X 10KCPC 2025

CARRERA SOLIDARIA PUERTO DE CARTAGENA

REGLAMENTO DE LA PRUEBA

INDICE

ARTÍCULO 1. DENOMINACIÓN.

ARTÍCULO 2. PARTICIPACIÓN.

ARTÍCULO 3. DISTANCIA Y RECORRIDO.

ARTICULO 4. PRUEBAS DEPORTIVAS.

4.1.- JORNADA DE MAÑANA. - *MARCHA SENDERISTA*.

4.2.- JORNADA DE TARDE. - *CARRERAS MENORES, PROMO 5K Y 10KCPC*.

ARTICULO 5.- CATEGORIAS.

5.1.- CATEGORIAS ESPECIALES: EQUIPOS MIXTOS / APC / DIVERSIDAD FUNCIONAL.

ARTICULO 6. PREMIOS Y TROFEOS.

ARTÍCULO 7. INSCRIPCIONES.

ARTÍCULO 8. RETIRADA DEL DORSAL.

ARTÍCULO 9. ASISTENCIA MÉDICA/SEGUROS DE LA PRUEBA.

ARTÍCULO 10. CLASIFICACIONES/RESULTADOS.

ARTÍCULO 11. DESCALIFICACIONES.

ARTÍCULO 12. VEHÍCULOS/ASEOS/GUARDARROPÍA.

ARTÍCULO 13. NORMAS FINALES Y ACEPTACIÓN.

ARTÍCULO 14. CONSEJOS MEDICOS.

ARTÍCULO 1. DENOMINACIÓN.

La X CARRERA PUERTO DE CARTAGENA ***10KCPC*** se celebrará el próximo **sábado 18 de OCTUBRE 2025** con salida y meta en el puerto de Cartagena, estando organizada por la AUTORIDAD PORTUARIA DE CARTAGENA / CD RUNTRITON CARTAGENA con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, prueba incluida dentro de las ligas **RUNNING CHALLENGE FAMU** y **CARTHAGO RUNNING LEAGUE**.

Este evento deportivo, lúdico y social con un fin **EXCLUSIVAMENTE BENÉFICO** y que tiene como principal objetivo el integrar y dar a conocer las instalaciones abiertas del Puerto de Cartagena, muelle de cruceros y las zonas recientemente reformadas y acondicionadas para la práctica deportiva próximas al muelle de la Curra, al castillo Santa Florentina y cala Cortina, para disfrute de todos los competidores y familiares que participen, cumpliendo las premisas de:

- Relacionar la imagen de la Autoridad Portuaria/Ayuntamiento Cartagena con el fomento de la actividad física/hábitos de vida saludables en nuestra ciudad.
- Promocionar la práctica deportiva como elemento integrador entre las personas con algún tipo de diversidad funcional.
- Potenciar como zona lúdico-deportiva el área portuaria y su carril running.
- Acercar a los ciudadanos a conocer las instalaciones portuarias y el puerto como escaparate de Cartagena.
- Promocionar el turismo en nuestra ciudad.
- Mantener un fin benéfico y de ayuda para recaudar fondos a favor de Asociaciones benéficas.

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** senderistas y **1300** corredores (entre las pruebas 10K y promo 5K)**.**

Cada corredor participa en esta carrera bajo su responsabilidad y con la preparación física suficiente para afrontarla en buenas condiciones de salud.

Además, cada participante da permiso a los organizadores para el uso de las imágenes obtenidas con fines legítimos, autorizando a los organizadores a la grabación de la prueba y a utilizar su imagen en todos sus medios ya sean videos, fotos, carteles, prensa, etc.. y cede su explotación a los derechos relativos a las modalidades del 10KCPC.

ARTÍCULO 3. DISTANCIA Y RECORRIDO.

El sábado 18 de octubre se realizarán diferentes pruebas deportivas, comenzando por la mañana la marcha senderista con una distancia aproximada de 8K y por la tarde las pruebas de menores, la promo 5K y el 10KCPC.

La prueba general 10KCPC se disputará sobre un recorrido de 10K de ida y vuelta hasta cala Cortina**,** por viales, aceras y zonas del puerto, RESPETANDO EN TODO MOMENTO sus zonas protegidas, con salida y meta en el boulevard del puerto.

