Reglamento

XV CROSS DE CABO DE PALOS

Reglamento:

Art. 1º.- DENOMINACIÓN Y ORGANIZACIÓN. 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 XV Cross de Cabo de Palos que tendrá lugar el próximo 26 de julio de 2025. Esta edición del Cross forma parte de la I Liga "Carthago Running League" y XII Liga "Running Challenge".

El evento tiene un marcado carácter turístico, además del deportivo y solidario. Dado el carácter solidario de la prueba, los beneficios que se obtengan, serán donados a varias asociaciones de la comarca.

Art. 2º.- PRUEBAS DEPORTIVAS.

- **"Carrera SUB-10":** Salida a las 18:30 horas. Paseo "Dimas Ortega" Se fija un límite de 300 corredoras/es.
- **"Carrera SUB-12":** Salida a las 18:45 horas. Paseo "Dimas Ortega" Se fija un límite de 100 corredoras/es.
- **"Carrera SUB-14":** Salida a las 19:00 horas. Paseo "Dimas Ortega" Se fija un límite de 100 corredoras/es.
- **"Carrera SUB-14":** Salida a las 19:15 horas. Paseo "Dimas Ortega" Se fija un límite de 100 corredoras/es.
- **"Carrera Absoluta":** Salida a las 20:00 horas. Paseo "Dimas Ortega" Se fija un límite de 1.200 corredoras/es, por seguridad de los participantes. Esta prueba tiene una duración máxima de 50 minutos después de darse la salida y un paso por el kilómetro 2 de 15 minutos.

Art. 3º.- RECORRIDOS.

- **"Carrera SUB-10":** Circuito de ida y vuelta urbano perfectamente señalizado en el Paseo "Dimas Ortega" de 300 metros.
- **"Carrera SUB-12":** Circuito circular urbano perfectamente señalizado en el Paseo "Dimas Ortega" de 1.000 metros.
- **"Carrera SUB-14":** Circuito circular urbano perfectamente señalizado en el Paseo "Dimas Ortega" de 1.000 metros.

- **"Carrera SUB-16":** Circuito circular urbano perfectamente señalizado en el Paseo "Dimas Ortega" de 1.000 metros.
- **"Carrera Absoluta":** Circuito circular urbano, sumando un total de 6,5 km.

Art. 4º.- AVITUALLAMIENTOS. Se establecerá para todas las carreras un puesto de avituallamiento a la llegada a Meta, y un punto de avituallamiento en el kilómetro 3 aproximadamente para la carrera absoluta.

Art. 5º.- HORARIOS, CATEGORÍAS y DISTANCIAS.

- **18:30h "Carrera SUB-10".** Se realizarán 6 salidas por edades: de 3 años y más pequeños, de 4 años, 5 años, 6 años, 7 años y 8 años. (*En función del número de inscritos en cada rango de edad, y si las condiciones de seguridad así lo requiriesen, podrá realizarse una subdivisión con salidas diferentes en estas franjas de edades, por tanto, se ampliarían el número de pruebas a realizar).*
- **18:45h "Carrera SUB-12".**
- **19:00h "Carrera SUB-14".**
- **19:15h "Carrera SUB-15"**
- **20:00h "Carrera Absoluta".**
- Todas las categorías incluyen modalidad masculina y femenina y se asignarán según edad del participante a finalización del año 2025.
- La categoría de Diversidad Funcional es exclusiva para participantes que tengan acreditado un grado de discapacidad de tipo 2 o superior.

PRUEBA	Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia
Carreras Infantiles	18:30h.	SUB 10	Nacidos/as en 2016 y posteriores	300 mt
	18:45h.	SUB 12	Nacidos/as en 2014 y 2015	1000 mt
	19:00h.	SUB 14	Nacidos/as en 2012 y 2013	1000 mt
	19:15h.	SUB 16	Nacidos/as en 2010 y 2011	1000 mt
Carrera Absoluta	20:00h.	SUB 18	Nacidos/as en 2008 y 2009	6000 mt
		SUB 23	Desde 2003 hasta 2007	
		Sénior	Desde 2002 hasta 34 años	
		Máster 35	De 35 a 39 años	
		Máster 40	De 40 a 44 años	
		Máster 45	De 45 a 49 años	
		Máster 50	De 50 a 54 años	
		Máster 55	De 55 a 59 años	

