

La TrujaiBaixa



DESCRIPCIÓ

La cursa "Truja i Baixa" és una prova esportiva organitzada per l'Associació Esportiva Senglars Cardedeu, els Senglars de Cardedeu.

La Cursa es celebrarà el dia 21 de Setembre del 2019 a les 18:00h.

El lloc de trobada és la Zona Esportiva Sant Josep, al del terme municipal de Llinars del Vallés, però molt proper a Cardedeu,

REGLAMENT

La Cursa consta de dues parts diferenciades:

1. Pujada a la Torrassa. Pujada el més vertical, curta i explosiva possible.
3 kms de corriols i 300 metres positius de desnivell.
2. Baixada a Sant Josep
Una vegada s'arriba a la Torrassa es creua la línia de pas i es cronometra el temps de Pujada. Seguidament, sense aturar-se (si el corredor ho desitja ho pot fer per avituallar-se) s'inicia el descens per un recorregut diferent a la Pujada, però també molt corrioler.
3,5 kms i 300 metres negatius de desnivell.

Es considera una cursa d'un nivell tècnic mitjà, que inclou petites grimpades (mai exposades) i terreny abrupte. Recomanem calçar sabatilles específiques de muntanya.

El recorregut estarà degudament senyalitzat amb Cinta Plàstica, marques de guix a terra i Voluntaris en els punts importants. Igualment estan senyalitzats els punts quilomètrics o punts d'interès.

ORGANITZACIÓ DE LA SORTIDA

Seguint l'ordre d'inscripció a la web s'establirà un llistat de participants.

Aquest ordre servirà per fer 3-4 grups/calaixos que sortiran esglaonadament cada X segons (dependrà del número total d'inscrits)

INSCRIPCIONS

El nombre màxim de participants és de **150** corredors,

El preu d'inscripció per a la Cursa Individual és de 12€ (assegurança apart)

El preu d'inscripció per a la Cursa per parelles és de 16€ (assegurança apart)

En cap cas es retornarà l'import de la inscripció.

Les inscripcions es realitzen del dia 25 de Juliol fins el dia 20 de Setembre a la web www.toprun.com

L'Organització es reserva el dret d'acceptar inscripcions el mateix dia de la Cursa fins arribar al nombre màxim d'inscripcions. (L'Organització informarà uns dies abans).

L'organització no estableix cap restricció en quan a material necessari o obligatori per a la realització de la Cursa.

Per participar a la Cursa cal ser major d'edat el mateix dia de la Cursa, o bé disposar d'un autorització dels seu pares si el corredor supera els 16 anys i no arriba als 18 anys. El Corredor eximeix de qualsevol responsabilitat a l'Organització acceptant que les seves condicions físiques són les necessàries per a poder desenvolupar la Cursa.

El Socis de Senglars de Cardedeu tindran uns descompte de 2€

CATEGORIES

S'estableixen les següents Categories:

CURSA INDIVIDUAL

DONES

Categoria General (Podi complert)

Categoria Sub21 (1a)

Categoria Master (1a)

HOMES

Categoria General (Podi complert)

Categoria Sub21 (1r)

Categoria Master (1r)

CURSA PER PARELLES (Un/a puja i l'altre baixa)

DONES (1ra)

HOMES (1r)

MIXTES (1rs)

SEGMENT TRUJA

Premi Femení i Masculí al Corredor més ràpid de Pujada

SEGMENT BAIXA

Premi Femení i Masculí al Corredor més ràpid de Baixada

ANUL·LACIÓ DE LA CURSA

Les males condicions meteorològiques no han de suposar l'anul·lació de la Cursa, tot i que si el Servei Meteorològic de Catalunya recomana la no Activitat en l'aire lliure es tindrà en compte la recomanació.

L'organització es reserva el dret a suspendre la Cursa en cas de força major.

L'organització disposa d'una ambulància medicalitzada per atendre qualsevol accident o lesió d'un corredor.

L'Organització no es fa responsable dels danys causats o patits pel corredor.

RESPECTE I BONES PRÀCTIQUES

Disposem dels permisos necessaris per a desenvolupar la Cursa, respecte el camí senyalitzat. No llenceu residus al bosc, utilitzeu les papereres o contenidors expressament disposats per això. Durant el recorregut de la Cursa hi hauran voluntaris en punts estratègics que us poden ajudar davant de qualsevol situació i orientar-vos.

