

## **BASES Y NORMATIVA DE LA VI QUEDADA LUNA DE AGOSTO**

El Ayuntamiento de Utrera, a través de su Delegación de Deportes, organiza la VI QUEDADA LUNA DE AGOSTO que se celebrará el **sábado 21 de agosto** con salida desde la explanada del antiguo matadero.

### **HORARIOS DE SALIDAS:**

- Modalidad caminando: 21:00 h.
- Modalidad corriendo: 22:00 h.
- Los participantes de cada modalidad deberán estar en la zona de salida al menos media hora antes.

### **INSCRIPCIONES: máximo 500 participantes**

Inscripciones PRESENCIALES:

-Se deberán hacer desde el 29 al 31 de julio ambos inclusive, de 19:00 a 21:00 el jueves y viernes, y de 11:00 a 13:00 el sábado 31, en el Pabellón Cronista Pepe Álvarez, en el Paseo de Consolación.

-Inscripciones en ENLACE WEB:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHQhtEnI0aDHGUArw\\_i26Ja26IZFXiwKloirZQbAnmb319fA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHQhtEnI0aDHGUArw_i26Ja26IZFXiwKloirZQbAnmb319fA/viewform)

-En ambos casos se deberán aportar los siguientes datos:  
Nombre y apellidos, número de DNI, talla de camiseta, teléfono de contacto y email.

**-No se podrán realizar inscripciones el mismo día de la prueba.**

### **RECOGIDA DE CAMISETA Y BOLSA**

-Lugar de recogida en Pabellón Cronista Pepe Álvarez, durante los días 19 y 20 DE AGOSTO DE 11:00 A 13:00 Y DE 19:00 21:00

-Será imprescindible presentar el DNI y el resguardo de la inscripción.

-Los inscritos que sean menores de 16 años el día de la prueba, deberán entregar en la recogida de la camiseta una autorización firmada por su madre, padre o tutor/a legal.

### **DERECHOS DE IMAGEN.**

-La aceptación del presente reglamento implica que las personas participantes autorizan a la organización a la grabación de su concurso en la misma, y da su consentimiento para que se puedan usar las imágenes en la promoción y difusión del evento tanto en foto, video, DVD, internet, carteles, etc. y cede todos sus derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que consideren ejecutar sin derecho por su parte a recibir compensación económica por ello.

### **DISTANCIAS Y RECORRIDO:**

- La prueba tendrá una distancia aproximada de 14 km y transcurrirá en su totalidad por pistas y senderos de un paraje con gran belleza natural, por lo que será obligación de todas las personas que participen preservar el entorno

**-La organización marcará dos ritmos de carrera, uno para las personas caminantes de 15 minutos por kilómetro y otro para la modalidad de carrera de 7 minutos el kilómetro no pudiéndose, en ningún caso, superar la cabeza de grupo marcada por la organización**

-La organización se reserva el derecho de posibles cambios en el recorrido por motivos de seguridad.

-Habrá dos puesto de avituallamiento líquido con agua en carrera y otro en meta.

-Serán apartadas del evento todas las personas inscritas que no realicen el recorrido completo, abandonen el mismo o den muestras de un comportamiento antideportivo, pudiendo motivar su exclusión de la prueba.

- Toda persona inscrita que abandone voluntariamente la prueba está obligada a comunicarlo a algún miembro de la organización, Protección Civil o Policía Local.

### **SEGURIDAD:**

-Todas las personas, debidamente inscritas, estarán cubiertas por una póliza de seguros suscrita por la organización para cualquier accidente deportivo que se produzca durante el transcurso de la prueba.

-Todos los participantes deberán presentarse a la actividad con mascarilla higiénica, la cual se autorizará su retirada una vez haya pasado 1km del recorrido aproximadamente, y vuelta a colocar cuando al recorrido le falte 1km para su llegada.

-La Organización declina toda responsabilidad por los daños que se puedan producir por incumplimiento de las normas que se dicten, o por imprudencia o negligencia por parte de las personas participantes siendo estas las únicas responsables de sus hechos así como por la pérdida o rotura de objetos personales.

-No podrá seguir la carrera ningún vehículo que no esté autorizado por la organización.

-Aunque el circuito estará controlado por Protección civil y Policía Local, está abierto al tráfico por lo que se ruega tengan precaución y no abandonen nunca el grupo así como obedecer las indicaciones de la organización.

- La prueba incluye seguro de responsabilidad civil y de accidente deportivo para todas las personas debidamente inscritas además de animación, servicio médico, vehículo escoba y avituallamiento líquido con agua.
- Todo participante inscrito en esta prueba, debe tener la forma física adecuada para afrontar la distancia y dureza del itinerario. Toda aquella persona que no cumpla con estas condiciones, a juicio de la organización, se le invitará a que abandone la prueba y suba al vehículo escoba.
- El participante declara no padecer enfermedad o lesión alguna incompatible con la realización de la prueba y que además ha realizado un entrenamiento adecuado.
- Tiempo máximo 4 horas. Transcurrido este plazo, el participante no contará con servicios médicos ni cualquier otro servicio por parte de la organización debiendo esperar a su recogida por parte del vehículo escoba.
- El hecho de inscribirse en la prueba supondrá la aceptación plena de estas normas.

**RECOMENDACIONES:**

- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, de manera que los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y sólido adicional personalmente
- Frontal delantero con luz blanca y aconsejable trasero con luz roja.
- Es recomendable utilizar prendas cómodas y que no se estrenen el día de la prueba.
- No estrenar zapatillas el día de la carrera.
- Utilizar vaselina esterilizada en todas las zonas del cuerpo en la que se les puedan formar rozaduras
- Bidón para llenar agua en los avituallamientos.
- Aunque la organización mantendrá un ritmo cómodo, es recomendable dosificar el esfuerzo tratando de mantener una marcha regular durante el evento, los esfuerzos innecesarios se pagan al final teniendo en cuenta que son 14 kilómetros y que no todo el mundo tiene las mismas capacidades físicas.
- Una buena preparación es fundamental y garantiza el terminar la prueba.
- El entrenamiento le dirá cuáles son sus posibilidades y limitaciones.