



¿QUE É AVEMPO?

A **Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (AVEMPO)** naceu o 16 de outubro de 1996 coa misión de axudar, informar e mellorar a calidade de vida das persoas afectadas de esclerose múltiple e o seu entorno.

Como socias e socios de AVEMPO, tódalas persoas afectadas de esclerose múltiple da provincia contan cun espazo onde centrar a búsqueda de solucións e compartir as súas preocupacións con outras persoas que están vivindo o mesmo. **Na sede da asociación, eixe da nosa labor, tódalas persoas socias que o precisen e desexen poden obter información e beneficiarse dos servizos que ofrece AVEMPO:** atención social, fisioterapia, logopedia, psicoloxía, terapia ocupacional e obradoiro de artesanía.

Tras moitos anos de loita, a redución de axudas que vimos sufrindo por mor da crise económica e derivada da pandemia nos últimos tempos, fai que a participación social e solidaria con entidades como a nosa sexa máis importante e necesaria ca nunca. **Precisamos axuda, a túa axuda.**

ORGANIZACIÓN

A X Carreira Solidaria 'Eu Móvome pola Esclerose Múltiple' está **organizada pola Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra (AVEMPO), baixo o control técnico de 321 Go Eventos S.L.**

HÍBRIDO: PROBA PRESENCIAL E VIRTUAL

O X Eu Móvome pola Esclerose Múltiple celebrarase por primeira vez coma un híbrido presencial e virtual. Tras dous anos de pandemia, **a carreira solidaria volve á alameda de Bouzas** coa celebración presencial da proba. **Paralelamente, habilitase a modalidade virtual** para aquelas persoas que queiran participar na proba deportiva e non poidan asistir a Vigo o día da celebración presencial.

CARREIRA PRESENCIAL

DATA E HORA DE CELEBRACIÓN

A proba celebrarase o **domingo 30 de Outubro, ás 11:00 horas.**

PERCORRIDO E DISTANCIA

A saída e a meta situaranse no mesmo lugar, a Alameda Suárez Llanos(Bouzas). O circuíto terá o seguinte trazado: **Rúa Pescadores – Rúa Eduardo Cabello - Av. Beiramar – Rúa Jacinto Benavente - Rúa Coruña - Rúa Tomás A. Alonso.**

MODALIDADES

A proba conta con dúas modalidades opcionais:

▲ **ANDAINA** (Non competitiva e non cronometrada): Unha volta ao percorrido, cunha distancia total de 5050 m.

▲ **CARREIRA** (Competitiva e cronometrada): Dúas distancias opcionais:

- **5K:** Unha volta ao percorrido, cunha distancia total de 5050 m.
- **10K:** Dúas voltas ao percorrido, cunha distancia total de 10100 m.

* Importante: os corredores e corredoras da carreira 10K NON teñen que entrar na Alameda Suárez Llanos na segunda volta, xirarán directamente cara a Rúa Pescadores.

*Se se constituíse unha categoría de vehículo adaptado (integrada na modalidade de andaina), por razóns loxísticas e de seguridade a súa saída terá lugar 15 minutos antes da saída xeral, directamente dende a estrada, no cruce entre as rúas Tomás Alonso e Pescadores.

*A organización resérvase o dereito a modificar a organización da saída para asegurar a seguridade da mesma, por causas propias ou alleas, previo aviso nas redes sociais do evento.

AVITUALLAMENTO

A organización ofrecerá a tódalas persoas participantes un **avituallamento líquido e sólido ao finalizar as probas**, na Alameda Suárez Llanos. Ademais, **os e as participantes da 10K terán un avituallamento líquido ao inicio da segunda volta.**

PECHE DE CONTROL

O tempo máximo para realizar a proba será de **1 hora 30 minutos** para tódalas modalidades. Transcorrido este tempo, os participantes que sigan en carreira deberán retirarse do circuíto.

