



EL DIJOUS DIA 28 DE JULIOL, A LES 9:30 HORES DEL MATÍ I DES DEL NOU PARC CENTRAL, ES DONARÀ LA SORTIDA A LA CURSA POPULAR

La participació està oberta a tothom i és gratuïta, amb la possibilitat de participació de persones amb mobilitat reduïda.

Les inscripcions poden fer-se prèviament de forma telemàtica a la següent plana (www.lessantes.cat), fins el dia 26 de juliol, (dorsal personalitzat fins 24 de juliol, dorsal sense personalitzar fins 26 de juliol). **Inscripció gratuïta limitada a 2.500 participants i tindran la cobertura d'una assegurança d'accidents.**

S'han previst dotze categories d'acord amb l'edat i el sexe dels participants.

CATEGORIA	EDATS/anys
A (masc. i fem.)	fins a 10
B (masc. i fem.)	d'11 a 15
C (masc. i fem.)	de 16 a 20
D (masc. i fem.)	de 21 a 40
E (masc. i fem.)	de 41 a 55
F (masc. i fem.)	De 56 o més

El **circuit urbà** que hauran de recórrer els inscrits serà el següent: Sortida al nou Parc Central, carrer Pirineus, Camí de la Geganta, carrer Melcior de Palau, carrer Isern, carrer Tetuan, carrer Iluro, carrer de la Cooperativa, carrer de Gravina, Avda. Jaume Recoder, Camí Ral, carrer de l'Hospital, carrer Sant Bonaventura, El Rierot, carrer de Mata, Ronda Alfons X el Savi, plaça Espanya, Avda Corregiment i arribada al nou Parc Central.

Els participants hauran de col·locar-se davant de la samarreta, enganxat amb agulles imperdibles -no cosit- el dorsal que se'ls haurà donat al moment d'inscriure's.

El dorsal portarà incorporat un xip que generarà el temps i la classificació en la participació.

El control d'arribada es tancarà una hora després de la sortida.

Tothom que completi el recorregut es podrà descarregar on-line un diploma commemoratiu, on constarà el temps emprat en la cursa. Als guanyadors de cada categoria (masculí i femení) se li atorgarà un trofeu.

El fet d'inscriure's suposa l'acceptació d'aquestes normes i qualsevol imprevist que es pugui presentar queda sota la decisió de l'organització.

L'organització declina tota responsabilitat pel que fa als perjudicis que la participació en la prova pugui aportar als inscrits.

CONSELLS ALS PARTICIPANTS

Qui no estigui acostumat a córrer, serà convenient que es prepari durant els dies anteriors a la Cursa, alternant la caminada i el trot a un ritme lent.

Atenció al vostre equip i sabatilles; més que elegant ha de ser còmode i pràctic.

Convé que si voleu esmorzar ho féu almenys dues hores abans i que l'àpat no sigui abundant.

Com és tradicional en finalitzar la Cursa Popular de LES SANTES hi haurà fruita per a tothom i també aigua.

No cal recordar que l'important és participar; per tant, l'ordre d'arribada i el temps emprat en el recorregut no té cap mena de transcendència.

I el que val és la relació i la companyia de córrer plegats un matí d'estiu, pels carrers de la ciutat i per "Les Santes".