



Expedient: 2024/16106Y
UO Responsable: D. Actes i Campanyes Esportives
Assumpte: Contractació dels serveis per l'organització i execució tècnica de la Cursa Popular Ciutat de Badalona «Cursa del Dimoni» per l'annualitat 2024, organitzada pel Servei d'Esports de Badalona
Procediment: Incoació Expedient de Contractació (P1)

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PARTICULARS QUE ES PROPOSA PER REGIR EL CONTRACTE DE SERVEIS I SUBMINISTRAMENTS

PRIMER: OBJECTE DEL CONTRACTE

Objecte del contracte	Divisió en Lots (SI/NO)	Lots	Justificació en cas de NO divisió en lots
Contractació dels serveis per l'organització i execució tècnica de la Cursa Popular Ciutat de Badalona «Cursa del Dimoni» per l'annualitat 2024, organitzada pel Servei d'Esports de Badalona	NO		Per prestar el servei de manera eficient, no és aconsellable la divisió en lots, ja que totes les obligacions que se'n deriven estan molt relacionades entre sí, sent necessari una bona coordinació per assegurar-ne la qualitat i un major aprofitament i menys costos dels mitjans humans i materials de l'empresa. Una divisió en lots perjudicaria l'execució del contracte des del punt de vista tècnic i podria afectar la qualitat del servei, ja que tots els requeriments i les obligacions del contracte estan molt relacionats entre ells.

SEGON: ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES

La prestació d'aquests serveis i subministraments s'haurà de fer de la següent manera:

1. CURSA POPULAR CIUTAT DE BADALONA «LA CURSA DEL DIMONI».

Dades generals de la cursa:

- **Dates de la cursa:** un diumenge del mes de maig (a partir de l'11/05) o del mes de juny
- **Circuits:** 10 km, 5 km, 1,7 km i 1 km, 500 m, 50 i 100 m.
- **Horaris de sortida dels circuits:** a determinar
- **Lloc de sortida i arribada:** la Rambla davant de Roca i Pi
- **Total participants:** 3.250 màxim



Concreció necessitats i tasques detallades de la Cursa Popular de Ciutat de Badalona.

1.1. Servei d'organització i gestió tècnica de la cursa.

a) Coordinació amb l'Ajuntament de Badalona: L'adjudicatari designarà de forma prèvia a l'inici dels treballs, una persona encarregada de la coordinació.

Per a una bona realització de l'esdeveniment, el contractista designarà a una persona que durà a terme les tasques de coordinació amb l'ajuntament, per tal de desenvolupar totes les necessitats de la cursa.

Aquesta persona, haurà de tenir un coneixement general de tots els àmbits a executar de la cursa, i haurà d'assistir a totes les reunions que proposi el Servei d'Esports, que seran prèvies a la data de la cursa, i serviran per desenvolupar la fase de preparatius, d'execució d'accions i de valoració de la cursa.

Aquestes tasques de coordinació amb l'ajuntament, suposarà per al contractista una càrrega horària segons l'estimació que s'ha fet en aquest plec tècnic, i això implicarà:

- L'assistència a totes les reunions que es proposin des del Servei d'Esports.
- Participació en l'elaboració del projecte esportiu de la cursa i el seu reglament intern.
- El seguiment i control de totes les tasques relacionades amb la cursa, tant si es desenvolupen des de l'empresa com des de l'ajuntament.
- El seguiment de les inscripcions, i la gestió de possibles incidències en el procediment. Això inclou, la tramitació de les inscripcions de col·lectius de la ciutat (centres educatius, associacions, etc.).
- Fer la memòria valorativa al final de la cursa.

b) Direcció esportiva: El director/a esportiva, serà la persona responsable de la prova esportiva per part de l'empresa. L'adjudicatari proposarà una persona que haurà de ser acceptada per l'Ajuntament, en funció de la seva experiència i formació. Les funcions de la direcció esportiva seran:

- Dissenyar, elaborar i presentar el projecte esportiu.
- Dirigir i coordinar tots els equips implicats en el desenvolupament de les curses.
- Avaluar l'execució del projecte esportiu i presentar millores.
- Reunir-se amb el Servei d'Esports, d'acord amb el total d'hores establertes en aquest plec, per a coordinar totes les accions necessàries, per al desenvolupament de les curses.

c) Redacció del reglament de la cursa: Redacció del reglament de la cursa, serà proposat pel contractista a l'Ajuntament de Badalona prenent com a referència el Reglament actual, recollit a l'annex 1.

En aquest reglament s'ha de tenir en compte com a mínim les següents categories:

- Circuit Vermell-Cursa Gran- 10.000 metres (10 km.). A partir de 15 anys.
- Circuit Blau- cursa mitjana -4.995 metres (5 km.). Adults a partir de 15 anys; i nens d'11 a 14 anys.
- Circuit Verd- Cursa mini – 1.700 metres (1,7 km.). Fins a 10 anys.
- Circuit Taronja- Cursa inclusiva – 50 m, 100 m, 500 m i 1.000 m (1 km.). Persones amb diversitat funcional o amb capacitats reduïdes, tant físiques com psíquiques.

d) Confecció, senyalització i organització del circuit:

Document signat electrònicament (Llei 39/2015). L'autenticitat d'aquest document es pot comprovar mitjançant el CSV: 15264732520531770673 en <https://seu.badalona.cat/validacio>

Ajuntament de Badalona - NIF P0801500J - Plaça La Vila, 1 - 08911



I. L'Ajuntament de Badalona elaborarà i decidirà la proposta prenent com a referència l'edició de 2023, que es relaciona a l'annex 2. El contractista podrà proposar millores en base a la seva experiència, coneixement i necessitats.

En aquest sentit, un cop confeccionada la proposta del circuit, aquest s'haurà de confirmar amb el Servei de Guàrdia Urbana, que valorarà l'afectació a la ciutat, i en confirmarà la seva viabilitat.

II. El contractista s'ha de fer càrrec tant de la senyalització del circuit com de la retirada d'aquesta senyalització, que es farà immediatament després de la cursa. El circuit s'ha de senyalitzar com a mínim:

- Cartells indicatius amb fletxes esquerra, dreta, recte i prohibit el pas, quilometratge, avituallament, tanques, cons, etc.; amb el nom de la cursa i la imatge d'aquesta, el dia de la cursa.
- En cas que no es pugui col·locar cartells es pot fer servir pintura. Aquesta s'ha de poder netejar i ha de ser biodegradable.
- Senyalització del carril de corredors i corredores, en espais de vianants, com per exemple el passeig Marítim, la Rambla, etc. Per tal de separar els esportistes amb els vianants.

III. Aportació d'un vehicle d'obertura del circuit i de tancament del circuit (moto o cotxe), per a cadascun dels recorreguts de 5 km i 10 km, i per a cadascuna de les curses. Ambdós han d'incloure la persona conductora.

