

## Reglament La Nocturna de Vilafant 2023

★ La Nocturna és una marxa i cursa popular que s'emmarca dins les Festes del Carme de Vilafant i que es desenvolupa a partir de la iniciativa i col·laboració de les persones **joves del municipi**.

★ És obligació de les persones participants portar un **llum frontal** (o en el seu defecte, una llanterna), així com tot el material necessari: bon calçat, etc.

★ S'aconsella el recorregut llarg (10km aprox.) per a la gent que vulgui fer-lo corrent. Les persones inscrites a aquest rebran un dorsal amb xip que permet obtenir un cronometratge personal real. El recorregut curt (5km aprox.) està pensat per a la gent que el vulgui fer caminant.

★ Durant els recorreguts trobareu varis **punts d'avituallament** amb aigua.

★ Cal respectar i seguir les **marques** que indiquen el camí:

→ cinta blanca i vermella = **no passar**

→ triangle reflectant i cinta groga = **seguir recorregut cursa 10 km / caminada 5 km**

En un moment determinat els recorreguts de la cursa de 10 km i la marxa de 5 km se separen a partir del punt d'avituallament. Estigueu alerta de les indicacions.

★ S'han de respectar corredors i caminants i els ritmes respectius.

★ Respecteu l'entorn i no deixeu **deixalles** durant l'itinerari. Anireu trobant llocs habilitats on dipositar-les.

★ En aquesta cursa els camins no estan tallats al **trànsit de cotxes**: els/les corredors/es i caminadors/es han de prendre les precaucions adequades a la via.

★ Les persones participants que decideixin **retirar-se de la cursa** hauran de comunicar-ho a l'organització en el control més proper.

★ Els participants hauran de seguir les **indicacions** donades per qualsevol membre de l'organització.

★ Els participants tenen l'obligació d'assistir i de comunicar al control més proper qualsevol **accident** que puguin observar.

★ L'organització tindrà prevista l'**assistència mèdica** dels participants.

★ La **piscina** estarà oberta pels participants de les 21:30h a les 23h

★ El **dorsal** és la identificació i el que permet als inscrits entrar a la piscina. És imprescindible presentar-lo als organitzadors per accedir a la zona de bany. També és el

número que entrarà en el sorteig de productes i serveis que han donat els establiments de Vilafant i que es durà a terme a les 20:30h al punt de sortida.

★ Si no se segueixen les indicacions establertes, l'organització declina tota responsabilitat pel que fa als accidents i/o altres perjudicis que la participació pugui ocasionar als participants, abans, durant o després de la cursa.

★ L'equip escombra podrà retirar de la cursa aquelles persones que, al seu criteri, no estiguin capacitades per continuar en cursa (10km) o superin el tall horari establert (22:00h punt d'avituallament n.1)

Per qualsevol dubte:

**Júlia: 676 87 16 76**

**Víctor: 619 23 92 03**

**Anna: 626 04 56 65**