



X CURSA
NOSALTRES
TAMBE
PODEM
10 anys

REGLAMENT
2026

1. CURSA

La desena edició de la cursa Aspros – SiC24 “Nosaltres també podem!” se celebrarà el diumenge 4 d'octubre de 2026 i està oberta a tothom que accepti i respecti la distància i el present reglament.

La sortida i l'arribada tindran lloc al Parc de l'Aigua de Lleida.

La jornada constarà de:

Cursa de 10 K

Cursa de 5 K

Caminada de 5 K i 10 K

Curses infantils

2. HORARI

09.50 h	Inici cursa 10 K
09.55 h	Inici cursa 5 K
10.00 h	Inici caminada 5 K i 10 K
11.10 h	Tancament de curses
11.15 h	Curses infantils
12.00 h	Entrega de trofeus

3. PREMIS

Cursa de 10 K

Premi a les 3 primeres persones classificades de la general (masculí i femení).

Els premis no són acumulatius.

Categories (3 primers classificats):

Sènior: de 16 a 39 anys

Veterà: de 40 a 49 anys

Màster: de 50 a 100 anys

Cursa de 5 K

Premi a les 3 primeres persones classificades de la general (masculí i femení).

Els premis no són acumulatius.

Categories:

Júnior fins a 15 anys

Sènior: de 16 a 39 anys

Veterà: de 40 a 49 anys

Màster: de 50 a 100 anys

4. CURSES INFANTILS

Categoria	Any	Distància
Cotxet	2025-2026	50 m
Barrufet amb familiar	2024	50 m
Barrufets (I3)	2023	100 m
Barrufets (I4)	2022	200 m
Barrufets (I5)	2021	200 m
Prebenjamí (1r–2n)	2020-2019	500 m
Benjamí (3r–4t)	2018-2017	1.000 m
Aleví (5è–6è)	2016-2015	1.500 m

Totes les persones participants rebran una medalla Finisher.

L'organització es reserva el dret d'agrupar categories o gèneres en cas de baixa participació.

Premis especials:

Escola amb més participants:

· **Una tablet.**

Club amb més participants en les curses de 5K i 10K:

· **Un pernil i dues ampolles de vi.**

5. INSCRIPCIONS

Les inscripcions es realitzaran a través de la pàgina web Aspros o lter5.

Preu curses 10 K i 5 K:

Primers 100 inscrits: 10 €

Del 101 fins a exhaurir dorsals: 16 €

Els menors de 16 anys que vulguin participar en la cursa de 10 km, i els menors de 14 anys a la cursa de 5 km, hauran de presentar autorització del pare, mare o tutor legal.

Preus caminada i curses infantils:

Caminada 5 K i 10 K: 10 €

Curses infantils: 5 €

Les inscripcions es tancaran el dijous 1 d'octubre a les 14.00 h o fins als 1.100 inscrits.

El dissabte 3 d'octubre hi haurà inscripcions presencials si encara queden places.

No hi haurà dorsals disponibles el mateix dia de la cursa.

6. RECOLLIDA DE DORSALS

Dissabte 3 d'octubre de 2026
Oficines de Fundació Aspros
(Avinguda Joana Raspall, 30 baixos – Lleida)

Horari:

12.00 a 14.00 h | 16.00 a 19.00 h

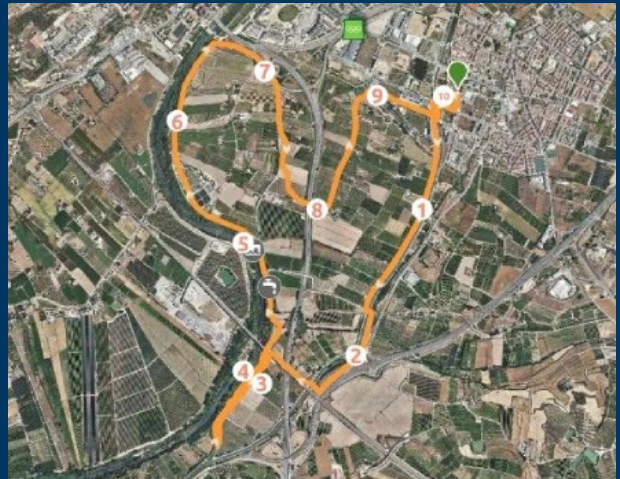
També es podran recollir el diumenge 4 d'octubre al Parc de l'Aigua, de 08.00 a 09.30 h.