IV. Aportació del servei de seguiment del primer corredor i de la primera corredora, del recorregut de 5 km i 10 km, per a cadascuna de les curses.

Una persona amb bicicleta, haurà d'anar seguint en el circuit al primer i primera classificada, per tal que a l'arribada, es posi la cinta de guanyador i guanyadora, i se li lliuri el distintiu.

La bicicleta haurà de portar una vela amb la imatge de la cursa, el recorregut i el distintiu de primer o primera classificada.

e) Informació i atenció al corredor/a: L'adjudicatari aportarà tot el personal necessari per a desenvolupar el servei d'atenció i informació al participant, el dia del lliurament de dorsals i bossa del corredor/a, i el dia de la cursa.

I. Dia de lliurament de dorsals, bossa del corredor, inscripcions presencials i atenció d'incidències: El contractista, aportarà el personal fixat en aquest plec, per a la repartició de dorsals, inscripcions, entrega de la bossa del corredor/a, lliurament d'obsequis, atenció incidències, etc.

L'entrega dels dorsals i bossa del corredor es farà:

El dia abans de la cursa a un lloc a determinar per l'ajuntament, en un horari aproximat de les 10 a les 20 hores; i el mateix dia de la cursa de 8.30 a 9.15 h i de 10.30 a 11.30 h aproximadament.

II. Dia de la cursa, atenció al corredor/a: Atenció als participants, per incidències i lliurament de dorsals. El contractista, haurà d'aportar el personal necessari especificat en aquest plec, i organitzar tot aquest espai d'atenció a l'esportista.

III. Dia de la cursa, gestió del guarda-roba: Aportació del personal establert en aquest plec, per a l'organització del guarda-roba, que estarà ubicat a prop de la zona de sortida i arribada de la cursa. El contractista, s'encarregarà del muntatge i desmuntatge d'aquest espai.

IV. Espai de col·laboradors, patrocinadors i activitats complementàries: Organització i aportació del material necessari i del personal establert en aquest plec, per a coordinar l'atenció de l'espai on



s'ubicaran patrocinadors i col·laboradors de les curses; i dels espais on es duran a terme activitats complementàries.

VI. Avituallaments: Tots els avituallaments, en cursa o final de cursa, es donarà beguda per hidratar-se en envasos reciclables, reutilitzables o compostables. L'avituallament final pot incloure, també, altres productes com ara alguna fruita, beguda isotònica o fruits secs.

El contractista s'encarregarà d'aportar el personal establert en aquest plec tècnic per a la gestió dels avituallament, així com, organitzarà tot el muntatge i desmuntatge.

VII. Zona de sortida i arribada: La zona de sortida i arribada ha de comptar amb una sèrie de serveis, espais específics i senyalitzacions. Amb una previsió d'1 mes abans de la cursa s'ha de presentar a l'Ajuntament el disseny dels espais, el disseny de la mobilitat i la col·locació de la cartellera.

Espais/serveis: lliurament de dorsals i bossa del corredor/a, control i custòdia dels calaixos de sortida, zona d'escalfament, lliurament de trofeus, punt de mostra de l'accés web a les classificacions, guarda-roba, zones de sortida de la cursa inclusiva, zona d'atenció mèdica, punt d'atenció al/la corredor/a.

Tot amb cartellera que ha de senyalar les diferents zones.

VIII. Entrega de trofeus i obsequis: Els trofeus aniran a càrrec de l'Ajuntament. L'empresa s'encarregarà de dinamitzar i preparar tot l'acte d'entrega dels trofeus, tenint en compte les particularitats institucionals i protocol·làries que es marquin des de l'Ajuntament.

1.2. Servei de lloguer muntatge i desmuntatge de totes les infraestructures necessàries, pel desenvolupament de la cursa i senyalització del circuit.

Lloguer, muntatge, desmuntatge i transport de les infraestructures (tanques, cons, carpes, cartellera de senyalització, cadires, escenari, etc.) necessàries per al desenvolupament de la cursa, i aportació de tot el material complementari i personal necessari per al desenvolupament d'aquest servei i pel bon transcurs de l'activitat. Segons el que s'estableix en aquest plec tècnic.

1.3. Servei de lloguer i aportació de tot el material complementari per a desenvolupar la cursa.

Lloguer, muntatge, desmuntatge i transport de tot el material complementari (serveis higiènics, aigües pels participants, bosses pel guarda-roba, imperdibles pels dorsals, brides, etc.), necessari per a l'organització i desenvolupament de les curses.

1.4. Serveis mèdics necessaris de la cursa.

El contractista s'encarregarà de contractar les despeses del servei mèdic mínim i obligatori segons normativa vigent. Així mateix haurà de planificar amb els serveis mèdics un pla d'actuació, un espai d'ubicació i un pla d'evacuació en cas d'accident.

El servei mèdic haurà de tenir una ubicació òptima a la zona d'arribada amb el muntatge d'una base d'actuació ràpida. Els mínims a contractar seran els que s'especifiquin en aquest plec tècnic.

1.5. Servei de controladors (auxiliars de servei) amb tasques de control, seguretat i vigilància, de la cursa.

I. Disseny del pla de seguretat i controladors de circuit: El responsable de seguretat serà una persona de l'organització. Aquesta és coordinarà amb el Servei d'Esports, la Guàrdia Urbana i Protecció Civil

Document signat electrònicament (Llei 39/2015). L'autenticitat d'aquest document es pot comprovar mitjançant el CSV: 15264732520531770673 en <https://seu.badalona.cat/validacio>

Ajuntament de Badalona - NIF P0801500J - Plaça La Vila, 1 - 08911



per dissenyar el pla de seguretat i el personal de control del recorregut mínim a contractar, que es detalla en aquest plec tècnic, i que s'ha establert prenen de referència les edicions anteriors de la cursa.

Seran tasques de l'Ajuntament de Badalona:

- Senyalització viària, d'estacionament i talls de carrers.
- Informació als veïns afectats

II. Equipament i uniformitat: Els controladors de circuit i els voluntaris, han de dur una vestimenta que es puguin identificar amb claredat com pot ser uns petos reflectants, roba que els distingeixi com a staff de la cursa, etc.

1.6. Servei de subministrament de samarretes i la bossa de l'esportista, com a obsequi per la participació en la cursa.

I. Samarretes tècniques pels participants: La samarreta de regal es lliurarà junt amb la bossa del corredor/a, com a reconeixement a la participació. El número de samarretes, serà com a mínim l'equivalent al nombre total d'inscripcions. Les característiques i disseny d'aquestes, seran les que es determinen en aquest plec tècnic.

II. Bossa de l'esportista: És responsabilitat del contractista fer les bosses de les persones corredores. És a dir, l'empresa posarà a la bossa del corredor o corredora, els obsequis, la publicitat, o els productes de regal, que el Servei d'Esports li lliuri. Per tant, l'Ajuntament, serà qui establirà els objectes que es lliuraran dins la bossa.

