

I RUN FOR PARKINSON CARTAGENA 2025
CARRERA SOLIDARIA ASOCIACION DE PARKINSON DE LA COMARCA DE CARTAGENA

ARTÍCULO 1. DENOMINACIÓN

La I RUN FOR PARKINSON CARTAGENA 2025 se celebrará el próximo sábado 24 de MAYO 2025 a partir de las 17:00h con salida y meta en el parking del Centro Comercial La Rambla, estando organizada por la ASOCIACION DE PARKINSON DE LA COMARCA DE CARTAGENA con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, la Universidad Politécnica de Cartagena y el CD RUNTRITON CARTAGENA.

Este evento deportivo, lúdico y social con un fin EXCLUSIVAMENTE BENÉFICO y que tiene como principal objetivo dar a conocer las instalaciones de la Asociación de Parkinson de Cartagena, visibilizar la Enfermedad de Parkinson y apoyar a familiares, cuidadores y trabajadores, para disfrute de todos que participen, cumpliendo las premisas de:

- Mantener el fin benéfico y de ayuda para recaudar fondos a favor de la propia Asociación de Parkinson de la comarca de Cartagena
- Promocionar el deporte como elemento integrador de personas con algún tipo de diversidad funcional o discapacidad.
- Fomentar y promocionar la actividad física y hábitos de vida saludable
- La actividad física es fundamental en personas con párkinson tanto para mantener su estado de ánimo, como la movilidad o el habla.

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.

ARTÍCULO 2. PARTICIPACIÓN.

Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas personas que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma y hasta un máximo de 500 dorsales.

ARTÍCULO 3. DISTANCIAS Y RECORRIDOS.

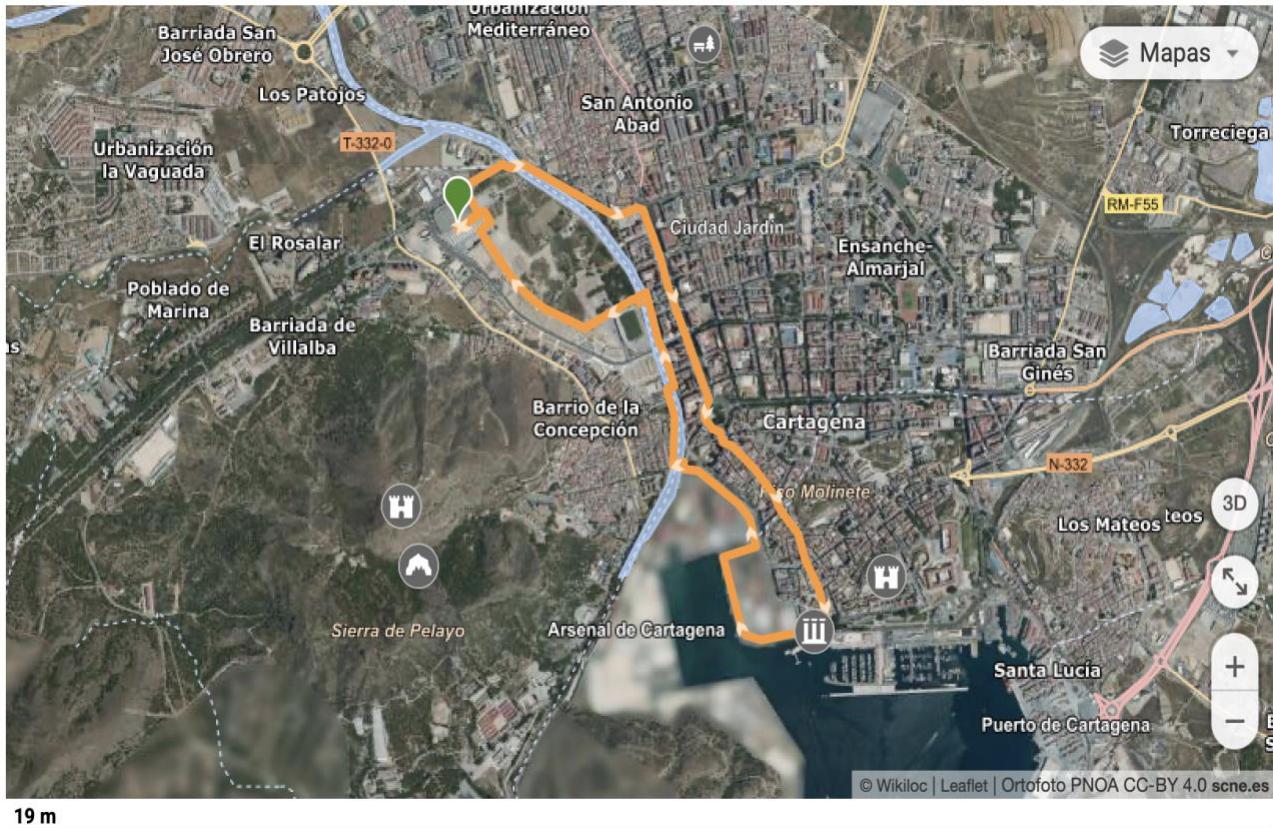
Se realizarán diferentes pruebas:

