



## IX CARRERA POPULAR VILLA DE RAFAL 5 Y 10 Km

16 de septiembre de 2023, a las 19:30 h

- **ORGANIZA:** Club Deportivo Rafal Running, Excmo. Ayuntamiento de Rafal.
- **COLABORA:** Policía Local, Cruz Roja, Protección Civil y Club Ciclista Rafal Bike.
- **SALIDA Y META:** C/ Óscar Esplá. (Calle paralela al Colegio Trinitario Seva).
- **INSCRIPCIONES:** Limitadas a 500 participantes para ambas pruebas.
- **PLAZO:** Desde el 19 de julio hasta el jueves 14 de septiembre (o hasta completar plazas)
- **WEB:** [Asuspuestos](#) y [Rafalrunning](#)
- **PRECIO:** Menores 1€. Andarines – Marcha Nórdica - 5K/10K 11€
- **CRONOMETRAJE:** Se realizará por sistema informático, mediante chip desechable en dorsal.
- **IMPORTANTE:** No se admitirán inscripciones fuera de plazo.

### 1.- LA CARRERA:

- El Club Deportivo Rafal Running, con la colaboración del Ayuntamiento de Rafal, organiza la "IX Carrera Popular Villa de Rafal 5 y 10 km", que se celebrará en la localidad de Rafal (Alicante), el sábado, 16 de septiembre de 2023, a partir de las 17:00h. Las carreras infantiles y a partir de las 19:30h el 5 y 10 km.
- La Salida y la Meta estará localizada en la Calle Óscar Esplá, junto al Colegio Trinitario Seva.
- La organización tendrá un seguro de responsabilidad civil, así como un servicio de asistencia sanitaria y ambulancia situado en la zona de salida y meta. Contando con la colaboración de Policía Local, Protección Civil y Cruz Roja.
- La coordinación técnica de la prueba estará a cargo del C.D. Rafal Running y la empresa Asuspuestos.
- La organización se reserva la facultad de que, comprobada cualquier irregularidad, por parte de algún/a corredor/a, como falsificación de datos, categorías, no completar el recorrido, etc., impedirle la participación en ediciones sucesivas, así como comunicarlo al resto de organizaciones nacionales.
- Todos/as los/as participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y al inscribirse en la prueba, declaran no tener ninguna dolencia ni padecimiento que ponga en riesgo su salud, aceptan el presente reglamento y se responsabilizan de cualquier accidente que pueda surgir durante la participación de la misma, aunque la organización pondrá todos los medios a su alcance para que no ocurra.

### 2.-RECORRIDO Y DISTANCIA:

Los 10 km constarán de DOS VUELTAS a un circuito urbano de 5.000 metros y los 5 km constarán de UNA VUELTA al circuito. El recorrido es totalmente llano y urbano, transcurre por las calles y avenidas principales de la localidad.

No obstante, la organización se reserva el derecho a modificar el circuito en función de imprevistos y condicionantes que se pudiesen dar, intentando en todo momento respetar la distancia y las características del mismo. A lo largo del circuito estará señalizado cada punto



kilométrico.

Si el corredor no sigue el recorrido oficial, ataja, se sube a las aceras, etc. en caso de accidente o incidencia, la responsabilidad no será de la organización.

### 3.- RECOGIDA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR:

Viernes 15 de septiembre de 18:00 – 21:00h Lugar por determinar, se publicará con suficiente antelación.

Sábado 17 de septiembre de 10:00 – 14:00 h. Lugar por determinar. Por la tarde en la zona de salida hasta 45 minutos antes del inicio de la prueba.

**4.- CATEGORÍAS:** Las categorías tanto para la carrera de 10km y 5km son las siguientes:

CATEGORÍA	GÉNERO	EDAD
SUB-23	MASC / FEM	Hasta 23 años
SENIOR	MASC / FEM	24 a 34 años
VETERANO A	MASC / FEM	35 a 44 años
VETERANO B	MASC / FEM	45 a 54 años
VETERANO C	MASC / FEM	55 a 64 años
VETERANO D	MASC / FEM	65 años en adelante
LOCAL	MASC / FEM	TODOS/AS

- Serán considerados/as LOCALES aquellos/as participantes empadronados/as en Rafal o que pertenezcan al C.D. Rafal Running.
- TROFEO para los/as tres primeros/as clasificados/as de la general.
- TROFEO para los/as tres primeros/as clasificados/as de cada categoría.
- Los premios de la general y categorías no serán acumulativos.
- Trofeo para el primer equipo clasificado en el 5k y 10k. Puntuará los tiempos de los 5 mejores corredores de cada equipo, independientemente del sexo.
- Premio al club más numeroso con llegados a meta con un jamón.
- Premio en metálico de 50€ al ganador/a que bata el récord del circuito en las distintas distancias.