Aquestes bosses hauran d'estar preparades per ser entregades el dia de lliurament de dorsals, que serà el dia abans de la cursa. El número de bosses, serà com a mínim l'equivalent al nombre total d'inscripcions. Les característiques i disseny d'aquestes, seran les que es determinen en aquest plec tècnic.

1.7. Aportació de tot el material de brànding de la cursa.

El contractista haurà d'aplicar la imatge oficial de l'esdeveniment, facilitada per l'Ajuntament de Badalona, a tots els elements promocionals i elements gràfics produïts pel dia del lliurament de dorsals i pel dia de la cursa, que com a mínim seran:

- Dorsals
- Acreditacions organització i identificacions pels guanyadors i guanyadores
- Trust de sortida i d'escenari
- Cinta de meta
- Retolacions i senyalístiques viàries (punts quilomètrics, cartellera, etc.).

1.8. Servei especial de lloguer, muntatge i desmuntatge d'equip de sonorització amb presentador/a i/o dinamitzador/a, de la cursa.

Servei especial de lloguer, muntatge i desmuntatge d'equip de so amb locutor/a/dinamitzador/a de l'esdeveniment, durant la durada de tota la cursa i el lliurament de premis.

Els serveis mínims a prestar i l'horari del dinamitzador/a de l'esdeveniment, serà els que es determini en aquest plec tècnic.

1.9. Reportatge fotogràfic de la cursa, captació d'imatges amb dron i edició dels recorregut de la cursa en vídeo, per a la seva presentació i difusió.



I. Reportatge fotogràfic de la cursa, de com a mínim 500 imatges ubicades al web de la cursa, de consulta i descàrrega gratuïta.

II. Captació d'imatges de vídeo aèries, fetes amb dron durant la cursa, amb un pilot de dron certificat, i amb la gestió de tots els permisos necessaris per part del contractista.

III. Elaboració d'un vídeo per a cadascun dels circuits de la cursa. Un vídeo amb el recorregut de circuit de 10 km, 5 km i 1,7 km, amb l'aparició dels punts més emblemàtics de la ciutat, per on passarà la cursa, amb una breu descripció.

1.10. Servei de càterring per a l'espai d'empreses patrocinadores i col·laboradores.

Aportació d'un càterring d'esmorzar amb productes dolços i salats, cafè, llet i suc (dues varietats), per a la carpa de patrocinadors i col·laboradors, i del personal necessari pel control i atenció a les empreses. El contractista haurà d'aportar tot el material i productes necessaris per aquest servei, tenint en compte el que s'estableix com a mínim en aquest plec tècnic.

1.11. Serveis necessaris per a l'organització de la festa final un cop acabada la Cursa Popular Ciutat de Badalona: fideuada popular i animació musical.

La cursa Popular Ciutat de Badalona, la cursa del Dimoni, és una activitat esportiva que a part de promoure la pràctica de l'activitat física, també és una festa familiar que promou el lleure i les relacions socials entre els ciutadans.

Per aquest motiu s'organitzarà una fideuada popular pels participants a la cursa, amb una animació musical, un cop finalitzat l'esdeveniment, per tal de promoure que els corredors i corredores es quedin un cop acabada la cursa, amb l'objectiu de fomentar les relacions i el sentiment de pertinença a l'activitat.

El contractista haurà d'aportar tot el producte sòlid (fideuada) i líquid (refrescos i aigua), per a unes 2.000 persones, així com el personal i material necessari per a l'organització de l'espai (taules, cadires, para-sols, etc.) . Aquest servei, haurà de complir amb la normativa reguladora de seguretat alimentària.

2. TAULES DE SERVEIS A PRESTAR: DEL SERVEI D'ORGANITZACIÓ I GESTIÓ TÈCNICA DE LA CURSA.

Taula 1: Conveni d'aplicació pel personal de la cursa

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya
Conveni núm.: 79001965012003

Àmbit funcional: El present Conveni col·lectiu serà aplicable a les relacions entre les empreses, independentment de la forma jurídica que adoptin, que prestin els serveis d'hostesses, relacions públiques, acolliment, punt d'informació i suport, promoció de productes i serveis, i acompanyament, entenent-se com a acompanyament les activitats de transfers, personal shopper, hospitalitydesk i megafonia, entre d'altres.

També s'inclouran en aquest àmbit funcional totes aquelles activitats relacionades amb el suport en el marc de fires i congressos, esdeveniments esportius, culturals o socials, així com qualsevol mena d'acte promocional.

Queda exclòs expressament el personal de terra o vol de companyies aèries.

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya



Taula 2: Un/a director/a de cursa

El director/a esportiva, serà la persona responsable de la prova esportiva per part de l'empresa. L'adjudicatari proposarà una persona que haurà de ser acceptada per l'Ajuntament, en funció de la seva experiència i formació. Les funcions de la direcció esportiva seran:

- Dissenyar, elaborar i presentar el projecte esportiu.
- Dirigir i coordinar tots els equips implicats en el desenvolupament de les curses.
- Avaluar l'execució del projecte esportiu i presentar millores.
- Reunir-se amb el Servei d'Esports, d'acord amb el total d'hores establertes en aquest plec, per a coordinar totes les accions necessàries, per al desenvolupament de les curses.

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 4

- Nivell 1, coordinador/a

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Mes	Dedicació horària	H. setmanals	Núm. setm. mes	H. setmana	H. mes
Abril	100%	40h/setmanals	4	40	160
Maig	100%		4	40	160
Total hores					320

Taula 3: Personal d'atenció al corredor i corredora. Lliurament de dorsals i d'altre material.

Data: dia previ a la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 21.30 hores – **Horari participants:** de 9 a 20 hores

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5

- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia
5 persones	De 7.30 a 14.30 h	7	35
5 persones	De 14.30 a 21.30 h	7	35
Total hores			70

Taula 4: Personal d'atenció al corredor i corredora. Guarda-roba

Data: dia de la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 14 hores – **Horari guarda-roba:** de 8.30 a 12.30 hores aproximadament

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5

- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya



Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia
6 persones	De 7.30 a 14 h	6,50	39
			Total hores 39

Taula 5: Personal d'atenció al corredor i corredora. Carpa atenció corredor/a.

Data: dia de la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 14 hores – **Horari carpa:** de 8.30 a 12.30 hores aproximadament

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5
- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia
2 persones	De 7.30 a 14 h	6,50	13
			Total hores 13

Taula 6: Personal d'atenció a les empreses i entitats col·laboradores. Espai de col·laboradors o patrocinadors.

Data: dia de la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 14 hores – **Horari espai:** de 8.30 a 13 hores aproximadament

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5
- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia
2 persones	De 7.30 a 14 h	6,50	13
			Total hores 13

Taula 7: Personal d'atenció al corredor i corredora. Zona avituallaments.

