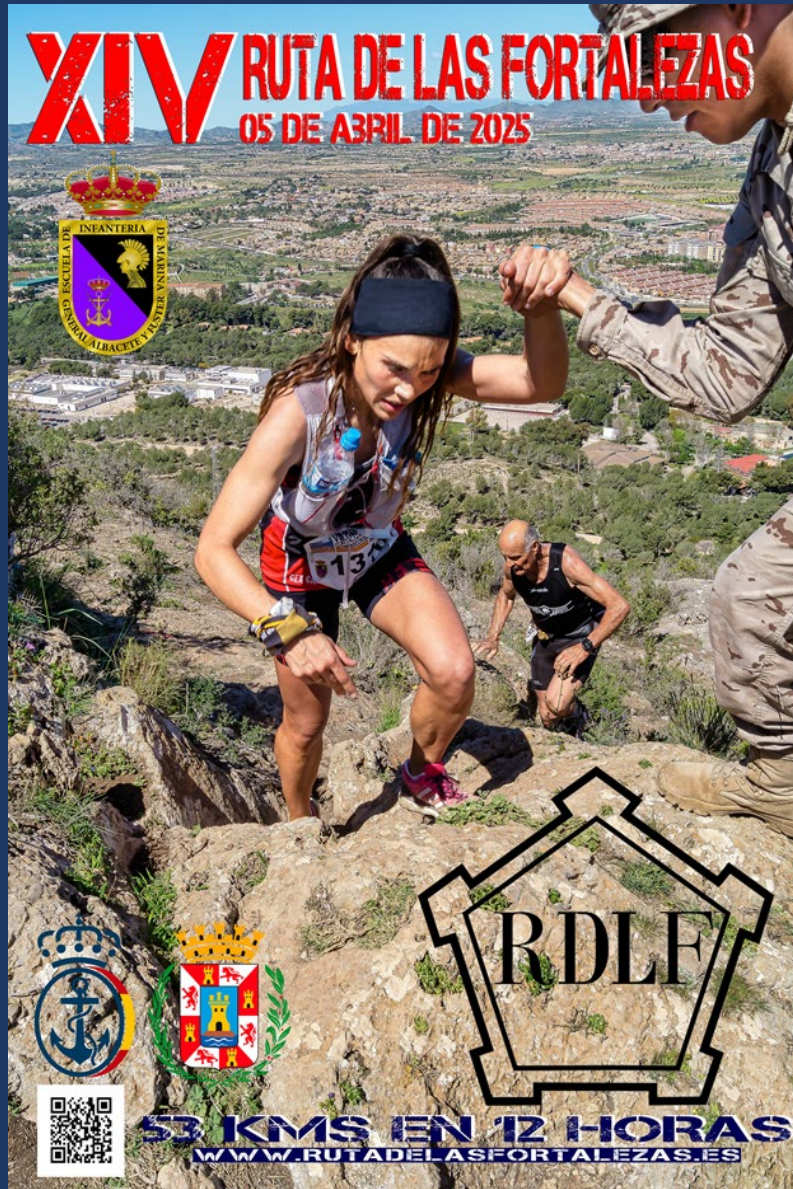


# XIV EDICIÓN RUTA DE LAS FORTALEZAS



REGLAMENTO PRUEBA

MEDIA RDLE

(27 KM / 6 HORAS)

22 DE ENERO DE 2025. VERSIÓN 3

# CONTROL DE CAMBIOS

## Contenido que se modifica o elimina

## Contenido que se actualiza o añade de nuevo

### ARTÍCULO 21. AVITUALLAMIENTOS







La organización se reserva el derecho de modificar el presente reglamento. Dado este caso, se procederá a publicarlo nuevamente en la web cambiando la fecha de publicación y advirtiendo de dichos cambios.

## ARTÍCULO 0. FINALIDAD

Los objetivos de la prueba de la Ruta de las Fortalezas (RDLF) son los siguientes:

- Apoyar a los más necesitados, repartiendo la recaudación, tras deducir los gastos, entre organizaciones y asociaciones benéficas y solidarias.
- Promocionar el deporte y contribuir a fomentar la práctica de una vida saludable y el respeto al medio ambiente.
- Promocionar los tesoros históricos, tanto civiles como militares, de la trimilenaria ciudad de Cartagena, hacia la que las Fuerzas Armadas en la plaza, y en especial las unidades de la Armada, se encuentran fuertemente arraigadas por su tradición militar.
- Devolver a la sociedad tanto que le da a las Fuerzas Armadas Españolas, fomentar la Cultura de Defensa y el conocimiento de la Armada y sus valores.

## ARTÍCULO 1. ORGANIZACIÓN

La Ruta de las Fortalezas es una prueba deportiva, con carácter benéfico, que tendrá lugar el sábado 05 de abril de 2025, con salida y llegada en la localidad de Cartagena, dando a conocer su patrimonio histórico, cultural y paisajístico, al discurrir por las diferentes fortalezas y montes del entorno de Cartagena, así como por su casco urbano.

La prueba de la MEDIA RDLF está abierta a todo el público, con la única limitación del número de participantes, 300 «ruterros/as», por razones organizativas y medioambientales. Es un desafío personal, tanto deportivo como de carácter, y la mayor satisfacción es terminarla, ya que existen tantas metas como corredores/as participan en ella.

La organización de la prueba y la coordinación general de la misma, recae en el Club Deportivo Ruta de las Fortalezas, cuyo Presidente es el Coronel Comandante-Director de la Escuela de Infantería de Marina «General Albacete y Fuster», si bien en la organización, el club deportivo está apoyado tanto por el Excmo. Ayuntamiento de Cartagena como por la Armada. El club deportivo tiene por CIF G30862973 y por sede social la Escuela de Infantería de Marina «General Albacete y Fuster» en la calle Carretera de Tentegorra S/N, 30205 Cartagena (Murcia).

La financiación de la prueba se lleva a cabo mediante las cuotas de inscripción de los/las participantes y las aportaciones de los colaboradores. La recaudación remanente, una vez sufragados los gastos derivados de la organización de la prueba, se reparte en forma de donaciones a organizaciones benéficas del entorno local y regional.

La prueba MEDIA RDLF consiste en un recorrido de aproximadamente 27 km, a realizar en un tiempo máximo de seis (6) horas.

## ARTÍCULO 2. PARTICIPANTES

Podrán tomar parte en la MEDIA RDLF todas aquellas personas que lo deseen, estén federadas o no, siempre que tengan cumplidos 18 años el día de la prueba y estén correctamente inscritas y cumplan con el reglamento, sin distinción de sexo, lugar de origen o condición social.

