

# REGLAMENT CURSA - CAMINADA

## 1ª CONFINARUN – 05/04/2020

1a **ConFinaRun** - el proper diumenge **5 d'abril** es durà a terme la 1a edició del ConFinaRun, cursa **INDOOR** (#jocorroacasa) on l'objectiu és recórrer una distància de **5kms** o una **Milla** (1609m) i on hi haurà varies categories (CINTA, ESCALES, PASSADIS/BALCÓ, JARDI,...) i es podrà realitzar des de les **10:00h a les 21:00h**. La finalitat d'aquest esdeveniment és recuperar les emocions d'un diumenge matí qualsevol, preparats per participar en una cursa de la Lliga de Ponent amb la peculiaritat de fer-ho des de casa. La iniciativa ha sorgit des de Iter5, Feedback i A.A.Xafatolls

A més, ConFinaRun serà la cursa més solidària, ja que tots els diners recaptats, aniran destinats a IRB Lleida, per la recerca d'una solució al COVID-19

1.- Cursa confinada oberta a tothom que accepti i respecti el present reglament.

2.- Distància de 5km o Milla (1.609m)

3.- Inici a les 10:00h i finalitza a les 21:00h

4.- L'objectiu d'aquesta cursa són:

- a) Passar una bona estona corrent o caminant sol o en família en la situació excepcional que ara ens toca viure confinats a casa.
- b) Donar suport i agrair enormement a tots aquells serveis de primera necessitat que continuen treballant per tal que el món no s'aturi.
- c) Fer una acció solidària amb l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida.

5.- Modalitats:

- a) en cinta
- b) escales
- c) segment < 10m (distància realitzada en un segment de menys de 10m – passadís, balcó,...)
- d) Segment > 10m (distància realitzada en un segment de més de 10m – pati, jardí,...)

6.- Inscripcions:

100% solidàries a <https://www.iter5.cat/inscripcions/formCursa.php?id=1474>

7.- Tots els participants que assoleixin completar la distància de 5k o Milla seran considerats FINISHERS de la ConFinaRun.

8.- Hi haurà servei de dutxes i vestidors al lavabo de casa vostra.

9.- Hi haurà servei de guarda roba al penjador de l'entrada de casa vostra.

10.- Hi haurà servei de massatge post cursa/caminada a càrrec d'un familiar vostre i sempre hi quan sigui recíproc.

11.- L'organització pot demanar el DNI o similar, per comprovar l'edat de l'atleta o l'autenticitat de les seves dades.

12.- Les reclamacions es faran per escrit, una vegada s'hagi acabat la cursa, previ dipòsit de 30€, i la decisió de l'organització serà inapel·lable.

13.- L'organització declina tota responsabilitat en quan als diferents perjudicis que la participació en les curses pot aportar als inscrits.

14.- Pel sol fet de participar, s'accepta el present reglament, i el que s'escau fora d'aquest queda sota decisió de l'organització.

15.- No s'admetran en cap cas devolucions de la inscripció.

16.- Classificacions:

Podreu enviar els vostres resultats (captura rellotge gps, strava,...) a

<https://www.iter5.cat/inscripciones/formCursa.php?id=1475> i al mateix temps penjar-ho a les xarxes socials aportant vídeo o foto amb el hastag #confinarun

17.- Premis:

Tots serem guanyadores i guanyadors, però com que ens agraden les competicions, extreure'm una classificació per tal de tenir un motiu de debat amb els nostres companys, i entrenar més per quan tornem a omplir els carrers.

18.- Col·laboracions:

Trobareu un munt d'organitzadors que ens han facilitat inscripcions dels seus esdeveniments, aportant el seu gra de sorra i a la vegada fent-los cooparticeps de ConFInaRun.