

REGLAMENT

- : 1. El recorregut de la cursa serà entre 28 i 15Km.
2. Els participants han de mostrar el seu DNI (o document identificatiu) per recollir els dorsals.
3. Per poder completar la lligueta han de participar a totes les curses.
4. Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa i disposar de la condició física més adequada, recomanada una revisió mèdica esportiva realitzada dins el propi any de la temporada en vigor (especialment a les categories promoció, junior, veterans/es i màster).
5. El material obligatori quedarà definit segons especificació de l'organitzador atenent a les previsions meteorològiques. El material mínim serà sempre: xip, dorsal, tassó. Si les condicions meteorològiques no són favorables el material obligatori serà, a més, el següent: mòbil, manta tèrmica, tallavents o impermeable amb caputxa.
6. Els dorsals aniran col·locats a la part frontal de la camiseta i han d'ésser visibles durant tota la prova. En cas de portar paravents el dorsal ha de ser visible baixant la cremallera. Els dorsals es distingiran per colors segons la cursa de llarga o curta distància.
7. Per mesures de seguretat no es podrà competir amb auriculars posats ni en cap element que pugui distreure de la competició ni en cap sistema de reproducció acústica.
8. Serà obligatori portar un tassó o un recipient de boca ampla (no se disposarà de tassons als avituallaments).
9. Tots els participants tindran una actitud respectuosa cap al medi ambient, organitzadors, agents de medi ambient, emergències, àrbitres, públic i participants. L'incompliment d'aquest punt serà motiu de desqualificació de la lligueta.
10. Tots els participants compliran la normativa ambiental que dicti l'organització així com el Decàleg de Bones Pràctiques Ambientals. Hauran de complir amb la separació de residus (paper, envasos, orgànica i rebuig).