- ***Kids for Parkinson*** (pruebas menores).
- ***Run for Parkinson 7K***
- ***Walk for Parkinson 6,5k*** (marcha senderista no competitiva)



La prueba general ***Run for Parkinson*** se disputará sobre un recorrido de 7 km, con salida y meta en la explanada del parking del Centro Comercial La Rambla.

[Recorrido enlace wikiloc](#)



El perfil de la prueba tiene un bajo nivel de dureza, con recorrido prácticamente llano que atravesará el centro de la ciudad.

El circuito estará controlado y vigilado por la organización, con balizamiento y señalización correspondiente y cronometrada mediante chip.

En el tramo de carrera que discurre por dentro del Arsenal Militar, no estará permitido ni pararse a echar fotos ni en ningún caso alterar el orden, siendo únicamente autorizado el paso a corredores perfectamente identificados con su dorsal.

Es importante indicar que el circuito se encuentra abierto al público y al tráfico en algunas zonas, las cuales estarán perfectamente señalizadas.

Los resultados y clasificaciones correrán a cargo de la empresa cronometradora.

La Organización se reserva el derecho de modificaciones parciales del recorrido por cualquier circunstancia que pudiera originarse por causa ajena a la Organización.

ARTICULO 4. PRUEBAS DEPORTIVAS.

➤ CARRERAS DE MENORES Kids for Parkinson.

A las **17:00h** se realizarán las carreras de menores para las categorías CHUPETINES, sub 8, sub 10, sub 12 y sub 14 con 4 salidas (dependiendo del número de participantes se podrán realizar 2 salidas por categoría).

| Hora | Categoría** | Edad | Distancia*** |
|--------------|-------------|---------------------|--------------|
| 17:00 | CHUPETINES* | 5 años y anteriores | 100 mts |
| 17:10 | SUB 8/10 | 6 a 9 años | 300 mts |
| 17:20 | SUB 12 | 10 a 11 años | 500 mts |
| 17:20 | SUB 14 | 12 a 13 años | 500 mts |
| 17:30 | SUB 16 | 14 a 15 años | 1.000 mts |

*Chupetines no competitiva

** Según número de participantes podrán realizarse 2 salidas (niños y niñas)

*** SUB12/SUB14 corren juntos

**** Las distancias son aproximadas.

➤ CARRERA RUN FOR PARKINSON 7K.

A las **18:00h** se dará la salida al 7K para las categorías sub 16 en adelante.

| Hora | categoría | Edad | distancia |
|--------|------------------|---------------------|-----------|
| 18:00h | Jovenes promesas | 16 a 19 años | 7k |
| 18:00h | SENIOR | 20 a 34 años | 7k |
| 18:00h | MASTER A | 35 a 49 años | 7k |
| 18:00h | MASTER B | 50 a 59 años | 7k |
| 18:00h | MASTER C | 60 años en adelante | 7k |

El control de llegadas estará cerrado a los **90 minutos** de la hora de la salida la Marcha Senderista

CATEGORIA ESPECIAL DIVERSIDAD FUNCIONAL.