PARTICIPACIÓN

Poderán tomar parte na carreira todas aquelas persoas **maiores de idade** (18 anos cumpridos ou máis) que o desexen, sempre e cando estean correctamente inscritas, tanto en tempo como nas formas establecidas para elo.

Como caso excepcional, e sempre baixo a responsabilidade dos pais e/ou representantes legais, permitirase a participación de menores de idade:

- **Andaina:** sen límite de idade.
- **Carreira** (5K e 10K): na categoría SUB_24 permitirase a participación de corredores a partir de 15 anos cumpridos.

Dorsal 0: No caso das persoas que non estean interesadas na participación activa na carreira pero queiran contribuír a que AVEMPO poida seguir loitando polos seus obxectivos, tamén é posible realizar na propia plataforma de inscrición un donativo para a asociación a través do 'dorsal 0' solidario.

INSCRICIÓN

A inscrición farase efectiva cubrindo o **formulario de Inscrición** que se atopa a disposición das persoas interesadas na web: <https://www.321go.es/Carrera/Detail/138-xeumovomepolaem>

A cota de inscrición será de:

▲ **ANDAINA:**

- Menores de 8 anos: **3 €**.
- A partir dos 8 anos: **6€**

▲ **CARREIRA:**

- **5K: 10 €** para tódalas categorías.
- **10K: 12 €** para tódalas categorías.

▲ **DORSAL 0: 6€**

*** Especificacións sobre a inscrición de menores de idade:**

A participación dun menor na carreira esixirá, ademais, que os seus representantes legais presten o seu consentimento escrito.

- A través da opción correspondente en 321 Go Eventos

PRAZO DE INSCRICIÓN: do 3 ao 25 de Outubro ás 23:59 h.

En todo momento, os/as participantes poderán consultar o estado da súa inscrición no apartado correspondente de 321 Go Eventos . Os e as participantes que non finalicen o proceso de pago dentro do prazo, non quedarán inscritos.

Límite de inscrición: A inscrición pecharase ao acadar as 2000 persoas inscritas totais (entre tódalas modalidades e categorías).

CAMISETAS

O importe da camiseta será de **6€**

Tódalas persoas inscritas nalgunha das modalidades da proba, poderán adquirir unha camiseta de esta edición. Terán que marcar a opción correspondente no momento da inscrición e seleccionar, ademais, a talla da camiseta técnica que prefiran.

As camisetas adquiriranse baixo pedido, polo que non se admiten cambios de talla.

Fecha límite pedido de camisetas seleccionando tipo e talla 17 de outubro ás 23:59hrs. Unha vez finalizado o prazo de pedido de camisetas a demanda, pecharase a venta a través de web de inscricións. As persoas interesadas en conseguir a camiseta posteriormente, poderán adquirila os días asignados para a recollida dos dorsais de entre as unidades extra dispoñibles na asociación ata final de existencias.

Entrega de camisetas e compra de tallas remanentes:

▲ O 29 de Outubro, entre as 10:30 e as 18:30 horas, na sede de AVEMPO.

▲ O 30 de Outubro, entre as 9:00 e as 10:30, ao lado da liña de meta, na Alameda Suárez Llanos (Bouzas).

DORSAIS E CHIPS

Tódalas persoas participantes deberán estar identificadas co seu dorsal (andaina) ou dorsal+chip (carreira) ben fixados, en calquera parte do corpo que sexa visible frontalmente.

A recollida de dorsais e chips poderá realizarse:

▲ O 29 de Outubro, entre as 10:30 e as 18:30 horas, na sede de AVEMPO.

▲ O 30 de Outubro, entre as 9:00 e as 10:30, ao lado da liña de meta, na Alameda Suárez Llanos (Bouzas).

Aconséllase a tódalas persoas participantes que retiren o seu dorsal coa maior anticipación posible.

Para a recollida, será preciso presentar o DNI co cal se realizou a inscrición. No caso de menores, deberán ir acompañados do seu representante legal.

Tódalas persoas corredoras que chegue á liña de meta sen o seu dorsal/chip ou non o leve colocado de xeito correcto poderán ser descalificadas.