El perfil del mismo tiene un bajo nivel de dureza, con recorrido por los muelles de la dársena comercial de Cartagena, lo que posibilita un itinerario variado de terreno de asfalto y acera/tablones de madera, llano casi en su totalidad con una única subida y bajada dirección castillo de Santa Florentina /cala Cortina y un tramo de tierra.

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

Existirá un punto intermedio de **avituallamiento** aproximadamente en el km 5.

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.

4.1.- JORNADA DE MAÑANA. - *MARCHA SENDERISTA*.

En la jornada de mañana del sábado 18 oct. se realizará la marcha senderista, teniendo salida y meta en el boulevard del muelle a **11:00h** y realizando un recorrido similar al del 10K y con una distancia aproximada de **8 kms**.

El recorrido será en todo momento por la acera del carril running hasta el faro de la Curra, se continuará por los bloques hasta coger la subida hacia el mirador de cala Cortina y se dará la vuelta en dirección grúa Sansón y boulevard del puerto.

Tiempo aproximado: **2 ½ h** con paradas incluidas

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

Al ser un recorrido sin dificultad podrán participar senderistas de **cualquier edad** (teniendo en cuenta la duración de 2 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.

4.2.- JORNADA DE TARDE. - CARRERAS MENORES, PROMO 5K Y 10KCPC.

- A **16:30h** se realizarán las **carreras de menores** para las categorías de **chupetín, sub 8, sub 10, sub 12 y sub 14** con 5 salidas según distancias (dependiendo del número de participantes se podrán realizar 2 salidas por categoría). Las distancias son aproximadas.
- A **17:30h** se dará la salida para la prueba **PROMO 5K, sub 16 y sub18** sobre la distancia aproximada de 5000 mts.
- A **18:30h** se dará la salida al **10KCPC** categorías sub 20 en adelante.

El control de llegadas estará cerrado a los **50 minutos** del comienzo de la prueba promo 5K (18.20h) y a los **90 minutos** de la hora de la salida del 10K (20:00h).

ARTICULO 5.- CATEGORIAS.

MARCHA SENDERISTA	Horario	Fecha nac	distancia
SENDERISMO NO COMPETITIVO	11:00	Cualquier edad *	8 km
CARRERAS MENORES**	**Horario**	**Fecha nac**	**distancia**
Chupetín *no competitiva	16:30	2020 y posteriores	150mts
Sub 8 masc. /fem.	16:40	2018 y 2019	300 mts
Sub 10 masc. /fem.	16:45	2016 y 2017	300 mts
Sub 12 masc./fem	16:50	2014 a 2015	700 mts
Sub 14 masc/fem	16:55	2012 a 2013	1200 mts
CARRERA PROMO 5K			
Sub 16	17:30	2010 a 2011	5000 mts
Sub 18	17:30	2008 a 2009	5000 mts
PROMO senior	17:30	2007 a 1985	5000 mts
PROMO máster	17:30	1984 y anteriores	5000 mts
CARRERA ABS 10K			
Sub 20	18.30	2006 a 2007	10000 mts
Sub 23	18:30	2003 2004 2005	10000 mts
Senior	18:30	2002 y posterior hasta 34 años	10000 mts
Máster 35 (M/F35)	18:30	35 años cumplidos – 39 años	10000 mts
Máster 40 (M/F40)	18:30	40 años cumplidos – 44 años	10000 mts
Master 45 (M/F45)	18:30	45 años cumplidos – 49 años	10000 mts
Máster 50 (M/F50)	18:30	50 años cumplidos – 54 años	10000 mts
Máster 55 (M/F55)	18:30	55 años cumplidos – 59 años	10000 mts
Máster 60 (M/F60)	18:30	60 años cumplidos – 64 años	10000 mts
Máster 65 (M/F65)	18:30	65 años cumplidos – 69 años	10000 mts
Máster 70 (M/F70)	18:30	Mayores 70 años	10000 mts
Personal APC senior M/F	18:30	2007 a 1985	10000 mts
Personal APC vet M/F	18:30	1984 y anteriores	10000 mts
Diversidad funcional (**M/F**)	18:30	2007 y anteriores	10000 mts
Equipos mixtos	18:30	2007 y anteriores	10000 mts

*** Menores edad acompañados adulto responsable**

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

5.1.- CATEGORIAS ESPECIALES: EQUIPOS MIXTOS / APC / DIVERSIDAD FUNCIONAL.

