



**Nom de l'Activitat :**

XXVIII Pujada a les Dues Pedres – XXIV Memorial Josep Llorca.

**Data de la Prova :**

26 de Maig de 2019

**Reglament de la prova:**

**1. Organitzadors**

–La Unió Colomenca d'Atletisme organitza, conjuntament amb el Departament d'Esports de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet i amb la col·laboració del Parc de la Serralada de la Marina, la XXVIII Pujada a les Dues Pedres – XXIV Memorial Josep Llorca.

**2. Circuits**

**Circuit**



## [Enllaç als recorreguts en google maps](#)

- La distància i el desnivell de les dos proves és de caire aproximat, pel caire popular de la cursa.
- La cursa curta recorrerà uns 5kms amb 80 m de desnivell positiu acumulat, mentre que la llarga rondarà els 10,5 kms amb 250 m de desnivell positiu acumulat.

### 3. Programa

- La sortida serà **conjunta per les dues curses** el dia **26 de Maig de 2019 a les 9h00 hores**. La Sortida serà al Parc de la Bastida-Entrada al Parc de la Serralada de la Marina i l'Arribada al Poliesportiu de Prat de la Riba.
- El **tancament de les proves serà a les 11h00**, horari previst per les curses infantils, que es detallaran en el punt 10 d'aquest reglament.

### 4. Acceptació reglament

- La sola inscripció en aquesta competició implica la total acceptació del preceptat en aquest Reglament i els atletes participants assumeixen que es troben en condicions físiques i mèdiques suficients per a afrontar la prova.
- Els atletes disposaran d'imatges que l'organització compartirà amb ells, mitjançant la seva web i xarxes socials. Amb aquest Reglament accepten que puguin ser emprades en un futur per la Unió Colomenca d'Atletisme, estrictament en els seus canals de comunicació.
- Els organitzadors, no es fan responsables dels perjudicis morals i/o materials que puguin causar o causar-se els participants i espectadors durant aquest esdeveniment. Tot i això l'organització compta amb els serveis d'urgència obligatoris per a aquest tipus de proves esportives.
- Els participants permeten explícitament que el seu nom, cognom, sexe i any de naixement siguin publicats a les llistes d'inscrits.

## 5. Inscripcions

- El màxim de participació a la suma de les dues proves estarà marcat en 700 participants, seguint el manual de bones pràctiques del Consorci de la Serralada de la Marina.
- En el cas que s'arribi a aquesta xifra d'inscrits es tancaran les inscripcions a les dues curses, independentment de la data.
- La cursa és oberta a tothom. Els menors de 18 anys i majors de 16 anys necessiten autorització dels pares o tutors legals per poder participar a la prova. Serà imprescindible que entreguin aquesta autorització a l'hora de recollir el pitrall.
- Les Inscripcions començaran **a partir del 5 de Maig de 2019** i finalitzaran, com a **últim dia d'inscripció, el 23 de Maig de 2019**. En el cas que no s'arribés al nombre màxim d'inscrits, l'organització es reserva la **possibilitat d'oferir dorsals per les dues proves el mateix diumenge a la zona de recollida de dorsals**.
- Els preu per la participació a l'esdeveniment és de **14 €**. Es tracta d'una cursa no competitiva, pel que no caldrà disposar de cap xip per córrer la mateixa, solament el pitrall ben visible.
- Els atletes inscrits seran obsequiats amb una samarreta commemorativa, un entrepà de botifarra i un refresc a l'arribada.
- Les inscripcions sempre hauran d'estar fetes, a través de l'enllaç a la nostra pàgina web ([www.uca.cat](http://www.uca.cat)). També hi haurà l'opció de fer-les presencialment a les pròpies oficines de la Unió Colomenca d'Atletisme, en les pistes d'Atletisme Antonio Amorós. (Av. Pallaresa 1-31), pel matí dimecres i dijous de 8:30 a 11:30 i per les tardes de dilluns a divendres de 17:30 a 19:30.
- Altres punts d'inscripció presencials seran els establiments col·laboradors: **Intersport Massip** (Carrer Sant Ramon, 3), **Piccolo-Caffè** (Plaça Ferran de Sagarra, 8), **Gomina 2** (Carrer Joan Ràfols, 1), **Esports Elite** (Av. Santa Coloma, 56) i **Càtedra Bikes** (Plaça Ferran de Sagarra, 3), en tots ells en horari comercial.

## 6. Drets d'inscripció

- Les inscripcions són personals i intransferibles. Un cop realitzada no es retornaran els diners de la mateixa ni es permetran canvis de dades.

## 7. Realització de les proves

- Les curses només podran ser suspeses per inclemències meteorològiques o qual-sevol altre problema en que ens ho indiquin les autoritats pertinents.
- Els circuits recorreran, en la major part del seu kilometratge, pistes forestals del Parc de la Serralada de la Marina. Tot participant accepta al inscriure's a la cursa la seva **responsabilitat per mantenir l'entorn de la muntanya** tal i com és. Qual-sevol conducta irresponsable tal com llençar elements al terra o fer camp a través serà penalitzat amb l'expulsió de la prova i les decisions que l'organització consideri oportunes.
- En els punts d'avituallament, els residus s'hauran d'abocar en els llocs habilitats, en cas contrari s'aplicarà el punt anterior d'aquest reglament.
- Les curses estaran marcades en tota la seva extensió amb cinta. S'indicarà clarament la bifurcació entre les curses llarga i curta (sobre el km 2 aprox.).
- En els trams d'asfalt de la cursa es demanarà als participants que discorrin adequadament en un dels laterals de la calçada seguint les indicacions de l'organització i els voluntaris.
- Per poder participars'ha de participar amb el dorsal, aquest haurà de dur-se en un lloc ben visible. El temps màxim per realitzar els recorreguts de la Pujada a les Dues Pedres és de 2 hores.
- No es prendrà nota dels resultats dels participants, ja que es tracta d'una cursa no competitiva.

## 8. Instal·lacions

- L'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet permet l'ús de les instal·lacions del Poliesportiu de Prat de La Riba a tots els atletes participants a la XXVIII Pujada a les Dues Pedres. Disposaran de servei de vestuari, dutxes i espai d'escalfament, així com espai i accés a l'avituallament i pica pica final.
- En aquest mateix indret serà l'arribada de les curses per adults i es realitzaran les proves infantils.

## **9. Curses no competitives**

–Aquesta cursa té un marcat sentit popular i de trobada i respecte amb l'espai natural que és la Serralada de la Marina. És per això que l'organització declina de donar-li cap esperit competitiu a la prova. Disfruteu i respecteu la muntanya!

## **10. Curses infantils**

–Són proves de caràcter gratuït. Les inscripcions es podran realitzar el mateix dia 26 de Maig de 2019 al Poliesportiu del Prat de la Riba.

–Es repartiran en grups d'edat segons l'afluència, amb distàncies que es mouran entre els 250 i 500 m.