Non se descalificará a ningún/a atleta por levar auriculares durante a proba.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de cronometraxe, mediante chip de dorsal dun só uso, será facilitado por 321 Go Eventos S.L (Homologado pola RFEA). O seu uso incorrecto será considerado motivo de descalificación.

* Os/as participantes na modalidade de andaina terán a obriga de cedelo paso aos participantes das distancias cronometradas durante todo o percorrido, debendo camiñar pegados ao borde dereito da calzada, deixando sitio para que os corredores poidan adiantalos sempre pola esquerda. Non cruzar nunca as liñas de conecado.

CATEGORÍAS

▲ **ANDAINA:** Unha única categoría para tódolos participantes.

▲ **CARREIRA:** Haberá unha soa clasificación conxunta para cada distancia (5K e 10K), distinguindo na mesma as seguintes categorías:

Sub 24	15 a 24 anos.
Sénior	25 a 34 anos.
Veterán A	35 a 44 anos.
Veterán B	45 anos ou máis.

Será necesario un mínimo de 3 participantes do mesmo sexo en cada categoría en liña de saída para a constitución da mesma. Os e as atletas das categorías non constituídas pasarán a formar parte da categoría inmediatamente anterior á que lle correspondía.

PREMIOS

Os premios da modalidade cronometrada, tanto na distancia 5K coma na 10 K, serán os seguintes:

▲ **Categorías Sub 24, Sénior, Veterán A e Veterán B**

Medalla aos tres primeiros clasificados de cada categoría (masculino e feminino).

▲ **Os tres primeiros clasificados na carreira absoluta (masculino e feminino)**

Recibirán unha medalla acompañada dun agasallo.

*A organización descarta a duplicidade de premios: os participantes que resulten premiados na carreira absoluta, quedarán excluídos de selo nas categorías Sub 24, Sénior, Veterán A e Veterán B.

SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

Servizo de Gardarroupa: a organización poñerá a disposición dos corredores un emprazamento onde deixar as súas pertenzas controladas durante a duración da proba. (Pendente de confirmación)

Servizo de Duchas: pendente de confirmación. Informarase do resultado da solicitude e, no seu caso, a ubicación final do servizo en www.facebook.com/eumovomepolaem

Servizo de Fisioterapia: os atletas que o desexen poderán acceder a unha sesión no stand que a *Facultade de Fisioterapia da Universidade de Vigo* colocará no evento. (Pendente de confirmación)

Dispositivo sanitario de emerxencias: dúas unidades móbiles e un hospital de campaña estarán a disposición de aqueles corredores que presenten algún tipo de molestia dende media hora antes de dar comezo a proba ata media hora despois do peche de control.

RESPONSABILIDADE

Este evento está amparado por unha póliza de seguro de Responsabilidade Civil.

Os participantes (ou os seus representantes legais no caso de menores) aceptan participar no mesmo baixo a súa responsabilidade e propio risco. No momento da inscrición, manifestan atoparse fisicamente aptos para completar o percorrido da proba con seguridade e se comprometen a colaborar coa organización na prevención de accidentes persoais na medida das súas posibilidades.

Os representantes legais dos participantes menores de idade comprométense a estar presentes durante todo o desenvolvemento da proba, dende a recollida do dorsal ata que o menor cruce a liña de meta e faga uso dos diferentes servizos.

DISPOSICIÓNS ADICIONAIS

1. A organización resérvase o dereito de retirar durante a carreira a calquera participante que, entre outros aspectos, falsifique os seus datos persoais, reflecta mal estado físico, non realice o percorrido completo, vaia acompañado de animais, cometa algunha infracción de este regulamento, ou manifeste un comportamento antideportivo.
2. As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao comité organizador, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
3. A organización garante o reintegro das cotas de participación no caso de cancelación do evento, por causas propias ou alleas. En tal suposto, este reintegro se fará efectivo na sede de ATEMPO, sita na Rúa Camilo Veiga, 44- Planta Baixa (Bouzas); no prazo de 30 días naturais dende a data prevista para a carreira.