Estos son los récords actuales:

- 5k hombres: Fernando Moya Ruiz (Tragamillas Orihuela) Tiempo: 15'31'' año 2019.
- 5k mujeres: Jessica Guerrero Ballesteros (C.T. Tiro de Pichón Elche) Tiempo: 17'34'' año 2021.
- 10k hombres: Adil Moussaoui Tiempo: 32'24'' año 2019.
- 10k mujeres: Neus Mas Manchón (C.A. Safor Teika) Tiempo: 37'07''. Año 2021.

NOTA: Los atletas que no estén presentes en la entrega de premios no tendrán derecho a recoger el premio correspondiente.

### 5.- MARCHA NÓRDICA / ANDARINES.



La disciplina de MARCHA NÓRDICA este año como novedad será COMPETITIVA, por tanto se ha elaborado un reglamento específico para la prueba, rogamos consultarlo a todos/as los/as participantes.

La carrera de los ANDARINES será NO COMPETITIVA, donde saldrán una vez haya comenzado la carrera, indicándose el comienzo de la prueba por megafonía.

Llevarán un DORSAL DE DIFERENTE COLOR y será sin chip, ya que se trata de una prueba NO COMPETITIVA.

## 6.- CARRERAS INFANTILES

**INSCRIPCIONES** limitadas hasta 300.

Lugar: Se podrán realizar de forma online en [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com) y de forma presencial el viernes 15 de septiembre en la entrega de dorsales y el día de la carrera en la zona de meta.

<b>CARRERAS INFANTILES MASCULINO Y FEMENINA</b>				
<b>CATEGORÍA</b>	<b>SEXO</b>	<b>AÑO NACIMIENTO</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>HORARIO (Aproximado)</b>
<b>BEBÉS</b>	MASC/ FEM	2018-2021	200m. Aprox.	17:00
<b>PRE-BENJAMÍN</b>	MASC/ FEM	2016-2017	500m. Aprox.	17:15
<b>BENJAMÍN</b>	MASC/ FEM	2014-2015	800m. Aprox.	17:30
<b>ALEVÍN</b>	MASC/ FEM	2012-2013	1.000m. Aprox.	17:45
<b>INFANTIL</b>	MASC/ FEM	2010-2011	1.000m. Aprox.	18:00

## 7.- BOLSA DEL CORREDOR:

Estamos confeccionando la bolsa del corredor para ofrecer lo mejor posible en función de nuestras posibilidades.



## 8.- SERVICIOS AL CORREDOR:

- Seguro de accidentes.
- Consigna-guardarropa situado junto a la zona de recogida de dorsales.
- Duchas y vestuarios en el Polideportivo Municipal de Rafal.
- Reportaje fotográfico que se publicará en la web del club.

## 9.- AVITUALLAMIENTOS:

La organización pondrá al servicio de los/as atletas:

Agua durante la carrera y en META: agua, refrescos, cerveza, fruta, bocadillos...

## 10.- REGLAMENTO:

Podrán competir todos/as los/as atletas, siempre que tengan cumplidos 18 años el día de la prueba. Si son menores de edad deberán presentar la autorización del padre, madre o tutor, al recoger el dorsal, teniendo como mínimo el día de la prueba 14 años para participar en la prueba de 5 Km y 16 años para la prueba de 10 Km. Documento de autorización: **AUTORIZACIÓN MENORES DE EDAD**

Los Jueces de la prueba serán de la Organización y los tiempos y clasificaciones de la prueba se podrán consultar en la web: [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com) o bien en la web del club.

La organización no se responsabiliza de los daños que pudieran ocasionarse en el transcurso de la prueba. Para cualquier tipo de reclamación se deberá presentar previamente una fianza de 60 euros.

