



:: Reglament ::

Art. 1: El GRUP FONDISTES BLANES organitza la **XXXIII CURSA 20KM MAR I MURTRA**, la **VIII CURSA 10KM MAR I MURTRA** i la **III TRAIL MAR I MURTRA** que es celebraran el diumenge dia **15 de gener de 2023** al llarg d'un itinerari que transcorre per pistes i camins propers a la localitat de Blanes.

El Grup Fondistes Blanes compta amb la col·laboració del l'Ajuntament de Blanes per a l'organització de la cursa.

Art. 2: Aquest esdeveniment és obert a tots aquells corredors que tinguin més de 14 anys o els compleixin durant l'any 2023; en el cas dels menors d'edat el dia de la cursa, caldrà que els pares aportin un consentiment conforme autoritzen el seu fill/a a participar-hi juntament amb el descàrrec de responsabilitat.

El fet d'inscriure-s'hi i/o participar-hi comporta l'acceptació d'aquest reglament i del plec de descàrrec de responsabilitat que s'adjunta com a "ANNEX" a aquest reglament. Tot allò que no sigui expressament regulat en aquest reglament queda sota el criteri d'allò que la Comissió Organitzadora decideixi.

Art. 3: La sortida i l'arribada seran al mateix lloc, al passeig de Mar (Cortils i Vieta), davant la platja de Blanes. L'hora de sortida pels corredors serà a les **9:00** hores per la **Trail**, les **9:30** hores per a la cursa de **20km** i a les **10:00** per a la cursa de **10km**.

Art. 4: Hi haurà 1 avituallament líquid al quilòmetre 5 de la cursa de 10km i 2 avituallaments a la cursa de 20km aproximadament als quilòmetres 7 i 14. La Trail Mar i Murtra tindrà 2 avituallaments als quilòmetres 5 i 10 aproximadament. A l'arribada hi haurà un avituallament complet amb entrepà, begudes, fruita i pica-pica.

Art. 5: El control d'arribada es tancarà a les 12 del migdia, per les tres curses. Passat aquest temps màxim, els participants a la cursa que continuïn, ho faran sota la seva responsabilitat i no de l'organització.

Art. 6: Tots els participants han de disposar d'una assegurança d'accidents esportius conforme a la Llei de l'Esport aprovada pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol i que compleixi amb les exigències de l'esmentada llei: a) Assegurança de Responsabilitat Civil; b) Indemnització per pèrdues anatòmiques, funcionals o de defunció i c) assistència sanitària il·limitada als centres concertats.

En cas de no disposar d'aquesta assegurança, els organitzadors posen a disposició dels participants la contractació d'una **assegurança esportiva de dia pel preu de 2 €** i que compleix amb els requisits esmentats.



Art. 7: Les inscripcions s'han de fer per internet al web www.fondistesblanes.cat.

El preu de la inscripció queda establert en els següents períodes:

XXXIII Cursa 20km Mar i Murtra:

Fins el 3 d'octubre: 12 €

Fins el 11 de desembre: 16€

Fins l'1 de gener: 18€

Fins el 13 de gener: 20€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 21€

VII Cursa 10km Mar i Murtra:

Fins el 3 d'octubre: 14 €

Fins el 11 de desembre: 16€

Fins l'1 de gener: 18€

Fins el 13 de gener: 19€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 18€

III Trail Mar i Murtra:

Fins el 3 d'octubre: 12 €

Fins el 11 de desembre: 16€

Fins l'1 de gener: 18€

Fins el 13 de gener: 20€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 21€

*Els socis del **Centre Excursionista de Blanes** i el **Triatló Blanes** tindran un descompte de 2€ sobre el preu corresponent segons el període d'inscripció tant per la cursa de 10km, la de 20km com per la Trail.

Anul·lació de la inscripció: Un cop realitzada la inscripció, no se'n tornarà l'import si la no-participació de l'atleta és per una causa no justificada. En cas de baixa justificada per lesió o causa major, es farà l'abonament d'un 60% de la inscripció fins el divendres 31 de desembre de 2022. Després d'aquest dia no s'abonarà l'import de la inscripció en cap cas. Sorteig/ regals:

Sorteig/ regals de participació a cursa: en cap cas es retornarà l'import de cap sorteig i/o regal, en cas de no-participació de l'atleta per una causa justificada es proposarà un canvi de nom al dorsal.

Categories: La classificació mostrarà les següents categories tant masculines (M) com femenines (F):

M1/F8 (del 2006 al 2009, ambdós inclosos), **M2/F9** (entre 2003 i 2005, ambdós inclosos), **M3/F10** (entre 2002 i 1993, ambdós inclosos), **M4/F11** (entre 1992 i 1983, ambdós inclosos), **M5/F12** (entre 1982 i 1973, ambdós inclosos), **M6/F13** (entre 1972 i 1963, ambdós inclosos), **M7/F14** (abans del 1962, aquest inclòs).