## ARTÍCULO 3. NORMAS GENERALES PARA PARTICIPANTES

Todos/as los/as participantes, por el hecho de realizar la inscripción y tomar la salida, reconocen y aceptan el presente reglamento de la prueba, así como las posibles modificaciones al mismo, que se irán actualizando y comunicando a los/las participantes en la página web de la RDLF, [www.rutadelasfortalezas.es](http://www.rutadelasfortalezas.es).

La organización recomienda a todos los/as participantes someterse a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo/a «rutero/a» el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Todos/as los/as «rutereros/as» reconocen y confirman por el mero hecho de inscribirse y tomar parte en la salida que se encuentran en condiciones físicas adecuadas, y suficientemente entrenado para participar en la prueba. Que no padecen enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente su salud al participar en esta prueba. Y que, si se padeciera algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente su salud al participar en esta prueba y/o en sus actividades paralelas, lo pondrá en conocimiento de la organización, aceptando las decisiones que al respecto se adopten por la dirección técnica de la ruta.

El/La «rutero/a» al realizar la inscripción exime a la organización, y al Club Deportivo Ruta de las Fortalezas de los daños físicos o morales que puedan sufrir en el transcurso de la misma o como consecuencia de la misma, así como la pérdida o deterioro de material que pudieran portar durante la prueba y su traslado a meta, por haber abandonado.

Todos/as los/as «rutereros/as» deberán ser respetuosos/as con el personal implicado en la organización, con el resto de participantes y espectadores de la prueba. Se comprometen también a tratar de forma adecuada el material empleado en la organización de la prueba.

La organización podrá obligar a retirarse de la prueba a cualquier «rutero/a» que no tenga las condiciones físicas adecuadas y que no cumpla con los tiempos de paso establecidos por los puntos de control.

## ARTÍCULO 4. DESCARGA DE RESPONSABILIDAD

Por el sólo hecho de inscribirse, el/la «rutero/a» reconoce, declara y acepta lo siguiente:

Que ha leído, conoce y acepta el reglamento de la MEDIA RDLF, así como los elementos imprescindibles para participar en la prueba.

Que participa en la MEDIA RDLF de forma totalmente voluntaria y asume conscientemente la dureza de la misma, teniendo en cuenta su distancia y dificultad

técnica, para ello declara tener los suficientes conocimientos técnicos, experiencia y estado de condición física y psicológica para afrontar las características de la prueba.

Que autoriza a la organización de la RDLF a la grabación total o parcial de su participación en la misma mediante cualquier medio conocido y cede todos los derechos relativos a la explotación publicitaria de su imagen, actual o futura, que consideren oportuna ejercitar, sin esperar pago, compensación o retribución alguna en este concepto.

Que declara que se encuentra en estado de salud óptimo para participar, teniendo la total certeza de estar física y psicológicamente apto/a para ello y habiendo pasado de forma positiva los controles médicos pertinentes, descartando cualquier enfermedad, patología, lesión o cualquier otro problema de salud que desaconseje mi participación. En caso de que en el momento de celebrar la MEDIA RDLF se hubiera producido alguna modificación en su estado de salud, se compromete a no participar en la misma.

Que acepta y entiende que existe la posibilidad de sufrir un accidente deportivo inherente a la práctica de una actividad deportiva, asumiendo personalmente la responsabilidad de los accidentes que pueda causar a cualquier participante de la prueba, así como a terceros, excluyendo a la organización de cualquier responsabilidad derivada de estos.

Que exime a la organización de la RDLF, y/o cualquier persona física o jurídica vinculada con la organización, de cualquier daño físico o material, así como de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente acaecido durante mi participación en la RDLF.

Que autoriza a los servicios médicos de la RDLF a que practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pueda necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla. Se compromete a abandonar la MEDIA RDLF si los servicios médicos valorasen la necesidad de mi retirada de la misma.

Que durante el desarrollo de la MEDIA RDLF contribuirá en lo posible con la organización, para evitar accidentes personales y mantendrá un comportamiento adecuado, no poniendo en peligro su salud, ni la de otras personas. Acepta cumplir la normativa expuesta en el reglamento de la prueba, protocolos de seguridad e indicaciones que establezca la organización.

Que su dorsal es personal e intransferible y no podrá ser usado por otra persona en su lugar, sin previo conocimiento y aceptación por parte de la organización.

## ARTÍCULO 5. DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECCIÓN DE DATOS

Todo/a participante en la prueba de la MEDIA Ruta de las Fortalezas, acepta el reglamento de la prueba antes de la asignación del dorsal. La aceptación del mismo, supone que todo/a participante autoriza al Club Deportivo Ruta de las Fortalezas a la grabación de la prueba, con todos sus participantes y presta su consentimiento para el uso de su imagen en la promoción y difusión de la carrea de todas las formas posibles, cediendo todos los derechos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno, sin tener derecho a percibir por ello compensación de ningún tipo.

Por lo tanto, la organización está autorizada a utilizar imágenes, vídeos y sonidos de cualquier participante de la prueba, desde la recogida de dorsales, hasta la finalización de las ceremonias de entrega de premios.

Además, de conformidad con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, con la aceptación del presente Reglamento de Carrera, todos/as los/las participantes autorizan que todos los datos personales proporcionados en la ficha de inscripción sean incorporados a ficheros automatizados titularidad de «Cruzando la meta», debidamente inscrita ante la Agencia de Protección de Datos, y que cumple las medidas organizativas y de seguridad exigidas por el Reglamento de Medidas de Seguridad regulado por el RD 1720/2007. Sus datos personales serán utilizados en los términos previstos por la legislación vigente, y para la finalidad antes mencionada. Si lo desea, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición, que le son reconocidos por la citada Ley Orgánica. Para ejercitar este derecho deberá solicitarlo por escrito dirigido a «Cruzando la meta» C/ Sierra de Aracena 20, 04240 Viator (Almería) [info@cruzandolameta.es](mailto:info@cruzandolameta.es).

## ARTÍCULO 6. MODALIDADES Y CATEGORÍAS

En la prueba de la MEDIA RDLF pueden participar las personas con 18 años, cumplidos el día de la prueba, o más que se encuentren en una forma física y psíquica adecuada para afrontar el reto.

Existe UNA (1) única modalidad de participación con una categoría masculina y otra femenina.