Se establece la categoría especial de diversidad funcional para aquellas personas que acrediten un grado de discapacidad igual o superior al 33%.

Aquellos participantes que acrediten algún grado de diversidad funcional, deberán solicitar su inscripción gratuita, rellenando el formulario creado por la organización, a través del siguiente enlace: <https://forms.gle/Xv55MvK9VSgfKyZU9>

Una vez comprobada la información por Organización, se les asignará dorsal de participación en el 7K.

De la misma manera aquellas personas con diversidad funcional que por su grado/tipo discapacidad requieran permiso de un tutor legal o precisen correr acompañados, sus responsables deberán aportar a la Organización sus datos. En el caso de que para su participación necesitasen ir acompañados, se valorará por la Organización si la participación en la prueba es o NO COMPETITIVA, dependiendo del tipo de ayuda que precisen para finalizar la prueba.

➤ **MARCHA SENDERISTA WALK FOR PARKINSON.**

Tras la salida del 7K se realizará la marcha senderista, teniendo salida y meta en el Palacio de los deportes a las **18:10h** y realizando un recorrido similar al de la prueba general 7K y con una distancia aproximada de 6,5 kms.

El recorrido será el mismo que la prueba general **excepto el paso por al Arsenal Militar**, transcurrirá siempre por las aceras y espacios para peatones.

Tiempo aproximado: 1 ½ h con paradas incluidas

Es recomendable uso de calzado adecuado, gorra y llevar agua suficiente cada senderista. por cuenta de cada senderista.

Al ser un recorrido sin dificultad podrán participar senderistas de cualquier edad (teniendo en cuenta la duración de 1 ½ h) con la única salvedad de que los menores de edad deberán ir acompañado de un adulto responsable de los mismos y que deberá entregar a la Organización a la hora de la recogida de dorsales la autorización de un tutor legal.

Al tratarse de una marcha NO COMPETITIVA y por motivos de seguridad, todos los senderistas deberán ir agrupados y siguiendo las indicaciones/ritmo marcado por los responsables de la Organización que irán de apoyo abriendo cabeza y cerrando el grupo.

Se trata de una caminata de carácter lúdico/familiar con lo que el ritmo de la misma será acorde a la mayoría de los participantes al objeto de no dejar a nadie descolgado.

ARTÍCULO 5. PREMIOS Y TROFEOS.

- Habrá trofeos para l@s 3 primer@s clasificad@s en las categorías contempladas en la carrera *Run for Parkinson*7K.
- Las categorías especiales de diversidad funcional son acumulativas caso hayan obtenido trofeo en su correspondiente categoría por rango de edad (prueba 7K).
- Habrá medalla para l@s 3 primer@s clasificad@s en las categorías contempladas en la carrera *Kids for Parkinson* de las pruebas menores.
- Medallas finisher para todos los menores tras cruzar línea de meta.
- Habrá Bolsa del Corredor (que incluye camiseta técnica unisex) y aquellos obsequios que la organización pueda conseguir para llenar la bolsa del corredor para los 7k y senderistas.

Las bolsas del corredor se entregarán EXCLUSIVAMENTE los días establecidos por la Organización para la entrega de dorsales.

ARTÍCULO 6. INSCRIPCIONES

Todas las inscripciones podrán realizarse a través de la web Lineadesalida.net hasta martes 20 de mayo a las 20h para pagos con tarjeta (TPV).

Aquella pre-inscripción que no haya sido abonada pasadas 24h, no se les podrá asegurar su participación en la carrera procediendo a su anulación.

No se aceptará ninguna inscripción fuera de plazo ni el día de la carrera, ni cambios de dorsal.

Para las inscripciones de menores deberán entregar el consentimiento informado del **Anexo I** del presente Reglamento disponible al final de este reglamento.