Categoría por equipos mixtos:

Se entiende por *equipos mixtos* a los clubes deportivos, empresas, asociaciones u otras entidades que tengan inscritos a un mínimo de 4 participantes en la **prueba del 10K**, estén federados o no.

El **nombre del equipo** tiene que ser exactamente igual para todos los integrantes del mismo para poder contabilizar sus tiempos.

Para la clasificación por equipos se tendrá en cuenta la suma de los 4 primeros en meta de un mismo equipo (inscritos bajo la misma denominación), debiendo estar compuesto el equipo al menos por un componente de cada género (p.e. 1 chico+3 chicas/2 chicos+2 chicas/3 chicos+ 1chica).

Los miembros de los equipos también participarán en las categorías individuales.

Categoría especial Personal Autoridad Portuaria de Cartagena:

La categoría especial de Personal APC estará **constituida exclusivamente por personal que trabaje directamente** en la AUTORIDAD PORTUARIA DE CARTAGENA (se deberá acreditar la condición).

Categoría diversidad funcional:

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**.** Es obligación del participante informar a la Organización de este aspecto mediante el formulario de inscripción.

Por otra parte, deberán acreditar su condición de su discapacidad para poder optar al dorsal gratuito.

Las inscripciones y asignación de dorsal de esta categoría se realizarán exclusivamente a través del siguiente formulario:

Formulario de inscripción diversidad funcional.

ARTICULO 6. PREMIOS Y TROFEOS.

- La categoría de **chupetines** y la **marcha senderista** NO SON COMPETITIVAS por lo que no tendrán derecho a trofeo.
- Habrá medalla conmemorativa para las carreras de menores (chupetines a sub 14).
- Habrá trofeos para l@s 3 primer@s clasificad@s en las categorías contempladas en las **pruebas de menores** (excepto chupetín), **PROMO 5K** y **10K**.
- Trofeos a los **6 primeros** equipos mixtos (suma de tiempos de sus 4 integrantes)
- Además, habrá 3 premios a la **general absoluta del 10K** en ambos sexos (premios acumulativos).
- Las **categorías especiales** de diversidad funcional y APC serán acumulativas caso hayan obtenido trofeo en su correspondiente categoría por rango de edad (prueba 10K).
- Medalla finisher en las pruebas **PROMO 5K** y **10K**.

La organización se reserva la posibilidad de entregar a los ganadores además de trofeos algún premio especial que pudiera obtener de comercios/empresas colaboradoras.

También existirá un **premio especial:**

- Al **club/colectivo/asociación con más corredores** que hayan finalizado la prueba de 10K recibirá un recuerdo conmemorativo (se deberá poner el en formulario de inscripción exactamente el mismo nombre y no se atenderá, ni se hace responsable la Organización de reclamaciones si no se cumple con este requerimiento).

Bolsa del corredor

- Habrá **camiseta básica** para todos los participantes de las *pruebas menores* (sub 8/10/12/14).
- Habrá ***Bolsa del Corredor*** (que incluye **camiseta conmemorativa X edición)** y aquellos obsequios que la organización pueda conseguir para rellenar la bolsa del corredor, para las categorías sub 16 en adelante *(PROMO 5K, 10K) y senderistas*.

La **talla de la camiseta** solamente estará asegurada a aquellas inscripciones realizadas con anterioridad al **05 OCT.**

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

ARTÍCULO 7. INSCRIPCIONES.

La inscripción es personal y supone la aceptación de todos los artículos del presente reglamento.

Todas las inscripciones podrán realizarse a través de la web FAMU **hasta martes 14 de octubre 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.
Podrán comprobar su inscripción una vez realizada en el siguiente enlace:

TICKET DE SOPORTE

CAJON 'PREFERENTE'. - Prueba 10K

A efectos de agilizar la salida de la prueba 10K a aquellos participantes que acrediten una marca mínima (**por debajo de 36' HOMBRES y 42' MUJERES**), se establece un único ***cajón 'PREFERENTE'*** en primera línea de salida.
A la hora de inscribirse, deberán marcar la casilla correspondiente que acredite la inclusión en dicho cajón, asignándole **dorsal identificativo** para el acceso al cajón.
La Organización podrá solicitar al corredor una acreditación oficial de la marca informada en la inscripción.

