



Nom de l'Activitat :

XXIX Pujada a les Dues Pedres.

Data de la Prova :

7 de Maig de 2023.

Caràcter de la Prova :

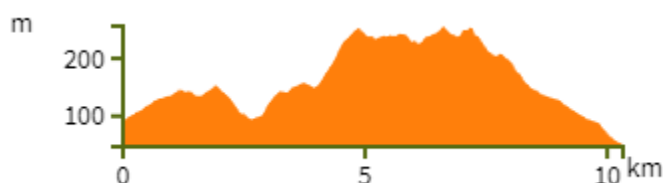
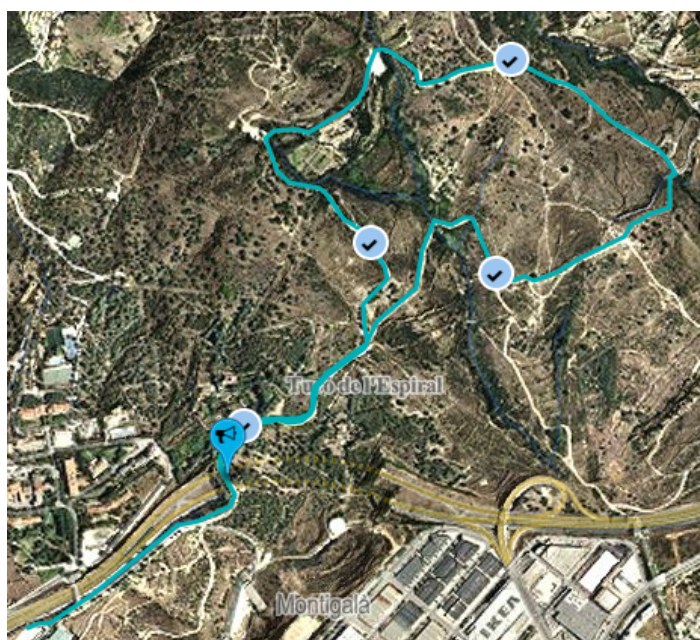
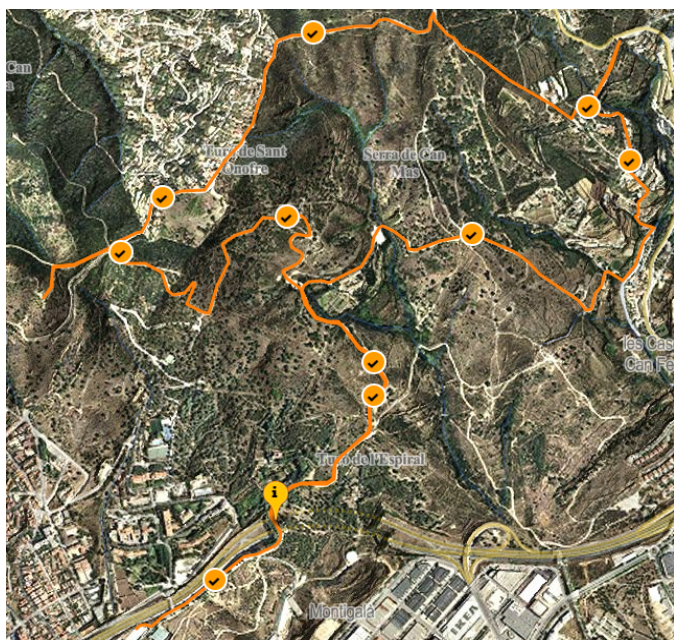
Curosa amb l'entorn, festiva i no competitiva. Limitada a 750 participants.

Reglament de la prova:

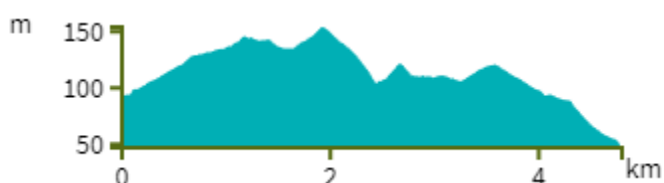
1. Organitzadors

La **Unió Colomenca d'Atletisme**, amb l'autorització del **Parc de la Serralada de la Marina** organitza, conjuntament amb el **Departament d'Esports** de l'Ajuntament de **Santa Coloma de Gramenet**, la XXX Pujada a les Dues Pedres.

2. Circuits



[Llarga \(10.3k\)](#)



[Curta \(4.7k\)](#)

- La Unió Colomenca d'Atletisme ha preparat dos circuits (un de llarg i un de curt) per fer la prova **accessible a tot tipus de corredors i caminants**. En tots dos casos el recorregut es realitza eminentment **per pista** i sols un tram de la Vallensana i els metres finals recorren per asfalt.
- La distància de la **Cursa Llarga** és de **10,3km** aproximats amb uns **265m de desnivell positiu**. Compta amb *avituallaments* d'aigua als *km 2,5 i 5,5*; així com líquid i sòlid *a meta (10,3)*. No es podrà abandonar la zona d'avituellament amb cap tipus de recipient que doni la participació (en cas de voler tenir hidratació durant el recorregut correrà a càrrec de cada participant).
- La distància de la **Cursa Curta** és de **4,7km** aproximats amb uns **115m de desnivell positiu**. Compta amb *avituellament* d'aigua al *km 2,5*; així com líquid i sòlid *a meta (4,7)*. No es podrà abandonar la zona d'avituellament enduent-se cap tipus de recipient que doni la participació (en cas de voler tenir hidratació durant el recorregut correrà a càrrec de cada participant).

