



46a Cursa Popular Ciutat de Badalona. La Cursa del Dimoni!

INFORMACIÓ GENERAL, CATEGORIES, EDATS, CIRCUITS I REGLAMENT

Dissabte 30 de maig de 2026

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 POPULAR PER A TOTHOM!

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 de 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.

Horaris:

18.00 Cursa inclusiva i infantil

19.00 Cursa Mitjana

20.00 Cursa Gran

21.00 Fideuada pels participants

2. **CIRCUIT VERD - CURSA MINI** – Sortida a les 18.00 h – 1,7 km aproxim. – Fins a 10 anys

EDATS CIRCUIT VERD - CURSA MINI

DATA DE NAIXEMENT

Entre 2016 i posteriors

CIRCUIT VERD

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)

3. **CIRCUIT TARONJA - CURSA INCLUSIVA** – Sortida a les 18.00 h – 600m – 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



CIRCUIT TARONJA

Recorregut: Sortida Rambla – Rambla Prim (volta 180°) – Riera Matamoros – Magatzem – Sant Jaume – Passeig de la Rambla.

Avituallament: a la Rambla (arribada de la cursa)

4. CIRCUIT BLAU - CURSA MITJANA – Sortida a les 19.00 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 2012 i 2015
Adults: Entre 2011 i anteriors

CIRCUIT BLAU

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Prim – Sant Bru – Pomar de Baix (carril de circulació sentit Montgat costat muntanya) – Gregorio López Raimundo – Orient – Riera Canyadó – Passeig Marítim – Eduard Maristany – Tresmall – Passeig Marítim – Pas soterrani Mar Mediterrània – av/Sant Ignasi de Loiola – Sant Isidre – Av/Martí Pujol – Sant Joaquim - Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

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

5. CIRCUIT VERMELL - CURSA GRAN – Sortida a les 20.00 h – 10 km aproxim. – A partir de 15 anys

EDATS CIRCUIT VERMELL - CURSA GRAN
DATA DE NAIXEMENT
Promeses: Entre 2001 i 2011
Sèniors: Entre 1981 i 2000
Màsters: Entre 1980 i anteriors

CIRCUIT VERMELL

Recorregut: Sortida Rambla (Sant Pau) – Santa Madrona – Prim – Sant Bru – Pomar de Baix (carril de circulació sentit Montgat costat muntanya) – ctra. de Mataró (carril de gir obligatori cap a Torrent Vallmajor més carril bici) – ctra. de Mataró alçada del c/ Murillo (gir de 180°) – ctra. de Mataró (sentit Barcelona carril costat mar) – Pomar Baix (carril de cons, costat mar) – Orient – Riera Canyadó – Passeig marítim – Eduard Maristany – Port – Mar Tirrena – Passeig del Mare Nostrum – Pont de La Cros – Eduard Maristany – Monturiol – Industria (sentit Mataró) – Mossèn Anton – Martí i Pujol (vorera costat Mataró) – Sant Joaquim – Rambla (Roca i Pi) **arribada**.

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



6. Drets d'inscripció: mitjançant abonament del preu públic corresponent a la inscripció, tal 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..... 6,00 €/inscripció.

16.3.2. Inscripció a curses amb un circuit menor a 5000 m..... 3,00 €/inscripció.

Com es pot fer?

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

Les inscripcions dels participants menors d'edat, hauran d'estar autoritzades, obligatòriament, pel pare/mare o tutor legal.

Política de cancel·lació del participant: El pagament de la quota d'inscripció dóna dret a participar en l'esdeveniment. L'organització no assumirà cap responsabilitat ni procedirà a la devolució de l'import en aquells casos en què la incompareixença del participant sigui deguda a qualsevol causa no imputable directament a la gestió de l'organització.

7. Dates límits d'inscripció:

- El dimarts 26 de maig de 2026 a les 24 hores
- Les inscripcions realitzades del divendres 22/05 al dimarts 26/05, els dorsals aniran sense nom.
- 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, dona lloc a l'exclusió de la Cursa per part de l'organització.

- Recollida de dorsals, borsa del corredor, i Fira del corredor es farà presencialment el divendres 29 de maig de 2026, de 10.00 a 21.00 hores, a la sala ubicada a la Plaça Pompeu Fabra, de Badalona (<https://maps.app.goo.gl/egxGv8np5j8h7rwX8>).
- Excepcionalment, es podran recollir el mateix dia de la cursa de 17.00 a 17.45 hores, els dorsals de la cursa mini i inclusiva; i de 18 a 18.45 h, els dorsal de la cursa de 10k i 5k; a la Secretaria de la Cursa ubicada a la Rambla.



En la recollida del dorsal i/o el xip, serà obligatori presentar el resguard generat per la inscripció.

Els xips de la Cursa Popular són d'un sol ús, i van integrats en el dorsal de la cursa. A excepció dels participants de la cursa mini i inclusiva, que no hi ha classificació ni pressa de temps. Els corredors i les corredores que portin xip propi hauran de fer-ho constar a la 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 participants en el circuit mini es tancarà 40 minuts després de la sortida. L'arribada dels participants de la cursa mitjana es tancarà 50 minuts després de la sortida i la cursa gran es tancarà una hora i una hora i trenta minuts després de la sortida.

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, prou nombre de control suficient per assegurar que la prova sigui del tot correcta i esportiva.

12. 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 en la Cursa. D'acord amb la normativa vigent, es preveu l'assistència de serveis de primers auxilis.

13. 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.

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

15. Lliurament de premis: els/les participants en la Cursa rebran una samarreta commemorativa i la bossa del corredor/a. Tindran trofeu els tres primers classificats i classificades de cada categoria de les curses mitjana i gran (d'acord amb el quadre de categories). Per optar als premis locals si ets de la ciutat de Badalona en el formulari s'ha de posar com a ciutat «Badalona».



El lliurament de trofeus es farà en finalitzar les curses mitjana i gran, a partir de les 21.30 hores aproximadament. En tot cas, se n'informarà oportunament el mateix dia de la Cursa. Els premis de la classificació absoluta no són acumulables amb els premis per categories. Els/Les corredors/es premiats/des a la classificació absoluta quedaran exclosos/es dels premis de les seves respectives categories.

16. 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.

17. 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. PI. 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 / PI. Assemblea de Catalunya, 9-12.

18. Dret d'imatge: atès que el dret a la mateixa 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 mateixa 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 46a 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, farà servir aquestes imatges amb finalitats econòmiques o que no respectin els drets dels participants i/o dels nens/es reconeguts a la legislació vigent.

19. 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.



20. 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 prou energia 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 tenint en compte el teu temps per anar al calaix 1 o al calaix 2. S'ha de saber el nivell d'un mateix per tal d'anar a la millor situació possible per no molestar ni ser molestat.

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 manera 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 i també fer uns petits km corrents a ritme molt suau per estirar bé les cames.
- **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!