



## Nom de l'Activitat :

X Mitja Marató Colomenca.

## Data de la Prova :

12 de Març de 2023

## Causa solidària :

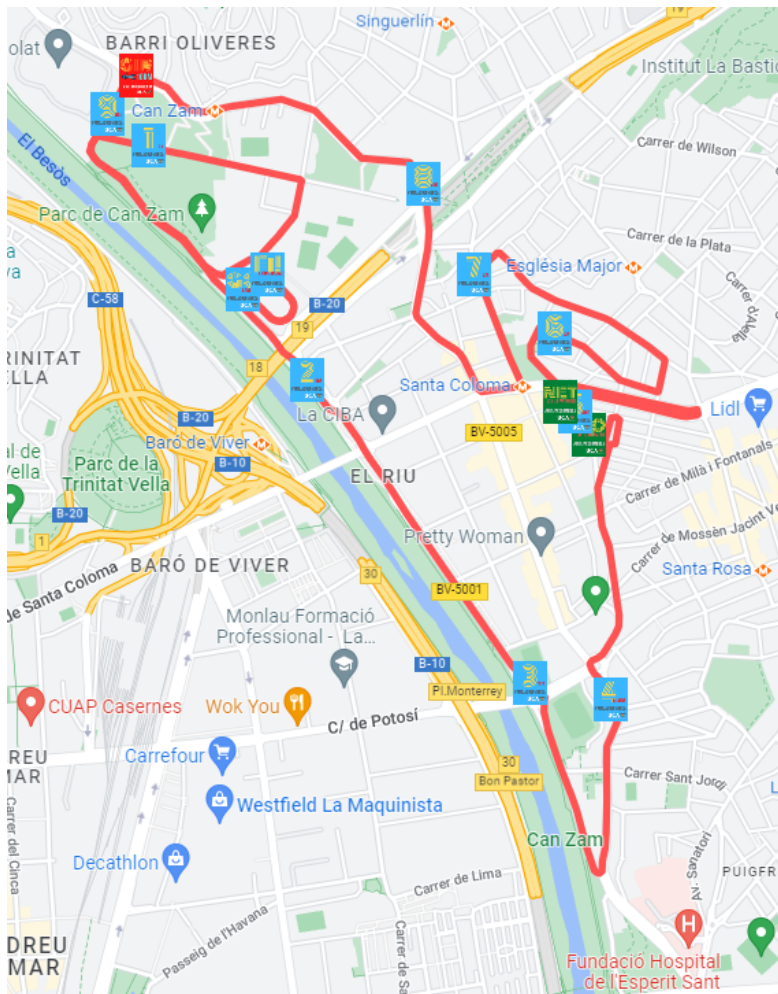
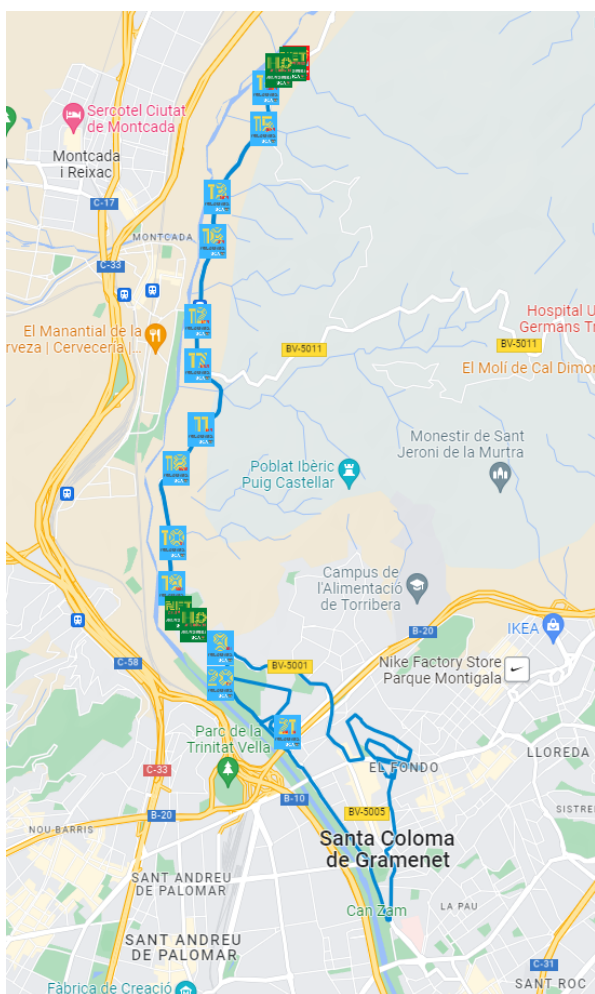
Pròximament

## Reglament de la prova:

### 1. Organitzadors

La **Unió Colomenca d'Atletisme**, amb l'autorització de la **Federació Catalana d'Atletisme**, i sota el control del **Comitè Català de Jutges**, organitza, conjuntament amb el **Departament d'Esports** de l'Ajuntament de **Santa Coloma de Gramenet**, la X Mitja Marató Colomenca i Cursa de 10 Km.