La organización no será responsable en ningún momento de los daños que pudieran sufrir o causar los participantes en el transcurso de la prueba.

El participante exime a la organización de responsabilidad por pérdida o deterioro de objetos personales por cualquier circunstancia.

El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba, si bien la organización se reserva la posibilidad de suspenderla o modificarla siempre que se considere que puede haber peligro para los participantes.

De acuerdo con los intereses promocionales de la “IX Carrera Popular Villa de Rafal”, 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) que la organización considere oportunos ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

La organización se reserva el derecho de modificar todo lo relativo a avituallamientos, recorrido, etc. cuando por algún motivo de causa mayor se estime necesario, así como se reserva el derecho de admisión.

Si se suspendiera la prueba el mismo día, no se reintegrará el dinero de la inscripción porque los gastos que comporta la organización de la prueba ya están hechos. **En caso de suspensión o cambio de fecha con anterioridad al día de la prueba, la organización dará la opción de mantener la inscripción en la nueva fecha o la devolución del importe exceptuando los gastos de la comisión del TPV (entidad bancaria).**



**11.- SERÁN AUTOMÁTICAMENTE DESCALIFICADOS TODOS/AS LOS/AS CORREDORES QUE:**

- No realicen el recorrido completo.
- No lleven el dorsal bien visible en el pecho durante el recorrido.
- Alteren la publicidad del dorsal.
- Corran con dorsal adjudicado a otro/a corredor/a.
- Entren en meta sin dorsal o chip.
- No atiendan a las instrucciones de la Organización.
- Los/as corredores/as descalificados/as perderán automáticamente toda opción a los premios.
- Todos/as los/as participantes por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. En caso de duda prevalecerá el criterio de la organización.



## **IX CARRERA POPULAR RAFAL ENDRIAGONETS. MARCHA NÓRDICA.**

- El Club Deportivo Rafal Running, con la colaboración del Ayuntamiento de Rafal, organiza la "IX Carrera Popular Villa de Rafal 5 y 10 km", que se celebrará en la localidad de Rafal (Alicante), el sábado, 16 de septiembre de 2023, a partir de las 17:00h. Las carreras infantiles y a partir de las 19:30h el 5 y 10 km y Marcha Nórdica.

La información sobre la carrera se puede ver en la página web [www.rafalrunning.com](http://www.rafalrunning.com) y [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com) así como en las RRSS del Club Deportivo Rafal Running. Cualquier información y consulta adicional que se necesite se podrá hacer por email a la dirección [rafalrunning@gmail.com](mailto:rafalrunning@gmail.com)

### **REGLAMENTO DE LA CARRERA**

**Artículo 1: Modalidades.** Se realizará una prueba competitiva de 5 km en la modalidad de MARCHA NÓRDICA.

Según el Reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica FEDME, la Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. En la marcha nórdica no se puede correr, se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo utilizando los bastones activamente, sin arrastrarlos, efectuando la técnica diagonal que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

**Material obligatorio:** Par de bastones específicos de marcha nórdica.

Se aplicará en todo momento el REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE MARCHA NORDICA FEDME, aprobado por la Comisión Delegada de 9 diciembre 2022, habiendo árbitros que velarán por dichas normas.

Las personas participantes se comprometen a aceptar estrictamente el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME en vigor, así como el presente Reglamento de la Competición, así como cualquier posible modificación de la prueba, obligada por causas ajenas a la voluntad de la organización.

**Artículo 2: Participantes.** La inscripción estará abierta a todas las personas. Para los participantes que no tengan cumplidos 18 años el día de la prueba, será imprescindible presentar autorización escrita del padre, madre o tutor legal autorizándoles a correr la distancia junto con copia del DNI de la persona que autoriza. Esta autorización deberá presentarse en el momento de retirar el dorsal/chip. Se podrá descargar un modelo de autorización de las páginas [www.rafalrunning.com](http://www.rafalrunning.com) y [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com). En caso de no presentar o no disponer de esta autorización, el



atleta no podrá participar en la prueba, renunciando al derecho de reembolso del importe de la inscripción.

Por seguridad y para garantizar un buen desarrollo de la prueba, se limitan las inscripciones a 500 participantes (corredores y marcha nórdica). El atleta podrá estar o no federado.