4. Todo o non disposto neste regulamento rexerase polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Se por causas de forza maior e/ou alleas á organización a proba no se puidese celebrar nas datas previstas, **o evento non será cancelado, senón que se aprazará** ás datas máis próximas inmediatamente dispoñibles para a súa celebración. Isto no modificará a política de inscricións anteriormente descrita: non se admitirán cambios de titularidade, baixas nin devolucións da cota de inscrición.

MÁIS INFORMACIÓN

Para calquera consulta ou aclaración, as persoas interesadas poden poñerse en contacto con AVEMPO chamando ao **986 298 865**, enviando whatsapp ao **685 113 398** ou mediante correo electrónico a **avempovigo@hotmail.com**.

Ademais, poden acceder a todos os avisos e información da carreira actualizada en tempo real en www.avempo.org ou a través das nosas redes sociais: Facebook [@eumovomepolaem](https://www.facebook.com/eumovomepolaem), Twitter [@EuMovome](https://twitter.com/EuMovome) ou Instagram [@eumovomepolaem](https://www.instagram.com/eumovomepolaem).

CARREIRA VIRTUAL

CÓMO É UNHA CARREIRA VIRTUAL?

A X Carreira Solidaria pola Esclerose Múltiple, na súa modalidade online, é unha experiencia individual que se comparte de forma colectiva e sincronizada. Isto é posible grazas á tecnoloxía APP de xeolocalización e sincronización de tódalas persoas participantes. O noso móbil será o noso chip.

Como en calquera carreira convencional, **terás que inscribirte na nosa proa e unha vez formalizada a inscrición recibirás un correo electrónico de confirmación, xunto ca ligazón da APP da carreira para que a poidas descargar no teu móbil.** Nas datas previstas para a competición, del 22 ao 30 de outubro, poderás activar o teu dorsal virtual a través da APP; introducindo o teu DNI e data de nacemento. Unha vez que o teñas activado, a APP te deixará elixir entre dúas opcións: "Adestrar" ou "Participar". Se elixes "Participar" iniciárase a túa carreira e debes completar a distancia para a que te inscribiches (5K ou 10K). Unha vez percorrida esa distancia, a propia APP subirá á web de clasificacións o teu resultado.

DATA E HORA DE CELEBRACIÓN

A proba celebrárase **entre as 00:00hrs. do 22 de Outubro e as 23:59hrs. do 30 de Outubro.** Dentro deste intervalo, cada participante elixirá o día e hora que prefira para completala.

PERCORRIDO

Cada persoa participante **elixirá o seu propio circuío.** Só é necesario, para asegurar a igualdade de condicións de tódalas persoas participantes, intentar que se trate dun circuío o máis chaira posible.

PARTICIPACIÓN

Poderán tomar parte activa na carreira tódalas persoas que o desexen, **sen límite de idade en ningunha das modalidades,** sempre e cando estean correctamente inscritas, tanto en tempo como nas formas establecidas para iso.

Todos os corredores e corredoras deben participar baixo a súa responsabilidade e propio risco. No momento da inscrición, manifestan encontrarse fisicamente aptas e aptos para completar o percorrido da proba con seguridade, previr accidentes persoais e danos a terceiros.

*Especificacións sobre a participación de menores de idade:

- Farase sempre baixo a responsabilidade dos seus pais, nais e/ou representantes legais, que deberán estar presentes mentres o/a menor completa el circuío.

- Esixirá que presten o seu consentimento a través de 321 Go Eventos S.L

MODALIDADES

▲ **CARREIRA:** Non Competitiva. Descarga da APP obrigatoria. Dúas distancias opcionais:

- **CARREIRA 5K:** require completar correndo unha distancia mínima de 5.000 metros.
- **CARREIRA 10K:** require completar correndo unha distancia mínima de 10.000 metros.

