



La Cursa dels Nassos 2021

- » L'últim dia de l'any Barcelona acull la prova atlètica popular de 10 quilòmetres amb sortida i arribada al carrer Selva de Mar, i amb un recorregut nou i més ràpid
- » Barcelona torna celebrar la competició internacional de 5.000 metres, amb un circuit més ràpid, i amb l'objectiu de batre el rècord d'aquesta distància
- » La cursa complirà amb totes les mesures preventives i els protocols contra el contagi de la Covid-19



» La darrera cursa de l'any, com mana la tradició

La darrera cursa de l'any 2021 a Barcelona serà, com mana la tradició, la Cursa dels Nassos, que organitza l'Ajuntament de Barcelona a través de l'Institut Barcelona Esports (IBE). El proper 31 de desembre a partir de les 17.15 hores, Barcelona acollirà una nova competició atlètica, organitzada per l'Ajuntament, i que forma part de les curses de la ChallengeBcn10K, corresponent al calendari de curses 2021-2022. Aquesta prova tancarà un nou any atípic pel que fa a les competicions esportives, el 2021. Això no obstant, aquesta nova edició de la Cursa dels Nassos introdueix algunes novetats en relació a l'edició de l'any 2020, que per altra banda va estar molt marcada i limitada per la situació de pandèmia.

Amb tot, aquest any es mantindran les mesures i els protocols implantats per prevenir els contagis de Covid, i en aquest sentit l'organització es manté oberta en tot moment, i adequarà els protocols al que estableixin en tot cas les autoritats sanitàries.

A més de la cursa popular, el 31 de desembre a partir de les 19.15 hores tindrà lloc per segon any consecutiu una competició internacional de 5.000 metres, dissenyada per assolir el rècord mundial d'aquesta distància. Aquesta prova, que es consolida enguany com una de les cites destacades del calendari atlètic barceloní, tindrà sortida a l'avinguda Icària/carrer Marina, i desenvoluparà els 5 quilòmetres de recorregut de la part final de la cursa de 10 km. En aquest cas, els atletes i les atletes participants seran esportistes d'elit amb marques per sota dels 3 minuts el quilòmetre els homes i 3'10" les dones.

La sincronització organitzativa de totes dues competicions permetrà gaudir als i les participants de la primera cursa, a l'arribada, de l'espectacle esportiu que oferiran els i les participants en la prova internacional.

» Nou recorregut més ràpid

La novetat més destacada de Cursa dels Nassos 2021 és que estrena recorregut per oferir més al·licients per assolir una bona marca als i les atletes participants. L'eliminació de tres dels revolts de 90 graus de l'itinerari antic (el tomb cap al carrer d'Àlaba, el de Sancho d'Àvila amb Badajoz, i finalment el de Bolívia cap a Ciutat de Granada) i la desaparició, en el nou recorregut, d'una part de la pujada del carrer Marina, fa que el circuit sigui més ràpid, cosa que propicia l'assoliment de noves marques als i les esportistes.

Així doncs, el nou recorregut de la Cursa dels Nassos 2021 és el següent:

SORTIDA: Carrer de Selva de Mar (a l'altura de la Plaça Ramon Calsina)
Carrer de Selva de Mar, Passeig de Garcia Faria, Passeig Calvell, Rotonda Carrer de la Llacuna (costat mar), Carrer de la Llacuna (costat Llobregat), Carrer de Salvador Espriu, Plaça dels Voluntaris (costat muntanya), Carrer de Salvador Espriu (costat muntanya), Carrer del Dr Aiguader, Plaça de Pau Vila, Pla de Palau, Avinguda del Marquès de l'Argentera (costat mar),

Passeig de Picaso, gir de 180°, Passeig de Picaso, Passeig de Circumvalació (costat muntanya), Avinguda Icària, Carrer de la Marina, Carrer de Lull, Carrer de la Llacuna, Avinguda Diagonal (costat mar), Carrer de Selva de Mar.

ARRIBADA: Carrer de Selva de Mar (a l'altura de la Plaça Ramon Calsina).



A la cursa popular, s'han inscrit 6.115 participants (sense comptar l'elit que encara no està tancada), 70% homes, i 30% dones. Aquesta cursa tindrà diferents sortides. La sortida de participants de la categoria de cadira de rodes serà a les 17.12 hores. La resta de sortides seran esgraonades en tres temps: la primera, a les 17.15 hores; la segona, a les 17.18 hores, i la tercera, a les 17.23 hores. A la classificació per categories, es tindrà en compte el temps real. Entre els i les esportistes d'elit que prendran part d'aquesta cursa destaca la participació la corredora olímpica de marató Marta Galimany.

