



3ª CURSA – CAMINADA SOLIDÀRIA

PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 AVINYONET DE PUIGVENTÓS



Ajuntament
d'Avinyonet
de Puigventós

REGLAMENT

DISPOSICIONS PRÈVIES:

5-9-26

Aquest reglament es d'obligat compliment per a tots els participants en les diferents distàncies de la 3ª CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026.

Aquest reglament pot ser corregit, modificat o millorat en qualsevol moment per part de l'organització, així com els recorreguts i les fitxes tècniques de les diferents distàncies que formen part de la 3ª CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026

El fet d'inscriure's a la CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 implica l'acceptació d'aquest reglament.

FINALITAT DE LA CURSA- CAMINADA: DESPRÉS DEL SUÏCIDI

El principal objectiu de la nostra caminada és recaptar fons. Els fons recaptats seran destinats a l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi.

La finalitat de l'Associació es generar un espai per a l'acompanyament i el suport en el dol dels supervivents a la mort d'un ésser estimat per suïcidi.

També tenim l'esperança de contribuir en fer visible aquest fet i poder-ne parlar obertament sense els estigmes que l'acompanyen i les seves terribles conseqüències.

Cada pas que fem junts es convertirà en un recurs vital que ajudarà a millorar les vides de moltes persones.

Per tant, aquesta cursa que és una activitat popular farà un gran ressò en la nostra comarca i donarà a conèixer l'Associació i la problemàtica del suïcidi.

ORGANITZACIÓ:

La 3ª CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 és una cursa – Caminada solidaria organitzada per l'Associació Tramuntana Després del Suïcidi, l'Ajuntament d'Avinyonet amb el suport d'altres entitats públiques, Consell Esportiu Alt Empordà, Dipsalut i entitats privades.

SORTIDA I ARRIBADA:

La sortida es produirà el dissabte 6 de setembre a les 18 hores a les instal·lacions del Camp de Futbol d'Avinyonet de Puigventós. Cal ser com a màxim 45 minuts abans de la sortida per a l'entrega de dorsals. L'arribada també es farà al mateix camp de futbol d'Avinyonet de Puigventós.

ITINERARI:

Hi haurà dos recorreguts a la CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 un de 6 km Infantil i un altre de 10 km. Estaran marcats en tot moment per cinta de marcatge de curses.

S'ha de tenir en compte que la 3ªCURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 transcorre per pistes i camins oberts a la circulació i d'altres usuaris. S'ha de respectar els altres usuaris de la muntanya així com vetllar per evitar accidents.

A la 3ª CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 es disposa de 1 punt de pas amb avituallament líquid.

NATURA I RESPECTE DE L'ENTORN:

La CURSA - CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 transcorre per camins i pistes, molts d'ells de propietat privada i en un entorn natural i salvatge. Una bona part de la cursa transcorre als voltants de LA GARRIGA, espai protegit. Els participants han de respectar al màxim l'entorn, la fauna i la flora així com no embrutar ni deixar restes o brutícia al seu pas. Preguem que sigueu el màxim de curosos en aquest aspecte.

DESQUALIFICACIONS:

Serà motiu de desqualificació:

- No portar visible el dorsal en els controls de pas o bé passar-los fora de temps.
- No fer la totalitat del recorregut i agafar desviaments.
- Embrutar o degradar l'itinerari o la muntanya en general, o contravenir la normativa vigent sobre prevenció d'incendis.

CLASSIFICACIÓ:

INCIDÈNCIES:

En cas d'accident o alguna incidència en el desenvolupament de la prova, el participant està obligat a prestar la seva ajuda als altres participants i a comunicar-ho al següent control si és necessari. S'ha de prioritzar l'esportivitat i la companyonia respecte a la competició.

En cas d'emergència, els participants han de trucar a un dels tres telèfons que s'han facilitat durant l'entrega de dorsals. És un telèfon exclusivament d'emergència. En cas d'emergència, en zones de no cobertura, els corredors han de trucar i activar el 112.

Durant la cursa hi haurà servei d'Ambulància.

INSCRIPCIÓ:

Les inscripcions es faran a través de la web www.curses.cat fins un dia abans de la marxa. Us recomanem fer la inscripció el més aviat possible per no trobar-vos amb les places tancades. En cas de places disponibles també es podrà fer la inscripció el mateix dia 6 de setembre a partir de les 16.30 hores. La inscripció no quedarà formalitzada fins que no s'hagi realitzat el pagament. No hi ha límit d'edat de participació a la CURSA - CAMIDA PARLEM DEL SUÏCIDI. En el cas dels menors d'edat (menors de 18 anys) la inscripció haurà d'anar acompanyada del formulari l'Autorització de menors. El document Autorització de menors es troba a la web de www.curses.cat i s'ha d'entregar omplert i signat a l'organització el mateix dia de la marxa abans de l'entrega de dorsals.

Tots els inscrits, estaran coberts per una assegurança general per activitats organitzades per l'Ajuntament d'Avinyonet de Puigventós. L'organització de la 3ª CURSA-CAMINADA

PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 es guarda el dret de cancel·lar la prova fins abans de la sortida si la integritat física dels participants està en perill per motius meteorològics. Si no es pot dur a terme la marxa en la data assenyalada, la prova es celebrarà a una nova data que determinarà l'organització, en el termini més breu possible. Totes les inscripcions es traslladaran a la nova data.

