



X CROSS DE CABO DE PALOS

Reglamento:

Art.1º.- El Club Atletismo La Manga, en colaboración con la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayto. de Cartagena, el Excmo. Ayto. de San Javier y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, organizan el X Cross de Cabo de Palos.

Art.2º.- La prueba se celebrará el sábado 21 de julio de 2018 desde las 18:30 horas las categorías infantiles y desde las 20:00 horas la carrera absoluta. La salida y meta estará ubicada en la Avda. del Puerto. El tiempo máximo de duración de la prueba será de 50 minutos.

Art.3º.- El recorrido será en un circuito urbano, sumando un total de 6,5 km. (una vuelta al circuito). Habrá un puesto de avituallamiento en el km 3,5 de la carrera y un puesto en la zona de llegada.

Art.4º.- Esta carrera está incluida en el Calendario Oficial de la “Región de Murcia Running Challenge 2017/2018” (www.famu.es). El recorrido estará perfectamente señalizado por la organización.

Art.5º.- Categorías, horarios y Distancias:

Hora	Categoría	Año Nac.	Distancia
Carreras Infantiles			
18:30h.	Benjamín	Nacidos en 2009 y posteriores	300 m.
19:00h.	Alevín	Nacidos en 2007 y 2008	1000 m.
19:15h.	Infantil	Nacidos en 2005 a 2006	1000 m.
Carrera Absoluta			
20:00h.	Cadete - Juvenil	Nacidos en 2001 a 2004	6,5 km.
	Sub-23	Nacidos en 1996 a 2000	
	Sénior	Nacidos en 1984 a 1995	
	Máster 35	Nacidos en 1979 a 1983	
	Máster 40	Nacidos en 1974 a 1978	
	Máster 45	Nacidos en 1969 a 1973	
	Máster 50	Nacidos en 1964 a 1968	
	Máster 55	Nacidos en 1959 a 1963	
	Máster 60	Nacidos en 1954 a 1958	
	Máster 65	Nacidos en 1953 y anteriores	
Personas con Diversidad Funcional (Única)			

Se realizarán nueve pruebas; seis de 300 metros para la categoría Benjamín (las salidas serán por edades: de 3 años y más pequeños, de 4 años, 5 años, 6 años, 7 años y 8 años), una salida de 1.000 metros para la categoría Alevín-Infantil, y una salida de 6.500 metros para el resto de categorías (prueba absoluta).

Art.6º.- Todas las **inscripciones** podrán realizarse a través de la web www.famu.es, desde la publicación de este reglamento y hasta el día de cierre de las inscripciones fijándose tal día para el **17 de julio a las 20:00h para pagos con tarjeta (TPV) No hay pagos mediante transferencia o ingreso bancario.**

Existe una **LIMITACIÓN** para las inscripciones de 1.200 corredores en la prueba Absoluta, 500 corredores en la categoría Benjamín y 300 corredores en las categorías Alevín e Infantil, por lo

que alcanzadas estas cifras se cerrará automáticamente el plazo de inscripciones, aunque no se haya llegado a la fecha límite anteriormente indicada.

Las Cuotas de inscripción son:

- JUVENIL – SUB23 – SENIOR – MASTER 35, 40, 45, 50, 55, 60 y 65:
 - o 12€ desde la apertura de inscripciones hasta el 10/06/18
 - o 14 € desde el 11 al 30 de Junio 2018
 - o 15 € desde el 1 de Julio de 2018 hasta el cierre de inscripciones
 - o Para federados por la FAMU: 2€ menos en todos los casos anteriores

- BENJAMIN – ALEVÍN – INFANTIL: 5€

*La organización se reserva el derecho a modificar el procedimiento de inscripción, notificándolo e informatizándolo con antelación en la página www.crossdecabodepalos.es

Las pre-inscripciones que no hayan sido abonadas pasadas 72h, no se les podrá asegurar su participación en la carrera.

Una vez formalizada la inscripción, la cuota NO será reembolsable, excepto en los siguientes casos:

- Porque la prueba no se desarrolle.
- Por ingresos indebidos como consecuencia de errores de pago.

IMPORTANTE comprobar el estado de la inscripción antes del cierre de inscripciones a través de este enlace: <http://www.alcanzatumeta.es/consultador.php> para solucionar posibles incidencias.

Art.7º.- La prueba estará controlada por el Comité técnico de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia y cronometrada mediante CHIP. Los resultados y clasificaciones correrán a cargo de la empresa cronometradora.

Existirán controles de tiempo a lo largo del recorrido. Solo aparecerán en la clasificación aquellos participantes que realicen la carrera con el chip que facilita la organización, obligándose el corredor en cualquier caso a comprobar el buen funcionamiento de su chip.

El chip entregado por la organización se tiene que devolver OBLIGATORIAMENTE a la misma al finalizar la carrera, así como en el caso de retirada o no participación en la prueba.

