

PALAMÓS VIRTUAL RACES



CAMINA, CORRE O PEDALA **QUAN VULGUIS.**
WALK, RUN OR RIDE **WHENEVER YOU WANT.**
MARCHEZ, COUREZ OU PÉDALEZ
QUAND VOUS LE SOUHAITEZ.

**PALAMÓS
VIRTUAL
RACES**



**TRAIL
10K**



DESCARREGAR APP
DOWNLOAD APP
TÉLÉCHARGER L'APPLICATION



8/8/20 - 6/9/20

GRATUÏT • FREE • GRATUIT



INSCRIPCIONS
REGISTRATIONS
INSCRIPTION

**PALAMÓS
VIRTUAL
RACES**



**CYCLING
50K**




PALAMÓS.
Vida mediterrània

AJUNTAMENT  DE PALAMÓS

PALAMÓS VIRTUAL RACES



Recorregut

La prova disposa de dos recorreguts:

10 K TRAIL RUNNING

50 K CICLISME DE CARRETERA



Data

Del 8 d'agost al 6 de setembre.

Categories

Sub23 M i F

Sènior M i F (24 – 34 anys)

Màster +35 M i F

Veterans +50 M i F

Descripció

Primera edició de la Palamós Virtual Race realitzada durant el mes d'agost del 2020.

Es tracta d'una cursa on pots caminar, córrer o pedalar pel recorregut establert tantes vegades com vulguis del 8 d'agost al 6 de setembre.

S'ubicaran diversos punts de control al llarg del recorregut per registrar el temps de pas.

L'horari de la cursa el tria cadascú segons la seva disponibilitat.

Un cop finalitzi el termini es premiarà als guanyadors de cada categoria.

TAMBÉ ES FARÀ EL SORTEIG D'UN RELLOTGE GARMIN ENTRE TOTS ELS PARTICIPANTS.

El recorregut no està senyalitzat, per tant, cada corredor/a és responsable de conèixer-lo.

L'organitzador no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe durant la celebració de la prova.

Instruccions

1. Inscriu-te a la cursa a través del següent formulari: <https://forms.gle/KQ7zi2Y3SoXEWQyu5>
2. (OPCIONAL) Descarrega el full del dorsal, escriu el número que prefereixis, imprimeix-lo i envia'ns una fotografia de la sortida a esports@palamos.cat o etiqueta'ns a [@ajuntamentdepalamos](https://www.instagram.com/ajuntamentdepalamos)

3. Descarrega l'APP OPEN TRAIL RACES i registra't.
4. Busca la cursa a l'APP i coneix el recorregut (vés a consideracions).
5. Situa't en el lloc de sortida/arribada i troba el punt de control (Oficina Turisme).
6. Activa el Bluetooth i el GPS del mòbil.
7. Prem el botó START i espera a què el teu dispositiu detecti el punt de sortida.
8. Inicia la cursa.
9. Assegura't que en finalitzar la prova es detecta el dispositiu de sortida/arribada.

Consideracions abans de la prova

És obligatori fer la inscripció abans de fer el recorregut perquè el temps sigui vàlid.

Descarrega el track dels recorreguts i primer fes-lo de prova.

Es recomana fer exercicis d'activació abans de realitzar la prova.

Els punts de control es troben a la sortida/arribada i durant el recorregut. No s'han de manipular ja que el dispositiu mòbil el detecta a través de la connexió Bluetooth.

Assegura't que el dispositiu detecta els punts de control.

En compliment del Reglament General de Protecció de Dades (2016/679), en endavant RGPD, l'informem que l'Ajuntament de Palamós, com a Responsable del Tractament de les seves dades personals, tractarà les seves dades amb la finalitat de procedir a la inscripció a la present activitat i comunicar-nos amb vostè per qüestions relacionades amb la mateixa, legitimats pel consentiment que vostè ens atorga al facilitar-nos les seves dades personals i donant compliment a les funcions públiques. També l'informem de que no cedirem les seves dades a tercers, excepte en el cas d'una obligació legal. Si desitja exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament o portabilitat, pot posar-se en contacte amb nosaltres a través de la seu electrònica o bé presencialment per escrit a plaça del vila-romà s/n de Palamós. En cas de considerar vulnerats els seus drets de protecció de dades podrà presentar una reclamació davant de l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (www.apd.cat).

PALAMÓS VIRTUAL RACES



Recorrido

La prueba dispone de dos recorridos:

10 K TRAIL RUNNING

50 K CICLISMO DE CARRETERA



Fecha

Del 8 de agosto al 6 de septiembre.