L'organització de la 3^a CURSA-CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 no es fa responsable de les despeses extres relacionades amb la inscripció com allotjaments o viatges en cas de cancel·lació de la prova.

PREU:

Els drets d'inscripció són els següents:

- Caminada Infantil: fins a 14 Anys
- Cursa – Caminada: de 15 anys fins 99 anys

Les inscripcions no són reemborsables, excepte en el cas que es presenti un certificat mèdic on s'expressi clarament que la persona inscrita no és apta per participar.

OBSEQUI:

ENTREGA DE DORSALS:

Els dorsals es podran recollir el mateix dia de la Caminada a partir de les 16.30 Hores.

També caldrà portar, si el participant es menor d'edat, l'Autorització de menors que trobareu a la web www.curses.cat.

PARTICIPANTS:

Podran participar totes aquelles persones que ho desitgin. L'organització no es fa responsable de la manca de preparació adequada a la prova, ni dels accidents que es puguin produir, si bé es vetllarà per tal d'evitar-los. Cal portar l'equipament idoni per a l'especialitat.

A la 3^a CURSA-CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026 pot participar tothom sense límit d'edat. Els menors de 18 anys hauran de presentar una autorització firmada pels pares o tutors legals penjada a la web www.curses.cat.

Tots el nens- nenes menors de 10 anys tenen que anar acompanyats de una per persona



ASSOCIACIÓ
TRAMUNTANA
DESPRÉS DEL SUÏCIDI

responsable.

ESTAT DE SALUT I FORMA FÍSICA DEL PARTICIPANT:

Amb el fet d'inscriure's i en relació al seu estat de salut, el participant declara sota la seva responsabilitat:

1. Que es troba en condicions físiques adequades i prou entrenat per a participar voluntàriament a la marxa.
2. Que no pateix malaltia, defecte físic o lesió que pugui agreujar-se i perjudicar greument la seva salut participant en aquesta marxa.
3. Que si té algun tipus de lesió, defecte físic o qualsevol altra circumstància que pogués agreujar o perjudicar greument la salut participant en aquesta marxa, ho posarà en coneixement de l'Organització abans de començar, acceptant les decisions que sobre això s'adoptin pels responsables de l'esdeveniment.
4. Que assumeix els perills i riscos derivats de la participació en aquesta activitat esportiva, com ara caigudes, col·lisió amb vehicles, participants o espectadors, condicions climàtiques extremes i d'humitat, estat dels vials, carretera i trànsit (el present enunciat té un caràcter merament indicatiu).
5. Que està d'acord amb qualsevol decisió que qualsevol responsable de la cursa (jutges, metges, ATS, Tècnic / s de l'Organització) adopti sobre la seva habilitat i capacitat per completar la marxa amb seguretat i sense risc per a la seva salut.

Amb el fet d'inscriure's i en relació al seu estat de salut, el participant declara sota la seva responsabilitat:

1. Que es troba en condicions físiques adequades i prou entrenat per a participar voluntàriament a la marxa.
2. Que no pateix malaltia, defecte físic o lesió que pugui agreujar-se i perjudicar greument la seva salut participant en aquesta marxa.
3. Que si té algun tipus de lesió, defecte físic o qualsevol altra circumstància que pogués agreujar o perjudicar greument la salut participant en aquesta marxa, ho posarà en coneixement de l'Organització abans de començar, acceptant les decisions que sobre això s'adoptin pels responsables de l'esdeveniment.

4. Que assumeix els perills i riscos derivats de la participació en aquesta activitat esportiva, com ara caigudes, col·lisió amb vehicles, participants o espectadors, condicions climàtiques extremes i d'humitat, estat dels vials, carretera i trànsit (el present enunciat té un caràcter merament indicatiu).
5. Que està d'acord amb qualsevol decisió que qualsevol responsable de la cursa (jutges, metges, ATS, Tècnic / s de l'Organització) adopti sobre la seva habilitat i capacitat per completar la marxa amb seguretat i sense risc per a la seva salut.

DRETS D'IMATGE:

El desenvolupament de la cursa pot ser enregistrat o fotografiat per l'organització. Amb el fet d'inscriure's s'accepta expressa i gratuïtament la cessió dels drets d'imatge de la persona inscrita sobre les fotografies preses i les imatges gravades, així com el seu nom, sense límit territorial o temporal, per a que puguin ser reproduïdes en qualsevol mitjà escrit, Internet i xarxes socials on l'organització les utilitzi total o parcialment a títol publicitari, comunicatiu o documental en tot el relacionat a La 3^o CURSA-CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026.

DISPOSICIONS FINALS:

Tots els que abandonin la prova ho hauran de fer saber a un control o trucar al telèfon de l'organització facilitat a l'entrega de dorsals. Les condicions meteorològiques no suposaran en principi la suspensió de la prova, considerem que poden ser un al·licient i un repte més a superar. Pel sol fet d'inscriure's i/o participar amb dorsal assignat, tot participant accepta aquest reglament.

Qualsevol altre cas no previst serà resolt pel comitè organitzador de la 3^o CURSA-CAMINADA PARLEM DEL SUÏCIDI 2026.