### 2. Circuits



Mitja Marató

Deu-mil

- La distància de la **Mitja Marató** Colomenca és de **21.097** metres i ha estat homologada per la Federació Catalana d'Atletisme. El Recorregut compta amb *avituallaments* d'aigua als *km 5, 9, 14 i 19* i líquid i sòlid *al finalitzar* la cursa. Aquí us deixem l'enllaç de l'[informe redactat per la FCA](#).
- Paral·lelament es realitzarà la **Cursa de 10 km**, també homologada pel mateix organisme i amb *avituallament* d'aigua al *km 5*, així com el líquid i sòlid a l'*acabar*. Aquí us deixem l'enllaç de l'[informe redactat per la FCA](#).

### **3. Programa**

- La sortida serà el dia **12 de Març de 2023 a les 9h00 conjuntament per la Mitja Marató i la Cursa de 10k**. La Sortida i l'Arribada es realitzaran a les pistes del *Camp d'Atletisme Antonio Amorós* (Avda. Pallaresa 1-31).
- El **tancament de les proves serà a les 11h30**, temps màxim establert\* per realitzar la prova de la mitja marató. En aquell moment, o en el cas que el darrer participant ja hagués arribat, *començaran els actes de premiació i comiat*.

\*En el punt 8 trobareu els tancaments de temps dels km 5, 10 i 15 (a 7 minuts el km).

- *Enguany com a novetat es celebraran **curses infantils** de forma no competitiva de les quals es donarà a conèixer el programa pròximament.*

### **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 bones condicions** físiques i mèdiques 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 aquesta competició*. Tot i això **l'organització ha contractat**, segons preveu la legislació vigent, **una assegurança de responsabilitat civil** i 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, així com a les dels resultats si acaben la cursa.
- El participant, pel fet d'inscriure's a la prova, **autoritza expressament a la FCA, a l'UCA i els seus patrocinadors, les imatges fixes i/o en moviment de les persones participants**. Aquestes imatges podran figurar en tot tipus de suport gràfic.

## 5. Inscripcions i categories

- El **màxim de participació** a la *Mitja Marató i Cursa de 10 km* està limitat per l'organització per sota dels **1.600 participants**. En 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, dins de les **categories** establertes per la **FCA** (Federació Catalana d'Atletisme), *sempre per Any complert* i que són les següents:

M2 i F9	Sub 20 (16-19 anys)
M3 i F10	Sènior (20-34 anys)
M4 i F11	Màster 35 (35-44 anys)
M5 i F12	Màster 45 (45-54 anys)
M6 i F13	Màster 55 (55-64 anys)
M7 i F14	Màster 65 (65 anys i més)

- **No s'acceptaran inscripcions de menors de 16 anys.** *Els menors de 18 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 dorsal.
- Les Inscripcions començaran **a partir del 25 de Desembre de 2022** i finalitzaran, com a **últim dia d'inscripció, el 9 de Febrer de 2023**. En el cas que no s'arribés al nombre màxim d'inscrits o canviés la situació sanitària, l'organització es reserva la **possibilitat d'oferir dorsals per les dues proves a la fira del Corredor**.
- El cost d'inscripció a les curses, és de **18 € per a la cursa de Mitja Marató** i de **13 € per la cursa de 10 Km**, per als posseïdors de xip groc, fins el proper **31 de Desembre**. S'oferirà el servei de **lloguer de xip blanc**, per facilitar l'accés a tot tipus de participants, que tindrà un recàrrec de **2 €**. A partir de l'1 de Gener els inscrits també veuran augmentat en **2 €** el preu de qualsevol de les modalitats d'inscripció, sent de 20 € per a la cursa de Mitja Marató i de 15 € per la cursa de 10 Km.
- La Mitja Colomenca entén que la seva activitat ha d'anar lligada amb la transformació positiva de la societat, pel que **col·laborarà amb una entitat solidària** (per definir, quan es faci s'indicarà en el punt 13 del Reglament). Els corredors/es que ho desitgin **podran realitzar una donació voluntària en el moment de realitzar la inscripció de 2, 5 o 10 euros**.
- Els **atletes inscrits i que finalitzin la prova seran obsequiats amb un entrepà de botifarra** (si no en voleu o podeu prendre aviseu-nos al correu d'incidències), *fruita, aigua i refresc a l'arribada*, així com comptar amb *serveis de massatge, vestuari i dutxes* i **un obsequi commemoratiu de la desena edició**.
- Les **inscripcions sempre** hauran d'estar fetes, a través de l'enllaç a la nostra *pàgina web* ([www.uca.cat](http://www.uca.cat)) o de la de *Championchip* ([www.xipgroc.cat](http://www.xipgroc.cat)), en el **formulari adient**. *No es faran inscripcions presencials* (exceptuant les que es fessin a la Fira del Corredor), i es tancaran el 9 de Febrer de 2023, o tal com s'indicava anteriorment, quan s'arribin als 1.600 participants.