A la vegada, qualsevol comportament antiesportiu que observin serà motiu de desqualificació.

Tots els participants hauran de comunicar al control més proper qualsevol incident que observin durant el recorregut.

DORSAL i XIP

El dorsal i xip integrat el proveirà l'Organització. L'únic xip vàlid serà el que dóna l'Organització.

El dorsal i Xip integrat és d'un sol ús, pel què no és necessari retornar-lo.

Els dorsals es lliuraran només el mateix dia de la Cursa, de 16:00 a 17:45. Si el Corredor no recull el dorsal en l'horari establert s'entendrà que renuncia al seu dret a participar a la Cursa.

Cal portar ben visible el dorsal a la part davantera del Corredor.

TRACTAMENT DADES PERSONALS

El corredor accepta les condicions establertes en aquest Reglament.

En el moment de la inscripció el Corredor dóna el seu consentiment exprés a la utilització de les seves dades personals, tant per a poder mostrar-les en les taules d'inscrits com a les classificacions de la prova.

Els participants accepten cedir a l'Organització el dret de captació, reproducció, distribució i publicació de les imatges de la cursa a qualsevol mitjà de comunicació.

L'Organització no cedirà les dades del participant a cap empresa o entitat aliena, Les dades personals passaran a formar part d'un fitxer propietat de l'Associació Esportiva Senglars Cardedeu,

El participant pot modificar, o bé eliminar, les seves dades sol·licitant-ho expressament enviant un correu a protecciodades@senglarscardedeu.cat

ALTRES

Qualsevol aspecte que no estigui previst serà resolt per l'Organització.

L'incompliment d'aquest Reglament podrà suposar la desqualificació de la Cursa.

ADREÇA

Zona Residencial Sant Josep, Carrer de la Petanca, 08450 Llinars del Vallès, Barcelona

<https://goo.gl/maps/XZkH6CvKgrkFK3gm9>

FITXA TÈCNICA

Hora sortida Cursa d'Adults: 18:00h (Zona esportiva Sant Josep)

Tancament últim corredor/a: 20:00h (Zona esportiva Sant Josep)

Temps màxim: 2h

Places: 150 corredors

Distància: 6,5 km

Desnivell positiu: 300 m aprox.

Desnivell negatiu: 300 m aprox.

La TrujaiBaixa Infantil

La Cursa consta d'un recorregut circular d'uns 3 kms aproximadament.
La Cursa es celebrarà el dia 21 de Setembre del 2019 a les 17:30h.

CATEGORIES

S'estableixen les següents Categories d'edat

Ratllons Peluts	2005 a 2007
Ratllons Borrissols	2008 a 2010
Ratllons Pelats	2011 i posteriors (inscripció gratuïta)

Hi hauran premis per a la 1ra nena i 1r nen de cada categoria.

INSCRIPCIONS

El preu d'inscripció és de 6€ pels "Ratllons Peluts" i pels "Ratllons Borrissol". Per als "Ratllons Pelats" l'inscripció és gratuïta.

En cap cas es retornarà l'import de la inscripció

Les inscripcions es realitzen del dia 25 de Juliol fins el dia 20 de Setembre a la web www.toprun.com

L'Organització es reserva el dret d'acceptar inscripcions el mateix dia de la Cursa fins arribar al nombre màxim d'inscripcions. (L'Organització informarà uns dies abans).

SERVEIS PER ALS CORREDORS

DESCRIPCIÓ DELS SERVEIS

Dutxes i Vestidors (Dones i Homes)

Serveis WC (Homes i Dones)

Aparcament a menys de 50m de la Sortida

Animació i Escalfament Pre competició a càrrec de Retraining (Rubén Encina)

Servei de Guarda-roba

Servei de Guarda Claus de vehicles

Fotografies durant la Competició.

Bossa del Corredor (Dorsal personalitzat i Obsequis dels col·laboradors)

Servei de Cronometratge i Classificacions a càrrec de Last Timing www.lastiming.es

Sorteig de productes i serveis gentilesa dels Col·laboradors.

AVITUALLAMENTS

Avituallament de Benvinguda

Café

Coca de Pa de Pessic de Fleca Puig

Avituallament Torrassa

Aigua, beguda isotònica i Fruita (síndria)

Avituallament Final

Aigua i beguda isotònica.

Cervesa Artesana i local Sant Jordi.

Fruita, Coca de pa de pessic i Fruits Secs