

REGLAMENT

III MILLA VERTICAL PUIGLLANÇADA

VII VERTICAL COLL DE PAL

31 de maig 2020

NOVETATS:

- S'ELIMINEN ELS ENVASOS DE PLÀSTIC
- PREUS D'INSCRIPCIÓ REBAIXATS
- RECONeixEMENT ALS ATLETES MÉS FIDELS A LA CURSA (POT SER L'ÚLTIMA EDICIÓ)

1.- Cursa oberta a tothom sense distinció de categoria, sexe o nacionalitat.

2.- Recorregut: de Bagà a Coll de Pal (Vertical), i al cim del Puigllançada (Milla Vertical). Tots els inscrits a la Milla Vertical i Vertical Coll de Pal, tenen l'opció al arribar a Coll de Pal de decidir si continuen cap al cim del Puigllançada o quedar-se a Coll de Pal i classificar-se per la Vertical.

3.- Distància aproximada :

- Milla Vertical Puigllançada: 12,5 Km aprox. (4% d'asfalt i 96% per camins/corriols).
- Vertical Coll de Pal: 11,5 Km. aprox. (5% asfalt i 95% camins/corriols)

4.- Al menys un avituallament a mitja cursa, amb aigua i sòlids. Per la Milla Vertical també n'hi haurà un altre al passar per Coll de Pal. Tothom s'ha de portar el got o la cantimplora.

5.- La sortida és a les 9 del matí a la plaça del Raval de Bagà (a uns 800 m d'altitud), l'arribada de la "Vertical" és a Coll de Pal (2.100 m altitud i desnivell + de 1.300 m) i l'arribada de la "Milla Vertical" és al cim del Puigllançada (2.409 m d'altitud i desnivell + de 1.609 m = milla).

6.- Diploma, esmorzar a Coll de Pal i plaça d'autocar per tornar a Bagà per a tots els participants, i opcional: obsequi-record d'una motxilla i / o cantimplora, per a tots els que ho sol·licitin al preu de 5 euros cada obsequi.

7.- Categories establertes segons edats (anys fets el 31-12-2020):

- General
- Cat. 1, nascuts després del 2003 (menors de 17 anys).
- Cat. 2, nascuts del 1990 al 2003 (17 a 30 anys).
- Cat. 3, nascuts del 1975 al 1989 (31 a 45 anys).
- Cat. 4, nascuts del 1960 al 1974 (46 a 60 anys).
- Cat. 5, nascuts del 1959 en avall (61 en amunt).

8.- Els menors de 16 anys han de portar l'[AUTORITZACIÓ](#) del pare, mare, tutor o entrenador, fent constar el nom, DNI i signatura. Tothom ha de portar el [MANIFEST](#) signat.

9.- Premis per a la Milla Vertical i per a la Vertical Coll de Pal: almenys per als 3 primers i a les 3 primeres de la classif. general, un al 1r i a la 1a de cada categoria, premi al corredor/a de més edat i un a l'equip guanyador de la Milla Vertical (sumant els 3 millors temps per equip federat). Els qui tinguin premi a la general no en tindran a la seva categoria, i el premi de la cat. quedarà desert.

Premi en metàl·lic de 200 euros al 1r i a la 1a que superin el rècord de la Vertical Coll de Pal (1:13:22 i 1:29:16). I de 100 euros al 1r i a la 1a que superin el de la Milla Vertical (1:29:34 i 2:04:16).

10.- L'organització pot demanar el DNI o similar per comprovar l'edat de l'atleta.

11.- Les reclamacions es faran per escrit un cop acabada la cursa. La decisió de l'organització serà inapel·lable.

12.- L'organització declina tota responsabilitat pel que fa als perjudicis que la participació en la cursa pugui reportar als participants.

13.- Pel sol fet de participar, s'accepta aquest reglament. Qualsevol punt no inclòs queda sota la decisió de l'organització.

14.- Les **INSCRIPCIONS** es faran a través de **RUNEDIA** i pots comprovar la llista d' **INSCRITS** .

Els drets d'inscripció fins al dia 17 de maig a les 24:00 h són:

- Gratuït per als socis federats (que ja tenen assegurança)
- 2 € per als socis no federats (que no tenen assegurança).
- 10 € per als no socis, però federats (que tenen assegurança).
- 12 € per als no socis, no federats (que no tenen assegurança).

Les inscripcions que es facin a partir de l'11 de maig (a les 00:00 h) tindran un recàrrec de 3 €.