El número total de participantes en esta modalidad está limitado a 300 (la organización se reserva además 50 plazas para diferentes entidades, organizaciones y colectivos).

En el caso de que no se cubran todas las plazas de la prueba JUVENIL, la organización podrá ofertar las plazas disponibles a los/las reservas de la prueba MEDIA RDLF.

## ARTÍCULO 7. NORMAS DE LA MEDIA RDLF

La organización podrá descalificar a cualquier «rutero/a» si incurre en uno o más de los siguientes supuestos:

1. Proporcionar datos falsos en la inscripción.
2. Participar con el dorsal de otra persona o con un dorsal no autorizado.
3. No entrar en el cajón de salida asignado.
4. Pasar el control de salida después de las 09.30 horas.
5. No hacer la totalidad del recorrido siguiendo el trazado establecido por las zonas señalizadas, atajando o recortando el recorrido.
6. No entrar en tiempo en los puntos de corte establecidos por la organización.
7. Invertir más tiempo del permitido por la organización en llegar a la meta.
8. Recibir ayuda externa, fuera de los lugares permitidos por la organización.
9. Ir acompañado de otra persona sin dorsal que vaya dándole indicaciones.
10. Ser advertido por cualquier miembro de la organización por recibir ayuda externa al apoyo proporcionado por la prueba y hacer caso omiso a dicha advertencia.
11. No socorrer o ayudar a otro/a participante accidentado, teniendo la obligación de informar al personal de la organización.



12. Quitar o cambiar marcas de señalización colocadas por la organización a lo largo del itinerario.
13. No seguir las indicaciones de la organización o del personal de seguridad.
14. No llevar el dorsal en sitio visible en todo momento o perderlo.
15. No respetar el entorno o arrojar basura durante el recorrido.
16. Impedir ser adelantado u obstaculizar a otro/a «rutero/a» voluntariamente.
17. Mostrar una actitud antideportiva o agresiva hacia cualquier miembro organizativo, equipo técnico, empresas vinculadas o colaboradores con la organización o hacia cualquier otro/a «rutero/a».

Ningún/Ninguna «rutero/a» podrá sobrepasar al vehículo de apertura de la prueba (Policía Local, Protección Civil u Organización). Si algún/alguna «rutero/a» lo traspasara quedará descalificado y lo hará bajo su responsabilidad, quedando excluido de las coberturas de las pólizas de seguros que cubren la RDLF.

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en moto, bicicleta, patines o cualquier otro vehículo rodado. Siendo retirados del circuito para evitar accidentes.

Los/as «ruterros/as» no están autorizados para correr acompañados de animales, con excepción de animales de servicio, asistencia o alerta médica, ni otras personas ajenas a la competición, en especial menores de edad, por cuestiones de seguridad, pudiendo ser descalificados por este motivo, y no figurarían en la clasificación final ni podrían acceder a ninguno de los premios u obsequios que la organización otorgue.

Finalizará la MEDIA RDLF todo aquel/aquella que llegue a la meta en un tiempo inferior a seis (6) horas desde el comienzo de ésta y haya pasado por todos los puntos de control en el recorrido.

## ARTÍCULO 8. CAJONES DE SALIDA

Se establecerá un (1) UN único cajón.

## ARTÍCULO 9. SISTEMA DE INSCRIPCIÓN

Todas las inscripciones se realizarán a través de [www.cruzandolameta.es](http://www.cruzandolameta.es), estableciéndose como único medio de pago el sistema online de pago seguro TPV.

La inscripción es personal e intransferible y supone la aceptación de todos los artículos del presente reglamento.

La inscripción incluye:

- Participar en la prueba deportiva.
- Bolsa del corredor/a con camiseta conmemorativa y obsequios de los distintos patrocinadores y colaboradores.
- Cronometraje (incluye dorsal, control de tiempos y clasificaciones).
- Avituallamientos durante la prueba y entrada a la zona de postmeta.
- De finalizar la prueba, medalla conmemorativa.
- Servicio de guardarropa.
- Servicio de duchas en meta.
- Servicio de asistencia médica.
- Seguros pertinentes.

El proceso de inscripción para la obtención de plaza, tiene tres (3) fases:

#### Fase de PREINSCRIPCIÓN.

IMPORTANTE, SÓLO se podrá optar a UNA prueba, o general o MEDIA RDLF. El que desee participar en la RDLF deberá elegir entre la prueba general (53 km) o la MEDIA RDLF (27 km). El sistema de preinscripción discriminará la inscripción por control de DNI.

Esta fase se llevará a cabo desde el jueves 09 de enero de 2025 hasta las 23.59 horas del jueves 23 de enero de 2025. Pasada esta última fecha, nadie podrá preinscribirse, con lo que no podrá acceder a las posteriores fases, sorteo y abono de cuota.

Cualquier persona interesada en participar en la prueba MEDIA RDLF debe realizar una preinscripción.

Rellenar la preinscripción, no implica adjudicación de dorsal. Este es un requisito ineludible, independientemente de si resulta agraciado con un dorsal o no en el sorteo de la fase de sorteo. No será posible optar a una plaza de reserva si el/la corredor/a no se ha preinscrito previamente. Esto supone que no se abrirán nuevos plazos de inscripción una vez realizado el sorteo.

En esta primera fase, los/as participantes deberán acceder y rellenar todos los datos de identificación que el sistema les pida y al finalizar, se les asignará un código alfa numérico con el que accederá al sorteo de los dorsales.

El orden de entrada para hacer la preinscripción no da ninguna preferencia para la posterior obtención de plaza. Todos los preinscritos tendrán las mismas posibilidades de optar a dorsal en la 2ª fase del sistema de inscripción, el sorteo. Por lo tanto, el completar esta 1ª fase, NO garantiza plaza en la ruta, ni asignación de dorsal.

#### Fase de SORTEO.

El viernes 24 de enero de 2025 se realizará el sorteo que determinará el número del primer preinscrito seleccionado como participante. El resto de participantes serán los siguientes consecutivos, según el orden de preinscripción, hasta completar las 300 plazas.

A los preinscritos que no obtengan dorsal, constituirán el grupo de reserva. Se les notificará vía correo electrónico, informándoles que quedan en la lista de espera (reserva), también según su número de orden de preinscripción.

En el caso de que no se cubran todas las plazas de la prueba JUVENIL, la organización podrá ofertar las plazas disponibles a los/las reservas de la prueba MEDIA RDLF.