Data: dia de la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 14 hores – **Horari avituallament:** de 9.30 a 12.30 hores aproximadament

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5
- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Nombre de persones	Horari	Dedicació	Hores totals dia
--------------------	--------	-----------	------------------



		horària	
8 persones avituallament final (arribada)	De 7.30 a 14 h	6,50	52
8 persones avituallament intermedi	De 7.30 a 14 h	6,50	52
			Total hores 104

Taula 8: Personal d'organització de l'espai. Zona de sortida i arribada.

Data: dia de la cursa – **Horari del personal:** de 7.30 a 14 hores – **Horari de:** de 9.00 a 13 hores aproximadament

Conveni laboral d'aplicació: Empreses d'hostes/esses i promotors/res de venda de Catalunya

Categoria professional:

- Nivell grup 5
- Nivell 2, personal d'acollida

Enllaç conveni: https://cido.diba.cat/convenis_collectius/9428/hostesses-i-promotors-de-venda-de-catalunya

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia
4 persones	De 7.30 a 14 h	6,50	26
			Total hores 26

3. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: DE LLOGUER MUNTATGE I DESMUNTATGE DE TOTES LES INFRAESTRUCTURES, I DEL MATERIAL NECESSARI PEL DESENVOLUPAMENT DE LA CURSA.

Taula 9: Tanques. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquestes

MATERIAL	QUANTITAT
Tanques altes rectes (per als punts de referència quilomètric)	9 unitats
Tanques baixes rectes	341 unitats
Total unitats	350
El repartiment aproximat serà:	
• A l'arribada i sortida: 240 unitats • Per la prolongació de la sortida: 60 unitats (30 a cada banda). • Pel servei de guarda-roba: 10 unitats • Per l'avituellament de la cursa gran i mitjana: 10 unitats • Per l'avituellament de la meta: 10 unitats • Per les diferents bifurcacions: 10 unitats • Punts quilomètrics: 10 unitats	

Taula 10: Cons. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquests

MATERIAL	QUANTITAT
----------	-----------

Document signat electrònicament (Llei 39/2015). L'autenticitat d'aquest document es pot comprovar mitjançant el CSV: 15264732520531770673 en <https://seu.badalona.cat/validacio>

Ajuntament de Badalona - NIF P0801500J - Plaça La Vila, 1 - 08911



Cons	400 unitats
Total unitats	400
Observacions: Per senyalitzar carrils addicionals per als vehicles i/o tallar carreteres, i per establir el carril de corredors/es en zones de vianants. La distribució dels quals es comunicarà amb antelació a la cursa i un cop s'hagi acordat la seva distribució amb la Guàrdia Urbana.	

Taula 11: Carpes. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquestes en els punts designats

MATERIAL	QUANTITAT
Carpes de 3x3 m	18 unitats
Total unitats	18
La distribució aproximada serà: • Avituallament Km 5 cursa (davant piscina Mireia Belmonte , c/ Eduard Maristany, 9): 4 unitats • Punt de sortida i arribada (Rambla): 10 unitats • Zona guarda-roba: 4 unitats	
Observacions: Aquesta seria previsió inicial de la distribució de les carpes, però aquesta es pot veurà alterada segons necessitats de l'organització. En cap cas però, es veurà alterat el nombre d'unitats de carpes sol·licitades.	
Horari de muntatge i desmuntatge aproximat: Quant a horaris aproximats es començarà muntar a les 6.00 hores i cap a les 10.30 hores ja es podrà començar a desmuntar la zona del circuit, la zona de sortida i arribada es començarà desmuntar a partir de les 13 hores aproximadament, però mai abans de que hagi finalitzat la cursa i el lliurament de premis.	

Taula 12: Taules. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquestes

MATERIAL	QUANTITAT
Taules	50
Total unitats	50
El repartiment aproximat serà: • A l'arribada i sortida (Rambla – Roca i pi): 40 unitats • A la Piscina Municipal Mireia Belmonte: 10 unitats	

Taula 13: Cadires. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquestes

MATERIAL	QUANTITAT
Cadires	50



Total unitats	50
El repartiment aproximat serà:	
A l'arribada i sortida (Rambla – Roca i pi): 50 unitats	

Taula 14: Escenari. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquestes en els punts designats.

MATERIAL	QUANTITAT
Escenari 5x5 (25m)	2
Total unitats	2
El repartiment aproximat serà:	
- A l'arribada i sortida (Rambla – Roca i pi): 1 unitat - Passeig Marítim (Davant de la Donzella de la Costa): 1 unitat	

Taula 15: Trusst a la sortida, i a l'escenari (photocall). Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquets en els punts designats

MATERIAL	QUANTITAT
Trusst sortida	1
Trusst photocall	1
Total unitats	2
El repartiment aproximat serà:	
- Pont d'arribada i sortida (Rambla): 1 unitat - Escenari lliurament de premis (Rambla – Roca i pi): 1 unitat	

Taula 16: Generador. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquest

MATERIAL	QUANTITAT
Generador	1 unitat
Total unitats	1
Observacions: Per tal d'alimentar els dos arcs que facilita l'organització.	

Taula 17: Rellotge pont de meta. Muntatge, desmuntatge, transport i distribució d'aquest

MATERIAL	QUANTITAT
Rellotge de meta	1 unitat
Total unitats	1
Observacions: Per tal de mostrar la temporalitat de la cursa i els temps de carrera.	



Taula 18: Personal muntatge i desmuntatge infraestructures

Data: dia de la cursa

Personal necessari:

Horari: de 5 del matí fins a finalitzar el desmuntatge aproximadament sobre les 14 hores

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals
Reunió prèvia 1 encarregat	A determinar	5	5
Senyalística 2 persones	De 5 del matí	10	20
Avituallaments 2 persones	De 5 del matí	10	20
Zona de sortida i arribada 1 encarregat i 3 persones	De 5 del matí	10	40
Total hores			85

4. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: DE LLOGUER I APORTACIÓ DEL MATERIAL COMPLEMENTARI.

Taula 19: Lavabos portàtils

MATERIAL	QUANTITAT
Lavabos portàtils amb rentamans autònom	6 unitats
Lavabos portàtils autònoms adaptats per a persones amb mobilitat reduïda	2 unitats
Total unitats	8
Característiques i prestacions: Instal·lació el dia de la cursa de lavabos portàtils, amb el servei d'instal·lació, retirada i neteja de les cabines un cop finalitzada l'activitat. • Transport, instal·lació i retirada de totes les cabines sanitàries, un cop finalitzada l'activitat. • Transport i correcta gestió dels residus. • Mecanismes de tancament interior de la cabina. • Dipòsit de restes fecals no serà visible per reduir olores. • Rotllo industrial de paper higiènic. • Mecanisme dosificador d'aigua. • Barreres de seguretat adaptades per a persones amb mobilitat reduïda. • Buidat i neteja un cop finalitzada l'activitat.	
Ubicació: Els lavabos portàtils s'hauran d'ubicar al passeig de la Rambla, en l'horari que s'acordi amb el Servei d'Esports.	