**Artículo 3: Recorrido y distancia.** Los 5 km constarán de UNA VUELTA al circuito. El recorrido es totalmente llano y urbano, transcurre por las calles y avenidas principales de la localidad.

No obstante, la organización se reserva el derecho a modificar el circuito en función de imprevistos y condicionantes que se pudiesen dar, intentando en todo momento respetar la distancia y las características del mismo. A lo largo del circuito estará señalizado cada punto kilométrico.

Si el corredor no sigue el recorrido oficial, ataja, se sube a las aceras, etc. en caso de accidente o incidencia, la responsabilidad no será de la organización.

**Artículo 4: Inscripción y cuota.** La inscripción en la prueba, así como su pago se hará única y exclusivamente a través de la web [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com) formalizándose mediante el formulario de inscripción facilitado en la web. En las inscripciones debe aparecer: nombre y apellidos, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono, correo electrónico y club al que pertenece en su caso. Una vez realizada la inscripción no se podrá modificar el club al que pertenece.

La cuota de inscripción para la prueba deportiva será de **ONCE EUROS (11,00 €)**.

La fecha de finalización de inscripciones será el **jueves 14 de septiembre de 2023** a las **23:59 horas** o cuando se cubran las inscripciones limitadas. NOTA: Según disponibilidad de plazas, el día de la prueba y hasta las 17:00 horas, se podrán inscribir corredores a un precio único de QUINCE EUROS (15,00 €) para ambas pruebas.

**Artículo 5: Horario y salida.** La prueba deportiva dará comienzo a las **19:30 horas**, siendo la salida y meta en la **calle Óscar Esplá (junto colegio Trinitario Seva)**.

No obstante, si el número de participantes inscritos en en la prueba de marcha nórdica alcanza una cantidad considerable a criterio de la organización, la prueba podría modificar de hora. Dicho cambio de horario, en caso de producirse, se publicará con antelación en la webs antes mencionadas así como en las RRSS del Club Deportivo Rafal Running. Los participantes inscritos que no puedan asistir a la prueba como consecuencia de dicho cambio de horario por causa justificada, podrán solicitar la anulación de la inscripción y la devolución de la cuota de inscripción pagada.



**Artículo 6: Retirada de documentación y bolsas del corredor.**

Viernes 15 de septiembre de 18:00 – 21:00h Lugar por determinar, se publicará con suficiente antelación.

Sábado 17 de septiembre de 10:00 – 14:00 h. Lugar por determinar. Por la tarde en la zona de salida hasta 45 minutos antes del inicio de la prueba.

**Artículo 7: Categorías.** Las categorías son las siguientes:

CATEGORÍA	GÉNERO	EDAD
SUB-23	MASC / FEM	Hasta 23 años
SENIOR	MASC / FEM	24 a 34 años
VETERANO A	MASC / FEM	35 a 44 años
VETERANO B	MASC / FEM	45 a 54 años
VETERANO C	MASC / FEM	55 a 64 años
VETERANO D	MASC / FEM	65 años en adelante
LOCAL	MASC / FEM	TODOS/AS

**Artículo 8: Trofeos y premios.** Obtendrán trofeo:

Trofeo para los tres (3) primeros clasificados de la general masculinos y femeninos.

Trofeo para los tres (3) primeros clasificados masculinos y femeninos de cada categoría.

Los premios no son acumulativos.

La entrega de trofeos y premios de las categorías comenzará una vez finalizada las carreras.

Cada corredor será obsequiado con la bolsa del corredor que incluirá una camiseta técnica conmemorativa y demás obsequios que la organización pueda conseguir.

**Artículo 9: Control de tiempo.** El control de la prueba será gestionado por la empresa asuspuestos.com. La prueba será cronometrada por la organización que facilitará el chip apropiado, no siendo válido cualquier otro tipo de chip diferente al facilitado por la





organización. A cada corredor se le dará un chip. El corredor debe llevar el chip colocado perfectamente y durante todo el desarrollo de la prueba para el perfecto control en los puntos de paso.

La organización proporcionará chips no retornables junto al dorsal, para mayor comodidad de los corredores. El dorsal es personal e intransferible y deberá colocarse en el pecho, siendo visible (no podrá ir tapado, ni en espalda) para un correcto control de la prueba y cronometraje.