		Máster 60	**De 60 a 64 años**	
		Máster 65	**De 65 a 69 años**	
		Máster 70	**De 70 años y anteriores**	
		Diversidad Funcional	**Desde 2007 y anteriores**	

Art.6º.- INSCRIPCIONES. Todas las inscripciones pueden realizarse a través de la web **http://www.famu.es**, desde la publicación de este reglamento, hasta el día de cierre de las inscripciones, fijándose tal día para el lunes 21 de julio a las 21:00h, o se llegue antes de esta fecha, al cupo de dorsales ofertados en cada una de las pruebas

Se establece como único medio de pago el sistema online de pago seguro TPV.

- La cuota de inscripción en la carrera de "Infantiles" es de 6 euros hasta el cierre de inscripciones.
- La cuota de inscripción para la carrera "Absoluta" es de 18 euros hasta el cierre de inscripciones. Para federados por la FAMU - TRIMURCIA – FEDERACIÓN CICLISMO MURCIA: 2€ menos.

IMPORTANTE:

- Todas las inscripciones realizadas en cualquiera de las tres pruebas deportivas, dan derecho a: dorsal, camiseta y bolsa de corredor.
- Comprobar que la inscripción se encuentra en estado COMPLETADA desde el Panel del Usuario a través del enlace http://www.alcanzatumeta.es/consultador.php, antes del cierre de inscripciones, para poder solucionar posibles incidencias.
- Dado el carácter benéfico de la prueba, una vez COMPLETADA, la cuota NO SERÁ REEMBOLSABLE, excepto que la prueba no se realice por CAUSA DE FUERZA MAYOR.
- La organización se reserva el derecho a modificar el procedimiento de inscripción, horarios de las salidas y el presente reglamento, notificándolo e informatizándolo con antelación en la página a través del enlace http://www.alcanzatumeta.es/consultador.php.

Art. 7º.- ENTREGA DE DORSALES. La entrega de dorsales y bolsa de corredor se realizarán en los días y horarios que se indican:

- Viernes 25 de julio Paseo Dimas Ortega (junto a la Policía Local). Horario: 17:00 horas a 20:00 horas.

- Sábado 26 de julio Paseo Dimas Ortega (junto a la Policía Local). Horario: 10:00 horas a 14:00 horas y de 16:30 horas a 19:00 horas.

El lugar definitivo de la entrega de dorsales y bolsa de corredor para los días 25 y 26 de julio, se indicarán previamente al desarrollo del evento, tanto por redes sociales, como por correo electrónico a los participantes.

IMPORTANTE:

- Para la recogida del dorsal y bolsa de corredor será obligatorio presentar el DNI o documento oficial que acredite la identidad. Además, los menores de edad deben entregar el documento relleno y firmado de consentimiento del tutor legal para su participación en la prueba (anexo I).
- No se permitirá la participación de ningún corredor o senderista sin dorsal por motivos de seguridad, ya que no estarán cubiertos por los seguros de la organización, por lo tanto, serán retirados de la carrera aquellos que no porten su dorsal de forma visible.

Art. 8º.- TROFEOS Y PREMIOS.

- **"Carrera SUB-10":** Prueba participativa / No competitiva. Medallas a todos los participantes.
- **"Carrera SUB-12":** Se establecen trofeos a los tres primeros clasificados de la General masculina y femenina. Medallas a todos los participantes.
- **"Carrera SUB-14":** Se establecen trofeos a los tres primeros clasificados de la General masculinos y femeninos. Medallas a todos los participantes.
- **Carrera SUB-16":** Se establecen trofeos a los tres primeros clasificados de la General masculinos y femeninos. Medallas a todos los participantes.
- **"Carrera Absoluta":**

- Se establecen trofeo al primer clasificado de la General masculino y femenino.
- Trofeos a los tres primeros clasificados en cada categoría de edad, tanto en la modalidad masculina como femenina.
- En la categoría Diversidad Funcional se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados en esta categoría.
- Los premios serán acumulativos.
- Para optar a los trofeos es obligatorio asistir a la ceremonia de entrega que se celebrará al finalizar cada una de las pruebas, en la zona destinada al efecto por la organización, y/o enviar un representante autorizado en delegación, en ambos casos se deberá ir provisto del DNI original del ganador del premio.
- Obsequio con un jamón al club con mayor número de inscritos.