CUOTAS INSCRIPCION

Hasta el día 24 de abril

- Run for Parkinson y Walk for Parkinson..... 12 €
- Kids for Parkinson..... 5 €
- Diversidad funcional..... GRATUITA (limitados a 20 dorsales)
- CHUPETINES..... GRATUITA (limitados a 20 dorsales)
- DORSAL CERO..... 10 € (donativo exclusivo a la asociación)



Desde el día 25 de abril hasta el 20 de Mayo

- Run for Parkinson y Walk for Parkinson..... 14 €
- Kids for parkinson 6 €
- Diversidad funcional..... GRATUITA (limitados a 20 dorsales)
- CHUPETINES..... GRATUITA (limitados a 20 dorsales)
- DORSAL CERO..... 10 € (donativo exclusivo a la asociación)
-

*Una vez la inscripción sea aceptada, la cuota NO SERÁ REEMBOLSABLE, haciendo entrega de la bolsa del corredor los días establecidos.

Por tema organizativo, se establecen los siguientes cupos de participación:

- Senderistas y Prueba general..... 480 dorsales
- Menores..... 100 dorsales
- Diversidad funcional..... 20 dorsales gratuitos

En el supuesto de que por cualquier causa de fuerza mayor ajena a la Organización, no se pudiera la realización de la prueba, se entregaría la bolsa del corredor a los participantes, no devolviéndose las cuotas de inscripción al tratarse de una prueba con un único fin benéfico y solidario.

Punto de inscripción:

<https://www.lineadesalida.net/carreras/carrera-solidaria-asociacion-de-parkinson-comarca-de-cartagena>

ARTÍCULO 7. ENTREGA DE DORSALES

Se realizará la entrega de dorsales/bolsa del corredor:

- **Jueves 22 MAYO:** INMOHOGARES, Calle Angel Bruna 11.
Tarde de 17h a 20h
- **Viernes 23 MAYO:** INMOHOGARES, Calle Angel Bruna 11
Mañana de 10:30h a 13:30h
Tarde de 17:00h a 20:00h
- **Sábado 24 MAYO:** Pizzeria ÑAM ÑAM Centro Comercial La Rambla.
Mañana de 10:00h a 13:30h y tarde hasta 1h antes de la carrera.

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.

Pasados los días establecidos para la entrega de dorsales no se entregarán bolsas del corredor ni se realizarán envíos postales bajo ninguna circunstancia.

ARTÍCULO 8. ASISTENCIA MÉDICA/SEGUROS DE LA PRUEBA.

La Organización contará con un servicio médico, desde el 1h antes del inicio de la prueba y hasta media hora después de la finalización.

La prueba cuenta con un Seguro de Responsabilidad Civil y un Seguro de Accidente. Dicho seguro cubre los posibles accidentes que se produzcan como consecuencia del desarrollo de la carrera y nunca como derivación de un padecimiento o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia del articulado del presente Reglamento, indicaciones de la organización, etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes. Todo participante debe estar en perfecto estado de salud para la práctica de la prueba a la que se ha apuntado. Con la inscripción aceptan este Reglamento y descargan a la Organización de cualquier responsabilidad en cuanto a Salud del participante se refiere.

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 y comunicárselo a la Organización. **IMPORTANTE:** En caso de accidente se debe comunicar INMEDIATAMENTE 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.

ARTÍCULO 9. CLASIFICACIONES/RESULTADOS.

La clasificación general provisional se publicará tras la realización de la carrera y también se publicará en la carrera en la página web de la empresa cronometradora (<https://www.lineadesalida.net>).

ARTÍCULO 10. DESCALIFICACIONES.

La organización y/o los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:

- Al atleta que no realice el recorrido completo o no marque paso por algún punto de control intermedio.
- Al atleta que no vaya equipado adecuadamente para la práctica del deporte.

- Al atleta que no lleve el dorsal visible bien colocado en el pecho.
- Al atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.
- A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico, tras consulta con los servicios médicos.
- A todo aquel atleta o competidor que no cumpla las normas o instrucciones del reglamento o del personal de la Organización.
- Participar con el dorsal de otro corredor o alterado.
- Correr acompañado de mascotas o de otras personas ajenas a la competición por cuestiones de seguridad.
- El atleta que reciba ayuda del exterior o vaya acompañado de bicicletas y similares.

