



XXIX VOLTA A PEU BENETÚSSER.

10K BENETÚSSER 2022.

28 MAYO 2022 / VII CIRCUITO CAIXA POPULAR RUNNING SOLIDARIO.

El Atletismo Benetússer **ORGANIZA** XXIX Volta a Peu la localidad de Benetússer, .en colaboración con la Concejalía de Deportes del Ajuntament de Benetússer .

Los 10K Benetússer es la **cuarta prueba puntuable para el VII CIRCUIT RUNNING L'HORTA SUD-CAIXA POPULAR 2022** que se desarrolla junto a otras poblaciones de l' Horta. Es nuestro deseo invitarles a participar en esta jornada de carácter lúdico-deportivo.

REGLAMENTO

Artículo 1: PARTICIPANTES En la prueba absoluta podrán participar todas las personas mayores de 18 años con las limitaciones establecidas en el reglamento para carreras en ruta para las carreras de ámbito autonómico publicado por la RFEA y la FACV.

Artículo 2: Todos los participantes inscritos estarán cubiertos por una **póliza de seguros (responsabilidad civil y accidentes)**, tal y como lo marca el Real Decreto 1428/2003 de 21 de noviembre sobre pruebas deportivas en la vía pública, concertada por la organización y RFEA, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, y nunca como derivación de una patología, lesión, imprudencia, negligencia e incumplimiento del reglamento.

Artículo 3º El **circuito** para la prueba absoluta cuenta con una distancia total de 10 Km, siendo en su totalidad urbano y en superficie de asfalto. Todos los puntos kilométricos estarán debidamente señalizados. **El tiempo máximo** para recorrer la distancia será de **1 hora 20 minutos**.

Artículo 4º - INSCRIPCION PRUEBA ABSOLUTA

La cuota de inscripción será de **10 euros** (1€ destinado a la Asociación Española contra el Cáncer de Benetússer AECC) y se realizarán a través de la página web en www.cronorunner.com



El plazo para realizar las inscripciones finalizará el miércoles 25 de Mayo a las 23:59 h . **NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA PRUEBA.**

- **INSCRIPCION CARRERAS INFANTILES** La cuota de inscripción para las carreras infantiles serán **gratuítas** y se realizaran en la **línea de salida** a partir de las 17:00h y hasta 15 minutos antes del comienzo de cada prueba.

Habrán trofeos a los 3 primeros/as de cada categoría, excepto para la **categoría sub 5 que no será competitiva.**

RECOGIDA DE DORSALES - El mismo día de la prueba desde las 17:00 horas hasta 15 minutos antes del comienzo de la misma en la zona de entrega de dorsales, situada en el frontón del Polideportivo de Benetússer . Para retirar el dorsal-chip desechable será obligatorio presentar D.N.I., pasaporte o carnet de conducir.

CATEGORÍAS CARRERAS INFANTILES Y ADULTOS.

CATEGORIAS	DISTANCIA	HORARIO
SUB 5: Todos los niños/as entre 0-5 años.	250 m	18:00 H
SUB 8 : Los que cumplen durante el año 6 y 7 años	500 m	18:05 H
SUB10: Los que cumplen durante el año 8 y 9 años.	500 m	18:10 H
SUB12: Los que cumplen durante el año 10 y 11 años.	700 m	18:20 H
SUB14: Los que cumplen durante el año 12 y 13 años	1.400 m	18:30 H
SUB16: Los que cumplen durante el año 14 y 15 años.	2.100 m	18:40 H
SUB18: Los que cumplen durante el año 16 y 17 años.	2.100 m	18:50 H
JUNIOR-PROMESA (M/F) 2000-2004	10.000 m	19:30 H
SENIOR (M/F) 1988-1999	10.000 m	19:30 H
VETERANO "A" (M/F) 1978-1987	10.000 m	19:30 H
VETERANO "B" (M/F) 1968-1977	10.000 m	19:30 H
VETERANO "C" (M/F) (1967-Anteriores)	10.000 m	19:30 H
LOCALES (empadronados en Benetússer) (M/F)	10.000 m	19:30 H



PREMIO ESPECIAL ATMÓSFERA SPORT de Benetússer a los tres primeros/as Absolutos/as de la carrera Absoluta de 10K

ABSOLUTO MASCULINO	ABSOLUTO FEMENINO
1º Vale Descuento de 75€	1º Vale Descuento de 75€
2º Vale Descuento de 50€	2º Vale Descuento de 50€
3º Vale Descuento de 25€	3º Vale Descuento de 25€

Canjeable en la Tienda Atmósfera Sport de Benetússer.

Se consideran locales aquellos participantes empadronados en Benetússer

PREMIO ESPECIAL AL PRIMER/A LOCAL del 10K.

PREMIOS POR EQUIPOS. El equipo participante más numeroso será obsequiado con **un jamón de la carnicería J.Donderis.**

BOLSA DEL CORREDOR La misma constará de camiseta técnica conmemorativa de la prueba, así como regalos que pueda obtener la organización.