La cursa comptarà amb dos avituallaments. Un d'ells serà un avituallament líquid (aigua) situat a tocar del quilòmetre 5. El producte es lliurarà amb gots compostables que s'hauran de llençar, preferentment, dins dels contenidors habilitats per a realitzar la recollida selectiva. Al final de la cursa es farà el segon avituallament. Constarà de dos segments, en el primer s'oferirà una

hidratació amb gots compostables (aigua) i en el segon es lliuraran els obsequis que conté la bossa de l'esportista.

Pel que fa a la competició internacional, l'Ajuntament de Barcelona a través de l'Institut Barcelona Esports (IBE), organitzadora de l'esdeveniment, ha evolucionat també aquest circuit amb sortida a la confluència de l'avinguda d'Icària amb el carrer Marina, en la mateixa línia – és a dir, eliminant revolts i reduint desnivells - per fer-lo més ràpid amb l'objectiu que els i les atletes participants puguin establir nous rècords en la distància de 5.000 metres.

El recorregut de la competició de 5.000 metres és el següent:

SORTIDA: Avinguda d'Icària

Avinguda d'Icària, carrer de la Marina, carrer de Lull, carrer de la Llacuna, avinguda Diagonal (costat mar), carrer de Lull (direcció contrària), carrer de la Selva de Mar.

ARRIBADA: carrer de la Selva de Mar (a l'altura de la plaça Ramon Calsina).



A la cursa internacional participaran persones federades amb una marca acreditada en la distància que se situa per sota dels 3 minuts el quilòmetre en la categoria masculina, i 3'10" el quilòmetre en la femenina. Si bé fins a uns dies abans de la cursa no es confirmaran la majoria dels i les esportistes que hi participaran, alguns dels noms que ja es coneixen són els dels



atletes Carlos Mayo i el tortosí campió paralímpic dels 5.000 metres als Jocs de Tòquio, Yassine Ouhdadi.

Xips

L'ús de xip és obligatori: permet tenir accés a la informació del temps realitzat, i descarregar del web de la cursa el diploma i el temps realitzat. Per a una utilització correcta, cal lligar-lo als cordons de la sabatilla o zona propera.

Tipus de xips

- **D'un sol ús i no reutilitzable:** es pot llogar al preu de 2€ (IVA inclòs).
- **Groc:** els propietaris d'aquest tipus de xip han de fer constar el número de registre a la butlleta d'inscripció.
- **Compra de xip groc de propietat:** 5€ (IVA inclòs), per a nous usuaris que no hagin estat enregistrats mai o hagin perdut el xip de propietat.

El període d'inscripció a la cursa va finalitzar el 19 de desembre.

En omplir el formulari d'inscripció, calia marcar el dia i la franja horària en què es passarà a recollir el dorsal fins que es completin els torns. Amb motiu de les mesures sanitàries establertes per la pandèmia cal respectar rigorosament el dia i el torn escollits. Es permetrà recollir el dorsal i la samarreta d'altres corredors i corredores facilitant fotocopia o foto del DNI i resguard d'inscripció i respectant el seu dia, torn i lloc de recollida.

La recollida de dorsals comença avui mateix i els torns són els següents:

- Dilluns 27 de desembre de 10.00 a 15.00 h o de 15.00 a 20.00h (matí o tarda)
- Dimarts 28 de desembre de 10.00 a 15.00 h o de 15.00 a 20.00h (matí o tarda)
- Dimecres 29 de desembre de 10.00 a 15.00 h o de 15.00 a 20.00h (matí o tarda)
- Dijous 30 de desembre de 10.00 a 15.00 h o de 15.00 a 20.00h (matí o tarda)
- Divendres 31 de desembre només torn de matí, de 10.00 a 14.00h (matí)
- Adreça electrònica: nassos@lasansi.com

El lloc de recollida de dorsals, els xips i les samarretes és la Fira Corredor/a situada en dos espais diferents:

- **Botiga adidas de passeig de Gràcia, 3**
- **Botiga adidas de la planta 2 El Corte Inglés Portal de l'Àngel**

Horaris

- Dia 27,28, 29 i 30, torn de matí de 10.00 a 15.00 h, i torn de tarda de 15.00 a 20.00 h.
- Dia 31, torn de matí de 10.00 a 14.00 h.

- Cal respectar rigorosament el dia i la franja horària escollida.

Si un/a esportista no pot anar a buscar el seu dorsal i xip dins de la franja horària triada, els podrà recollir una altra persona portant el comprovant d'inscripció i DNI (o fotocòpia), sempre respectant la franja horària escollida en fer la inscripció.