Taula 20: Material complementari

MATERIAL	QUANTITAT
Bosses pel guarda-roba. Per organitzar les bosses dels corredors i corredores	600 unitats
Brides de 4,8x370. Per lligar el xip de lloguer que s'entregarà junt amb el dorsal	2.500 unitats



Imperdibles de 25 mm. Per penjar-se el dorsal a la samarreta	6.500 unitats
--	---------------

5. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: SERVEIS MÈDICS.

Taula 21: Serveis mèdics

Data: dia de la cursa

Horari del servei: de 8.30 a 13 hores

Recurs	Quantitat
Metge/essa	1
Infermer/a	1
Tècnic/a d'emergències sanitàries	3
Socorristes unitat ciclista	4

Recursos materials

Recurs	Quantitat
SVB: suport vital bàsic	1
SVA: suport vital avançat	1
PMA: punt mèdic avançat	1

6. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: DE CONTROLADORS O AUXILIARS DE SERVEI.

Taula 22: Controladors o auxiliars de servei

Data: dia de la cursa

Hores de reunions prèvies:

- 10 hores amb el coordinador/a

- 5 hores per cada cap d'equip

Horari del servei: de 8.30 a 13 hores

Nombre de persones	Horari	Dedicació horària	Hores totals dia	
68 Auxiliars	De 8.30 a 13 h	4,50 (servei)	306	
2 Caps d'Equip		4,50 (servei)	9	
		5 (reunions)	10	
1 coordinador		4,50 (servei)	4,50	
		10 (reunions)	10	
			Total hores	339,50

7. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: DE SUBMINISTRAMENT DE SAMARRETES I BOSSA DE L'ESPORTISTA.

Taula 23: Samarretes

MATERIAL	QUANTITAT
Samarretes	3.500 unitats



Total unitats	3.500
Distribució de talles: - 1.200 samarretes de talles compreses entre els 3 i 14 anys - 2.300 samarretes de talles compreses entre la S i IXXL Material i disseny: - Samarreta tècnica de màniga curta combinada a dos colors i dos teixits. - Serigrafia a una tinta a la part frontal, amb la imatge representativa de la cursa, el text de l'activitat i el logotip de l'ajuntament	

Taula 24: Bossa de l'esportista

MATERIAL	QUANTITAT
Bossa de l'esportista	3.500 unitats
Total unitats	3.500
Descripció: Motxilla amb cordes de polièster, amb una butxaca frontal amb cremallera i sortida d'auriculars. Cordes amb auto-tancament i cantonades amb argolles metàl·liques amb un reforç de pell sintètica. Dimensions: 34,5x45 cm Marcatge: Marcatge a una tinta, per la part davantera de la motxilla.	

8. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: APORTACIÓ DE TOT EL MATERIAL BRÀNDING.

Taula 25: Brànding

MATERIAL	QUANTITAT
Acreditacions de 1r, 2n i 3r classificat	18 unitats
Acreditacions organització	30 unitats
Trust de sortida	Totes les lones necessàries per a vestir el pont de meta
Trust de l'escenari	1 lona
Cartellera suport (espai de recollida de dorsals, carpa d'atenció, etc.)	Tota la cartellera necessària per a la cursa
Cinta de meta	1 unitat
Observacions: Tots els elements que es dissenyin, hauran de portar la imatge de la cursa i els logotips que estableixi el Servei d'Esports.	

9. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: DE LLOGUER MUNTATGE I DESMUNTATGE D'EQUIP DE SONORITZACIÓ AMB PRESENTADOR/DINAMITZADOR/A.

Taula 26: Equip de sonorització i dinamitzador

MATERIAL	QUANTITAT
Equip de sonorització	1 unitat amb tots els seus elements
Dinamitzador/a	1 persona



Escenari de la cursa: Equip de so de 3000w amb 2 altaveus, un SUB per a l'escenari
Control de tot l'equip de so: 1 cabina amb 2 CD'S, 2 entrades de pendrive i 3 entrades de micro
Equip de so ubicat a la Rambla: per donar so al punt de sortida i el d'arribada. Equip de so de 2800w amb 2 altaveus penjats amb estructura de TRUSS i 2 altaveus al punt de sortida
Personal: 1 tècnic de so pel muntatge i desmuntatge i control de tot l'equip. Un dinamitzador/a de l'esdeveniment.
Altres material: Micros sense cables i tot el cablejat necessari pel muntatge dels equips.

10. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: PEL REPORTATGE FOTOGRÀFIC, GRAVACIÓ DRON I VÍDEO DEL CIRCUIT.

Taula 27: Equip de gravació DRON i Reportatge fotogràfic

MATERIAL	QUANTITAT
Dron i pilot	1 persona i 1 dron
Un fotògraf pel reportatge fotogràfic	1 persona
Vídeo dels tres circuits	3 vídeos

Servei de dron: gravació de tot l'espai de sortida i arribada de la cursa; i gravació de totes les sortides dels diferents circuits. Edició d'un vídeo final, amb una durada no superior a 3 minuts.

Servei de fotografia: un fotògraf per captar imatges de tota la zona de sortida i arribada, i de la cursa.

Publicació a la web d'un mínim de 500 imatges per ser descarregades de forma gratuïta.

Vídeo dels circuits: elaborar un vídeo amb el recorregut de cada circuit (10 km, 5 km i 1,7 km), marcant els punts emblemàtics per on passa la cursa, i una petita descripció. La durada no serà superior a 5 minuts.

11. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: PEL CÀTERING PER A L'ESPAI D'EMPRESSES I PATROCINADORS (CARPA VIP).

Taula 28: Càtering per l'espai d'empreses i patrocinadors

MATERIAL	QUANTITAT
Esmorzar dolç i salat	30 persones

Observacions:

- Variat de pa de cereals, integrals i xapat amb embotit i formatge
- Peces de brioixeria dolça
- Suc de fruita (2 varietats)
- Cafè i llet
- Aigües individuals

12. TAULA DE SERVEIS A PRESTAR: PER LA FIDEUADA POPULAR I ANIMACIÓ MUSICAL.

Taula 29: Grup animació musical

MATERIAL	QUANTITAT
Grup animació musical	1

Observacions:

Aportar tot el material necessari per a l'actuació, equip de so, altaveus, micròfons, etc.



Taula 30: Càtering fideuada

MATERIAL	QUANTITAT
Fideuada	2.000 persones
Refrechs	1.500 unitats
Taules, cadires i para-sols	A determinar segons l'espai que es disposi
Observacions: Aportar tots els productes alimentaris i de beguda per a desenvolupar el servei, així com tot el material necessari.	