Artículo 5º Será descalificado todo atleta que no cumpla las distancias marcadas, desacate las órdenes de los miembros de la organización de la prueba o no lleve dorsal bien visible sobre el pecho y sin doblar. La inscripción en la prueba implica la total aceptación de las presentes normas.

Artículo 6º Los servicios médicos estarán ubicados conforme a normativa, disponiendo de ambulancia con personal sanitario.

Artículo 7º La organización dispondrá de servicio de guardarropía en zona de meta y duchas para los atletas en el Polideportivo Municipal.

Artículo 8º Existirán dos puestos de avituallamiento: en el km 5 y un avituallamiento especial en la meta.

Artículo 9º El circuito no apto para corredores/as en sillas de ruedas, estará cerrado al tráfico contando con miembros de la Policía Local y voluntarios.

Artículo 10º La organización se reserva el derecho de anular la prueba por causas de fuerza mayor (inclemencias meteorológicas), así como realizar los cambios que consideren oportunos.

Artículo 11º Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización. Queda totalmente prohibido seguir a los atletas



en moto, bicicleta, o cualquier otro vehículo, la Policía Local tendrá permiso para retirarlos del circuito en evitación de incidentes.

Artículo 12º MEDIDAS COVID-19.

El eje se hará con mascarilla hasta transcurrir los primeros 300 m. Una vez se cruce la línea de meta y para subir al pódium la mascarilla será obligatoria.

- B) DECLARACIÓN RESPONSABLE: EL PARTICIPANTE DECLARA QUE:

1. Es conocedor/a de las medidas establecidas en el protocolo de prevención para el Covid19 del evento.
2. Se compromete a cumplir las directrices o seguir las recomendaciones que contienen tal protocolo.
3. Se compromete a no acudir o formar parte de la carrera en el caso de tener síntomas de contagio de Covid-19.
4. Es conocedor y, acepta y asume, que en l'actual estado, existe un riesgo de contagio por Covid-19, con las consecuencias que esto podría derivar para su persona, en términos de salud.
5. Acepta que la organización adopte medidas que se indiquen al protocolo
6. En caso de resultar contagiado por Covid-19, el o la participante excluye a l'organización de cualquier responsabilidad en relación a los posibles daños que pudieran derivar para su persona.
7. Acepta que se adoptaran medidas o decisiones por parte de la organización con el objetivo de preservar la salud de las personas en el transcurso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones o devoluciones de precios, importes en concepto de inscripción o derechos de participación, costes que habéis incurrido el deportista o club.
8. Acepta todas las medidas referentes al COVID-19 vigentes en la fecha de cada carrera y la totalidad del reglamento.

Artículo 13º Todos los inscritos, por el hecho de participar libre y voluntariamente aceptan las normas y el presente reglamento, declarándose encontrarse en buenas condiciones físicas y asumiendo el riesgo derivado de la práctica deportiva.



PLIEGO DE DESCARGA DE RESPONSABILIDADES Y PROTECCIÓN.

Por el hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: "Me encuentro en estado de salud óptima para participar en la 10K Benetússer -2022. Además eximo de toda responsabilidad a la Organización, Patrocinadores u otras instituciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pueda tener antes, durante o después del evento deportivo, renunciando desde el principio a cualquier acción legal en contra de cualquiera de estas entidades". Todos los inscritos y participantes en la XXIX Volta a peu - 10K de Benetússer ceden a los organizadores de la prueba los derechos de las fotografías o vídeo en las que, con carácter general y en el desarrollo de la prueba deportiva, pueda obtenerse y resultar que aparece su imagen, al objeto de la promoción, publicidad, propaganda y cualquier otra información referente a la prueba deportiva, sin esperar pago, compensación o retribución por dicho concepto.

CAJONES DE SALIDA

El cajón de salida estará organizado por marcas, teniendo la siguiente distribución:

CAJONES	Hombres	Mujeres
Cajón 1	Entre 26'00"- 39'59"	Entre 29'00"- 44'59"
Cajón 2	Entre 40'00"- 49'59"	Entre 45'00"-49'59"
Cajón 3	Más de 50'00"	Más de 50'00"



El corredor/a deberá acreditar marca de **10K o equivalente** en la inscripción para el **cajón 1**. Serán válidas las marcas de 5k ,10k, Media Maratón y Maratón realizadas entre los años 2019, 2020, 2021 y 2022.