#### Fase de formalización de INSCRIPCIÓN y ABONO de CUOTA.

Los/as designados/as como participantes recibirán un correo electrónico con la comunicación de que pueden proceder al abono de la cuota mediante pago online TPV.

La cuota para la prueba MEDIA RDLF es de cuarenta y cinco (45) euros.

Las personas que cuenten con licencia federativa de cualquier Federación de Atletismo Regional o Nacional, tendrán un descuento de 2€.

El plazo para satisfacer del pago es desde la recepción del correo electrónico con la confirmación de dorsal hasta el lunes 03 de febrero 2025 hasta las 23.59 horas.

En el caso de que algunos/as de los/as participantes seleccionados/as en primera instancia no abonen la cuota en el plazo establecido, serán sustituidos/as por los/as reservas, según el orden indicado. A los/as reservas que se les seleccione para sustituir a otros/as participantes recibirán asimismo un correo electrónico y, de nuevo, tendrán un plazo limitado, indicado en el correo, para abonar su cuota.

#### ARTÍCULO 10. CESIÓN DE DORSAL Y CAMBIO DE MODALIDAD

No está permitida la cesión de dorsal entre participantes. Aquel que obtenga plaza, decida por algún motivo no participar, lo comunicará a la organización y se le devolverá el porcentaje determinado según el momento de la comunicación. La plaza la asignará el sistema automáticamente al siguiente en lista de reservas.

En cuanto al cambio de modalidad, entre la prueba general y la MEDIA RDLF, tampoco está permitido llevarlo a cabo. No se está autorizado a participar con un dorsal asignado para una modalidad, realizando la prueba en la otra. Si un/una participante tratara de hacer la prueba en otra modalidad distinta a la que obtuvo dorsal, NO estaría asegurado, con lo que correría los mismos riesgos en caso de accidente.

Tampoco estará permitido el intercambio o permuta de dorsal.

#### ARTÍCULO 11. RECOGIDA DE DORSALES

Los dorsales serán recogidos en la zona establecida a tal efecto en la Plaza Mayor de Cartagena el viernes 04 de abril de 2025, día anterior a la prueba, en horario de 11.00 hasta las 21.00 horas, de forma ininterrumpida. Asimismo, el mismo día de la prueba, 05 de abril de 2025, se podrán recoger los dorsales desde las 06.30 hasta las 07.45 horas.

Para la recogida de dorsales será OBLIGATORIO presentar el código QR que cada participante recibirá por correo electrónico y el DNI o documento oficial que acredite la identidad.

Para recoger el dorsal de un/a «rutero/a» no presente, se deberá aportar el código QR de la persona en cuestión, portando además una copia del DNI de la persona ausente.

Todos/as los/as inscritos/as como federados/as tendrán que presentar la licencia federativa del año 2025.

Para la recogida de dorsales de la prueba MEDIA RDLF, se establecerán dos (2) mesas de control:

- Mesa #8: dorsales MEDIA RDLF
- Mesa #10: recogida de dorsales a terceros/equipos.

#### ARTÍCULO 12. ENVÍO DE DORSAL

Se podrá elegir si se quiere que se le remita el dorsal y la «bolsa del/de la corredor/a» mediante empresa de transporte.

El envío será a partir de la segunda semana de marzo. Para ello, al inscribirse el/la «rutero/a» deberá rellenar todos los campos de dirección de envío y confirmarlos.

Este servicio sólo está disponible para envíos en la Península. El gasto derivado de este servicio supone un incremento de 10 euros en la cuota de la inscripción.

### ARTÍCULO 13. MEDIDAS DE PROTECCIÓN AL MEDIO AMBIENTE

Todos/as los/as participantes están obligados/as a guardar las medidas de protección y conservación del medio tales como no salirse de los caminos marcados o depositar todos los residuos en los contenedores y papeleras que habrá en los puntos de avituallamiento y otros a tal efecto a lo largo del itinerario.

La organización tanto el mismo día de la prueba, tras el paso del personal «cierra filas» como un día posterior a la prueba, realizará el recorrido íntegro de la prueba recogiendo los posibles residuos arrojados por los/las participantes.

Está prohibido y será motivo de descalificación arrojar cualquier residuo, causar molestias a la fauna o realizar señales en cualquier elemento natural.

Al discurrir el recorrido por el casco antiguo y centro histórico de Cartagena, los/as participantes deberán tener cuidado con no ensuciar, alterar ni dañar el entorno.

### ARTÍCULO 14. MATERIAL OBLIGATORIO

La organización tiene el firme compromiso de cuidar y proteger el medio ambiente, así como reducir la huella de residuos que genera la RDLF, por ello no se proporcionarán vasos de plástico en ningún punto de avituallamiento.

Debido al punto anterior, se recuerda a todos los/as «rutero/as» la obligatoriedad de llevar su propio vaso reutilizable, bidón, mochila de hidratación, etc.

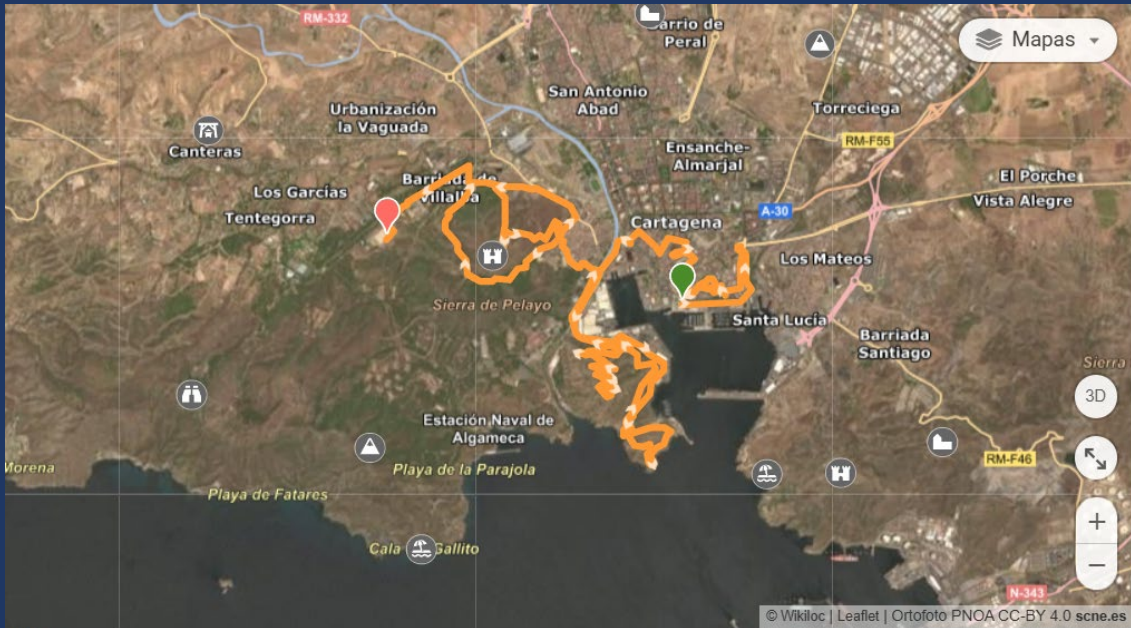
La organización recomienda el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica deportiva.