TERCER: RESPONSABLE DEL CONTRACTE I UNITAT DE SEGUIMENT

Es designa els següents responsables del contracte:

Noms i Cognoms	Rol	Càrrec
Josep Maria Perera Marcos	responsable del contracte	Cap del Servei d'Esports
Juli Hortet Piera	responsable de la unitat de seguiment	Cap del Departament de Planificació Esportiva

QUART: DURADA DEL CONTRACTE

El contracte tindrà una vigència a comptar de l'endemà de l'acceptació de la resolució d'adjudicació per part de qui n'hagi resultat escollit adjudicatari, fins com a data límit el 31 de juliol de 2024, en tant encara no s'ha concretat el dia en què es durà a terme la cursa, però sí es durà a terme entre els mesos de maig i juny d'enguany.

No es preveu una possible pròrroga en aquest contracte.

CINQUÈ: CONDICIÓN ESPECIAL D'EXECUCIÓN

De conformitat amb l'article 202.1 de la LCSP són condicions especials d'execució d'aquest contracte de caràcter mediambiental, la correcta gestió dels residus.

Per acreditar el compliment d'aquestes condicions especials el contractista haurà de lliurar la documentació següent:

Referent als materials aportats per a la cursa (aigües), haurà de presentar la documentació que acrediti que els envasos d'aquest producte, són envasos reciclables, reutilitzables o compostables. Per altra banda, i per a la correcta gestió dels residus, el contractista, durant els dies de la cursa, haurà d'aportar imatges que mostrin com s'han gestionat aquestes tasques. En aquest sentit, l'Ajuntament, facilitarà al contractista, el material necessari per a la recollida selectiva (contenidors de diferents tipologies).

Aquesta condició serà exigida igualment a tots els subcontractistes que participin en la seva execució.

L'incompliment de l'esmentada condició, l'Ajuntament imposarà una penalitat d'un 1% sobre el preu del contracte IVA inclòs.

SISÈ: OBLIGACIONS DEL CONTRACTISTA

Document signat electrònicament (Llei 39/2015). L'autenticitat d'aquest document es pot comprovar mitjançant el CSV: 15264732520531770673 en <https://seu.badalona.cat/validacio>

Ajuntament de Badalona - NIF P0801500J - Plaça La Vila, 1 - 08911



- Dissenyar, gestionar i executar totes les accions incloses en aquest plec tècnic, d'acord amb les directrius del Departament de Planificació Esportiva de l'Ajuntament, fent-se càrrec de totes les despeses necessàries pel seu desenvolupament.
- Adoptar les disposicions necessàries per efectuar una autoavaluació de les accions que formen part d'aquest servei.
- Participar en les reunions de coordinació i seguiment que estableixi el Departament de Planificació Esportiva de l'Ajuntament.
- Aportar el personal necessari per atendre les obligacions demanades en la present contractació. Personal que dependrà de l'adjudicatari.
- L'adjudicatari serà responsable de la qualitat tècnica dels treballs que desenvolupi i de les prestacions a realitzar.
- L'adjudicatari no podrà utilitzar la imatge interna o externa del servei amb motius publicitaris o qualsevol altres interès exclusiu de l'adjudicatari, sense que ho autoritzi prèviament i de forma expressa l'Ajuntament de Badalona.
- Presentar a la fi de l'esdeveniment un informe final o memòria de les actuacions dutes a terme abans, durant i després de la cursa, no més tard d'un mes després de l'esdeveniment.
- Presentar un resum a l'Ajuntament del resultat de totes les inscripcions efectuades a les curses.

SETÈ: FORMA DE PAGAMENT

El pagament del preu que s'efectuarà per la presentació de la factura global que presentarà el contractista a la Intervenció Municipal, una vegada presentada la memòria de la prova, que haurà de ser no més tard d'un mes, després de l'esdeveniment.

Aquesta factura haurà de contenir el detall dels serveis prestats en els períodes a què es refereixi i serà conformada pel responsable del contracte, qui haurà d'acreditar que el servei s'ha prestat de forma efectiva i adequada d'acord amb les condicions contractuals establertes.

VUITÈ: FINANÇAMENT

L'aplicació pressupostària per a fer front a la despesa de l'anualitat 2024 és: 11121058/3412/22609.

Signatures requerides:

Perfil Signatari-Data de signatura



ANNEX 1. Reglament Cursa popular Ciutat de Badalona, la cursa del Dimoni.

▪ **INFORMACIÓ GENERAL, CATEGORIES, EDATS, CIRCUITS I REGLAMENT**

A la Rambla de Badalona, a l'alçada de l'Escola del Mar i el monument de Roca i Pi, és situarà la sortida, arribada i serveis de la cursa.

1. Descripció. CURSA INCLUSIVA I FAMILIAR

En tots els circuits, hi podran participar persones que tinguin una diversitat funcional, tant física com psíquica, i aquests, podran anar acompanyats si ho necessiten.

En funció a la seva edat, s'hauran d'inscriure al circuit que els correspongui, i en cas que la distància no s'adapti a les seves capacitats podran inscriure's al circuit que millor es puguin adaptar.

2. CIRCUIT VERMELL - CURSA GRAN – Sortida a les 10.00 h – 10 k aproxim. – A partir de 15 anys

EDATS CIRCUIT VERMELL - CURSA GRAN
DATA DE NAIXEMENT
Promeses: Entre 1999 i 2008
Sèniors: Entre 1979 i 1998
Màsters: Entre 1979 i anteriors

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Riera de Canyadó – Pomar de Baix – ctra. de Mataró – ctra. de Mataró alçada del c/ Murillo (gir) – ctra. de Mataró – c/ del Torrent Vallmajor – c/ de l'Orient – Riera Canyadó (pas soterrani Riera Canyadó) – Passeig Marítim – entrada al Port – Eduard Maristany – Mar Jònica – Mare Nostrum – Pont de Sant Lluc – Eduard Maristany – Monturiol – Indústria – Mossèn Anton – Martí i Pujol – Sant Joaquim – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada.**

Avituallament: Eduard Maristany (Piscina Municipal Mireia Belmonte) i a l'arribada.



3. CIRCUIT BLAU - CURSA MITJANA – Sortida a les 10.00 h – 5 km aproxim. – D'11 a 14 anys i adults a partir de 15 anys

EDATS CIRCUIT BLAU - CURSA MITJANA
DATA DE NAIXEMENT
Joves: Entre 2010 i 2013
Adults: Entre 2009 i anteriors

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Iris – Sant Bru – Pomar de Baix – ctra. de Mataró – ctra. de Mataró alçada del c/ Murillo (gir) – ctra. de Mataró – c/ del Torrent Vallmajor – c/ de l'Orient – Riera Canyonadó (Pas soterrani Riera Canyonadó) – Passeig Marítim – Eduard Maristany – (pas soterrani) Martí i Pujol – Sant Joaquim – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

Avituallament: Eduard Maristany (Piscina Municipal Mireia Belmonte) i a l'arribada.