## 6. Assegurança

- D'acord amb el que disposa el Decret 58/2010 del 4 de Maig de les Entitats Esportives de Catalunya, totes les persones que participin en un activitat esportiva hauran de tenir una llicència adient. Per aquest motiu la FC d'Atletisme ofereix la llicència d'activitat física, OBLIGATÒRIA, per participar en les curses del calendari català de proves en ruta. Aquesta llicència únicament cobreix per a la cursa on l'atleta s'ha inscrit i inclou l'**assegurança d'accidents amb les cobertures d'assegurança esportiva obligatòria**. *Tots els participants disposaran d'ella.*

## 7. 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.
- Enguany s'oferirà l'**opció** als atletes inscrits a **canviar-se de distància** de forma automàtica, si així ho desitgen. Es un un servei que ofereix l'empresa cronometradora (*Championchip*), pel que tindrà un **sobrecost de 3 euros**, més la possible diferència de preu que hi hagi entre curses.

## 8. Realització de les proves

- Les curses **només podran ser suspeses** en cas que per inclemència del temps o qualsevol altre problema **així ho determini el Jutge Àrbitre**.
- Els atletes circularan sempre pel costat dret de la carretera per on circula la cursa, sempre que l'organització o els agents encarregats de la vigilància del trànsit no indiquin el contrari. **Els atletes accepten que en alguns punts del recorregut**, part de la via sigui compartida amb la circulació de vehicles, *sempre sota el control de l'organització o els agents encarregats de la vigilància del trànsit i la separació adequada mitjançant tanques, cons o d'altres elements físics*.
- Per **poder participar i optar a classificar-se** s'ha de participar amb el **dorsal**, aquest haurà de dur-se **en un lloc ben visible**. També serà obligatori córrer amb el xip groc propi o xip blanc facilitat per l'Organització i que permetrà establir el temps obtingut. Els **premis de la classificació general s'entregaran per ordre d'arribada, la resta de premiacions es faran a partir del temps real** (diferència entre pas per catifa de sortida i catifa d'arribada).
- L'organització **podrà desqualificar el corredor que es mostri despectiu o incorrecte** amb els atletes, el públic i/o l'organització, així com *aquells atletes que no passin pel control de pas* (en el gir de la carretera de la Roca) o *no facin el recorregut complet*. També als atletes que realitzin accions que posin en perill el mobiliari urbà o l'entorn natural de la Serralada de la Marina.
- El **temps màxim** per acabar la **Mitja Marató** és de **2 hores 30 minuts**. La cursa serà tancada per vehicles de l'organització. Els **tancaments parcials als avituallaments** seran:

Km 5	35 minuts
Km 10	1 hora i 10 minuts
Km 15	1 hora i 45 minuts
Km 20	2 hores i 20 minuts

*L'abandonament no suposa la pèrdua de cap dels serveis oferts per l'organització.*

Aquells atletes que, un cop fora de temps decideixin seguir el recorregut seran desqualificats i correran sota la seva exclusiva responsabilitat, ja que el recorregut restarà obert al trànsit del vehicles un cop siguin avançat pel vehicle de tancament de cursa.

## **9. Instal·lacions**

- La Unió Colomenca d'Atletisme, amb l'autorització del Departament d'Esports de Santa Coloma de Gramenet permet l'**ús de les instal·lacions del Camp d'Atletisme Antonio Amorós** a tots els atletes participants a la X Mitja Marató i 10k Colomencs. Disposaran de **servei de vestuari, dutxes i espai d'escalfament**, així com espai i accés a l'avituellament i pica pica final.

