



¿QUÉ ES AVEMPO?

La **Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (AVEMPO)** nació el 16 de Octubre de 1996 con la misión de ayudar, informar y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de esclerosis múltiple y su entorno.

Como socias y socios de AVEMPO, todas las personas afectadas de esclerosis múltiple de la provincia cuentan con un espacio donde centrar la búsqueda de soluciones y compartir sus preocupaciones con otras personas que están viviendo lo mismo. En la sede de la asociación, eje de nuestra labor, todos los socios y socias que lo precisen y deseen pueden obtener información y beneficiarse de los servicios que ofrece AVEMPO: atención social, fisioterapia, logopedia, psicología, terapia ocupacional, yoga, meditación, pilates y/o pintura.

¿POR QUÉ UNA CARRERA VIRTUAL?

Venimos de **años de lucha**. Años de reducción de ayudas en los que una asociación pequeña como la nuestra ha logrado sobrevivir solo gracias a la innovación, a dar el máximo esfuerzo en cada nuevo proyecto.

Por eso, desde el año 2013, nos atrevimos a poner toda nuestra energía y corazón en la organización de la Carrera Solidaria por la Esclerosis Múltiple, que fue creciendo año a año con vuestra respuesta solidaria. **Sin esa solidaridad, ya no podemos mantenernos a flote.**

La nueva normalidad que ha traído 2020 nos obliga a reinventarnos para seguir resistiendo, celebrando la **primera edición virtual de nuestra carrera**, en la que esperamos poder contar, como siempre, con vuestro apoyo y participación solidaria.

¿CÓMO ES UNA CARRERA VIRTUAL?

La **VIII Carrera Solidaria por la Esclerosis Múltiple** es una experiencia individual que se comparte de forma colectiva y sincronizada. Esto es posible gracias a la tecnología APP de geolocalización y sincronización de todos los participantes. **Nuestro móvil será nuestro chip.**

Como en cualquier carrera convencional, tendrás que inscribirte en nuestra prueba y una vez formalizada la inscripción recibirás un correo electrónico de confirmación, junto con el enlace de la APP de la carrera para que la puedas descargar en tu móvil. En las fechas previstas para la competición, del 22 al 29 de noviembre, podrás activar tu dorsal virtual a través de la APP; introduciendo tu DNI y fecha de nacimiento. Una vez que lo hayas activado, la APP te dejará elegir entre dos opciones: "Entrenar" o "Participar". Si eliges "Participar" se inicia tu carrera y debes completar la distancia para la que te hayas inscrito (5 o 10 Km) . Una vez recorrida esa distancia, la propia APP subirá a la web de clasificaciones tu resultado.

VIII CARRERA SOLIDARIA
POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

#EuMóvome
2020

22 ▲ 29
NOV

Art.1 DENOMINACIÓN

La *Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra* (AVEMPO), bajo el control técnico de la Asociación Deportiva *Vigo Se Mueve*, organiza la **VIII Carrera Solidaria por la Esclerosis Múltiple**, que en esta edición se celebrará en **formato virtual**.

Art.2 FECHA Y HORA

La prueba se celebrará **entre las 00:00 h del 22 de Noviembre y las 23:59 h del 29 de Noviembre**. Dentro de este intervalo, **cada participante elegirá el día y hora que prefiera para completarla**.

Art.3 RECORRIDO

Cada persona participante elegirá su propio circuito.

Puede ser el típico de nuestras anteriores ediciones (Alameda Suárez Llanos(Bouzas) - Rúa Pescadores – Rúa Eduardo Cabello - Av. Beiramar – Rúa Jacinto Benavente - Rúa Coruña - Rúa Tomás A. Alonso - Alameda Suárez Llanos(Bouzas), otro recorrido por la ciudad o, si las restricciones de movilidad para la prevención de COVID19 lo permiten, en una ciudad diferente. Incluso en un país diferente. La VIII Carrera por la Esclerosis Múltiple no tiene límites.

Solo es necesario, para asegurar la igualdad de condiciones de todos los participantes, intentar que se trate de un circuito lo más llano posible. Asimismo, es obligatorio prestar especial cuidado en **mantener siempre la distancia de seguridad recomendada por las autoridades sanitarias**.

Art.4 PARTICIPACIÓN

Podrán tomar parte activa en la carrera todas las personas que lo deseen, **sin límite de edad en ninguna de las modalidades**, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en las formas establecidas para ello.

Todos los corredores y corredoras deben **participar bajo su responsabilidad y propio riesgo**. En el momento de la inscripción, manifiestan encontrarse físicamente aptas y aptos para completar el recorrido de la prueba con seguridad, prevenir accidentes personales y daños a terceros.

Todos los participantes se responsabilizan y comprometen a **cumplir durante todo el desarrollo de las pruebas la normativa sanitaria y de seguridad vigente para prevención de la transmisión de COVID19**.

* Especificaciones sobre la participación de menores de edad:

- Se hará siempre bajo la responsabilidad de sus padres y/o representantes legales, que deberán estar presentes mientras el o la menor completa el circuito.
- Exigirá que presten su consentimiento a través de **www.laptime.es**

Art.5 DORSAL 0

Para aquellas personas que no estén interesadas en la participación activa en la carrera pero sí quieran contribuir a que AVEMPO pueda seguir luchando por sus objetivos, se habilitará en www.laptime.es la opción de *Dorsal Cero*, donde podrán realizar un donativo en beneficio de la asociación sin realizar la prueba.