El control de llegadas estará cerrado a los 90 minutos de la hora de la salida del 7K (19:30h).

ARTÍCULO 11. VEHÍCULOS/ASEOS

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la Organización.

Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto, patín, bicicleta o ir acompañado de mascotas por el peligro que pudiera suponer para los atletas.

Existirá aseos químicos en la zona de meta.

ARTÍCULO 12. NORMAS FINALES Y ACEPTACIÓN

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento y en caso de duda o de contemplarse alguna situación no reflejada en el mismo, la misma será resuelta por criterio de la Organización.

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, avisando por los diferentes medios disponibles (web, RRSS, etc..) de la modificación realizada.

La organización podría suspender la prueba en caso de condiciones climatológicas excepcionales o causas de fuerza mayor (retirada completa o parcial del permiso por motivos sanitarios o cualquier otra causa, variaciones del caudal hidrográfico, alerta por fuego, etc.), que sea alerta externa ajena a la organización o decisión de la organización, en cuyo supuesto la organización no estaría obligada a la devolución de cuota entregándose la bolsa del corredor en dicho supuesto.

 **Los siguientes servicios complementan las normas finales:**

AVITUALLAMIENTO

Se habilitará un servicio de avituallamiento en la **zona de meta** para todos los participantes.

RECLAMACIONES

Las reclamaciones relativas a la clasificación deberán realizarse a la Organización hasta 30 minutos después de la publicación de los resultados.

Las decisiones del Comité de Apelación, en relación a las reclamaciones planteadas, serán irrecuperables. En toda cuestión o duda que no esté contemplada en este reglamento se aplicará el criterio de la organización

GRABACION IMÁGENES

Los participantes autorizan a la Organización a la grabación de la participación en la prueba mediante fotografías, video y cualquier otro medio conocido. Además, ceden todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejercitar, sin derecho por parte de los participantes en la carrera a recibir compensación económica alguna.

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 automatizados titularidad de LINEA DE SALIDA. Sus datos personales serán utilizados en los términos previstos por la legislación vigente, y para la finalidad antes mencionada. Si lo desea, puede ejercitar derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición, que son reconocidos por la citada Ley. Para ejercitar este derecho deberá solicitarlo por escrito dirigido a LINEA DE SALIDA C/Sebastián Vizcaíno,26 30394, Cartagena, MURCIA

CLAÚSULA DE GENERO:

La Organización de la I RUN FOR PARKINSON CARTAGENA 2025 garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente reglamento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

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.
- Despues 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 caso de alta temperatura, 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 tiritita 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.¹²

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, CANSACIOEXCESIVO (NO DEBIDO AL ESFUERZO), DESORIENTACIÓN VÉRTIGO, MAREO, DOLOR EN EL PECHO, DIFICULTAD RESPIRATORIA. CONSULTE DE INMEDIATO AL SERVICIO MÉDICO, 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 los Servicios de Médicos de la prueba.

ANEXO I:

**AUTORIZACIÓN MENORES AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPACIÓN
“I RUN FOR PARKINSON CARTAGENA 2025”**

D/Dña. _____, titular del D.N.I.
número _____, como padre / madre / tutor del MENOR/DIVERSIDAD
FUNCIONAL _____, le autorizo para que
participe en I RUN FOR PARKINSON CARTAGENA 2025.

Caso por el tipo de diversidad funcional requiera un acompañante, indicar sus datos:

- Nombre acompañante:
- DNI:
- Teléfono contacto:

Así mismo, declaro que el participante se encuentra en buen estado de forma y salud para su participación en la prueba, eximiendo de toda responsabilidad a la organización, conociendo todo el reglamento de la competición y aceptándolo íntegramente, siendo prueba de ello la inscripción en la prueba y la firma del presente documento.

En _____, a ____ de _____ de 2025.

Fdo. _____

*Nota: La prueba cuenta con un seguro de accidentes deportivos que cubre a menores/discapacitados.