Què es necessita per entrar a la botiga?

Per accedir a la botiga d'adidas i facilitar les tasques d'organització cal portar el següent:

- Mascareta
- Resguard d'inscripció (es pot presentar mostrant-lo des del mòbil)
- DNI



Imatges de l'edició 2020 de la Cursa dels Nassos, que es va celebrar amb mesures especials per prevenir contagis de Covid.

» El protocol sanitari

La cursa complirà amb totes les mesures preventives contra el contagi de la Covid-19. El personal d'organització estarà format i informat, abans de l'esdeveniment, de les mesures, les accions i els protocols.

Caldrà l'ús de màscara als calaixos de sortida i no es podrà retirar fins al moment de la sortida. Els atletes i les atletes l'hauran de conservar en el seu poder. Això no obstant, a l'arribada a meta, l'organització lliurarà una màscara nova a cada participant en cas que la necessiti.

Qualsevol novetat sobre aquest protocol es comunicarà mitjançant el correu informatiu que s'enviarà, dies abans de la Cursa dels Nassos, a tots i totes els esportistes inscrits.

» Reglament de la cursa

1. La Cursa dels Nassos es celebrarà el Divendres 31 de Desembre de 2021. La sortida serà al carrer Selva de Mar a les 17.15 hores. La web de la cursa és cursadelsnassos.barcelona

2. La cursa és oberta a tota la ciutadania. El mínim d'edat per participar a la prova és de 16 anys. Els i les participants de 16 i 17 anys en el moment de tramitar la inscripció han de signar l'autorització pel pare, la mare o el tutor legal
3. La distància és de 10 quilòmetres, és mesurada i homologada per la Federació Catalana d'Atletisme i certificada per la RFEA.
4. El recorregut està degudament senyalitzat i marcat cada mig quilòmetre. Els punts d'avituallament d'aigües de Barcelona estaran situats, aproximadament, al quilòmetre 5 i a meta.
5. El tancament de la prova es produirà a les 18.45 hores, per tant, els i les esportistes disposaran d'1 hora i 20 minuts per finalitzar la cursa.
6. És obligatori utilitzar xip. Els i les participants que no disposin de xip en propietat (xip groc), han d'adquirir un xip d'un sol ús al preu de 2€, IVA inclòs, de color blanc i que s'entregarà amb el dorsal i s'haurà de tornar a meta
7. La inscripció té un cost de 16€ més 2€ en cas de fer servir un xip de lloguer. En cas de no participar-hi no se'n tornarà l'import, ni del xip blanc, si és per causes no imputables a l'organització. Les inscripcions es tancaran quan arribin a 8.000 inscrits/es. De la mateixa manera, l'organització es reserva el dret d'ampliar el període d'inscripció a la cursa per qualsevol dels col·lectius participants si ho considera oportú.
8. L'organització podrà modificar el recorregut per causes alienes o de força major sense modificar la distància de la prova.
9. La sortida està dissenyada per a calaixos en funció de la millor marca acreditada en 10 quilòmetres a les curses de la ChallengeBcn10K els dos últims anys. Cada calaix està identificat amb un color. Només hi poden accedir corredors/es que tinguin el dorsal o la polsera del color distintiu de cada calaix. En cas de no disposar de marca acreditada a alguna cursa oficial, se sortirà del calaix blanc (el darrer calaix).
10. La sortida de participants de la categoria de cadira de rodes serà a les 17.12 hores. La resta de sortides seran esgraonades en tres temps: la primera, a les 17.15 hores; la segona, a les 17.18 hores, i la tercera, a les 17.23 hores. A la classificació per categories, es tindrà en compte el temps real.
11. Els únics vehicles que poden seguir la prova són els autoritzats expressament per l'organització.
12. El dorsal i el xip s'han de recollir els dies i els horaris que estableixi l'organització.
13. El fet de no retirar el dorsal, samarreta i la bossa del corredor els dies establerts significa que el/la participant renuncia a prendre part a la prova i no es procedirà al retorn dels diners. És obligatori participar amb el dorsal a la cursa.
14. L'organització atesa la proximitat de les dues fires del corredor, es reserva el dret a gestionar alguna de les incidències en una de les dues botigues.
15. La inscripció a la Cursa dels Nassos és personal i intransferible, i suposa l'acceptació del present reglament. En cap concepte, un cop feta la inscripció, es podrà transferir la participació a terceres persones per motiu de no poder acudir el dia de la prova.
16. Es posa a disposició dels i les participants un servei de guarda-roba, situat al CEM la Mar Bella. L'organització no es fa responsable dels objectes que puguin dipositar els i les participants. Imprescindible portar-los en una bossa.

