



## :: Reglament ::

**Art. 1:** El GRUP FONDISTES BLANES organitza la **XXXII CURSA 20KM MAR I MURTRA**, la **VI CURSA 10KM MAR I MURTRA** i la **I TRAIL MAR I MURTRA** que es celebraran el diumenge dia **12 de gener de 2020** 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 2020 (nascuts l'any 2006 o abans); 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, tant per la cursa de 20km com per la de 10km. 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.cursamarimurtra.cat](http://www.cursamarimurtra.cat) . **El termini d'inscripció finalitza el divendres 10 de gener de 2020.** Les inscripcions es tancaran en arribar als **450 participants** per a la cursa de **20km**, als **250 participants** per a la cursa de **10km** i als **300 participants** per a la **Trail**.

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

**XXXII Cursa 20km Mar i Murtra:**

Fins diumenge 15 de desembre: 15€

Fins dimecres 1 de gener: 17€

Fins divendres 10 de gener: 19€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 20€

**VI Cursa 10km Mar i Murtra:**

Fins diumenge 15 de desembre: 10€

Fins dimecres 1 de gener: 12€

Fins divendres 10 de gener: 14€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 15€

**XXXII Trail Mar i Murtra:**

Fins diumenge 15 de desembre: 15€

Fins dimecres 1 de gener: 17€

Fins divendres 10 de gener: 19€

El mateix dia de la cursa (en cas de no haver arribat al límit de participants): 20€

\*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 80% de la inscripció fins el divendres 3 de gener de 2020. Després d'aquest dia no s'abonarà l'import de la inscripció en cap cas.

Categories: La Mar i Murtra sempre ha estat i seguirà sent una cursa no competitiva i en cap cas hi haurà entrega de premis tot i que la classificació mostrarà les següents categories tant masculines (M) com femenines (F):

**M1/F8** (del 2003 al 2006, ambdós inclosos), **M2/F9** (entre 2002 i 2000, ambdós inclosos), **M3/F10** (entre 1999 i 1990, ambdós inclosos), **M4/F11** (entre 1989 i 1980, ambdós inclosos), **M5/F12** (entre 1979 i 1970, ambdós inclosos), **M6/F13** (entre 1969 i 1960, ambdós inclosos), **M7/F14** (abans del 1959, aquest inclòs).

**Art. 8:** El dorsal es podrà recollir dissabte 11 de gener de 17:00 a 20:00 al Passeig de Mar de Blanes (en el mateix lloc de la sortida) o bé el mateix dia de la cursa a partir de les 8:00 en el mateix punt. 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 "XXXII CURSA 20KM MAR I MURTRA", "VI CURSA 10KM MAR I MURTRA" i la "I TRAIL MAR I MURTRA", que es celebraran el 12 de gener de 2020. Aquest Reglament es pot trobar publicat a la pàgina web oficial de la cursa [www.cursamarimurtra.cat](http://www.cursamarimurtra.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.cursamarimurtra.cat](http://www.cursamarimurtra.cat).
4. Sóc conscient que aquest tipus de competicions comporten un risc addicional pels participants. Per això, hi assisteix 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 meva pròpia responsabilitat en la prova. Per tant, exonero 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.