa de 10 quilòmetres (Trofeus per a les 3 primeres classificades)
- General femenina cursa de 5 quilòmetres (Trofeus per a les 3 primeres classificades)