15.- Les inscripcions es tancaran el dissabte 30 de maig de 2020 a les 12 del migdia.

16.- El recorregut estarà degudament marcat amb cinta.

17.- La cursa es tancarà al cap de 3 hores de la sortida. Si algun atleta dubta de poder arribar dintre del temps, que es posi en contacte amb l'organització per tal de sortir una hora abans.

18.- L'organització es reserva els drets d'imatge del corredor durant la prova. El participant autoritza l'organització a realitzar fotografies i filmacions de la seva participació i li dóna el consentiment per a la seva difusió, sense dret del corredor a rebre cap compensació econòmica.

RECONeixEMENT

Davant la possibilitat que aquest any sigui l'última edició de la cursa, volem fer un reconeixement a tots els corredors/es que han fet la cursa de Coll de Pal almenys 10 vegades (tant si ha estat per asfalt, per camins o fent la milla vertical).

Per obtenir aquest reconeixement ens hauríeu de comunicar amb antelació quins anys creieu haver-hi participat (i si és per asfalt o no) per tal de poder fer la comprovació. Farem una distinció a qui hagi corregut un mínim de 10, de 15 o de 20 edicions.

Les classificacions les trobareu a: http://www.atletismebaga.cat/4/classificacions_554711.html.

QUOTA DE SOCI

La quota de soci del Club Amics de l'Atletisme de Bagà, per a l'any 2020 és de:

- 6 € per als joves (nascuts després del 31-12-2004), estiguin o no federats, i inclou les inscripcions dintre de termini, per a totes les 3 curses: Coll de Pal (Pujada, Vertical o Milla V.), Cursa d'Estiu i Cursa Popular.
- 12 € per als adults federats, i inclou les inscripcions dintre de termini d'aquestes 3 curses.
- 18 € per als adults no federats, i inclou el mateix però afegeix l'assegurança per a les 3 curses.

[butlleta d'alta de soci](#)

AUTORITZACIÓ PER A MENORS

AUTORITZACIÓ PARE / MARE / TUTOR PER A MENORS D'EDAT

Nom i cognoms: _____

DNI / NIE /Passaport: _____

En qualitat de pare /mare / tutor/a

AUTORITZO la inscripció i participació de:

Nom i cognoms: _____

Edat: _____ DNI / NIE/ Passaport: _____

a la Milla Vertical Puigllançada o Vertical Coll de Pal del dia 31 de maig de 2020, sota la meva responsabilitat, eximint de qualsevol altra responsabilitat l'entitat organitzadora.

Així mateix, declaro conèixer que el fet d'inscriure's representa l'acceptació del reglament d'aquesta cursa publicada a la pàgina: www.atletismebaga.cat

Signatura pare / mare / tutor/a

_____, _____ de _____ de 2020

MANIFEST:

CURSA: MILLA VERTICAL PUIGLLANÇADA / VERTICAL COLL DE PAL

He llegit, entès i accepto íntegrament el Reglament de la prova que es celebrarà a Bagà el dia: **31 de maig de 2020**

Estic segur d'estar física i psicològicament ben preparat i segueixo els controls mèdics per garantir que dispeno de bona salut i no pateixo cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardiorespiratòria que desaconselli la meua participació en la prova.

Sóc conscient de que aquesta prova comporta un risc addicional. Per això assumeixo íntegrament els riscos i les conseqüències derivades de la meua participació.

Si durant la cursa, patís algun tipus de lesió o qualsevol altre circumstància que pogués perjudicar la meua salut, ho posaré en coneixement de l'organització el més aviat possible.

Em comprometo a complir les normes i els protocols de seguretat establerts per l'organització, així com a mantenir un comportament responsable que no faci augmentar els riscos per a la meua integritat física o psíquica.

Seguiré les instruccions i acataré les decisions que prenguin els responsables de l'organització en temes de seguretat.

Autoritzo als serveis mèdics de la prova a que em practiquin qualsevol cura o prova diagnòstica que ells considerin oportú en qualsevol moment de la prova, l'hagi o no sol·licitat jo mateix.

Davant dels seus requeriments, em comprometo a abandonar la prova i a permetre la meua hospitalització, si ells ho creuen convenient per la meua salut.

Dorsal nº

Nom i cognoms.....

DNI/NIE/Passaport

adreça

C.P.

Població

Telèfon mòbil

nº llicència

Signatura

BAGÀ, ade de 2020

OPCIONAL: EN CAS QUE SIGUI NECESSARI, CONTACTAR AMB:

Nom i cognomsNº telèfon