▲ **ANDAINA 5K:** Non Competitiva. Descarga da APP obrigatoria

INSCRICIÓN

A cota de inscrición será de 6 € para tódalas modalidades e distancias. A inscrición tramitarase exclusivamente a través da web 321 Go Eventos S.L: <https://www.321go.es/Carrera/Detail/138-xeumovomepolaem>

Supón a aceptación e obrigado cumprimento deste regulamento. É persoal e intransferible: non se admiten baixas nin cambios de titularidade. En todo momento, os e as participantes poderán consultar el estado da súa inscrición no apartado correspondente da web.

Prazo de inscrición: do 3 ao 30 de Outubro

As e os participantes que no finalicen o proceso de pago dentro do prazo, non quedarán inscritos.

CAMISETAS

O importe da camiseta será de **6€**

Tódalas persoas inscritas nalgunha das modalidades da proba virtual poderán adquirir unha camiseta de esta edición. Terán que marcar a opción correspondente no momento da inscrición e seleccionar, ademais, a talla da camiseta técnica que prefiran.

As camisetas adquiriranse baixo pedido, polo que non se admiten cambios de talla.

Fecha límite pedido de camisetas seleccionando tipo e talla 17 de outubro ás 23:59hrs. Unha vez finalizado o prazo de pedido de camisetas a demanda, pecharase a venta a través de web de inscricións. As persoas interesadas en conseguir a camiseta posteriormente, poderán adquirirla de entre as unidades extra dispoñibles na asociación ata final de existencias **o 29 de outubro na sede de AVEMPO ou o 30 de outubro na alameda de Bouzas:**

▲ RECOLLIDA NA SEDE DE ATEMPO:

Situada en Calle Camilo Veiga, 44 Planta Baja. CP 36208 BOUZAS, Vigo.

28 y 29 de outubro de 10:30hrs. a 18:30hrs.

▲ ENVÍO A DOMICILIO:

De forma opcional, os e as participantes que así o desexen poden solicitar no momento da inscrición o envío a domicilio da súa camiseta.

Importe do envío a domicilio: **5€ (envíos peninsulares) 7 € (envíos internacionales).**

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

Unha vez descargada a APP da proba e activado o *dorsal virtual* (dentro das datas de celebración da carreira) podes elixir a opción *ENTRENAR* ou directamente *PARTICIPAR*.

Non hai límite de tempo para o desenvolvemento da proba: a cronometraxe por xeolocalización da nosa APP non finaliza ata que se completa a distancia seleccionada (5K ou 10K).

Non hai límite de intentos: pódese participar na carreira máis de unha vez. Se se acada un mellor tempo que no intento anterior, a APP o actualizará automaticamente na clasificación.

CATEGORÍAS E CLASIFICACIÓNS

▲ **CARREIRA:** Haberá unha única clasificación conxunta para cada distancia (5K e 10K), masculinae feminina, distinguindo na mesma as seguintes categorías:

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

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Se por causas de forza maior e/ou alleas á organización a proba no se puidese celebrar nas datas previstas, **o evento non será cancelado, senón que se aprazará** ás datas máis próximas inmediatamente dispoñibles para a súa celebración. Isto non modificará a política de inscricións anteriormente descrita: non se admitirán cambios de titularidade, baixas nin devolucións da cota de inscrición.

MÁIS INFORMACIÓN

Para calquera consulta ou aclaración, as persoas interesadas poden poñerse en contacto con AVEMPO chamando ao **986 298 865**, enviando whatsapp ao **685 113 398** ou mediante correo electrónico a **avempovigo@hotmail.com**.

Ademais, poden acceder a todos os avisos e información da carreira actualizada en tempo real en www.avempo.org ou a través das nosas redes sociais: Facebook [@eumovomepolaem](https://www.facebook.com/eumovomepolaem), Twitter [@EuMovome](https://twitter.com/EuMovome) ou Instagram [@eumovomepolaem](https://www.instagram.com/eumovomepolaem)