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

CUOTAS INSCRIPCION

- **Senderismo, PROMO 5K y 10K….. 16 €*** (14 € para federados **FAMU/FTRM/FCRM**)

  Periodo 08 SEP/05 OCT**..... 18 €*** (16 € para federados **FAMU/FTRM/FCRM**)

  Periodo 06 OCT/14 OCT…… **20 €*** (18 € para federados **FAMU/FTRM/FCRM**)

  *** incluye seguro de día de accidentes 2€**

- **Chupetines……..…. GRATUITA** (50 dorsales)
- **Menores (sub 8/10/12/14)…….. 6 €**
- **Diversidad funcional…… GRATUITA** (20 dorsales)

- **CAMISETA CONMEMORATIVA..…. 10 €**
  (***venta en El Corte Ingles de Cartagena planta de Deportes fechas a determinar)***

****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…… 500 dorsales
- ✓ Chupetines y Menores (sub 8/10/12/14) …….. 50 dorsales en cada categoría
- ✓ PROMO 5 K…….. 300 dorsales
- ✓ 10K…… 1000 dorsales
- ✓ Diversidad funcional…… 20 dorsales gratuitos

La Organización se reserva el derecho a modificar estos cupos si así lo considerada conveniente.

En el supuesto de que por cualquier causa ajena a la Organización no se permita la realización de la prueba, se reservará la inscripción para la primera edición del evento inmediatamente posterior a la edición suspendida o se entregaría la bolsa del corredor.

Inscripciones diversidad funcional **IMPORTANTE**

Aquellos participantes que acrediten algún grado de diversidad funcional, deberán solicitar su **inscripción gratuita** rellenando el siguiente formulario .

Una vez comprobada la información por Organización, se les asignará dorsal de participación en el 10K.

Puntos de inscripción: *ALCANZATUMETA*

Información: WEB oficial 10K Puerto de Cartagena | 10K Puerto de Cartagena

FAMU – Federación de Atletismo de la Región de Murcia

CARTHAGO RUNNING LEAGUE

Lineadesalida

FACEBOOK

INSTAGRAM

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE:

- ✓ Participar en la prueba deportiva.
- ✓ Bolsa del corredor según corresponda a su prueba.
- ✓ Medalla finisher PROMO 5K y 10K.
- ✓ Disfrutar de la comida y bebida postmeta de la FUN ZONE.
- ✓ Aquellos obsequios que aporten los distintos patrocinadores.
- ✓ Cronometraje, chip y dorsal.
- ✓ Clasificación al finalizar la carrera.
- ✓ Avituallamientos durante la prueba y al finalizar la prueba.
- ✓ Servicio de asistencia médica/fisio.
- ✓ Seguros pertinentes de accidentes y RC.
- ✓ Servicio de guardarropía y duchas/vestuarios.

ARTÍCULO 8. RETIRADA DEL DORSAL.

Se realizará la entrega de dorsales/bolsa del corredor:

- **Jueves 16 OCT** (planta deportes **El Corte Ingles** de Cartagena):
  - ➢ Tarde de 17h a 20h
- **Viernes 17 OCT** (planta deportes **El Corte Ingles** de Cartagena):
  - ➢ Mañana de 1030h a 1330h
  - ➢ Tarde de 17h a 20h
- **Sábado 18 OCT** (en la **Terminal de Cruceros**). 📍 Situación 📍
  - ➢ Mañana de 09h a 1330h
  - ➢ Tarde de 16h a 18h

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.

Se entregarán **dorsales con chip integrado** con lo que **NO** es necesaria su devolución.

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

ARTÍCULO 9. 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 10. CLASIFICACIONES/RESULTADOS.

La clasificación general provisional se publicará tras la realización de la carrera, y también se publicará al día siguiente de la carrera en las páginas web http://www.famu.es y empresa cronometradora (Lineadesalida.net).

ARTÍCULO 11. 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 (Cruceros/Curra/cala Cortina).
- 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 o lo lleve alterado.
- 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.
- Entrar en meta sin dorsal.
- Correr acompañado de mascotas o de otras personas ajenas a la competición por cuestiones de seguridad.
- Al atleta que reciba ayuda del exterior o acompañado de bicicletas y similares.

Todo lo no previsto en el presente Reglamento se regirá por las Normas Generales de Competición de la FAMU, RFEA e IAAF para la presente temporada.

El control de llegadas estará cerrado a los **50 minutos** de la prueba promo 5K (18.20h) y a los **90 minutos** de la hora de la salida del 10K (20:00h).