Art.6 MODALIDADES

- ▲ **ANDAINA:No competitiva.** Descarga de app no obligatoria. Dos distancias opcionales:
 - ▶ **ANDAINA 5K:** requiere completar **caminando** una distancia mínima de 5000 m.
 - ▶ **ANDAINA 10K:** requiere completar **caminando** una distancia mínima de 10000 m.
- ▲ **CARRERA: Competitiva.** Descarga de app obligatoria. Dos distancias opcionales:
 - ▶ **CARRERA 5K:** requiere completar **corriendo** una distancia mínima de 5000 m.
 - ▶ **CARRERA 10K:** requiere completar **corriendo** una distancia mínima de 10000 m.

Art.7 INSCRIPCIONES

La **cuota de inscripción** será de **5 €** para todas las modalidades y distancias.

La inscripción se tramitará exclusivamente a través de la web www.laptime.es.

Supone la aceptación y obligado cumplimiento de este reglamento. Es personal e intransferible: no se admiten bajas ni cambios de titularidad. En todo momento, los y las participantes podrán consultar el estado de su inscripción en el apartado correspondiente de la web.

Plazo de inscripción: del 7 de Octubre al 28 de Noviembre a las 23:59 h.

Las y los participantes que no finalicen el proceso de pago dentro del plazo, no quedarán inscritos.

Art. 8. CAMISETAS

El **importe** de la camiseta será de **5€**.

Todos los inscritos en alguna de las modalidades de la prueba (carrera, andaina e incluso dorsal 0) podrán adquirir una camiseta de esta edición (cuyo diseño será publicado previamente a través de nuestras redes sociales)

Para ello, tendrán que marcar la opción correspondiente en el momento de la inscripción y seleccionar, además, la talla y el modelo de camiseta que prefieran (técnica o de algodón).

Las camisetas se adquirirán bajo pedido, por lo que **no se admiten cambios de talla**.

Por protocolo de prevención de la transmisión de COVID19, **no se admiten devoluciones**.

Entrega de camisetas:

▲ RECOGIDA EN LA SEDE DE ATEMPO:

- ▶ Situada en Calle Camilo Veiga, 44 Planta Baja. CP 36208 BOUZAS, Vigo.
- ▶ 18, 19 e 20 de Noviembre de 10:00 a 19:00 h.

▲ ENVÍO A DOMICILIO:

- ▶ De forma opcional, los participantes que así lo deseen pueden solicitar en el momento de la inscripción el envío a domicilio de su camiseta.
- ▶ Importe del envío a domicilio: desde **3€ (envíos peninsulares)**.

Fecha límite pedido de camisetas seleccionando tipo y talla: 04 de Noviembre a las 23:59 h.

* Una vez finalizado el plazo de pedido de camisetas a demanda, se podrán seguir adquiriendo de entre las unidades extra disponibles en la asociación las tallas remanentes hasta final de existencias.

Art. 9 SISTEMA DE CRONOMETRAJE

Una vez descargada la APP de la prueba y activado el *dorsal virtual* (dentro de las fechas de celebración de la carrera) puedes elegir la opción *ENTRENAR* o directamente *PARTICIPAR*.

No hay límite de tiempo para el desarrollo de la prueba: el cronometraje por geolocalización de nuestra APP no finaliza hasta que se completa la distancia seleccionada (5K o 10K).

No hay límite de intentos: se puede participar en la carrera más de una vez. Si se hace un mejor tiempo que en el intento anterior, la APP lo actualizará automáticamente en la clasificación.

Art.10 CATEGORÍAS Y CLASIFICACIONES

- ▲ **CARRERA:** Habrá una única clasificación conjunta para cada distancia (5K y 10K), masculina y femenina, distinguiendo en la misma las siguientes categorías:

Infantil	0 a 14 años.
Sub 24	15 a 24 años.
Sénior	25 a 34 años.
Veterano A	35 a 44 años.
Veterano B	45 a 54 años.
Veterano C	55 años o más
Vehículo adaptado	Sin límite de edad.

- * Las clasificaciones se publicarán **en tiempo real**, tanto en la APP como en www.laptime.es.

Art.11 PREMIOS

En las **modalidades competitivas** (carrera 5k y carrera 10k), los tres primeros clasificados en la carrera absoluta (masculino y femenino) recibirán una medalla acompañada de un regalo.

Entrega de premios: nos pondremos en contacto con los ganadores para acordar la forma más conveniente de entrega en cada caso:

- e **RECOGIDA EN LA SEDE DE AVEEMPO:** Siempre con cita previa.
- e **ENVÍO A DOMICILIO.**

Art.13 POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Si por causas de fuerza mayor y/o ajenas a la organización la prueba no se pudiese celebrar en las fechas previstas, el evento no será cancelado, sino que **se aplazará** a las fechas más cercanas inmediatamente disponibles para su celebración. Ello no modificará la política de inscripciones anteriormente descrita: no se admitirán cambios de titularidad, bajas ni devoluciones de la cuota de inscripción.

Art.12 INFORMACIÓN

Para cualquier consulta o aclaración, los interesados pueden ponerse en contacto con AVEEMPO llamando al **986298865**, enviando whatsapp al **685113398** o mediante correo electrónico a avempovigo@hotmail.com.

Además, pueden acceder a todos los avisos e información de la carrera actualizada en tiempo real e n www.avempo.org o a través de nuestras redes sociales: **Facebook** @eumovomepolaem, **Twitter** @EuMovome o **Instagram** @eumovomepolaem