Tabla equivalencia tiempos diferentes distancias

5K	10K	HALF MARATHON	MARATHON	5K	10K	HALF MARATHON	MARATHON
0:15:00	0:31:23	1:09:32	2:25:58	0:22:40	0:47:25	1:45:04	3:40:34
0:15:10	0:31:44	1:10:18	2:27:35	0:22:50	0:47:46	1:45:50	3:42:12
0:15:20	0:32:05	1:11:04	2:29:13	0:23:00	0:48:07	1:46:36	3:43:49
0:15:30	0:32:26	1:11:51	2:30:50	0:23:10	0:48:28	1:47:23	3:45:26
0:15:40	0:32:47	1:12:37	2:32:27	0:23:20	0:48:49	1:48:09	3:47:04
0:15:50	0:33:08	1:13:23	2:34:05	0:23:30	0:49:10	1:48:55	3:48:41
0:16:00	0:33:29	1:14:10	2:35:42	0:23:40	0:49:31	1:49:42	3:50:18
0:16:10	0:33:49	1:14:56	2:37:19	0:23:50	0:49:52	1:50:28	3:51:56
0:16:20	0:34:10	1:15:42	2:38:57	0:24:00	0:50:13	1:51:14	3:53:33
0:16:30	0:34:31	1:16:29	2:40:34	0:24:10	0:50:34	1:52:01	3:55:10
0:16:40	0:34:52	1:17:15	2:42:11	0:24:20	0:50:55	1:52:47	3:56:48
0:16:50	0:35:13	1:18:01	2:43:48	0:24:30	0:51:16	1:53:34	3:58:25
0:17:00	0:35:34	1:18:48	2:45:26	0:24:40	0:51:36	1:54:20	4:00:02
0:17:10	0:35:55	1:19:34	2:47:03	0:24:50	0:51:57	1:55:06	4:01:39
0:17:20	0:36:16	1:20:20	2:48:40	0:25:00	0:52:18	1:55:53	4:03:17
0:17:30	0:36:37	1:21:07	2:50:18	0:25:10	0:52:39	1:56:39	4:04:54
0:17:40	0:36:58	1:21:53	2:51:55	0:25:20	0:53:00	1:57:25	4:06:31
0:17:50	0:37:19	1:22:40	2:53:32	0:25:30	0:53:21	1:58:12	4:08:09
0:18:00	0:37:40	1:23:26	2:55:10	0:25:40	0:53:42	1:58:58	4:09:46
0:18:10	0:38:01	1:24:12	2:56:47	0:25:50	0:54:03	1:59:44	4:11:23
0:18:20	0:38:21	1:24:59	2:58:24	0:26:00	0:54:24	2:00:31	4:13:01
0:18:30	0:38:42	1:25:45	3:00:02	0:26:10	0:54:45	2:01:17	4:14:38
0:18:40	0:39:03	1:26:31	3:01:39	0:26:20	0:55:06	2:02:03	4:16:15
0:18:50	0:39:24	1:27:18	3:03:16	0:26:30	0:55:27	2:02:50	4:17:53
0:19:00	0:39:45	1:28:04	3:04:54	0:26:40	0:55:48	2:03:36	4:19:30
0:19:10	0:40:06	1:28:50	3:06:31	0:26:50	0:56:08	2:04:22	4:21:07
0:19:20	0:40:27	1:29:37	3:08:08	0:27:00	0:56:29	2:05:09	4:22:44
0:19:30	0:40:48	1:30:23	3:09:45	0:27:10	0:56:50	2:05:55	4:24:22
0:19:40	0:41:09	1:31:09	3:11:23	0:27:20	0:57:11	2:06:42	4:25:59
0:19:50	0:41:30	1:31:56	3:13:00	0:27:30	0:57:32	2:07:28	4:27:36
0:20:00	0:41:51	1:32:42	3:14:37	0:27:40	0:57:53	2:08:14	4:29:14
0:20:10	0:42:12	1:33:28	3:16:15	0:27:50	0:58:14	2:09:01	4:30:51
0:20:20	0:42:32	1:34:15	3:17:52	0:28:00	0:58:35	2:09:47	4:32:28
0:20:30	0:42:53	1:35:01	3:19:29	0:28:10	0:58:56	2:10:33	4:34:06
0:20:40	0:43:14	1:35:47	3:21:07	0:28:20	0:59:17	2:11:20	4:35:43
0:20:50	0:43:35	1:36:34	3:22:44	0:28:30	0:59:38	2:12:06	4:37:20
0:21:00	0:43:56	1:37:20	3:24:21	0:28:40	0:59:59	2:12:52	4:38:58
0:21:10	0:44:17	1:38:07	3:25:59	0:28:50	1:00:20	2:13:39	4:40:35
0:21:20	0:44:38	1:38:53	3:27:36	0:29:00	1:00:40	2:14:25	4:42:12
0:21:30	0:44:59	1:39:39	3:29:13	0:29:10	1:01:01	2:15:11	4:43:50
0:21:40	0:45:20	1:40:26	3:30:51	0:29:20	1:01:22	2:15:58	4:45:27
0:21:50	0:45:41	1:41:12	3:32:28	0:29:30	1:01:43	2:16:44	4:47:04
0:22:00	0:46:02	1:41:58	3:34:05	0:29:40	1:02:04	2:17:30	4:48:41
0:22:10	0:46:23	1:42:45	3:35:42	0:29:50	1:02:25	2:18:17	4:50:19
0:22:20	0:46:44	1:43:31	3:37:20	0:30:00	1:02:46	2:19:03	4:51:56
0:22:30	0:47:04	1:44:17	3:38:57				

referencia: WMA tables