



DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES DELS CORREDORS

- 1.** Respectaré sempre l'entorn. No faré malbé els recursos naturals tant en zones protegides com no protegides, ni els elements etnològics.
- 2.** Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camps a través.
- 3.** Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades en la cursa.
- 4.** Tots els meus gels, barretes, etc., els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
- 5.** No tiraré cap tipus de residu (embolcalls de gels, barretes, aliments o materials) fora dels llocs habilitats per l'organització.
- 6.** Duré bastons sempre que estigui permès i, si els duc, ho faré amb els taps adequadament posats.
- 7.** No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
- 8.** No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn, ni en competició ni en els entrenaments.
- 9.** Conec i accept els reglaments de la cursa, així com les zones de protecció i em comprometo a complir-los.
- 10.** Conec i accept les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.