ARTÍCULO 12. VEHÍCULOS/ASEOS/GUARDARROPÍA.

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 acompañado de mascotas por el peligro que pudiera suponer para los atletas.

Existirá también un servicio de **guardarropía** para los atletas participantes y de aseos químicos en la zona de meta.

ARTÍCULO 13. 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 climatologías 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 pero si a reservar la inscripción para la primera edición del evento inmediatamente posterior a la edición suspendida o a la entrega de la bolsa del corredor.

La organización podrá obligar a cualquier participante que no tenga las condiciones físicas adecuadas, así como aquel participante que no cumpla con los tiempos de paso establecidos por los puntos de control a retirarse de la prueba.

Los siguientes servicios complementan las normas finales:

AVITUALLAMIENTO

Se habilitará un servicio de avituallamiento de agua en el **km 5** (en la prueba 10K) y otro 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 irrecurribles. 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 titularidad de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia -responsable del tratamiento- con CIF G30118764 y dirección a efectos de notificaciones en Murcia, Avenida Juan Carlos I, 15. Queda informado de que sus datos serán conservados durante los plazos legalmente establecidos, pasados los cuales se destruirán. Si lo desea puede ejercer los derechos de acceso, rectificación y supresión de sus datos personales, solicitar la limitación o portabilidad del tratamiento y oponerse al tratamiento de los mismos o al consentimiento prestado, dirigiendo la petición al correo electrónico secretaria@famu.es, especificando el derecho que desea ejercitar. La Federación de Atletismo de la Región de Murcia procederá a tratar los datos de manera lícita, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta y actualizada, divulgándolos únicamente por imperativo legal y tomando las medidas técnicas y organizativas necesarias que garanticen la seguridad de los mismos y eviten su pérdida o acceso no autorizado, atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos –atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos, de conformidad con los artículos 25 y 32 RGPD–.

Cláusula de género

La *Organización del 10K Puerto de Cartagena* 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.

ARTÍCULO 14. 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.
• 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 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 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, 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 EN:
“X CARRERA PUERTO CARTAGENA 2025”

D/Dña._____, titular del D.N.I. número _____, como padre / madre / tutor del MENOR/DIVERSIDAD FUNCIONAL_____, le autorizo para que participe en **X CARRERA PUERTO CARTAGENA 2025.**

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

- Nombre acompañante:
- DNI:
- Telefono contacto:

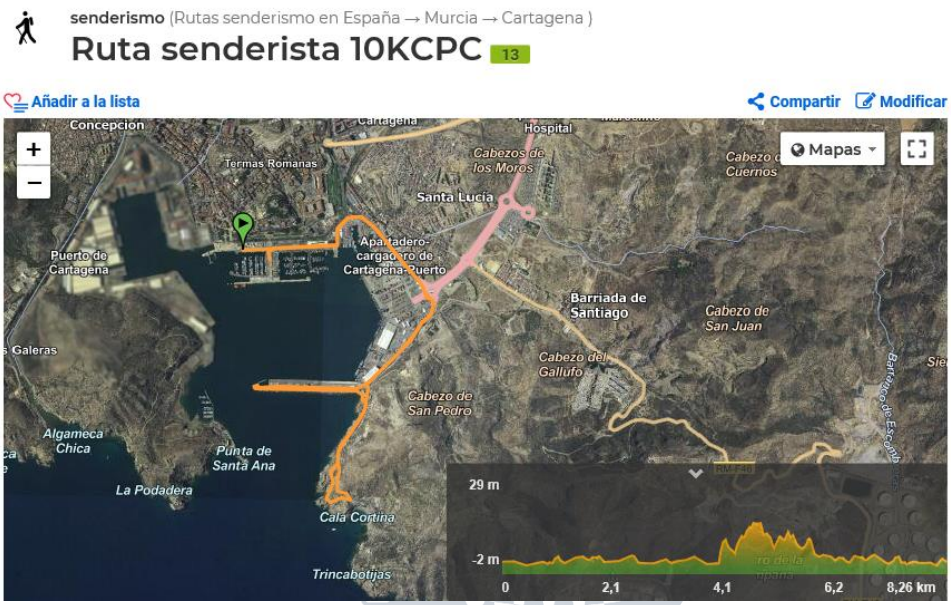
Así mismo, declaro que el participante se encuentra en buen estado de forma y salud para su participación en la prueba, eximiendo de toda responsabilidad a la organización, conociendo todo el reglamento de la competición y aceptándolo íntegramente, siendo prueba de ello la inscripción en la prueba y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

