



Normativa bàsica 5a Caminada – Cursa Camins i senders de Lliçà d'Amunt

“Caminar i córrer”

NORMATIVA – CAMINS I SENDERS DE LLIÇÀ D'AMUNT

L'Ajuntament de Lliçà d'Amunt organitza el proper 16 de maig de 2026 la 5a Caminada – Cursa: *Camins i senders de Lliçà d'Amunt*.

Aquesta activitat comptarà amb **dos recorreguts circulars** que transcorren per l'entorn natural del municipi, pensats per adaptar-se a diferents nivells i maneres de gaudir de la jornada:

Recorregut llarg: 11 km, amb un desnivell positiu de 272. Presenta un perfil ondulat amb trams de pujades i baixades successives. Es tracta d'un recorregut exigent en cas de realitzar-lo corrent, tant pel desnivell acumulat com per la continuïtat de l'esforç al llarg del traçat. Caminant, la dificultat és de nivell mitjà.

Recorregut curt: 5,35 km, amb un desnivell positiu de 123 m. És un itinerari de dificultat baixa i de fàcil accés. El recorregut comença amb una pujada pronunciada, però esdevé una opció ideal per a aquelles persones que vulguin gaudir d'una experiència més assequible o en família.

Els recorreguts no són accessibles per a cotxets ni cadires de rodes.

Ambdós recorreguts es poden fer tant caminant com corrent, permetent a cada participant escollir el ritme que millor s'adapti a les seves capacitats.

Es recomana participar-hi amb calçat adequat i una mínima preparació física.

Una jornada pensada per descobrir, compartir i gaudir dels camins i paisatges de Lliçà d'Amunt, fomentant l'activitat física i la convivència en un entorn privilegiat.

La inscripció implica l'acceptació total del present reglament.

1. INSCRIPCIÓ

- Les inscripcions es poden fer online a través de la pàgina web: www.llam.cat/caminadacursa26
- Les inscripcions online s'obriran dilluns 27 d'abril a les 8.00 h i es tancaran dimecres 12 de maig a les 23.59 h
- Els participants de la caminada - cursa participen a la mateixa d'una manera no competitiva.
- El preu de la inscripció de la marxa inclou:
 - o Activitat
 - o Avituallament durant el recorregut
 - o Assegurança el dia de la cursa
 - o Botifarrada final + beguda
- La inscripció només serà vàlida un cop s'hagi fet efectiu el pagament.
- Un cop realitzada la inscripció, no es retornarà l'import de la mateixa.

- Es podran fer inscripcions presencialment el mateix dia de la caminada-cursa des de les 8:00h fins a les 08:30h al punt de sortida del recorregut.

2. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

- Tots els participants han de ser majors de 16 anys el dia de l'activitat, en cas contrari, els menors de 16 anys hauran de ser inscrits i acompanyats per pare/mare/tutor.
- Els inscrits a la caminada participen de manera voluntària i sota la seva responsabilitat.
- Els participants, quan s'inscriuen a l'activitat, accepta tots els punts d'aquest reglament.
- L'incompliment d'alguns d'aquests punts suposarà la desqualificació immediata de la caminada-cursa.
- L'organització disposarà d'una assegurança d'accidents pels participants però declina tota responsabilitat pel que fa a accidents o perjudicis que la participació a la cursa pugui ocasionar als participants abans, durant o després d'efectuar-se derivats d'imprudències o incompliment de la normativa.

3. AVITUALLAMENT

- Hi haurà un avituallament durant el recorregut curt (km 3,5) i un al recorregut llarg (km 6) de la caminada-cursa.
- A l'avituallament trobareu aigua i fruita fresca.
- A la meta, també trobareu un punt d'avituallament.

4. RETIRADES

- Qualsevol persona que decideixi retirar-se haurà d'arribar a un punt de control o avituallament, per tal d'avisar a l'organització.
- En cas de lesió de gravetat caldrà trucar al telèfon d'emergències de l'organització: 687.50.90.40.

5. EMERGÈNCIES

- Els participants de la caminada tenen el deure de socórrer a qualsevol participant ferit i d'informar a l'organització.
- Qualsevol participant haurà d'alertar a un punt de control o avituallament qualsevol tipus d'incidència.

6. RECORREGUT I MARCATGE

- El recorregut estarà marcat amb cintes grogues i senyals de l'esdeveniment amb la seva imatge corporativa.
- Els participants hauran de respectar tot el marcatge i recorregut. No podran treure cap cinta.
- Els participants hauran de respectar qualsevol tipus de tanca, filat o porta, relacionada amb finques privades o bestiar.
- L'organització es reserva el dret de modificar el recorregut per causes alienes i/o de força major.
- L'organització només suspendrà l'activitat en cas que la integritat física dels participants corri perill.

7. MATERIAL I ROBA

- Els participants es fan càrrec de dur un material i roba adequat per el tipus de terreny i prova.
- L'organització recomana que tots els participants portin menjar i beure per el transcurs de l'activitat.

8. PROTECCIÓ DE DADES

- En compliment del Reglament UE 2016/679, de 27 d'abril (GDPR) i la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre (LOPDGDD) us informem que les dades personals que ens faciliteu a través del formulari d'inscripció, seran tractades per l'Ajuntament de Lliçà d'Amunt amb la finalitat de gestionar i tramitar la vostra sol·licitud, amb el vostre consentiment i en compliment d'una missió efectuada en interès públic.
- No se cediran dades a tercers, si no és per imperatiu legal, i es conservaran durant el temps previst a la normativa de procediment administratiu, de contractació pública i d'arxiu històric.
- Podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, supressió, oposició i limitació al tractament de les dades a la Seu electrònica i presencialment a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC) de l'Ajuntament.
- També teniu a la vostra disposició la bústia del delegat de protecció de dades (dpd.ajllicamunt@diba.cat), que resoldrà qualsevol consulta o queixa sobre la vostra privacitat.
- Podeu ampliar la informació a l'apartat de protecció de dades del web municipal (www.llam.cat/protecciodedades).

9. DRETS D'IMATGE

- Us informen que amb la vostra inscripció a la cursa permeteu explícitament que el vostre nom, cognom i any de naixement siguin publicats en les llistes d'inscrits/tes.
- Així mateix, amb la vostra participació autoritzeu expressament a l'organització la utilització de les imatges, fixes i/o en moviment, en les que pugueu aparèixer, que podran ser utilitzades en tota mena de suport gràfic i publicades a les xarxes socials i canals de comunicació oficials de l'Ajuntament.

10. RECOMANACIONS POLICIA LOCAL

- Les vies no estaran tallades a la circulació pel que hauran de respectar les normes de circulació.
- Als corriols, pistes o camins hauran de compartir i respectar el pas d'altres persones o vehicles. En la mesura del possible, hauran de caminar per la dreta.
- A les vies urbanes, els participants no tindran preferència de pas sobre els vehicles. En la mesura del possible, hauran de caminar per les voreres, allà on existeixin.
- Si es donés el cas haurien de seguir les indicacions que rebessin de qualsevol membre de la Policia.