**Artículo 10: Control de carrera.** El recorrido estará señalizado, controlado y vigilado por miembros de la organización. Los kilómetros durante la carrera se indicarán y estarán visibles mediante cartel. Habrá multitud de voluntarios durante todo el circuito, cortando las calles y velando por la integridad de los corredores.

La prueba contará con árbitros que velarán por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de competidoras y competidores y de aplicar el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME en vigor, siempre y cuando el número de participantes inscritos en la prueba alcance una cantidad considerable a criterio de la organización y haya disponibilidad de los mismos en la fecha de la prueba.

Las sanciones del equipo arbitral serán vinculantes e inapelables, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a las y los participantes.

**Artículo 11: Avituallamientos.** En el transcurso de la carrera existirá un puesto de avituallamiento líquido a la altura del punto kilométrico 3,5 aproximadamente. Posteriormente una vez finalizada la prueba existirá una zona de avituallamiento líquido y sólido.

**Artículo 12. Asistencia médica.** La Asistencia Sanitaria correrá a cargo de Cruz Roja, la cual dispondrá de una ambulancia con médico, situada en la línea de salida y meta. Cada participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse en una forma física y psíquica adecuada para afrontar el reto de esta prueba y asume el riesgo derivado de esta práctica deportiva.

**Artículo 13: Seguros.** La organización estará cubierta mediante un seguro de responsabilidad civil. Los corredores dispondrán de un seguro de accidente. La organización no se hace responsable de los daños morales, físicos y materiales que puedan sufrir los participantes o causar a terceros, como tampoco de los gastos, deudas o daños que pudieran contraer durante el evento aunque se suscribirá un seguro de accidentes y un seguro de responsabilidad civil del organizador. Quedan excluidos de la póliza los casos derivados de un padecimiento latente, inobservancia de las leyes, imprudencia, los producidos por desplazamiento a o desde el lugar en el que se desarrolla la prueba.



**Artículo 14: Descalificaciones.** Será motivo de descalificación:

- No realizar la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la organización.
- No cumplir el horario previsto por la organización.
- No llevar el dorsal en la parte delantera y trasera de la ropa en lugar visible.
- Mostrar una actitud manifiestamente antideportiva.
- Los previstos en el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME.

La no presencia al acto de recogida de trofeos supondrá la pérdida de ese derecho o quedará el premio desierto. Si se delega en otra persona por causa justificada deberá darlo a conocer a la organización con antelación.

**Artículo 15: Cierre de carrera.** Por motivos de organización, se establece el cierre de la carrera en 1 hora y 30 minutos.

**Artículo 16: Cancelación de prueba.** La organización se reserva el derecho a cancelar la celebración de la prueba. En tal caso, se devolverá a los inscritos la cuota de inscripción.

**Artículo 17: Devolución de la cuota de inscripción.** Por ningún motivo que no sea la cancelación de la prueba se efectuará la devolución de la cuota de inscripción, a excepción del supuesto indicado en el artículo 5º.

**Artículo 18: Aceptación del Reglamento.** Los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente el presente Reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga al efecto la organización. Por el sólo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: “Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en la prueba. Además, eximo de toda responsabilidad a la organización, patrocinadores u otras instituciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Durante el desarrollo de la prueba contribuiré en lo posible con la organización, para evitar accidentes personales. Autorizo además a que la organización haga uso publicitario de fotos, videos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto”.

La prueba solamente podrá ser suspendida por las inclemencias del tiempo o causas de fuerza mayor. En casos extremos será la organización quien tome la última decisión.

La organización se reserva el derecho de alterar el presente Reglamento ante cualquier causa imprevista.



## **OBSERVACIONES:**

Los participantes dispondrán de DUCHAS en el Polideportivo Municipal de Rafal.

Al finalizar la prueba habrá un gran avituallamiento líquido y sólido para todos participantes de la prueba compuesto de bocadillos, fruta variada, agua, cerveza, refrescos, etc.

La bolsa del corredor estará compuesta por camiseta técnica conmemorativa y demás obsequios que la organización pueda conseguir.

Cualquier modificación del presente reglamento y cualquier otra información relativa a este evento deportivo se publicará en la [www.rafalrunning.com](http://www.rafalrunning.com) y [www.asuspuestos.com](http://www.asuspuestos.com) así como en las RRSS del Club Deportivo Rafal Running.