Consejos & recomendaciones

V Carrera Popular Pinares de Puerto Venecia

Puerto Venecia Zaragoza

RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR AÚN MÁS DE LA CARRERA

• Recuerda que **NO es una carrera por asfalto**, casi todo el recorrido es por tierra, así que hay que mirar al suelo para no tropezarnos con alguna piedra, algún agujero… deja un espacio suficiente con el corredor que te precede para poder reaccionar con tiempo.

• Vamos a ir por caminos, algunos más anchos, otros estrechos, con curvas cerradas, cruces… **sigue siempre las indicaciones** que te vas a ir encontrando, podrás ver **pintura azul** en el suelo marcando algún giro y balizas, cinta de plástico con el logo de Puerto Venecia, que nos marcarán el camino a seguir y los giros que debemos hacer. Sigue el camino en el que estés hasta que te encuentres señales de coger otro camino, o de girar. Todos los giros estarán muy señalizados y en los más difíciles habrá voluntarios ayudando e indicando el camino.

• Hagas la carrera larga o la corta, ten presente que casi todo el recorrido va a ser subida o bajada… **Guarda fuerzas para los últimos minutos**, sal relajado, el primer kilómetro es bajada, no te aceleres y piensa en lo que te queda. Si al final te ves con fuerzas, es cuando hay que apretar.

• Si te ocurre algo durante la carrera o ves a algún corredor con problemas, **avisa al primer voluntario que te encuentres**, todos saben qué hacer y a quién llamar en caso de una emergencia o de un problema.

• En la página web de Puerto Venecia, www.puertovenecia.com, y consulta el **recorrido de la carrera**. Verás que está muy detallado, con fotos e indicaciones, y puede ayudarte a reconocer mejor el camino. Si consultas la altimetría verás claramente todas las subidas que tendrás que hacer durante la prueba.

• **Llega con tiempo el día de la carrera**, asegúrate de llevar **bien colocado el dorsal-chip**. Aprovecha ese tiempo y calienta tranquilamente para que el inicio de la carrera no te coja en estado de reposo.

• Y, sobre todo, **disfruta y pásatelo bien** mientras corres. Una carrera popular es una actividad participativa en la que lo más importante es disfrutar de una actividad atlética en compañía de otros corredores.

6. Solidaridad. Puerto Venecia, Cáritas Diocesana y el Centro de Solidaridad de Zaragoza organizan esta prueba en la que se donará un euro por cada corredor mayor de edad inscrito. Todo el dinero recaudado se destinará a Proyecto Hombre, dedicado a la prevención y tratamiento de las drogodependencias y otras adicciones, así como a la reinserción de esas personas.

7. Tiempo máximo. El tiempo máximo para completar la prueba en categoría "especialista" será de 77 minutos y de 35 minutos en la categoría popular. En categorías infantiles no habrá límite de tiempo.

8. Avituallamientos. En la prueba "Especialistas", se instalarán puestos de avituallamiento líquido a mitad de recorrido. El compromiso medioambiental de Puerto Venecia es riguroso. Por ello, es importante señalar que botellas y otros desperdicios utilizados en los avituallamientos deberán ser depositados en los lugares especialmente ubicados a tal efecto.

9. Recorrido. El circuito, a excepción de tramo inicial y final, se desarrolla íntegramente en el espacio natural de los Pinares de Venecia. Por tanto, estará cortado totalmente al tráfico y serán los vehículos oficiales debidamente acreditados los únicos posibles que acompañen la prueba.

10. Inscripción. La inscripción en la V Carrera Popular Pinares de Puerto Venecia de Zaragoza es personal e intransferible y supone la aceptación de este reglamento. Bajo ningún concepto, una vez formalizada la inscripción se podrá transferir la participación a otra persona por motivo de no poder participar en la prueba.

11. Modalidades de inscripción. Las inscripciones presentan dos modalidades:
- Inscripción On-line. En la web www.puertovenecia.com
- Inscripción Presencial. Punto de Información de Puerto Venecia. La organización podrá adherir nuevos puntos de inscripción si así lo considera oportuno e informará de ello a través de su página web.

12. Precios
Categoría "Especialistas": 12 euros.
Categoría "Populares": 7 euros.
Pruebas Infantiles: gratuita.

13. Dorsales y Bolsa del Corredor. Para las pruebas Especialistas y Populares, los dorsales y bolsa del corredor se recogerán el día 11 de octubre de 2013 de 10 a 22 horas. Para ello, Puerto Venecia adecuará un espacio en sus instalaciones del que informará puntualmente en su página web. Para la recogida será necesaria la presentación del resguardo de inscripción y un documento acreditativo oficial. Sin este resguardo el dorsal no se entregará. No se podrán recoger dorsales el día de la carrera.

Todos los participantes en las pruebas "Especialistas" y "Populares" recibirán junto con la bolsa del corredor un dorsal-chip de cronometraje. Se trata de un sistema de cronometraje desarrollado por BIB TAG de MY LAPS, líder mundial en cronometraje de eventos deportivos.
En el caso de las pruebas infantiles, dado su carácter participativo y no competitivo, no habrá dorsales. Todos los participantes recibirán un obsequio conmemorativo al finalizar la prueba atlética correspondiente.

14. Resultados. La organización publicará una clasificación oficial para las carreras senior en la página WEB: www.puertovenecia.com en la semana posterior a la celebración de la prueba.

15. Trofeos. Se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados/clasificadas de cada una de las categorías establecidas en el punto 3 del presente reglamento. Asimismo, se entregará medalla conmemorativa a todos los niños participantes en las pruebas infantiles.

16. Suspensión. La suspensión de las carreras por causas climatológicas queda a decisión de la organización.

17. Aceptación del reglamento. Todos los participantes, por el hecho de formalizar la inscripción, aceptan el presente reglamento y autorizan para que la organización, a través de otras entidades, trate informativamente, y exclusivamente con finalidad deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba mediante fotografías, video…

18. Resolución. Todo lo no previsto en este reglamento, así como las posibles reclamaciones, serán resueltas por el Juez Árbitro, hasta pasados 20 minutos del término de cada carrera.

19. Protección de datos. De acuerdo con lo que se establece en la ley orgánica 15/99 del 13 de diciembre sobre la protección de datos de carácter personal, el participante podrá ejercer su derecho de acceso a estos ficheros con el objeto de rectificar total o parcialmente su contenido. Para ejercitar tal derecho, deberá ponerse en contacto con la organización a través de carrerapinares@puertovenecia.com.

20. Seguro. La organización tiene contratado un seguro de responsabilidad civil, así como un seguro de accidentes para todos los corredores. La organización no se responsabiliza de cualquier daño que puedan sufrir los corredores el día de la prueba por causas ajenas a su potestad, aunque pondrá todos los medios para evitarlo.