Categorías

Sub23 M y F

Senior M y F (24 – 34 años)

Máster +35 M y F

Veteranos +50 M y F

Descripción

Primera edición de la Palamós Virtual Race realizada durante el mes de agosto del 2020.

Se trata de una carrera dónde puedes caminar, correr o pedalear por el recorrido establecido tantas veces como quieras des del 8 de agosto al 6 de septiembre.

Se ubicarán varios puntos control a lo largo del recorrido para registrar el tiempo de paso.

El horario de la carrera lo elige cada persona según su disponibilidad.

Una vez finalice el plazo se premiará a los ganadores de cada categoría.

TAMBIÉN SE REALIZARÁ EL SORTEO DE UN RELOJ GARMIN ENTRE LOS PARTICIPANTES.

El recorrido no está señalizado, por lo tanto, cada corredor/a es responsable de conocerlo.

El organizador no se hace responsable de los daños de cualquier tipo derivados u ocasionados por negligencia o mala fe durante la celebración de la prueba.

Instrucciones

1. Inscríbete a la carrera a través del siguiente formulario: <https://forms.gle/KQ7zi2Y3SoXEWQyu5>

2. (OPCIONAL) Descarga el dorsal, escribe el número que prefieras, imprímelo y envíanos una fotografía de la salida a esports@palamos.cat o etiquétanos a [@ajuntamentdepalamós](https://www.instagram.com/ajuntamentdepalamós)

3. Descarga la APP OPEN TRAIL RACES y regístrate.
4. Busca la carrera en la APP i conoce el recorrido (ves a consideraciones).
5. Sitúate en el lugar de salida/llegada y busca el punto de control (Oficina de Turismo).
6. Activa el Bluetooth y el GPS del móvil.
7. Pulsa el botón START y espera a que tu dispositivo detecte el punto de salida.
8. Inicia la carrera.
9. Asegúrate que al acabar la prueba se detecta el dispositivo de salida/llegada.

Consideraciones antes de la prueba

Es obligatorio hacer la inscripción antes de hacer el recorrido para que el tiempo sea válido.

Descarga el track de los recorridos y primero hazlos de prueba.

Se recomienda realizar ejercicios de activación antes de empezar la prueba.

Los puntos de control se encuentran en la salida/llegada y durante el recorrido. No deben manipularse, ya que el dispositivo móvil los detecta a través de la conexión Bluetooth.

Asegúrate que el dispositivo detecta los puntos de control.

En cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos (2016/679), en adelante, RGPD, le informamos que el Ayuntamiento de Palamós, como Responsable del Tratamiento de sus datos personales, tratará sus datos con la finalidad de proceder a la inscripción de la presente actividad y comunicarse con usted por cuestiones relacionadas con la misma, legitimadas por el consentimiento que usted nos otorga al facilitarnos sus datos personales y dando cumplimiento a las funciones públicas. También le informamos de que no cederemos sus datos a terceros, excepto en el caso de una obligación legal. Si desea ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento o portabilidad, puede ponerse en contacto con nosotros a través de la sede electrónica o bien presencialmente por escrito a Plaza del vila-romà s/n de Palamós. En caso de considerar vulnerados sus derechos de protección de datos se podrá presentar una reclamación ante la Autoridad Catalana de Protección de Datos (www.apd.cat).



PALAMÓS VIRTUAL RACES



Routes

10 K TRAIL RUNNING

50 K ROAD CYCLING



Date

From 8th of August to 6th of September.

Categories

Under23 M i F

Sènior M i F (24 – 34 anys)

Màster +35 M i F

Veterans +50 M i F

Description

First edition of the PALAMÓS VIRTUAL RACE during August 2020.

Assistants can walk, run or ride along the route as many times as desired from the 8th of August to the 6th of September.

Some checkpoints are set on the route to record the time.

The application allows you to measure the circuit any day and at any time.

**At the end of the race, the winners of each category will be awarded.
ALSO, ALL ASSISTANTS WILL PARTICIPATE IN A GARMIN WATCH RAFFLE.**

The route is not signposted so each runner is responsible to know it.

The organization is not responsible for damages caused by negligence or bad faith during the race.

Instructions

1. Register using the following form: <https://forms.gle/KQ7zi2Y3SoXEWQyu5>
2. (OPTIONAL) Download the race number, write your number, print it and send us a photo to esports@palamos.cat or tag us at [@ajuntamentdepalamós](https://www.instagram.com/ajuntamentdepalamós).
3. Download the OPEN TRAIL RACES app and register.
4. Search the race in the APP and find out the route (see Before the race considerations).

