

NORMAS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LA MARCHA SOLIDARIA MOZONCILLO

- Llegar puntualmente a la carrera. Quedará totalmente prohibido, salir después de la hora fijada por la organización.
- Se trata de una carrera-marcha solidaria **NO** competitiva.
- Ubicarse en la salida de acuerdo al tiempo que tengas pensado hacer para no entorpecer a los compañeros.
- Habrá una salida simbólica saliendo todos los participantes juntos andando desde la plaza hasta llegar a la salida oficial, que estará ubicada y señalada en el camino paralelo al cruce de la carretera de Escalona.
- **IMPORTANTE:** Se recomienda calentar bien antes de la salida oficial, y poder afrontar el primer punto de dificultad **ALTO**, la subida a "La Cuesta de los Santos" con una altitud de 880m.

- Seguir las indicaciones de organización, miembros de seguridad y voluntarios en todo momento.
- Por seguridad, no acortar por caminos ni salirse de los recorridos definidos.
- Para una correcta organización, se ruega que los participantes que vayan a realizar la marcha a pie, se sitúen a la derecha y los corredores a la izquierda.
- Evitar el zigzaguo y seguir un curso constante para no molestar al compañero.
- No tirar botellas, papeles...ni ningún tipo de residuo por el recorrido.
- En ningún caso ir en ayunas, comer algo (fruta, frutos secos...) unas dos horas antes del evento.
- Llevar ropa y calzado cómodo y en ningún caso nuevo.
- Seguir un ritmo acorde a cada preparación y nunca forzar el cuerpo.
¡NO INTENTAR BATIR NINGÚN RECORD!
- En caso de cualquier tipo de lesión, comunicárselo a cualquier persona de la organización.
- Las diferentes rutas estarán señalizadas con una cartulina de cada color así como los puntos kilométricos de cada una.
- Prohibido participar en bici, patines... (excepto organización).
- Los menores deberán ir acompañados por un adulto en todo momento, y solo podrán participar en la ruta de 6km.
- Las personas que vayan con niños en carrito solo podrán hacer la ruta de 6km.
- Las personas que decidan andar o correr podrán hacerlo en las rutas de 6km y 9km. La ruta de 13 km es **EXCLUSIVA** para corredores.
- Posibilidad de excluir de la prueba a cualquier persona que no esté en condiciones de participar en ella o que este incumpliendo las normas.
- Todos los corredores y marchantes están cubiertos por un seguro.
- Una vez en la meta, despejar las calles ya que siempre hay gente que viene detrás de ti.
- Existirá servicio de duchas en las instalaciones del campo de fútbol del municipio.
- Existirá avituallamiento sólido y líquido en meta.
- Por motivos de seguridad y cortes de carretera, la carrera se irá cortando, por lo que todo corredor que se encuentre fuera del tiempo estipulado (existe tiempo de sobra, los márgenes son: 27 minutos para el primer kilómetro y 12 minutos para los restantes), se le obligará a abandonar la prueba.
- Durante el evento personas autorizadas por la organización y del Excmo. Ayuntamiento de Mozoncillo podrían tomar imágenes de fotos o vídeo las cuáles podrían ser divulgadas entre los diferentes medios de comunicación ya sea prensa escrita, prensa online, radio, TV, medios sociales, canales de YouTube, Facebook, Twitter, etc...

- **Compartir y disfrutar del evento.**