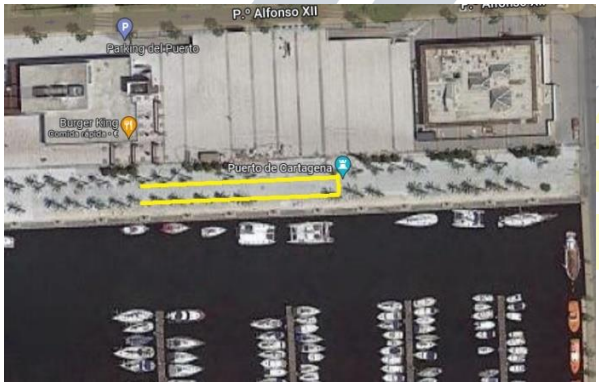
RUTA SENDERISTA



https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-senderista-10kcpc-41167083

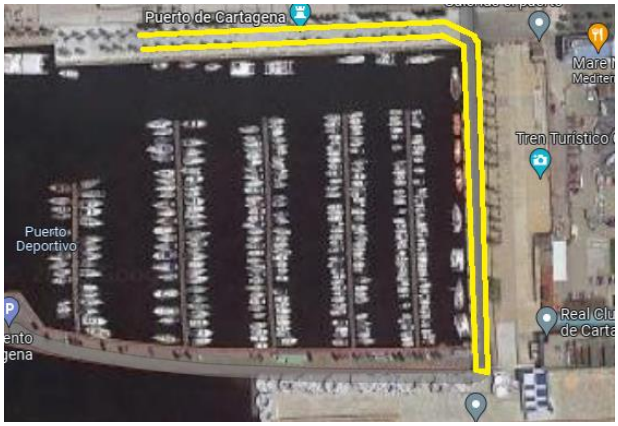
CARRERA MENORES

Chupetines



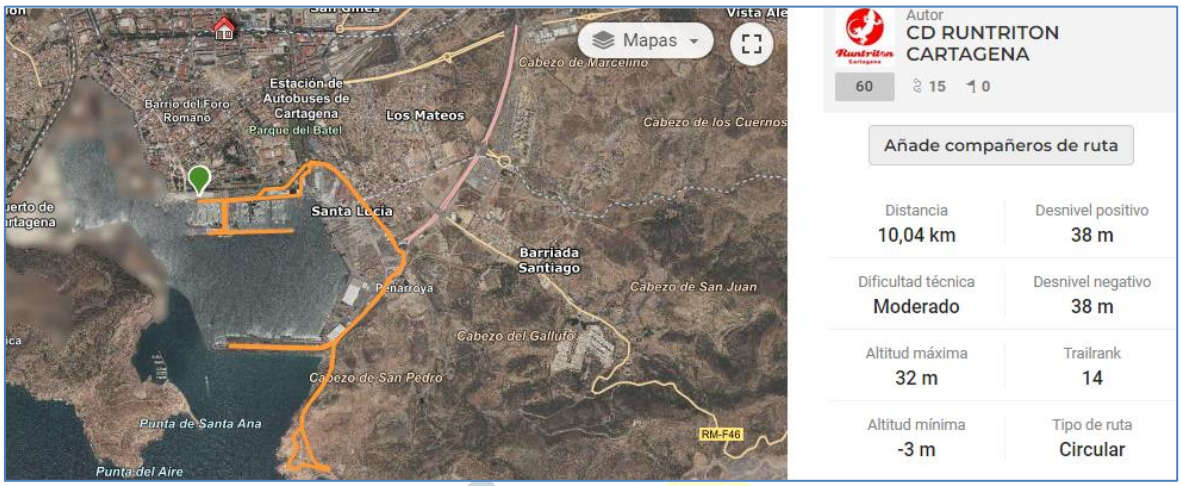
Sub 8/10

Sub 12



Sub 14

CARRERA 10K circuito



https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/10k-carrera-puerto-de-cartagena-propuesta-homologada-2021-83206969

CARRERA PROMO 5K , Sub 16 y Sub 18

https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-puerto-de-cartagena-cadetes-juveniles-divers-funcional-41607868