Art. 9º.- SUPERVISIÓN. Las pruebas serán controladas por un Comité de Organización, apoyados por un grupo de voluntarios designados por este Comité. Ante cualquier situación que no sea contemplada en este reglamento se aplicará el criterio de este Comité y su decisión será inapelable. Cualquier incidencia detectada durante el transcurso de las pruebas deberá ser comunicada a este Comité.

Art. 10º.- CONTROL DE TIEMPOS Y RESULTADOS. El cronometraje de las carreras se realizará mediante el sistema de chip, colocándose un control de salida y meta, más uno intermedio para la "Absoluta". Los resultados y clasificaciones correrán a cargo de la empresa cronometradora.

Toda reclamación deberá ser efectuada ante el Comité de Organización en un plazo máximo de 15 minutos, a partir de ser publicados los resultados en la web de la empresa cronometradora.

Art. 11º.- CONTROL DE TIEMPOS Y RESULTADOS. Los únicos vehículos autorizados para el seguimiento de las pruebas serán los designados por la organización. No está permitido seguir a los corredores con moto, bicicleta, patinete o cualquier otro vehículo rodado, siendo retirados del circuito por motivos de seguridad.

Art. 12º.- MOTIVOS DE DESCALIFACIÓN. Será motivo de descalificación:

- No realizar la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la Organización.
- Invertir más de 50' (en el 6K).
- No seguir las indicaciones del personal de la organización o personal de seguridad.
- No llevar el dorsal extendido y perfectamente visible.
- Recibir ayuda externa para realizar el recorrido.
- Participar con el dorsal de otro corredor.
- Participar con un dorsal no oficial de la presente edición.
- Arrojar residuos a la vía pública durante el recorrido (fuera de la zona habilitada por la organización).
- Realizar el recorrido acompañado de mascotas, o de personas ajenas a la competición, en especial menores de edad (por cuestiones de seguridad). El participante que sea descalificado, no figurará en la clasificación final, ni podrá acceder a ninguno de los premios y/o obsequios que la organización otorgue.

Art. 13º.- DISPOSITIVO DE SEGURIDAD Y MÉDICO. La prueba cuenta con la colaboración de Policía Local, Protección Civil y miembros de la organización que velarán por el buen desarrollo de las pruebas y la seguridad de los participantes. Se organizará un dispositivo médico adecuado y de acuerdo a la legislación vigente.
La organización recomienda hacerse una revisión médica y/o prueba de esfuerzo a todas las personas que no hayan corrido anteriormente una prueba de similares características o lleven un periodo prolongado de tiempo sin realizar ejercicio físico.
Art. 14º.- SEGUROS Y COBERTURAS. El evento cuenta con un Seguro de Responsabilidad Civil y Seguro de Accidentes. 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 puestos a disposición por la organización, quienes determinarán el grado de lesión e iniciar el protocolo de comunicación de parte del accidentado.

Art. 15º.- MODIFICACIONES AL REGLAMENTO. Todos los participantes por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento. El Comité de 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. 16º.- RESPONSABILIDAD. 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.- DERECHOS DE IMAGEN. 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.- 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 que todos los datos personales proporcionados en la ficha de inscripción serán incorporados a un fichero automatizado privado, titularidad de la empresa cronometradora y encargada de la gestión de inscripciones, que cumple con las medidas organizativas y de seguridad exigidas por el Reglamento de Medidas de Seguridad regulado por el RD 1720/2007. Si lo desea, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición, que le son reconocidos por la citada Ley Orgánica.

CAMISETA SIN MANGAS MUJER ELITE X BLANCO ROJO

103102.206

25,99€

Camiseta de tirantes para mujer, indicada específicamente para running. Esta camiseta técnica de alto rendimiento será tu aliada para salir a correr aportando una comodidad y libertad de movimientos excepcionales. Como es ultraligera, se convertirá en un básico en el armario del runner, aportando confort y frescura cada vez que salga a correr y entrenar con tiempo cálido.