4. CIRCUIT VERD - CURSA MINI – Sortida a les 11.30 h – 1,7 km aproxim. – Fins a 10 anys

EDATS CIRCUIT VERD - CURSA MINI
DATA DE NAIXEMENT
Entre 2014 i posteriors

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Joan Peiró – Santa Maria – Prim – Sant Pere – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

Avituallament: a la Rambla (arribada de la cursa)

5. CIRCUIT TARONJA - CURSA INCLUSIVA – Sortida a les 11.30 h – 50-100-500 m i 1 km – persones amb diversitat funcional o amb capacitats reduïdes, tant físiques com psíquiques.

EDATS CIRCUIT TARONJA - CURSA INCLUSIVA
DATA DE NAIXEMENT
Participants de qualsevol edat amb diferents capacitats

Recorregut: (sortida) Rambla (Escola del Mar) – Rambla (monument a Roca i Pi) **(arribada)**.

Avituallament: a la Rambla (arribada de la cursa)

6. Drets d'inscripció: mitjançant abonament del preu públic corresponent a la inscripció, tal i com estableix l'Ordenança General Reguladora de Preus Públics vigent a l'Ajuntament de Badalona:

Tarifa 16.3: Inscripció a curses organitzades directament per l'Ajuntament:

16.3.1. Inscripció a curses amb un circuit igual o major a 5000 m..... 5,00 €/inscripció.

16.3.2. Inscripció a curses amb un circuit menor a 5000 m..... 2,00 €/inscripció.



Com es pot fer?

>En línia: web de l'Ajuntament (www.badalona.cat).

En els tràmits en línia dels participants menors d'edat, les inscripcions hauran d'estar autoritzades, obligatòriament, pel pare/mare o tutor legal.

7. Dates límits d'inscripció:

- Data a determinar segons la data de la cursa.
- Sols es tancaran les inscripcions abans si s'exhaureixen els dorsals.

8. Recollida de dorsals i xips: el dorsal és obligatori per participar en qualsevol dels circuits de la Cursa i s'ha de portar al pit, de manera que sigui visible. El fet de no portar el dorsal corresponent, dóna lloc a l'exclusió de la Cursa per part de l'organització.

- Recollida de dorsals, i bossa del corredor, es farà presencialment a la data i lloc indicat anualment pel Servei d'Esports.

- Excepcionalment, es podran recollir el mateix dia de la cursa de 8.30 a 9.15 hores i de 10.30 a 11.30 hores, a la Secretaria de la Cursa ubicada a la Rambla.

En els tràmits en línia serà obligatori presentar el resguard per recollir el dorsal i/o el xip.

Els xips són els oficials de la Cursa Popular (d'un sol ús) i es lliuren conjuntament amb el dorsal (amb excepció dels participants de la cursa mini i si el xip està integrat en el mateix dorsal). És obligatori retornar els xips blancs en finalitzar la cursa, en el cas que no estiguin integrats en el dorsal.

Els corredors i les corredores que portin xip propi hauran de fer-ho constar al full d'inscripció.

9. Comprovants: l'organització pot demanar documents acreditatius de l'edat i de la identitat de les persones que hi participen.

10. Tancament de la cursa: l'arribada dels corredors participants al circuit mini es tancarà 40 minuts després de la sortida. L'arribada dels corredors participants de la cursa mitjana i la cursa gran es tancarà una hora i una hora i 15 minuts després de la sortida, respectivament.

11. Classificacions: a la cursa mini no hi haurà classificacions finals; només es facilitaran les classificacions de les curses mitjana i gran. S'hi inclouran els/les corredors/res que comencin i acabin el recorregut amb el dorsal i el xip corresponents. L'organització situarà, al llarg del circuit, el nombre suficient de controls per assegurar que la prova sigui del tot correcta i esportiva.

12. Devolució del xip: un cop el/la corredor/a hagi passat per la línia d'arribada, en els punts de recollida establerts. En el cas de no poder participar el dia de la cursa, és obligatori fer arribar el xip blanc, al més aviat possible, a les dependències de l'Ajuntament, al Servei d'Esports.

Excepcionalment i si el xip està integrat en el dorsal, no caldrà retornar-lo.

13. Responsabilitats: cada corredor/a participa en aquesta Cursa sota la seva responsabilitat. En el cas dels corredors/es menors d'edat, sota la responsabilitat del pare, mare o tutor legal. L'organització no es fa responsable dels danys materials i immaterials que es puguin patir o originar per la participació a la Cursa. D'acord amb la normativa vigent, es preveu l'assistència de serveis de primers auxilis.



14. Reclamacions: aquelles reclamacions que l'organització no pugui atendre directament el dia de la Cursa, s'hauran de fer per escrit, mitjançant instància, al Registre General de l'Ajuntament de Badalona, adreçada al Servei d'Esports.

15. Modificacions: l'organització es reserva el dret de fer qualsevol variació. En tot cas, se n'informarà adequadament.

16. Trofeus: els/les participants a la Cursa rebran una samarreta commemorativa. Tindran trofeu els tres primers classificats i classificades de cada categoria de les curses mitjana i gran (d'acord amb el quadre de categories). Si l'Organització ho permet, el lliurament de trofeus es farà en finalitzar les curses mitjana i gran, a partir de les 11.00 hores aproximadament; optativament es realitzarà després de finalitzar la cursa mini. En tot cas, se n'informarà oportunament el mateix dia de la Cursa.

17. Vehicles: es prohibeix la circulació de vehicles motoritzats o bicicletes que no pertanyin a l'organització. Els vehicles motoritzats o bicicletes oficials que facin el seguiment de la Cursa portaran una identificació visible en tot moment.

18. Dades Personals: en compliment de l'art. 5 de la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal. Els/les participants hauran de proporcionar tota aquella informació que s'assenyala com a obligatòria en el formulari d'inscripció, la qual s'incorporarà al fitxer identificat. També tindran dret a accedir, rectificar, cancel·lar les dades i oposar-se al seu tractament en les condicions previstes en la legislació vigent.

Responsable del fitxer: Ajuntament de Badalona.

Adreça: Pl. Assemblea de Catalunya, 9-12.

Identificació del fitxer: ESPORTS.

Finalitat del fitxer: Promoure l'activitat física i l'esport, organitzar activitats esportives i gestionar les instal·lacions esportives municipals.

Cessions previstes: No n'hi ha.

Exercici de drets: Servei d' Atenció al Ciutadà / Registre General / Pl. Assemblea de Catalunya, 9-12.