## **10. Classificacions**

- Els atletes **hauran de fer la cursa per a la que s'han inscrit**, i *no seran classificats en cas de fer una prova diferent.*
- Els **trofeus** a repartir a la **Mitja Marató** i a la cursa de **10 km** són els següents: **3 primers de la general masculina i femenina**, i al **primer de cada categoria**. Els atletes que tinguin premi a la general *no el tindran* a la seva categoria.
- També hi haurà **classificació per equips**, tant a la cursa de **Mitja Marató** com de **10k**. En aquest cas seran premiats els tres primers equips, tan **masculins** com **femenins**. El sistema de puntatge serà el següent: *la suma dels temps dels tres primers corredors arribats de cada equip*. L'equip que tingui una suma menor serà el guanyador. És importantíssim que a l'hora d'apuntar-vos verifiqueu que el camp "club" està correctament emplenat (mateix nom per tots els components). L'organització no es fa responsable d'incorreccions en el mateix. Tingueu en compte que si esteu inscrits per un club a la lliga Championchip apareixerà aquest nom per defecte.
- Tan els **3 primers de la general** com els **3 primers equips classificats** en les dues curses seran **obsequiats** amb cupons invitació/descompte per **inscripcions per l'edició de 2024**.
- El **lliurament de premis** es realitzarà a la mateixa zona de sortida-arribada de la Mitja Marató i 10k, **a l'arribada del darrer participant**.

## **11. Reclamacions**

- L'organització **pot demanar el DNI** o similar per comprovar l'edat i/o la identitat de l'atleta. Els atletes que no la presentin o que hagin falsejat les dades seran desqualificats, sense perjudici de les responsabilitats legals corresponents.
- Les **reclamacions** hauran de ser presentades **per escrit al Jutge Àrbitre, acompanyades de 50 €**, com a dipòsit, i només seran acceptades fins a 30 minuts després de coneguda la classificació de la cursa.

- En el cas de ser acceptada la reclamació, es tornarà el dipòsit. **La decisió dels jutges/organització serà inapel·lable.**
- Aquesta competició es regirà d'acord amb la **Normativa de Curses de Fons de la FCA** i tot allò no previst en aquest reglament, serà resolt d'acord amb el Reglament de Competicions en Ruta de la World Athletics.

## **12. Fira del Corredor**

- Per agilitzar la recollida de dorsals i xips **es repartiran en dies previs** en espais a concretar.
- Divendres **10 de Març de 16h a 21h** en torn de tarda.
- Dissabte **11 de Març de 10h a 14h** en torn de matí i de **16h a 20h** per la tarda.
- Aquells atletes que no puguin recollir el dorsal el dissabte podran fer-ho diumenge **18 de Març** al **camp d'Atletisme Antonio Amorós** des de les **7h del matí** i fins 30 minuts abans de l'inici de les proves. Aquí teniu [com arribar-hi](#).

## **13. Accions Solidàries**

- **Per nosaltres el punt més important del reglament!**
- Sou una entitat que treballa per les persones del seu entorn i que us encantaria tenir visibilitat en la nostra cursa? Escriviu-nos a [respcoursesuca@gmail.com](mailto:respcoursesuca@gmail.com)!
- Recordeu, que **a la Fira del Corredor podeu dur material esportiu en bon estat però que ja no feu servir**. Parlem de roba, sabatilles... Tot ajuda, l'únic que us demanem és que ens ho porteu tot net! Ho recollirem per la causa **Sabatilles Solidàries** que cedeix aquest material a tres entitats: [la Fundació Assís](#) que assisteix a persones Sense Llar, [Formació i Treball](#) que promou projectes laborals a partir del material donat i [la Fundació Amisi](#) que empra l'atletisme com a eina integradora de persones immigrades.

## **Gràcies per inscriure-us a la X Mitja Marató Colomenca!**

Esperem que us sentiu cap a casa i recordeu, qualsevol dubte podeu consultar-nos a [respcoursesuca@gmail.com](mailto:respcoursesuca@gmail.com). També escriviu-nos si voleu participar com a voluntaris o fotògrafs en aquest esdeveniment.

Ens veiem el proper 20 de Març de 2022,



Volem donar les gràcies als municipis pels que circula aquesta prova, especialment al de **Santa Coloma de Gramenet**, el nom del qual duem a la nostra samarreta i que ens fa fàcil poder celebrar aquesta prova.

I també al projecte solidari **Sabatilles Solidàries** per la causa noble que representen i que entre tots i totes recolzarem en aquesta edició.