### ARTÍCULO 15. RECORRIDO

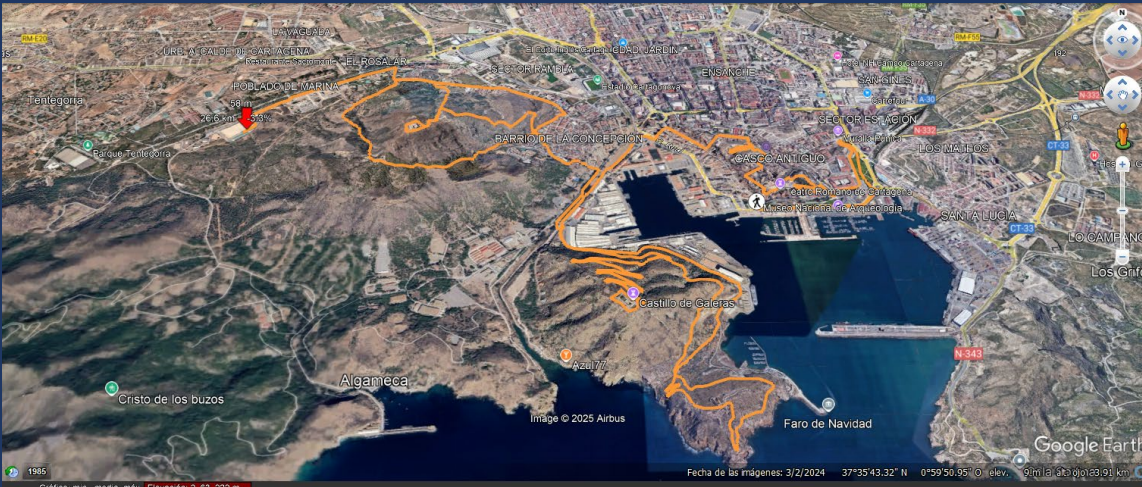
El recorrido tiene una longitud aproximada de 27 kilómetros y transcurre por carreteras, pistas de tierra y sendas, atravesando las distintas fortalezas y restos de fortificaciones en los alrededores de Cartagena y el casco urbano de la ciudad, coincidiendo en gran parte con la prueba general y la prueba juvenil.

Datos técnicos:

- Distancia: 27,31 km.
- Desnivel positivo: 845 m.
- Desnivel negativo: 789 m.
- Altura máxima: 233 m.



<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/propuesta-media-rdlf-08feb25-200854129>



## ARTÍCULO 16. SEGURIDAD

El tráfico de vehículos no estará permanentemente cortado en el recorrido de la RDLF, por lo que se deberá respetar el código de circulación, transitando con precaución en los cruces de carreteras y calles.

La organización podrá interrumpir la prueba en cualquier punto si considera que puede haber peligro para la integridad física de los/as «ruterros/as». En caso de que el mal tiempo desaconseje la realización de algún tramo de la ruta o por causas de fuerza mayor, se modificara el itinerario, el personal de la organización auxiliará a los/as «ruterros/as», informando y guiándoles hacia el nuevo trazado. Así mismo, igualmente por dichas causas, podrían verse modificados los tiempos de corte y finalización.

Los/as «ruterros/as» entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la MEDIA RDLF. De este modo eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones u omisiones de los/as «ruterros/as» u otros que actúen a su favor. Así como de las reclamaciones o demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a los/as «ruterros/as» y a sus materiales, incluidos la pérdida o extravío de material no bajo el control de sus propietarios.

## ARTÍCULO 17. MARCAJE

El recorrido de la prueba estará señalizado por las balizas de la organización y especialmente se marcarán las zonas más peligrosas, los cruces y desvíos en los que haya riesgo de pérdida. Asimismo, estará jalonado por personal militar de la organización, personal de la Guardia Civil, Policía Nacional, Policía Local y de Protección Civil y por voluntarios.

En cola de la prueba habrá un equipo de personas de la organización, «cierra filas» que cerrarán la carrera y quienes estarán preparados para prestar asistencia a quien lo necesite o contactar con el elemento necesario de la organización que pueda prestar la ayuda que se solicite.

## ARTÍCULO 18. CRONOMETRAJE

El cronometraje de la prueba y, por tanto, todo el control técnico de la misma, se lleva a cabo a través de la empresa «Cruzando la meta», formada por un grupo de profesionales de la informática, el marketing, la fotografía y la comunicación, pero sobre todo por apasionados del deporte con más de 20 años practicando y participando en diversos eventos deportivos (carreras populares, triatlón, duatlón, ciclismo, trail, etc.).

La empresa «Cruzando la meta» será la responsable del montaje de los diferentes puntos de control de chip que habrá a lo largo del itinerario, que garantizarán el paso de todos los/las participantes por ellos.

La empresa utilizará un chip desechable, que irá colocado en el dorsal de cada «ruterro/a» y que el/la corredor/a es responsable de comprobar al recoger la bolsa del/de la participante.

**MUY IMPORTANTE:** No se debe doblar el dorsal, ni manipular el chip colocado en el dorso del mismo, ya que de lo contrario podría perder la efectividad del mismo, siendo

responsable, en este caso, el/la propio/a corredor/a de su no lectura por el sistema de cronometraje.

No se permitirá la participación de ningún/ninguna corredor/a sin dorsal por motivos de seguridad, ya que no estarán cubiertos por los seguros de la organización y, por lo tanto, serán retirados de la carrera aquellos que no porten su dorsal de forma visible.

El dorsal deberá llevarse completamente extendido, sin recortar todo o parte del mismo y deberá llevarlo a lo largo de todo el recorrido, de no ser así podrá ser considerado externo a la cobertura organizativa del evento.