3. Programa

- La sortida serà el dia **29 de Maig de 2022 a les 9h00 conjuntament per la Cursa Llarga (10,3k) i la Cursa Curta (4,7k)**. La Sortida es realitzarà a l'inici del camí del parc de la Serralada de la Marina des del *Parc de la Bastida*. L'arribada, així com la zona de guardarroba, vestuaris i la resta de serveis postcursa, estarà en el poliesportiu de *Prat de la Riba*.
- El **tancament de les proves d'adults serà a les 11h**, donant temps per assolir les distàncies de 4,7k i 10,3k si es vol fer caminant.
- Inmediatament **al voltant de les 11h començaran les proves infantils**, per menors de 8 anys, de 200 a 400 metres. Per participar a aquestes simplement caldrà apuntar-se el mateix diumenge al Poliesportiu Prat de la Riba.

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 UCA, al Departament d'Esports 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

- El **màxim de participació** a la *XXX Pujada a les Dues Pedres* està limitat per l'organització per sota dels **750 participants** seguint les recomanacions del Parc Natural de la Serralada de la Marina. 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, sense distinció de categoria, edat i sexe.
- Les Inscripcions començaran **a partir del dijous 30 de Març de 2023** i finalitzaran, com a **últim dia d'inscripció, el divendres 5 de Maig de 2023**. 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 Prat de la Riba**.
- El cost d'inscripció a les curses, és de **14 € tan per la Cursa Curta com Llarga**. Els atletes que participin a una o altra prova tindran els mateixos serveis i obsequis referents a la Pujada.
- La Mitja Colomenca entén que la seva activitat ha d'anar lligada amb la transformació positiva de la societat, pel que **ens alineem amb la lluita ecologista** seguint les bones pràctiques del *Parc de la Serralada de Marina i de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya*. **Qualsevol acció per part dels participants que signifiqui un atac a l'entorn natural on discorre la Pujada serà motiu de desqualificació i pèrdua dels serveis ofertats per l'organització**.
- 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*.
- Les **inscripcions sempre** hauran d'estar fetes, a través de l'enllaç a la nostra *pàgina web* (www.uca.cat) o físicament a les botigues de Santa Coloma: [Esports Jovic](#) (Carrer de Mossèn Jacint Verdaguer, 23), [Deportes Marathon](#) (Carrer de Sant Jeroni, 18), Piccolo-Café (Pça. Ferran de Sagarra, 8) i Gomina 2 (C. Joan Ràfols 1).

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.
- En cas de voler un canvi de distància s'haurà d'avisar amb antelació (abans del dijous 4 de Maig) al correu respcoursesuca@gmail.com.

8. Realització de les proves

- Les curses **només podran ser suspeses** en cas que per inclemència del temps o qualsevol altre problema **que dictamini l'entitat organitzadora**.
- Els participants **han de ser coneixedors del circuit de la cursa que disputen**. En qualsevol cas, l'organització marcarà la cursa amb indicació visible, que serà retirada després del darrer participant per l'equip d'escombres. *En el cas de camí compartit, els atletes circularan **sempre pel cantó dels cons** que els indiqui l'organització.*
- Per **poder participar i optar als serveis durant i postcursa** s'ha de participar amb el **pitrall**, aquest haurà de dur-se **en un lloc ben visible**.
- 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 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. Aquesta acció significarà la pèrdua dels drets adquirits a l'hora de fer la inscripció.
- El **temps màxim** per acabar qualsevol de les **Curses (Llarga o Curta)**. La cursa serà tancada per l'equip d'escombres. A l'arribada d'aquests es realitzaran les proves infantils a Prat de la Riba.

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 Poliesportiu Prat de la Riba** a tots els atletes participants a la XXIX Pujada a les Dues Pedres. Disposaran de **servei de vestuari, dutxes i espai d'escalfament**, així com espai i accés a l'avituellament i pica pica final.
- L'accés a la sortida (situada al camí d'entrada al parc natural des del Parc de la Bastida) estarà degudament indicada per facilitar l'arribada dels participants.

10. Classificacions

- Es tracta d'una prova **no competitiva**. Per tant no s'elaboraran classificacions ni hi haurà premis. S'elaborarà una llista de control de pas per la seguretat dels participants.

11. Recollida de dorsal

- En cas d'haver realitzat l'inscripció de forma presencial **els participants rebran el seu dorsal immediatament després de fer el pagament de l'inscripció**.
- En cas d'haver realitzat l'inscripció de forma telemàtica (a través de la web) **els participants recolliran el seu dorsal a partir de les 7:30** al Poliesportiu de Prat de la Riba.

- Com ve sent tradició **podeu dur material esportiu en bon estat però que ja no feu servir** per donar al recollir el vostre dorsal a Prat de La Riba. Parlem de roba, sabatilles... Tot ajuda, l'únic que us demanem és que 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.
- 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.
- Els participants amb la seva inscripció i acceptació del present Reglament assumeixen la Responsabilitat de seguir en tot moment les indicacions dels voluntaris/es, conserges o altres encarregats de la Unió Colomenca d'Atletisme, el Parc de la Serralada de la Marina i l'Ajuntament de Santa Coloma. Recordem que aquestes són per de practicar l'esport que ens agrada de la forma més saludable possible!

[Gràcies per inscriure-us a la XXX Pujada a les Dues Pedres!](#)

Esperem que us sentiu cap a casa i recordeu, qualsevol dubte podeu consultar-nos a respursesuca@gmail.com. També escriviu-nos si voleu participar com a voluntaris o fotògrafs en aquest esdeveniment.

Ens veiem el proper 7 de Maig de 2023,



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 realitzen i al **Parc de la Serralada de Marina** per tot l'assessorament ofert.

