

Reto 24h benéfico #YoCorroEnCasa
www.rafalrunning.com

Reglamento y bases:

El Club Deportivo Rafal Running organiza este reto solidario con el fin de ayudar en la lucha contra el coronavirus. De esta manera, se pretende realizar un recorrido virtual donde cada participante podrá aportar la cantidad de kilómetros que desee a lo largo de las 24 horas de duración que tiene esta prueba. Cabe destacar que el 100% de la inscripción irá destinado a la lucha sanitaria contra el COVID19 en nuestro Hospital de la Vega Baja.

- **Fecha:** Desde las 00:00h de sábado 11 de abril hasta las 23:59h de domingo 12 de abril.

- **Inscripciones:** www.asuspuestos.com

- **Apertura de inscripciones:** Desde el miércoles 1 de abril hasta las 20:00h de domingo 12 de abril.

- **Precio:** Colaboración de 10€

- **¿Quién puede participar?**

- Puede participar cualquier persona sin excepción, simplemente tendrá que seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y las indicaciones del Estado de Alarma, es decir, todos los kilómetros deberán realizarse dentro de casa y no se podrá utilizar zonas comunes, puedes hacerlo andando o corriendo (vale pasillo de casa, terraza o balcón, cinta de correr, elíptica). Los kilómetros realizados en bici estática o rodillo no serán contabilizados.

- También hay km. 0 a 10 € (Es decir, que quien quiera colaborar, puede hacerlo, incluso sin correr).

- Se puede hacer distancias mayores o menores incluso en varias tandas a lo largo del plazo de tiempo marcado. La distancia recorrida así como el tiempo empleado deberá demostrarse mediante fotos o capturas de pantalla de las apps, relojes, gps, etc, enviándolas a la dirección de correo electrónico rafalrunning@gmail.com o por whatsapp a los teléfonos 696 723 056 o 696 226 800

- Para estar informado de todas las novedades es importante seguir nuestra página de Facebook Rafal Running, y además se ha creado un grupo de whatsapp donde se podrán resolver todas las dudas e informar de todo lo que vaya surgiendo incluso a lo largo del día de la carrera. A continuación tenéis el enlace para solicitar acceso al grupo de whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/GSWphF5TW7g8rqiRjXI7Md>

- Todos los participantes en el reto tendrán derecho a dorsal, el cual podrán descargarse e imprimir en el momento de formalizar la inscripción, así como diploma y medalla finisher, todo ello digitalizado.

- Debido a que la actividad se realizará en la mayoría de casos en el interior de casa se recomienda utilizar los gps en el modo de “carrera en cinta o interior”, de esta manera el gps pasará a desconectarse y la distancia será estimada por el acelerómetro del reloj mientras mueves los brazos corriendo.

- La inscripción también dará derecho a participar en sorteos de prendas deportivas de las marca Korridor, gafas de sol obsequio de Óptica Gómez de Rafal, mochila por gentileza de la tienda de deportes Atmósfera Sport de Bnejúzar, productos de nutrición deportiva de la marca 226, gorras de la marca The Indian Face, productos deportivos marca Decathlon, entradas al parque acuático Aquopolis de Torre vieja, mallas running por gentileza de Cómplex España, productos de nutrición deportiva obsequio de Laboratorios Quinton, equipaciones del Elche C.F. y demás regalos que la organización pueda recoger hasta la finalización de la prueba. Todos estos regalos se irán haciendo llegar a tod@s los agraciados a las direcciones que indiquéis en vuestra inscripción conforme la organización pueda hacerse con ellos.

- Se premiará con un jamón al club con más participantes inscritos en el reto y se hará entrega por parte del C.D. Rafal Running cuando las autoridades permitan los desplazamientos y finalice el confinamiento.

- **Recorrido:** el recorrido virtual que se pretende realizar es llegar hasta la ciudad de Atenas (Grecia) cuna del Maratón, con una distancia de unos 3.700km desde nuestra comarca de la Vega Baja.

- Se publicará un listado general de resultados con la distancia recorrida por cada corredor y por todos los clubs participantes.

- La dirección técnica de la prueba recaerá en manos del Club Deportivo Rafal Running y cualquier duda o cuestión tendrá que ser consultada a través del correo electrónico rafalrunning@gmail.com

- Consejos de la organización: Recomendable para distancias largas ir variando el recorrido, ya que puede llegar a marear. Si no se dispone de gps también se puede diseñar un circuito casero y medirlo completamente, una vez empezamos a correr simplemente que habrá que ir anotando las vueltas que se realizan a este recorrido para después estimar la distancia total recorrida.

- De acuerdo con los intereses promocionales del **Reto 24h benéfico #YoCorroEnCasa**, los inscritos ceden de manera indefinida a la organización el derecho a reproducir el nombre y apellidos, su imagen y la clasificación obtenida de la prueba, en cualquier medio de difusión (internet, prensa escrita, radio o TV).