Se dará la posibilidad de seguimiento en vivo de los/las participantes mediante aplicación informática (disponible para teléfonos móviles iOS y Android).

## ARTÍCULO 19. HORARIO

### 04 DE ABRIL DE 2024

- 11.00 h. Apertura de la entrega de dorsales.
- Al ocazo, a 20.30 horas, acto de Arriado Solemne de la Bandera Nacional.
- 21.00 h. Finalización de la entrega de dorsales.

### 05 DE ABRIL DE 2024

- 06.30 h. Reapertura de recogida de dorsales.
- 07.45 h. Cierre de entrega de dorsales.
- 08.00 h. Solemne izado de Bandera.
- 08.05 h. Palabras de las Autoridades.
- Entre 08.05 h. y 08.30 h., salida prueba GENERAL.
- 08.45 h. Apertura cajón de salida prueba JUVENIL.
- 09.00 h. Salida prueba JUVENIL de la RDLF y apertura cajón de salida prueba MEDIA RDLF.
- 09.15 h. Salida prueba MEDIA RDLF.
- 13.00 h. Entrega de trofeos de la prueba MEDIA RDLF.
- 15.15 h. Cierre de Meta de la prueba MEDIA RDLF. Finalización.

## ARTÍCULO 20. PREMIOS Y TROFEOS

A todos/as los/as «rutereros/as», por el hecho de haber conseguido plaza en la carrera, se les entregará la bolsa del/de la corredor/a, que constará de diferentes obsequios, e incluirá la camiseta conmemorativa de la edición.

Todos aquellos/as «rutereros/as» que entren en meta en el tiempo establecido, cumpliendo los requisitos establecidos en este reglamento, tendrán derecho a los siguientes regalos/premios:

1. Medalla de finalista de la edición.
2. Derecho a descargarse el diploma por haber finalizado la carrera dentro del tiempo establecido.

## TROFEOS POR MODALIDAD Y CATEGORÍA

Dado que uno de los objetivos de la prueba es destinar el dinero remanente a fines benéficos, no se entregarán premios en metálico. Se entregarán los siguientes trofeos en reconocimiento al esfuerzo:

- A los tres primeros clasificados de cada categoría.

La entrega de trofeos tendrá lugar en la zona de meta, situada en la Escuela de Infantería de Marina «General Albacete y Fuster», a las 13.00 horas. Aquellos/as participantes que se hayan hecho acreedores/as a recibir uno de los trofeos, por el puesto en que se hayan clasificado y que no se presente en la entrega de premios, perderán el derecho al mismo.

## ARTÍCULO 21. AVITUALLAMIENTOS

Dentro del recorrido de la MEDIA RDLF habrá puntos de avituallamiento todos ellos con líquido y algunos de ellos con sólido, con una distancia aproximada entre ellos de 5/7km.



Es OBLIGATORIO depositar todos los desechos en los diferentes contenedores dispuestos para tal uso, estando PROHIBIDO arrojarlos al suelo ya que, además de ocasionar perjuicio al medio ambiente, pisar una cáscara, entre otros, podría ocasionar un resbalón y en consecuencia herir a otros/as corredores/as.

## ARTÍCULO 22. FIESTA POSTCARRERA

Una vez acabada la ruta, en la zona de meta se habilitará una zona de avituallamiento post carrera con bebida y comida gratis para los/las participantes.

## ARTÍCULO 23. TRANSPORTE

La organización, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, establecerá un servicio gratuito de autobuses el día de la prueba. Los horarios e itinerarios se anunciarán en la página web de la prueba.

No se autoriza la entrada de vehículos particulares en la Escuela de Infantería de Marina «General Albacete y Fuster».

## ARTÍCULO 24. GUARDARROPA

Los/as participantes que lo deseen, podrán para dejar sus efectos personales en el guardarropa habilitado al efecto en la zona de salida.

La organización no se responsabiliza de los objetos entregados en él ni de los posibles objetos perdidos.



El personal de la organización del servicio de guardarropa podrá solicitar a los/as corredores/as que abran sus bolsas antes de depositarlas, para supervisar el contenido de las mismas. Ante la negativa de un/a corredor/a a abrir una bolsa, la organización podrá rechazar el recoger dicha bolsa.

Es necesario que los objetos entregados en el servicio de guardarropa estén dentro de la bolsa del/de la corredor/a entregada en la recogida de dorsales y colocada la pegatina con el número que corresponde a su número de dorsal (de otra manera no se recogerán las pertenencias del/de la corredor/a).

Una vez finalizada la carrera, los/las participantes podrán recoger sus enseres en la zona de Meta, a partir de las 12.00 horas y hasta el cierre de la consigna, presentando el dorsal.

## ARTÍCULO 25. SEGUROS

Todos/as los/as participantes inscritos/as estarán cubiertos/as por una póliza de Responsabilidad Civil según legislación vigente y Póliza de Seguro de accidentes, concertada por la organización, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, y nunca como derivación de una patología o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del reglamento, etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la RDLF.

Todos/as los/as participantes tendrán que conocer y seguir escrupulosamente los protocolos de actuación y notificación de accidentes. No siendo responsabilidad de la organización los gastos originados por actuaciones médicas fuera de las descritas en los protocolos de actuación.

## ARTÍCULO 26. ASISTENCIA MÉDICA Y SANITARIA

La prueba dispondrá de los servicios médicos y sanitarios, de acuerdo con la legislación vigente, necesarios para atender al/a la «ruter/a» a lo largo del itinerario y en meta.

Para los/as «ruter/as» que lo precisen, también habrá servicio de fisioterapia y podología.

La organización recomienda a todos los/as participantes que se sometan a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo/a participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Igualmente, el/la «ruter/a» declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad.

Aquellos/as «ruter/as» con problemas de salud están obligados a notificárselo previamente por escrito a la organización, marcar su dorsal con una cruz roja y hacer constar en el mismo el problema de salud que padece (alergias, atenciones especiales, etc.) o si está bajo algún tratamiento específico,

Los servicios médicos estarán facultados para retirar al «ruter/a» que manifieste un mal estado físico.

Todos/as los/as participantes tendrán que conocer y seguir escrupulosamente los protocolos de actuación y notificación de accidentes. No siendo responsabilidad de la

organización los gastos originados por actuaciones médicas fuera de las descritas en los protocolos de actuación.