Art.8º.- Toda reclamación deberá ser efectuada en primera instancia oralmente al Comité Organizador de la prueba, previo depósito de 30€ y en un plazo máximo de 30', a partir de la publicación oficial de las clasificaciones en la zona de meta. Der ser aceptada, se devolverá la fianza, que se perderá en caso contrario.

Art.9º.- Entrega de dorsales: los dorsales y el chip se entregarán en el lugar que determine la organización.

Para retirar el dorsal y el chip es OBLIGATORIO presentar el DNI o documento oficial que acredite la identidad.

NO SE PERMITIRA LA PARTICIPACIÓN DE NINGÚN CORREDOR SIN DORSAL POR MOTIVOS DE SEGURIDAD, ya que no estarán cubiertos por los seguros de la organización, y por lo tanto, serán retirados de la carrera aquellos que no porten su dorsal de forma visible.

Art.10º.- Durante la prueba, el dorsal deberá llevarse extendido de forma visible, en el pecho, sin recortar todo o parte del mismo y deberá llevarlo a lo largo de todo el recorrido. La no observancia de este artículo será causa de descalificación.

Art.11º.- Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los autorizados por la organización y estarán debidamente señalizados.

Art.12º.- La organización se reserva el derecho a modificar el itinerario, horarios, avituallamientos e incluso el presente reglamento, si por causa justificada o de fuerza mayor fuera necesario o aconsejable.

Art.13º.- Premios: si transcurridos 30 días naturales desde la finalización de la prueba los atletas premiados, ya sean premios en metálico o trofeos, no retiran los mismos, estos pasarán automáticamente a ser propiedad del Club de Atletismo La Manga. No habrá lugar a reclamación alguna por parte de los premiados entendiéndose que renuncian a dichos premios.

Art.14º.- Los corredores tendrán a su disposición, salvo problemas de última hora, un servicio de masaje de 18:30 a 21:30h. y atención sanitaria.

Art.15º.- Podrá participar cualquier persona que lo desee sin importar condición, sexo o nacionalidad de acuerdo con las normas establecidas en este reglamento.

Art.16º.- La organización no admitirá ningún corredor que exhiba algún tipo de simbología (camisetas, banderas, etc.) reivindicativa de carácter político o que no sea adecuada en una prueba de carácter deportivo o benéfico como es el Cross de Cabo de Palos.

Art.17º.- La organización no se hace responsable de los daños que pudieran causarse los corredores/as, ni de las que pudieran derivarse como consecuencia de la participación de estos en la prueba.

Art.18º.- Se organizará un dispositivo médico adecuado de acuerdo a la legislación vigente, que estará coordinado por el equipo médico de la prueba y ubicado en la zona de salida/meta. La organización recomienda hacerse una revisión médica y/o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar ejercicio físico. Cualquier corredor con problemas médicos (alergia, atenciones especiales, etc.) deberá hacerlo constar en el reverso del dorsal de la prueba.

Art.19º.- Podrá ser motivo de descalificación:

- No realizar la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la organización.
- No pasar por el control de salida y por los que se marquen durante el recorrido.
- Invertir más de 50 minutos en carrera.
- No seguir las indicaciones de los jueces, la organización o personal de seguridad.
- No llevar el dorsal en la parte delantera de la camiseta y en un lugar bien visible.
- Recibir ayuda externa.
- No llevar el chip (o sistema equivalente) en el lugar indicado.
- Participar con el dorsal de otro corredor.
- Participar con un dorsal no autorizado por la Organización.
- El atleta que manifieste un comportamiento no deportivo o se reitere en protestas ante la Organización al margen de lo estipulado en el artículo 10 del reglamento.
- El atleta que altere los datos de su DNI.
- Mostrar cualquier tipo de simbología (camisetas, banderas, etc.) reivindicativa de carácter político o que no sea adecuada en una prueba de carácter deportivo o benéfico como es el Cross de Cabo de Palos

La organización podrá impedir la participación a los corredores infractores en sucesivas ediciones.

El servicio médico de la prueba y los miembros del Comité técnico están facultados para retirar durante la prueba a cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.

Los participantes no están autorizados para correr acompañados de mascotas, ni otras personas ajenas a la competición, en especial menores de edad, por cuestiones de seguridad, pudiendo ser descalificados por este motivo, y no figurarían en la clasificación final ni podrían acceder a ninguno de los premios u obsequios que la organización otorgue.

Art.20º.- Todos los participantes serán incluidos en una póliza de seguros de accidentes deportivos y estarán cubiertos ante los posibles accidentes que se produzcan como consecuencia de desarrollo de la carrera, y nunca como derivación de un padecimiento o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del Reglamento, indicaciones de la organización, etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

IMPORTANTE: En caso de accidente se debe comunicar tal situación a cualquier miembro de la organización, debiendo ser atendido en primera instancia por los servicios médicos de la organización quienes determinarán el grado de lesión e iniciar el protocolo de comunicación del parte de accidentado.

Art.21º.- Todos los participantes reconocen y confirman por el mero hecho de inscribirse y tomar parte en la salida que se encuentran en condiciones físicas adecuadas, y suficientemente entrenado para participar en la prueba. Que no padecen enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta prueba. Y que si se padeciera algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud al participar en esta prueba y/o en sus actividades paralelas, lo pondrá en conocimiento de la Organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por los responsables del evento.

Art.22º.- Autorizo a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de mi participación en el mismo mediante fotografías, películas, televisión, radio, video y cualquier otro medio conocido o por conocer y cedo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejercitar, sin derecho por mi parte a recibir compensación económica alguna.

Art.23º.- Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento y en caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga el Comité Organizador.

Art.24º.- Ley de Protección de Datos:

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, que regula la Protección de Datos de carácter Personal, todos los datos personales proporcionados en la ficha de inscripción serán incorporados a ficheros automatizados titularidad de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, debidamente inscrita ante la Agencia de Protección de Datos, y que cumplen las medidas organizativas y de seguridad exigidas por el Reglamento de Medidas de Seguridad regulado por el RD 1720/2007. Sus datos personales serán utilizados en los términos previstos por la legislación vigente, y para la finalidad antes mencionada. Si lo desea, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición, que le son reconocidos por la citada Ley Orgánica. Para ejercitar este derecho deberá solicitarlo por escrito dirigido a la Federación de Atletismo de la Región de Murcia C/ Juan Carlos I, 15 – 30.009 Murcia.

CONSEJOS MEDICOS – CENTRO MEDICINA DEL DEPORTE EXCM. AYTO. CARTAGENA

Antes de la Carrera:

- Realice la comida y la cena del día anterior según sus gustos habituales pero incrementando la ingesta de hidratos de carbono.
- Acuéstese temprano, no ingiera ni excitantes ni sedantes.
- La comida ha de ser ligera, al menos dos horas antes de la carrera con líquidos e hidratos de carbono.
- Después de la comida y hasta el inicio de la carrera, ingiera pequeñas cantidades de líquido (no más de 100c cada vez). Procure evacuar y orinar antes de la carrera.
- En Cabo Palos en estas fechas la temperatura oscila entre los (30-20 grados), procure utilizar ropa cómoda, holgada y que transpire. Si el día es soleado utilice gorra y gafas de sol.
- En las zonas de roce (axila, zona media de muslos) aplique abundante cantidad de vaselina, proteja sus pezones con una tirita por encima.
- El calzado de la carrera deberá de ser cómodo, usado. NO UTILICE ZAPATILLAS NUEVAS. Si utiliza calcetines estos deben ser de material transpirable, sin costuras y que no le produzcan arrugas.
- Realice un calentamiento adecuado, no excesivo, evitando carreras de intensidad, deberá consistir en un trote suave, movilización articular y estiramientos suaves.

Durante la Carrera:

- Inicie la carrera a ritmo suave, evite salidas explosivas esto le repercutirá en el bienestar durante la prueba y en su marca final.
- Beba desde el inicio aunque no tenga sed, desde el primer control de avituallamiento, si hace calor con más motivo, NO UTILICE BEBIDAS A LAS QUE NO ESTE ACOSTUMBRADO.
- SI DURANTE LA CARRERA PADECE: VÓMITOS, SUDORACIÓN ANORMAL, CANSACIO EXCESIVO (NO DEBIDO AL ESFUERZO), DESORIENTACIÓN VÉRTIGO, MAREO, DOLOR EN EL PECHO, DIFICULTAD RESPIRATORIA. CONSULTE DE INMEDIATO AL SERVICIO MÉDICO (en el recorrido y a menos de 3 minutos de usted se encuentra hay una unidad médica con los medios adecuados para atenderle), UTILICE LOS VOLUNTARIOS PARA QUE DEN AVISO AL PERSONAL MÉDICO.
- Si aparecen problemas musculares (calambres, molestias localizadas, pinchazos etc.) reduzca el ritmo, relaje la musculatura y masaje de forma suave la zona. Si no ceden las molestias consulte con el servicio médico.
- Si aparece FLATO, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca las molestias consulte con el servicio médico.

Después de la Carrera:

- Siga trotando durante aproximadamente 5 minutos y continúe la ingestión de líquidos en pequeñas cantidades.
- Si tiene molestias musculares, masaje con hielo durante 10 minutos las zonas más doloridas.
- Beba zumos y líquidos que contengan hidratos de carbono; la primera comida debe ser ligera (al menos a las 2-3 horas de terminar) y rica en hidratos de carbono y minerales.
- Si presenta uñas ennegrecidas, ampollas, etc. consulte con el Podólogo.
- Para cualquier otro problema de tipo médico consulte con nuestros Servicios de Medicina del Deporte.