

19ns 10 km Urbans de Manresa

7ns 5km Urbans de Manresa

16a Cursa Urbana de Promoció

REGLAMENT

1 El Club Atlètic Manresa , amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme i sota el control del Comitè Català de Judges, organitza els "19ns 10 km Urbans de Manresa" i els "7ns 5 km Urbans de Manresa".

2 La cursa de 10 km té una distància de **10 quilòmetres sobre circuit urbà** degudament **homologat**. La cursa de 5 km té una distància de 5 quilòmetres sobre circuit urbà.

3 La cursa es celebrarà el **diumenge 3 de novembre de 2024 a les 10:00 hores** amb sortida simultània de 10 km i 5 km.

4 Les inscripcions podran formular-se fins el **dijous 31 d'octubre a les 21:00 hores**, abonant la quantitat de **15€** (13€, si l'atleta disposa de xip). Les inscripcions es tancaran a l'arribar a **500 atletes inscrits** en la cursa de 10 km i a **200 atletes** en la de 5 km. Els llocs d'inscripció presencial seran:

ESPORTS SAGI	Primer de Maig, 4	Manresa
CLUB ATLÈTIC MANRESA	Estadi d'Atletisme "El Congost"	Manresa
BAGES ESPORTS	Dos de Maig, 27	Manresa

Inscripcions per INTERNET a:

10K : <https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/10k/inscripcio/llarga>

5K : <https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/5k/inscripcio/curta> ...

CURSA DE PROMOCIÓ:

https://xipgroc.cat/ca/curses/Manresa2024/cursa_promocio/inscripcio/fins-2009

5 Les categories d'atletes seran les següents:	Masculí	Femení
ABSOLUTA	1	6
Anys 2005 i posteriors (sub 20)	2	7
Anys 1975 al 1984 (màster 40)	3	8
Anys 1965 al 1974 (màster 50)	4	9
Anys 1964 i anteriors (màster 60 i +)	5	10

L'organització pot demanar el DNI o similar per a comprobar l'edat i/o la identitat de l'atleta.

L'atleta haurà de dur el dorsal al davant en lloc ben visible i sense doblegar.

6 PREMIS “19ns 10 km Urbans de Manresa”

Rebran trofeu els 3 primers/es classificats/des de la cursa, i el primer/a atleta classificat/da en cada categoria d'edat establerta. Qui rebi trofeu segons classificació general, no el rebrà per categoria.

PREMIS “7ns 5 km Urbans de Manresa”

A tots els atletes participants se'ls lliurarà una samarreta tècnica.

Rebran trofeu els/les primers/es classificats/des de la cursa.

No hi haurà premis en metàl·lic

7 Pel que fa a la **participació d'atletes estrangers**, només podran participar aquells/es atletes que tinguin degudament tramitada la llicència per la Federació Catalana d'Atletisme.

8 Aquesta cursa es regeix pel Reglament Oficial de la Comissió de Curses de Fons de la Federació Catalana d'Atletisme.

9 La “15a Cursa Urbana de Promoció” constarà d'un recorregut de 1000 metres. L'hora de sortida serà a les **9:30**. El preu de la inscripció serà de **3€**. Les inscripcions es tancaran a l'arribar als **200 atletes**. **Hi haurà trofeu als/les tres primers/es classificats/des absoluts de la cursa. També rebrà trofeu el/la primer/a classificat/da segons les següents categories.** Qui rebi trofeu segons classificació general, no el rebrà per categoria. Tots/Totes els/les atletes participants rebran una **MEDALLA**.

CATEGORIES ESTABLERTES “15a CURSA DE PROMOCIÓ”

2009/2010 2011/2012 2013/2014 2015 i posteriors

Vist i Plau de la FCA

CLUB ATLÈTIC MANRESA