Art. 8: Punts de recollida a www.fondistesblanes.cat. Els participants hauran de col·locar-se el dorsal al davant, en lloc visible per l'organització.

Art. 9:

- Posarem a la vostra disposició un servei de guardabosses al Passeig de Mar de Blanes, al costat de la sortida i arribada de les curses.
- Disposareu de servei de dutxes a la Ciutat Esportiva de Blanes (entrada de Blanes, accés únicament amb cotxe propi).
- Disposareu d'aparcament gratuït a Blanes al Passeig de Catalunya (davant l'Estació d'Autobusos i al costat del camp de futbol), a 500m de la zona de sortida i arribada de la cursa.

Art. 10: Les reclamacions només s'acceptaran durant els 30 minuts posteriors a la prova i hauran de ser presentades per escrit al jutge-àrbitre, acompanyades de 50 € de dipòsit. En cas de ser acceptada la reclamació, es tornarà el dipòsit. La decisió del jutge-àrbitre serà inapel·lable.

Art. 11: El Grup Fondistes Blanes i els col·laboradors no es responsabilitzaran dels danys físics, materials o morals que puguin sofrir els participants o espectadors durant la cursa.

Art. 12: Qualsevol qüestió que sorgeixi serà solucionada per l'organització de cursa i el seu veredicteserà inapel·lable.

::ANNEX::

PLEC DE DESCÀRREC DE RESPONSABILITATS DE LA "XXXII CURSA 20KM MAR I MURTRA", LA "VI CURSA 10KM MAR I MURTRA" I LA "I TRAIL MAR I MURTRA"

- 1.** He llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova esportiva denominada "XXXIII CURSA 20KM MAR I MURTRA", "VIII CURSA 10KM MAR I MURTRA" i la "III TRAIL MAR I MURTRA", que es celebraran el 15 de gener de 2023. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa www.fondistesblanes.cat.
- 2.** Estic físicament ben preparat per a la competició, que gaudeixo d'una bona salut general i no pateixo cap malaltia, defecte físic, lesió o afecció cardíoc-respiratòria que pugui agreujar-se com a resultat de la meva participació en l'esmentada prova. Si durant la cursa patís algun tipus de lesió o qualsevol altra circumstància que pogués perjudicar greument la meva salut, ho faré saber a l'Organització el més aviat possible.
- 3.** Sóc plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut i del perfil de la mateixa, els quals he pogut consultar prèviament a la web de la cursa: www.fondistesblanes.cat.
- 4.** Sóc conscient que aquest tipus de competicions comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteixo de forma voluntària i amb iniciativa pròpia, assumint íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meva participació.
- 5.** Disposo de la capacitat física i de la destresa tècnica suficient com per garantir la meva pròpia seguretat, amb les condicions de semi-autonomia en les quals es desenvolupa la prova.
- 6.** Em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'Organització de la CURSA MAR I MURTRA, en la qual hi prenc part, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meva integritat física o psíquica. Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'Organització en temes de seguretat.
- 7.** Autoritzo als Serveis Mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que pugui necessitar, estant o no en condicions de sol·licitar-la. Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova si ells ho creuen necessari per a la meva salut.
- 8.** Autoritzo a l'Organització de la prova a utilitzar qualsevol fotografia, filmació o gravació que es faci, sempre i quan estigui exclusivament relacionada amb la meva participació en aquest esdeveniment, i a no percebre cap tipus de contraprestació a canvi.



- 9.** Abans o durant la prova no consumiré substàncies prohibides, considerades com a dòping per les federacions d'atletisme i muntanya.
- 10.** El meu dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no el podrà portar cap altre participant o persona en lloc meu.
- 11.** Participo voluntàriament i sota la meua pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exoneró o eximeixo de qualsevol responsabilitat a l'Organització, col·laboradors, patrocinadors i altres participants, de qualsevol dany físic o material que es produeixi en la meua persona i, per tant, renuncio a interposar denúncia o demanda contra els esmentats.
- 12.** Em comprometo a seguir les pautes generals de respecte al medi ambient que es relacionen tot seguit:
- a) Transitar amb prudència per pistes i carreteres obertes al trànsit.
 - b) Transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
 - c) No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
 - d) No deteriorar els recursos biòtics, geològics, culturals o, en general, el paisatge.
 - e) Esquivar o evitar les zones mediambientalment sensibles.
 - f) Realitzar les necessitats fisiològiques en els llocs adients o, en tot cas, fora de l'aigua i lluny de llocs de pas o reunió de persones.
 - g) No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
 - h) No utilitzar o instal·lar cap tipus d'estructura o element que deixi empremta permanent en el medi.
 - i) No vessar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'aquests.