**IMPORTANTE.** En caso de accidente se debe comunicar a cualquier miembro de la organización debiendo ser atendido en primera instancia por los servicios médicos de la organización quienes determinarán el grado de lesión e iniciar el protocolo de comunicación del parte de accidentado.

**MUY IMPORTANTE.** Ningún seguro cubre, por Ley, el fallecimiento de un menor de 14 años o incapacitado por los motivos inherentes a la participación en este tipo de pruebas. Por lo que el mero hecho de la inscripción y autorización legal, expresa el conocimiento y aceptación de esta circunstancia y exonera a la Organización de los posibles daños y perjuicios.

Ley 50/1980, de 8 de octubre, de Contrato de Seguro SECCIÓN III SEGURO DE ACCIDENTES. Artículo 83: No se podrá contratar un seguro para caso de muerte sobre la cabeza de menores de catorce años de edad o de incapacitados.

#### ARTÍCULO 27. PROTOCOLO EN CASO DE ACCIDENTE

Uno de los aspectos más importantes del protocolo en caso de accidente es la prevención. Un/a «rutero/a» corredor debe conocer sus límites y escuchar a su cuerpo para evitar sobreesfuerzos que puedan derivar en lesiones graves. Asimismo, para evitar cualquier accidente deberá obedecer las instrucciones de la organización y de las FCSE referentes al balizaje y señalización del recorrido y la circulación vial.

##### Identificación de riesgos para los/as «ruterros/as»

- Lesiones mecánicas: contusiones, heridas, esguinces, fracturas, etc.
- Lesiones musculares: calambres, contracturas, distensión, desgarro muscular, rotura fibrilar, rotura muscular, etc.
- Lesiones térmicas: golpe de calor, hipotermia, etc.
- Lesiones por sobreesfuerzo: agotamiento, rbdomiólisis, hipoglucemia, etc.
- Lesiones por accidente de tráfico.

##### Medidas de protección

Es fundamental tomar precauciones para evitar lesiones graves, por ello se recomienda a todos/as los/as «ruterros/as»:

- Realizar un calentamiento adecuado: Antes de comenzar la ruta, es importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento para preparar los músculos y articulaciones.
- Usar calzado adecuado: Utilizar zapatillas deportivas que se ajusten correctamente a tus pies y que brinden soporte y amortiguación adecuada.
- Escuchar a tu cuerpo: Prestar atención a las señales que te envía tu cuerpo, como dolor o fatiga excesiva, y descansar cuando sea necesario.
- Alimentación e hidratación adecuadas: A lo largo de la ruta mantener una disciplina de alimentación, pero principalmente de hidratación. Se recomienda la hidratación a intervalos regulares, tanto de agua como de bebidas con electrolitos, aunque no haya aparecido la sensación de sed. En el caso de la alimentación, se recomienda la ingesta de la fruta, naranja y plátano, ricos en vitamina C, magnesio y potasio, de los puntos de avituallamiento, así como de frutos secos.

- Uso de geles: se recomienda a todo/a «rutero/a» que decida emplear geles durante la carrera para mejorar su rendimiento y retrasar la aparición de la fatiga, que se informen del más adecuado para ello/as y que lo hayan probado previamente en un ejercicio de intensidad similar. NO se recomienda la ingesta de geles por primera vez durante la RDLF, sin que se haya utilizado previamente en entrenamientos para que el sistema digestivo se adapte a su ingesta, ya que los geles pueden tener efectos secundarios como:
  - Provocar malestar estomacal e incluso producir vómitos o diarrea.
  - Provocar deshidratación si no se ingiere el agua necesaria.
  - Según la composición no deberían ser empleados por pacientes cardiopatas, hipertensos o si se padece algún problema renal.
- Variedad en tus entrenamientos: Haber realizado un entrenamiento, tanto en intensidad como en distancia, previo a la prueba.

En la salida, meta y a lo largo del itinerario existirán puestos de sanidad con personal sanitario y facultativo para atender cualquier contingencia.

#### Protocolo de actuación

En cualquier caso, es de aplicación del protocolo PAS (proteger – Avisar – Socorrer):

- Proteger el lugar donde se haya producido el incidente para evitar otros nuevos o daños mayores
- Solicitar ayuda a cualquier personal de la organización y avisar al teléfono de emergencia que se encontrará en el dorsal. En la comunicación se deberá facilitar la siguiente información:
  - Datos personales del accidentado (núm. dorsal, nombre y apellidos, etc.)
  - Tipología de las lesiones.
  - Hora, lugar y descripción de la forma de ocurrencia.
- Socorrer.
  - Lesiones mecánicas: ayudar al/a la «rutero/a» a sentarse, elevar el miembro afectado para reducir la hinchazón. En caso de heridas o cortes, se debe detener la hemorragia presionando la zona afectada y elevando la extremidad afectada. En cualquier caso, se esperará la llegada del personal sanitario.
  - Lesiones musculares: dejar de correr, realizar estiramiento pasivo en la zona afectada y masajear con cuidado. Si persiste el dolor, esperar la llegada y valoración del personal sanitario.
  - Lesiones térmicas: ante un/a «rutero/a» que presenta síntomas como mareos, debilidad, piel enrojecida y caliente, o falta de sudoración, colocar al/a la «rutero/a» en lugar fresco y con sombra, proporcionarle agua y aplicar alguna compresa mojada (por ejemplo, un buff/braga) en el cuerpo y esperar la llegada del personal sanitario.
  - Lesiones por sobreesfuerzo: ayudar al/a la «rutero/a» a acostarse y ponerse en una posición segura y elevar las piernas y esperar la llegada del personal sanitario.
  - Lesiones por accidente de tráfico: solo socorrer en caso de tener conocimientos en primeros auxilios, no movilizar y esperar la llegada del personal sanitario.

## ARTÍCULO 28. SEGURO DE REEMBOLSO

Todos/as los/las participantes pueden contratar en el momento de la inscripción un SEGURO DE REEMBOLSO que garantiza la devolución del 100 % de la inscripción hasta el día 28 de febrero de 2025 y un 50 % de la inscripción desde el día 1 de marzo del 2025 hasta el 14 de marzo de 2025, a partir de esta fecha ya no se tendrá derecho a devolución alguna, salvo por las causas descritas a continuación.

Si la prueba no se pudiera realizar por motivos de fuerza mayor, ajenos a la organización, y transcurridos los plazos anteriores, con este seguro, en función de los gastos de material percedero ya realizados por la organización que no puedan guardarse para nueva fecha, se llevará a cabo una devolución parcial a determinar por la organización, que no superaría el 80 % de la cuota de la inscripción, a todos/as los/as participantes que no hubieran hecho uso de él anteriormente o trasladar la inscripción completa a la edición siguiente.