Esta camiseta sin mangas posee cuello redondo. Las zonas de cuello, tirantes y axilas presentan acabado en corte láser y costuras termoselladas. Esto tiene como objetivo dos factores: por un lado, evitar las molestas rozaduras en la piel provocadas por la fricción durante en movimiento; por otro lado, mantener la ligereza de la camiseta en todo momento. De esta manera, el runner podrá disfrutar de entrenamientos y competiciones con la máxima comodidad. En la zona de los hombros es seamless, de nuevo para prevenir las irritaciones en la piel.

En cuanto a la fabricación, se ha confeccionado con tejido muy ligero, elástico y transpirable. La tecnología Micro-Mesh System mantendrá el cuerpo del corredor fresco y seco durante toda la carrera. Esto la convierte en ideal para salir a correr con tiempo cálido. Además, esta camiseta sin mangas dará libertad a sus movimientos para que el corredor pueda alcanzar un alto rendimiento.

Presenta un diseño innovador con piezas de contraste a color en los hombros que estilizan la prenda. También incluye un dibujo sublimado multicolor en el pecho, que aporta un toque moderno y crea un efecto óptico inigualable.

- **Espalda tipo nadador** — **Tejido elástico, ligero y transpirable**
- **Incluye tecnología Micro-Mesh en las zonas de mayor sudoración**
- **Limita los malos olores** — **Acabados con corte a láser**
- **Sin costuras en los hombros** — **Cortes de contraste a color**
- **Libertad de movimiento** — **Tipo de ajuste: ligeramente ajustado**
- **Tejido principal 93% Poliéster, 7% Elastano / Tejido contraste 92% Poliéster, 8% Elastano**

CAMISETA SIN MANGAS HOMBRE ELITE X BLANCO ROJO

103102.206

25,99€

Camiseta de tirantes para hombre, indicada específicamente para running. Esta camiseta técnica de alto rendimiento será tu aliada para salir a correr aportando una comodidad y libertad de movimientos excepcionales. Como es ultraligera, se convertirá en un básico en el armario del runner, aportando confort y frescura cada vez que salga a correr y entrenar con tiempo cálido.

Esta camiseta sin mangas posee cuello redondo. Las zonas de cuello, tirantes y axilas presentan acabado en corte láser y costuras termoselladas. Esto tiene como objetivo dos factores: por un lado, evitar las molestas rozaduras en la piel provocadas por la fricción durante en movimiento; por otro lado, mantener la ligereza de la camiseta en todo momento. De esta manera, el runner podrá disfrutar de entrenamientos y competiciones con la máxima comodidad. En la zona de los hombros es seamless, de nuevo para prevenir las irritaciones en la piel.

En cuanto a la fabricación, se ha confeccionado con tejido muy ligero, elástico y transpirable. La tecnología Micro-Mesh System mantendrá el cuerpo del corredor fresco y seco durante toda la carrera. Esto la convierte en ideal para salir a correr con tiempo cálido. Además, esta camiseta sin mangas dará libertad a sus movimientos para que el corredor pueda alcanzar un alto rendimiento.

Presenta un diseño innovador con piezas de contraste a color en los hombros que estilizan la prenda. También incluye un dibujo sublimado multicolor en el pecho, que aporta un toque moderno y crea un efecto óptico inigualable.

- **Cuello redondo** — **Tejido elástico, ligero y transpirable**
- **Incluye tecnología Micro-Mesh en las zonas de mayor sudoración**
- **Limita los malos olores** — **Acabados con corte a láser**
- **Sin costuras en los hombros** — **Cortes de contraste a color**
- **Libertad de movimiento** — **Tipo de ajuste: ligeramente ajustado**
- **Tejido principal 93% Poliéster, 7% Elastano / Tejido contraste 92% Poliéster, 8% Elastano**

CARTHAGO RUNNING LEAGUE

RUNNING CHALLENGE
REGIÓN DE MURCIA

CONSEJOS MÉDICOS
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.