19. Dret d'imatge: atès que el dret a la pròpia imatge és reconegut en l'article 18.1 de la Constitució espanyola i està regulat per la Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, l'Ajuntament de Badalona posa en coneixement dels participants i/o dels pares/mares o tutors legals dels nens/es que prenen part en la 39a Cursa Popular Ciutat de Badalona, que l'Ajuntament de Badalona pot utilitzar les imatges en les quals apareguin, individualment o en grup, participants de la Cursa Popular, amb la finalitat de difondre les activitats esportives del Servei d'Esports mitjançant els diferents canals de comunicació de què disposa l'Ajuntament. En cap cas, utilitzarà aquestes imatges amb finalitats econòmiques o que no respectin els drets dels participants i/o dels nens/es reconeguts a la legislació vigent.

20. Acceptació d'aquestes Normes: La inscripció a la Cursa comporta l'acceptació total d'aquestes normes. La seva interpretació i tot allò que no quedi expressament reflectit i/o regulat serà decidit en darrera instància per l'Organització.

21. Recomanacions pràctiques.

Al marge de la preparació individual i prèvia de la prova, que molts haureu realitzat durant mesos i d'altres haureu deixat per a última hora, hi ha diversos consells que cal tenir en compte abans, durant i després de la cursa. Aquestes recomanacions permetran gaudir-ne i obtenir un rendiment més alt de les vostres qualitats físiques.

ABANS DE LA CURSA



Descans previ. És important arribar a la cursa amb un mínim de vuit hores de descans prèvies. Es recomana que els entrenaments dels dos o tres dies anteriors a la cursa siguin suaus, amb uns trenta minuts de cursa contínua i estiraments.

L'àpat d'abans de la cursa. Ha d'aportar l'energia suficient per ajudar a cobrir la despesa energètica que comporta la prova. No ha de ser gaire diferent del que es fa habitualment (per exemple: un suc, torrades amb mantega i melmelada, un iogurt i una peça de fruita). És important que l'últim àpat es faci dues hores abans de la prova.

Equipament. Es recomana no estrenar calçat el dia de la prova i que la roba resulti còmoda.

Escalfament. Abans de la prova és important preparar la musculatura, per tal de no començar a córrer en fred. N'hi haurà prou amb una cursa suau d'uns deu minuts i uns estiraments.

Posició a la sortida. És important començar al més endavant possible, però sempre tenint en compte el nostre nivell i les nostres possibilitats per evitar haver d'avançar molta gent o ser avançats pels atletes de més nivell.

DURANT LA CURSA

Ritme. És molt important intentar mantenir un ritme uniforme durant tota la cursa, ja que els canvis de ritme produiran una baixada posterior en el rendiment. Ens hem de marcar un ritme de treball adaptat al nostre estat de forma i a la nostra preparació.

Si tenim flat. Si durant la prova es nota fatiga intensa o bé dolors musculars o articularis, és preferible parar i reposar. És possible, també, que en un principi aparegui el que tots coneixem com a flat. No per això cal interrompre la cursa. El flat és natural en una persona que no corre habitualment: la causa fonamental n'és l'estimulació del metabolisme per sobre de la seva capacitat. El flat tendeix a desaparèixer lentament. Una respiració ben coordinada afavoreix en gran mesura un millor rendiment.

Reposició de líquids. És molt important tenir el cos hidratat durant la cursa, cosa que evitarà un descens anormal del rendiment. És recomanable beure regularment i en petites quantitats, aprofitant els avituallaments.

DESPRÉS DE LA CURSA

Arribada. Una vegada travessem la meta és important no frenar bruscament i caminar o córrer suaument durant uns minuts i, posteriorment, fer exercicis d'estirament.

Àpat posterior. Durant les hores posteriors a la cursa hem de recuperar la despesa energètica que hem realitzat. Per això els aliments han de ser rics en hidrats de carboni i sals minerals; no poden ser gaire pesants, ja que el cos necessita assimilar-los ràpidament. El millor és fer un àpat a base de verdura, amanida, pasta o arròs, peix i una peça de fruita.

Tot això només són recomanacions generals; cal que, durant les hores prèvies i posteriors a la cursa, cadascú les adeqüi al seu organisme.

Com a recomanació final de salut, recordem els beneficis de l'activitat física i la pràctica de l'esport de forma moderada i també la importància dels controls mèdics previs, i periòdics, a l'esforç físic. Les revisions mèdiques oficials, a càrrec dels esportistes, garanteixen la idoneïtat de la pràctica esportiva.



Ànims i bona sort a tothom!

ANNEX 2. Circuit cursa Popular Ciutat de Badalona, la cursa del Dimoni.

1. Circuits

CIRCUIT VERMELL - CURSA GRAN – Sortida a les 10.00 h – 10 k aproxim. – A partir de 15 anys

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Riera de Canyadó – Pomar de Baix – ctra. de Mataró – ctra. de Mataró alçada del c/ Murillo (gir) – ctra. de Mataró – c/ del Torrent Vallmajor – c/ de l'Orient – Riera Canyadó (pas soterrani Riera Canyadó) – Passeig Marítim – entrada al Port – Eduard Maristany – Mar Jònica – Mare Nostrum – Pont de Sant Lluç – Eduard Maristany – Monturiol – Indústria – Mossèn Anton – Martí i Pujol – Sant Joaquim – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

Avituallament: Eduard Maristany (Piscina Municipal Mireia Belmonte) i a l'arribada.

CIRCUIT BLAU - CURSA MITJANA – Sortida a les 10.00 h – 5 km aproxim. – D'11 a 14 anys i adults a partir de 15 anys

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Iris – Sant Bru – Pomar de Baix – ctra. de Mataró – ctra. de Mataró alçada del c/ Murillo (gir) – ctra. de Mataró – c/ del Torrent Vallmajor – c/ de l'Orient – Riera Canyadó (Pas soterrani Riera Canyadó) – Passeig Marítim – Eduard Maristany – (pas soterrani) Martí i Pujol – Sant Joaquim – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

Avituallament: Eduard Maristany (Piscina Municipal Mireia Belmonte) i a l'arribada.

CIRCUIT VERD - CURSA MINI – Sortida a les 11.30 h – 1,7 km aproxim. – Fins a 10 anys

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Joan Peiró – Santa Maria – Prim – Sant Pere – Mar – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

Avituallament: a la Rambla (arribada de la cursa)



CIRCUIT TARONJA - CURSA INCLUSIVA – Sortida a les 11.30 h – 50-100-500 m i 1 km – persones amb diversitat funcional o amb capacitats reduïdes, tant físiques com psíquiques.

Recorregut: Sortida Rambla (Escola del Mar) – Rambla arribada.

Observacions generals: posar la imatge del circuit en tots els recorreguts i mirar que hem canviat algun nom de carrers, com per exemple: carretera Nacional II...

2. Observacions generals de tots els circuits

- Per motius organitzatius, els circuits poden patir alguna modificació en el seu recorregut, i aquesta serà publicada a la web de la cursa.
- Tots els circuits són inclusius i familiars.