El coste de este seguro será de 9 € y se realizará única y exclusivamente en el momento de la inscripción.

Los/as «rutereros/as» que NO hayan contratado el seguro de reembolso, si la prueba se suspendiera por motivos de fuerza mayor, ajenos a la organización, y transcurridos los plazos anteriores, en función de los gastos de material percedero ya realizados por la organización que no puedan guardarse para nueva fecha, podrán optar por una devolución parcial a determinar por la organización, que no superaría el 50 % de la cuota de la inscripción o trasladar la inscripción completa a la edición siguiente.

En caso de anulación o suspensión de la prueba una vez comenzada ésta, por razones de seguridad ajenas a la organización no se contempla ningún tipo de reembolso, se tenga contratado el seguro de reembolso o no.

## ARTÍCULO 29. BAJAS POR LESIÓN O ENFERMEDAD GRAVE

Cualquier participante que haya obtenido plaza en la RDLF puede verse forzado/a, por diferentes motivos médicos, a solicitar a la organización la baja de la carrera a través de correo electrónico anexando el parte médico correspondiente.

A continuación, se establecen los criterios de devolución que serán tenidos en cuenta de acuerdo a la fecha en que el/la solicitante tramite la baja al Club Deportivo Ruta de las Fortalezas:

- Durante el mes de febrero: la devolución al/a la participante será del 75 % de la inscripción.
- Hasta el 14 de marzo de 2025: se realizará la devolución del 50 % de la inscripción.
- Desde el 15 de marzo de 2025: no se devolverá ningún porcentaje de la cuota a nadie que lo solicite.

En el caso en el que el/la solicitante hayan contratado el seguro de reembolso se registrará por lo establecido en el Artículo 28 de este reglamento.

## ARTÍCULO 30. MODIFICACIÓN Y/O SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

El Club Deportivo Ruta de las Fortalezas, se reserva el derecho a llevar a cabo todas aquellas actuaciones, antes o durante la prueba, en caso de que condiciones

extraordinarias meteorológicas, de seguridad o de fuerza mayor, aconsejen modificaciones en el trazado del itinerario, horarios, puntos de avituallamiento o incluso la suspensión de la prueba.

En caso de haberse iniciado la RDLF y se llegue a la decisión de su suspensión en algún momento, por motivos extraordinarios, la clasificación se determinará de acuerdo al paso por el último punto de control de cronometraje de la prueba que se haya efectuado, considerándose ese punto como la meta, a todos los efectos.

En caso de haberse iniciado la RDLF, si se toma la decisión de su suspensión, no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los/las participantes para la asistencia a la RDLF, tales como alojamientos, desplazamientos, etc.

Para el resto de casos de reembolso de la cuota, regirá por lo establecido en el Artículo 28 de este reglamento.

### ARTÍCULO 31. ASEOS Y DUCHAS

Los/as participantes tendrán habilitados/as WC químicos en la salida, a lo largo del recorrido y en la zona de meta.

Asimismo, dispondrán de un servicio de duchas en la meta.

### ARTÍCULO 32. COMITÉ TÉCNICO

El Comité Técnico de la Prueba está compuesto por el siguiente personal:

- Director de la RDLF
- Director técnico de la RDLF.
- El delegado de la FAMU.
- Un/a representante de los/as «ruteros/as», elegido/a por sorteo entre los/as diez primeros/as clasificados/as e inscritos en la misma modalidad de la prueba que el reclamante.

El Comité Técnico de la Prueba es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la RDLF durante y dentro de la fecha de la prueba. Éste se convocará en el momento que se produzca una reclamación y se reunirá en el Centro de Control de la Prueba, sito en la sala de juntas de dirección de la Escuela de Infantería de Marina «General Albacete y Fuster».

### ARTÍCULO 33. RECLAMACIONES Y APELACIÓN

En una primera instancia, cualquier reclamación que se presente durante el desarrollo de la prueba, se tratará de resolver en el mismo día, por el Comité Técnico.

Cualquier reclamación contra la clasificación se deberá realizar ante el Comité Técnico de la RDLF previo depósito de 50 euros y en un plazo máximo de 30 minutos, a partir de la publicación oficial de las clasificaciones en la zona de meta. De ser aceptada, se devolverá la fianza, que se perderá en caso contrario. La decisión del Comité Técnico de la RDLF será inapelable.

La reclamación deberá contener los siguientes datos:

- Nombre de la persona que la realiza.
- Número de DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.

- Nombre del /los deportistas que representan.
- Hechos que se alegan.

#### ARTÍCULO 34. CONTROL ANTI-DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los/as participantes.

Todo/a participante acepta al inscribirse, el ser sometido/a a cualquier control que por parte de la dirección técnica de la carrea, pudiera derivarse. Si el resultado de una muestra fuera positivo, la dirección técnica tomaría la decisión de descalificar de la carrera al infractor e incluso informaría de la resolución a la Federación de Atletismo de la Región de Murcia (FAMU) al objeto de determinar de futuras sanciones, como la prohibición en otras carreras, al menos, del circuito regional.

La Federación de Atletismo de la Región de Murcia (FAMU) establecerá la lista de sustancias y grupos farmacológicos prohibidos, así como los métodos no reglamentarios, siguiendo lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013 de 20 de junio de protección de la salud del/de la deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD).

#### ARTÍCULO 35. ABANDONO

En caso de que un/a participante quiera retirarse de la prueba, deberá comunicarlo en un avituallamiento, punto de control o cualquier miembro de la organización y deberá entregar su dorsal.

La organización no está obligada a trasladar a los/as participantes retirados. Sin embargo, esto se llevará a cabo en la medida de lo posible en función de los medios disponibles.

#### ARTÍCULO 36. OBJETOS PERDIDOS

La Escuela de Infantería de marina «General Albacete y Fuster» establecerá un punto de recogida de objetos perdidos, que se encargará de la recogida de todo aquello que alguien pueda encontrar y decida entregar a la dirección técnica.

Los objetos entregados permanecerán durante quince (15) días en la EIMGAF, pasado este periodo, todos los objetos serán entregados a organizaciones benéficas.

Asimismo, se pueden reclamar los objetos perdidos en el apartado de «contacto» de la página web de la RDLF, [www.rutadelasfortalezas.es](http://www.rutadelasfortalezas.es).