5. Go to start/finish and find the checkpoint (Tourist Office).
6. Turn on the Bluetooth and GPS on your phone.
7. Press START and wait until your phone detects the start point.
8. Start the race.
9. Make sure that start/finish point is detected by your phone.

Before the race considerations

Fill out the registration form is required to participate in the race.

Download the tracking route and try doing it first.

It is recommended to do warm up exercises before the race.

Checkpoints are at the start/finish and along the route. Do not manipulate the checkpoints, they will be automatically detected by your phone.

Make sure that your phone detects the checkpoint.

In compliance with the General Data Protection Regulations (2016/679), hereinafter RGPD, we inform you that the City of Palamós, as Responsible for the Processing of your personal data, will process your data in order to proceed to registering for this activity and communicating with you on matters related to it, legitimized by the consent you give us by providing us with your personal data and fulfilling public functions. We also inform you that we will not transfer your data to third parties, except in the case of a legal obligation. If you wish to exercise your rights of access, rectification, deletion, opposition, limitation of treatment or portability, you can contact us via the electronic office or in person in writing at plaça del vila-romà s / n de Palamós. If you consider that your data protection rights have been violated, you can file a complaint with the Catalan Data Protection Authority (www.apd.cat).



PALAMÓS VIRTUAL RACES



Itinéraires

10 K TRAIL RUNNING

50 K CYCLISME SUR ROUTE



Date

Du 8 août au 6 septembre 2020

Catégories

Sub23 M i F

Sénior M i F (24-34 au choix)

Master +35 M i F

Vétérans +50 M i F

Description

Première édition de la PALAMÓS VIRTUAL RACE en Août 2020.

Les assistants peuvent marcher, courir ou faire du vélo le long du parcours autant de fois que souhaiter du 8 août au 6 septembre 2020.

Certains points de contrôle seront sur l'itinéraire pour enregistrer l'heure.

L'application vous permet de mesurer le circuit à tout moment et à tout moment.

A l'issue de la course, les vainqueurs de chaque catégorie seront récompensés.

DE PLUS, TOUS LES ASSISTANTS PARTICIPERONT AU TIRAGE AU SORT D'UNE MONTRE GARMIN.

L'itinéraire n'est pas balisé donc chaque coureur est responsable de le savoir.

L'organisateur n'est pas responsable des dommages causés par négligence ou mauvaise foi pendant la course.

Instructions

1. Inscrivez-vous en utilisant le formulaire ci-dessous: <https://forms.gle/KQ7zi2Y3SoXEWQyu5>

2. (OPTIONNEL) Téléchargez le numéro, écrivez votre numéro, imprimez-le et envoyez-nous une photo du départ à esports@palamos.cat ou identifiez-nous à [@ajuntamentdepalamos](https://twitter.com/ajuntamentdepalamos).

3. Téléchargez l'application OPEN TRAIL RACES et inscrivez-vous.

4. Recherchez la course dans l'APP et découvrez l'itinéraire (voir Avant la course considérations).
5. Allez au départ / arrivée et trouvez le point de contrôle (Office de Tourisme).
6. Activez le Bluetooth et le GPS
7. Appuyez sur DÉMARRER et attendez que votre téléphone détecte le point de départ.
8. Démarrez la course.
9. Assurez-vous que le point de départ / d'arrivée est détecté par votre téléphone.

Avant la course considérations

Remplissez le formulaire d'inscription est nécessaire pour participer à la course.

Téléchargez l'itinéraire de suivi et faites-le d'abord.

Il est recommandé de faire des exercices d'échauffement avant la course.

Les points de contrôle sont au départ / à l'arrivée et le long de l'itinéraire. Il n'est pas nécessaire de les manipuler car cela fonctionne avec Bluetooth.

Assurez-vous que votre téléphone détecte le point de contrôle.

Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (2016/679), ci-après RGPD, nous vous informons que la Ville de Palamós, en tant que Responsable du Traitement de vos données personnelles, traitera vos données afin de procéder à l'inscription à la présente activité et de communiquer avec vous par des questions connexes, légitimées par le consentement que vous nous donnez en nous fournissant ses données personnelles et en remplissant les fonctions publiques. Nous vous informons également que nous ne transférerons pas vos données à des tiers, sauf en cas d'obligation légale. Si vous souhaitez exercer vos droits d'accès, de rectification, de suppression, d'opposition, de limitation de traitement ou de portabilité, vous pouvez nous contacter via le bureau électronique ou en personne par écrit à la plaça del vila-romà s / n de Palamós. Si vous considérez que vos droits à la protection des données ont été violés, vous pouvez déposer une plainte auprès de l'autorité catalane de protection des données (www.apd.cat).