

REGLAMENT CURSA LLUFA 2024

LA CURSA

La 10^a edició de la Cursa de la Llufa és una prova organitzada pel Club Atlètic Espluguí. La cursa es durà a terme el diumenge 29 de desembre de 2024, pels carrers i camins de l'Espluga de Francolí.

El recorregut de la cursa es podrà fer també en la modalitat de caminada, en aquest cas, no serà cronometrada.

Hi haurà també una cursa pels més petits.

PARTICIPACIÓ I HORARI

Podran prendre part a la 9a Cursa de la Llufa de l'Espluga de Francolí tothom que ho desitgi sempre i quan estiguin correctament inscrits, en temps i forma. Els menors d'edat presentaran una autorització materna/paterna facilitada per l'organització de la cursa (es donarà a la recollida del dorsal per tal d'omplir-lo per un dels progenitors)

No es permet córrer amb gossos en cap de les modalitats de la cursa.

- L'horari de la cursa és el diumenge 29 de desembre amb sortida a les 11.30h del matí des de la plaça de Sant Isidre de l'Espluga de Francolí.
- La cursa infantil es farà el mateix dia 29 de desembre a les 10:30, amb sortida i arribada a la plaça de Sant Isidre de l'Espluga de Francolí.
- La sortida pels caminadors es farà el mateix dia 29 de desembre a les 11:000, amb sortida i arribada a la plaça de Sant Isidre de l'Espluga de Francolí.

És requisit indispensable portar una llufa penjada a l'esquena.

DISTÀNCIA I RECORREGUT

La prova es disputarà sobre un recorregut de 5 quilòmetres aproximats, que combina carrers i camins de l'entorn de l'Espluga de Francolí La sortida i arribada estaran



localitzades a la plaça de Sant Isidre de l'Espluga de Francolí. A l'apartat de recorregut d'aquesta web està disponible el recorregut per tal de consultar-lo.

La cursa infantil tindrà dos recorreguts: un de 200 metres pels nens i nenes entre 3 i 5 anys, i una altra de 500 metres pels nens i nenes entre 6 i 8 anys

INSCRIPCIONS

Les inscripcions en línia estaran obertes a partir del dia 11 de novembre fins al 22 de desembre o fins que s'arribin a les 250 inscripcions. El dia de la cursa es podran fer inscripcions presencials, únicament si no s'ha arribat al topall de 250 inscrits.

El dia de la cursa també es realitzaran inscripcions

Les inscripcions per la cursa infantil, només estaran permeses per aquells nens i nenes que el dia de la cursa tinguin entre 3 i 8 anys. Només es faran inscripcions presencials el mateix dia de la cursa per les curses infantils

Preu inscripció cursa:

- 5€ soci del CAE amb obsequi de samarreta tèrmica inclosa
- 5€ preu general + 10€ opcional (samarreta tèrmica)

Preu inscripció caminada:

- 5€ soci del CAE amb obsequi de samarreta tèrmica inclosa
- 5€ preu general + 10€ opcional (samarreta tèrmica)

La inscripció a les curses infantils seran el mateix dia, i tindran un cost d'1 euro

RETIRADA DEL DORSAL I BOSSA DEL CORREDOR

Els dorsals, i la bossa del corredor es lliuraran el mateix dia de la cursa, a partir de les 9h del matí i fins a les 10:30h a la mateixa plaça de Sant Isidre de l'Espluga de Francolí.

ASSISTÈNCIA MÈDICA



L'organització comptarà amb un servei mèdic especialitzat al servei dels participants, així com servei d'ambulància, en el punt de la sortida i arribada.

CLASSIFICACIONS

La cursa serà cronometrada i els corredors rebran el seu temps classificatori. Hi haurà un premi especial al primer home i a la primera dona de la cursa. També s'obsequiarà al primer soci i la primera sòcia del Club Atlètic Espluguí.

DESQUALIFICACIONS

L'organització de la prova, estan facultats per a retirar durant la prova:

- Qualsevol corredora que manifesti un mal estat físic.
- Al participant que no realitzi el recorregut complert.
- Al participant que no tingui el dorsal o no el porti visible.
- Al participant que manifesti un comportament no esportiu.
- De la mateixa manera, podrà ser desqualificada la persona que falsifiqui o intenti

falsificar el dorsal.

VEHICLES

Els únics vehicles autoritzats a seguir la prova són els designats i autoritzats per l'organització de la cursa.

Queda totalment prohibit seguir a les corredores en cotxe, moto, bici o patins, degut al perill que pot suposar per a les mateixes corredores.

RESPONSABILITAT

L'organització no es fa responsable dels danys que poguessin causar els participants a la prova per imprudències o negligències de les mateixes, tant a elles mateixes (per accidents o lesions) com a terceres persones. De la mateixa manera, el participant declara estar en condicions físiques i psíquiques òptimes per a la realització de la mateixa i ho fa sota la seva responsabilitat, eximint a l'organització d'aquesta.

Els menors d'edat que participin, ho faran sota la responsabilitat d'un adult



acompanyant. Els nascuts abans de l'any 2010, podran fer la cursa sols, mentre que els nascuts del 2010 en endavant ho hauran de fer acompanyats d'un adult.

Inscriure's en aquesta prova suposa l'acceptació plena de les normes.

ACCEPTACIÓ

Tots els participants, pel fet d'inscriure's, accepten el present reglament i en cas de dubte o de sorgir alguna situació no reflectida en el mateix, restarà al que decideixi l'organització.

La inscripció dels participants a la cursa, implica haver llegit, entès i adquirit el compromís que a continuació s'exposa:

- Certifico que estic en bon estat físic i psíquic per fer la cursa.
- Eximeixo de tota responsabilitat a l'organització, patrocinadors, col·laboradors, personal laboral i voluntaris, respecte a danys personals i corporals soferts (accidents i qualsevol tipus de lesió) així com de danys derivats de la pèrdua d'objectes personals per robatori o altres circumstàncies, derivats de la participació a la cursa.
- Renuncio a tota acció legal, que pogués derivar-se de la participació en la cursa.
- Autoritzo a l'organització de la cursa a la gravació total o parcial de la meva participació mitjançant pel·lícules, televisió, fotografies, radio i qualsevol mitjà conegut o per conèixer, i cedeixo tots els drets relatius a la seva explotació comercial i publicitària que considerin oportú exercitar sense dret per la meva part a rebre cap compensació econòmica.
- La inscripció a la cursa és personal i intransferible.
- No s'admetran devolucions sota cap causa. Si per causes alienes a l'organització o mal temps la cursa se suspèn o ajornar-se per raons de causa major, es buscarà una nova data per produir-la. No hi hauran retorns econòmics.

ABANDONAMENTS



L'organització espera i desitja que tots els participants acabin la prova. En cas d'haver d'abandonar la cursa, el corredor ho haurà de comunicar a un responsable de l'organització a la zona de meta.