17. La prova forma part de les curses de la ChallengeBcn10K, corresponent al calendari de curses 2021-2022.
18. És obligatori córrer la cursa amb el dorsal col·locat a la part frontal de manera visible. La participació a l'esdeveniment es fa sota la responsabilitat i el propi risc dels i les participants a la cursa. L'organització s'eximeix de tota responsabilitat pels danys que els i les participants puguin ocasionar durant la carrera, a ells mateixos i elles mateixes o a terceres persones. Es pot participar en cadira de rodes o amb carro d'atletisme, però no amb bicicleta de mà (handbike), patins, skate, bicicleta, tricicle o cadira de rodes elèctrica, entre d'altres.
19. Les persones amb discapacitat visual han d'anar degudament identificades així com la persona que els faci de guia. Les/els guies aniran sense xip. Si volen fer constar la seva marca, se'ls assignarà la mateixa que la del corredor/a que acompanyen. Per optar a la classificació i els premis a la categoria discapacitat visual i cadira de rodes, cal adjuntar una còpia de la targeta acreditativa de la discapacitat a nassos@lasansi.com. En cas que calgui guia, cal indicar les dades (nom i cognoms, DNI, data de naixement, telèfon mòbil i correu electrònic).
20. S'entregaran premis per als 3 primers i primeres que arribin a meta, i recolliran el seu trofeu en finalitzar la cursa a la zona de pòdium. S'entregaran trofeus a cada categoria (absoluta, discapacitat visual, cadira de rodes, etc.) sempre i quan hi hagi un mínim de 3 participants.

A la cursa no podran participar atletes espanyols amb beca federativa, ni atletes estrangers que hagin realitzat (durant aquesta temporada o les dues anteriors) una marca amb un valor igual o superior a 950 punts de la taula IAAF vigent, sent aquestes marques les que s'indiquen a continuació:

<i>Distancia</i>	<i>Homes</i>	<i>Dones</i>
800 m.l.	1:52.73	2:12.49
1500 m.l.	3:52.14	4:33.73
3000 m.l.	8:18.58	9:48.31
5000 m.l.	14:15.21	16:55.68
10000 m.l.	30:03.53	34:44.35
3000 obs.	9:10.83	11:02.61
10 km ruta	30:09.0	36:04.0
Mitja Marató	1h06:08	1h18:32
Marató	2h22:27	2h49:24

Aquesta prohibició no afectarà a corredores/es amb llicència a la FCA.



22. El lliurament de premis de les categories de discapacitat visual i cadira de rodes es farà sempre que hagin acabat la carrera un mínim de tres esportistes, siguin homes o dones. Els premis es lliuren el mateix dia de la cursa. Cal adreçar-se a la zona de podi un cop acabada la cursa per conèixer la primera, segona i tercera posició. La no recollida del premi es dona per perduda.
23. Les categories són excloents, és a dir, una mateixa persona no es pot premiar en dues categories.
24. Les persones participants permeten explícitament que el nom, els cognoms, el sexe i l'any de naixement es publiquin les llistes d'inscrits, així com la de resultats si acaben la carrera, seguint la normativa establerta.
25. El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament i del reglament de curses de fons de la Federació Catalana d'atletisme. (<http://www.fcatletisme.cat/Ruta>). L'organització decideix qualsevol incidència que no estigui prevista.
26. En el procés d'inscripció, els i les participants hauran d'acceptar la declaració d'autoresponsabilitat assegurant que en aquell moment estan lliures de la Covid-19, i que en el cas que el dia d'abans de la cursa tinguin símptomes o infecció confirmada, renunciïn a participar a la prova.
27. Tot i tota participant dona el seu consentiment perquè l'organització, per si mateix o per terceres entitats, faci ús de les imatges de la prova per a la promoció, així com el tractament informàtic amb finalitat exclusivament esportiva, promocional o comercial de les dades personals. D'acord amb allò establert a la Llei Orgànica 15/1999 de 13 de desembre de la protecció de dades personals, el i la participant podrà exercir el seu dret a aquests arxius amb l'objectiu de rectificar o cancel·lar de formar-ne parcialment o total el contingut. Per exercir aquest dret, heu de sol·licitar per escrit a nassos@lasansi.com



Patrocinador tècnic:



Mitjans oficials:



Patrocinador de la cursa:



Patrocinador de la cursa de 5.000 metres:

