Reglamento
10 y 5Km. Solidarios
MAR MENOR GAMES - SPORT4CANCER
Marcha nórdica

Reglamento:

Art.1º.- La Universidad de Murcia en colaboración con los Excmo. Ayuntamientos de San Javier y San Pedro del Pinatar, y la Federación de Montaña de la Región de Murcia (FMRM), organiza la carrera solidaria **5K** y **10K. Mar Menor Games - Sport4Cancer de Marcha nórdica.**

La prueba se celebrará el próximo sábado 22 de abril desde las 18:00 horas, entre las localidades de San Javier y San Pedro del Pinatar, estando ubicada la salida y meta en la Explana de Barnuevo de Santiago de la Ribera.

Todos los beneficios serán a favor de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

Art.2º.-. El evento está constituido por una marcha de 5km o 10km de Marcha Nórdica. El recorrido será en un circuito urbano combinando asfalto y tramo de paseo. En el caso de los corredores de la modalidad de Marcha Nórdica, será OBLIGATORIO el taco en los bastones para poder participar. En la carrera habrá 3 puesto de avituallamiento coincidiendo aproximadamente con el punto kilométrico 2,5, 5 y 7,5, y para todas las modalidades habrá otro puesto de avituallamiento en la meta.

Art.3º.- Categorías, horarios y Distancias:

Las pruebas de 5k, 10k de Marcha Nórdica darán comienzo a las 18:00. Dividiendo en la salida la prueba por cajones en los que se situarán primero la carrera de 5km y 10km, después la carrera de 5km y 10km de Marcha Nórdica y, por último, la caminata.

Cuadro de categorías:

MARCHA NÓRDICA 5Km.		
HORA	**CATEGORÍA**	**FECHA DE NACIMIENTO**
18:00h.	**CATEGORÍA ÚNICA (masculino y femenino)**	**Desde 2011 y anteriores**

MARCHA NÓRDICA 10Km.		
HORA	**CATEGORÍA**	**FECHA DE NACIMIENTO**
18:00h.	**CATEGORÍA ÚNICA (masculino y femenino)**	**Desde 2009 y anteriores**

Art.4º.- Plano de recorrido:

Art.5º.- Todas las inscripciones podrán realizarse a través de la web **https://softimes.com.es** desde la publicación del reglamento y hasta el día de cierre de las inscripciones fijándose tal día para el **Miércoles 19 de abril a las 20h** para pagos con tarjeta (TPV).

Las Cuotas de inscripción son:

MARCHA NÓRDICA 5Km y 10Km: 10€

***No se realizará ninguna inscripción fuera de plazo ni el día de la carrera**
****Una vez la inscripción sea aceptada, la cuota NO SERÁ REEMBOLSABLE.**

IMPORTANTE: comprobar el estado de la inscripción antes del cierre de inscripciones a través de este enlace:

Las preinscripciones que no hayan sido abonadas pasadas 24h, se eliminarán del sistema.

Art.6º.- La prueba será controlada por personal de la organización exclusivamente. El control de tiempos será mediante empresa especializada. Los resultados y clasificaciones correrán a cargo de la empresa cronometradora. Toda reclamación deberá ser efectuada antes de 15´ después de ser publicados los resultados. En toda cuestión o duda que no esté contemplada en este reglamento se aplicará el criterio de la organización.

Art.7º.- **ENTREGA DE DORSALES**

La entrega de dorsales se realizará en: - Decathlon San Javier: Viernes 21/04: desde las 10:30h. hasta las 14:00h. y desde las 16:30h. hasta las 21:00h. –

Zona de salida/meta: Sábado 22/04: desde las 11:00h. hasta las 14:00h. y desde las 16: hasta las 17:30h.

Para la recogida de dorsales será 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.8º.- El dorsal deberá llevarse extendido, en el pecho, sin recortar todo o parte del mismo y deberá llevarlo a lo largo de todo el recorrido, de no ser así podrá ser considerado externo a la cobertura organizativa del evento.

Art.9º.- Solamente podrán acompañar la prueba los vehículos que determinen la policía y organización.

Art.10º.- Los corredores tendrán a su disposición un servicio de consigna GRATUITO que se regirá por el número de dorsal establecido en la zona de Salida.

Art.11º.- 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.12º.- Premios:

Prueba no

Bolsa del Corredor con camiseta conmemorativa incluida para todos los participantes en las pruebas de 5km y 10km, tanto de la carrera como de Marcha Nórdica, y caminata 5Km.

Para optar a los trofeos, regalos y premios será obligatorio asistir a la ceremonia de entrega que se celebrará al finalizar la carrera en la zona destinada al efecto por la organización, y/o enviar un representante autorizado en delegación. ***Posteriormente no se entregará ningún trofeo y/o regalo***

Art.13º.- Se organizará un dispositivo médico adecuado de acuerdo con la legislación vigente. 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.

Art.14º.- **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 1h y 30 minutos en los 10Km y más de 60 minutos en los 5Km. En la modalidad de Marcha Nórdica se entenderá como descalificación para el 10 Km más de 2 horas y media para el 5 Km más de hora y media.
- 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.

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.15º.- 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.16º.- 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.17º.- 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.18º.- 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.19º.- Ley de Protección de Datos:
De conformidad con el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la Protección de Datos de Carácter Personal y la LO 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales se informa de que todos los datos personales proporcionados en la ficha de inscripción serán incorporados a ficheros titularidad de la Unión de Federaciones Deportivas de la Región de Murcia responsable del tratamiento- con CIF G73561433 y dirección a efectos de notificaciones en Murcia, Avenida

Juan Carlos I, s/n Queda informado de que sus datos serán conservados durante los plazos legalmente establecidos, pasados los cuales se destruirán. Si lo desea puede ejercer los derechos de acceso, rectificación y supresión de sus datos personales, solicitar la limitación o portabilidad del tratamiento y oponerse al tratamiento de los mismos o al consentimiento prestado, dirigiendo la petición al correo electrónico ufdrmurcia@gmail.com, especificando el derecho que desea ejercitar. La Unión de Federaciones Deportivas de la Región de Murcia procederá a tratar los datos de manera lícita, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta y actualizada, divulgándolos únicamente por imperativo legal y tomando las medidas técnicas y organizativas necesarias que garanticen la seguridad de los mismos y eviten su pérdida o acceso no autorizado, atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos –atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos, de conformidad con los artículos 25 y 32 RGPD-.

EXCLUSIVO PRUEBAS 5 KM Y 10 KM MARCHA NÓRDICA

Art. 20º.- Recomendaciones Técnicas:
Esta prueba no será arbitrada durante el recorrido para la penalización de fallos, pero recibirá el apoyo de la FMRM para el conocimiento de la técnica de la Marcha Nórdica y su correcto desarrollo de la misma. Para ello se especifican a continuación unas recomendaciones a tener en cuenta para la práctica de esta modalidad deportiva en la marcha que se va a llevar a cabo. Las recomendaciones son las siguiente:

- El marchador debe intentar tener siempre los dos pies en contacto con el suelo durante su marcha, manteniendo la cadera sin ninguna oscilación; ya que no es igual que en la marcha deportiva.
- El marchador debe intentar clavar el bastón al mismo tiempo que el pie contrario al lado del bastón toca el suelo, para mantener así una coordinación en el movimiento de los brazos y las piernas. Esta clava se efectuará entre la zancada de los dos pies.
- El marchador deberá intentar pasar el codo por delante del cuerpo cuando este clave el bastón con el puño cerrado, e intentar pasar la mano detrás de la cadera a la vez que está se abre simulando el empuje hacía atrás del bastón para acto seguido volver a recuperar el bastón y volver efectuar la clavada.

Art. 21.- Material:
Para la realización de la prueba, el marchador deberá de disponer de un material en concreto entre los que se encuentra como material OBLIGATORIO para los marchadores el siguiente:

- Bastones de Marcha Nórdica (se revisará antes de entrar al cajón).
- Calzado cerrado deportivo para la realización de la prueba. No está permitido chanclas, sandalias o cualquier tipo de calzado que no proteja o asegure la integridad del pie o tobillo (a juicio del organizador de la prueba).
- Ropa deportiva (no se admiten vaqueros o ropa no adecuada para la práctica deportiva).

Y al mismo tiempo, la FMRM aconseja un material RECOMENDADO para los marchadores de dicha prueba, el cual es el siguiente:

- Guantes para evitar rozaduras en las manos.
- Crema solar.
- Agua (chaleco o cinturón).
- Gafas de sol.
- Gorra.

Art. 22.- Prueba no arbitrada
Al ser una prueba no competitiva, esta no será arbitrada como suele ser habitual en las pruebas de Marcha Nórdica. Es por ello que se carece también de categorías y de premios para los competidores; ya que no se aplica el reglamento oficial de Marcha Nórdica para este evento.

Esta prueba va enfocada al conocimiento de este nuevo deporte y toma de contacto de alguno de los participantes, pero sin dejar de lado al marchador habitual que quiera medir sus tiempos en un circuito cronometrado.

Art. 23.- Préstamo de material
La FMRM se compromete en su acuerdo de colaboración con los organizadores de la carrera al préstamo de material específico para la realización de la modalidad de Marcha Nórdica, es decir, al préstamo de bastones de Marcha Nórdica.