

1. Tots els participants tenen la obligació de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització de la cursa i de l'àrbitre de Cursa. En cas de desobeir el recorregut indicat i les directrius de seguretat indicades per l'organització, el corredor podrà ser sancionat per l'àrbitre de Cursa.

2. Tots els participants tenen la obligació d'assistir i/o donar socors i de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho seran desqualificats.

3. Els corredors que decideixin retirar-se d'una cursa hauran de comunicar-ho a l'organització a través del control més proper al lloc de la retirada.

4. Tots els corredors hauran de dur el calçat adequat per a realitzar la cursa i disposar de la condició física més adequada recomanada amb una revisió mèdica esportiva realitzada dins el propi any de la temporada en vigor (especialment a les categories promoció, junior, veterans/es i màster).

*El corredor que vulgui correr sense calçat ho podran fer però la responsabilitat de qualsevol lesió o fractura recau damunt ell mateix. El corredor emplenarà i lliurarà l'imprès d'excepció de responsabilitat al organitzador.

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 del 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.

7.Es podrà competir amb cinturons porta dorsals pero no es recomanable, sempre que el dorsal no quedi en cap moment tapat per la camiseta ni es col·loqui a la part lateral o posterior.

8.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.

9.Tots els corredors portaran marcat amb el seu número de dorsal tot el material suplementari que portin a sobre.

10.Serà obligatori portar un tassó o un recipient de boca ampla (no se disposarà de tassons als avituallaments).

11.No estarà permès córrer amb el tors descobert.

12.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.

13.Els participants compliran la normativa sanitària fins en el moment en que sigui vigent.

14.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).

15. Els participants han de mostrar el seu DNI (o document identificatiu) per recollir els dorsals.

16. Premis i categories:

*Categoria Absoluta o General: Tres primeres dones i homes.

*Categoria Junior: Tres primeres dones i homes menors de 23 anys.

*Categoria Senior: Tres primeres dones i homes de 24 a 39 anys.

*Categoria M-40: Tres primeres dones i homes de 40 a 49 anys.

*Categoria M-50: Tres primeres dones i homes de més de 50 anys.

*Categoria Local: Tres primeres dones i homes.

*Socis Penya Barcelonista Els Tamarells: Primera sòcia i primer soci.

(Els premis no seran acumulables)

17. En fer efectiu l'import de l'inscripció de la cursa es donarà per fet que el o la participant accepta i coneix el reglament en la seva totalitat.