L'organització podrà sol·licitar el DNI.

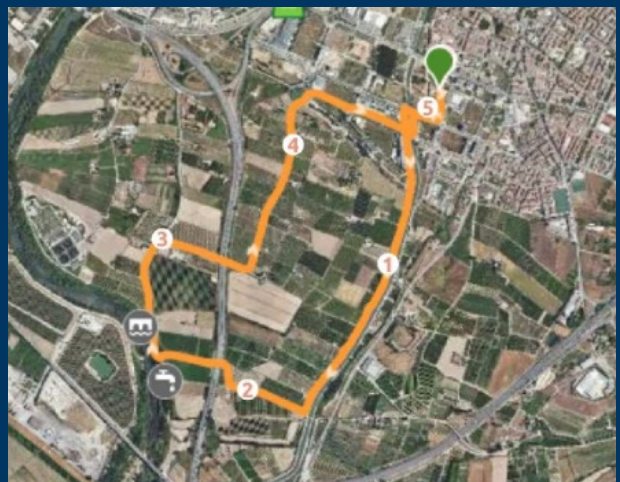
7. RECORREGUT

La cursa disposarà de dos recorreguts:

Recorregut de 10 K (cursa i caminada):



Recorregut de 5 K (cursa i caminada):



Els recorreguts estaran degudament senyalitzats.

8. SERVEIS

- Avituallament líquid durant el recorregut de 10 K.
- Avituallament durant el recorregut de 5 K.
- Avituallament sòlid i líquid a l'arribada per a totes les persones participants.
- Servei de guarda-roba.

9. RECLAMACIONS

Les reclamacions es podran presentar al director de la cursa, amb un dipòsit de 50 €, que serà retornat si la reclamació és acceptada.

No s'acceptaran reclamacions passada una hora després de la finalització de la cursa.

10. DRET D'IMATGE

Les persones participants autoritzen l'organització a publicar imatges seves a la web de la cursa, xarxes socials o altres mitjans de difusió relacionats amb l'esdeveniment.

Aquestes imatges podran ser utilitzades també pels patrocinadors de la cursa.

Aquesta autorització s'aplica també a les curses infantils.

11. SALUT

En formalitzar la inscripció, les persones participants declaren trobar-se en condicions físiques adequades per a la pràctica esportiva i per participar en una cursa de 5 km o 10 km.

Cada participant és responsable de realitzar-se els reconeixements mèdics pertinents.

L'organització queda exempta de qualsevol responsabilitat derivada de problemes de salut que puguin produir-se durant la participació.

12. ACCEPTACIÓ DEL REGLAMENT

La inscripció a la cursa implica l'acceptació íntegra d'aquest reglament.

Qualsevol aspecte no previst en aquest reglament es resoldrà d'acord amb la normativa de la IAAF.

13. DADES PERSONALS

D'acord amb la Llei 15/1999 de Protecció de Dades de Caràcter Personal, informem que les dades facilitades s'incorporaran a un fitxer automatitzat responsabilitat de Fundació Aspros (G43604628).

Aquestes dades podran ser comunicades als patrocinadors de la cursa amb finalitats comercials.

En formalitzar la inscripció, la persona participant autoritza expressament el tractament de les seves dades, així com la seva publicació en:

- **Llistats d'inscripció**
- **Classificacions**
- **Web de la cursa**

Per exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició, podeu enviar un correu a:

curso@aspros.cat