



*Carrera benéfica y no competitiva  
de Alcalá de Guadaíra,*

# ***“Los kilómetros cuestan”***

*a beneficio de la terapia de  
Álvaro Palomo Romero.*

**- REGLAMENTO -**

**15 de marzo de 2020**  
**Club de Tenis Oromana**  
*Alcalá de Guadaíra, Sevilla.*



## **REGLAMENTO. -**

1. **ORGANIZA.** La Delegación de Atletismo del **Club de Tenis Oromana** organiza la 1ª Carrera Benéfica y No Competitiva de Alcalá de Guadaíra **“Los kilómetros cuestan”**, a beneficio de la terapia de Álvaro Palomo Romero, que se celebrará el domingo **15 de marzo** de 2020.

2. **CARÁCTER BENÉFICO.** Esta prueba deportiva benéfica, de carácter no competitivo, nace con la idea de promover el deporte, la colaboración entre participantes, el respeto a la naturaleza y la solidaridad para ayudar económicamente a los costes de la terapia de Álvaro Palomo Romero.

El pequeño Álvaro padece **Miopatía Nemalínica**, una enfermedad reuromuscular congénita, rara, caracterizada por la existencia en el tejido muscular de cuerpos nemalínicos que provocan un trastorno de desarrollo muscular.

Actualmente no existe tratamiento específico, ni cura, si se puede apreciar algún avance es a través de terapias fisioterapeutas, logopedas, ejercicios en piscina... algunas de ellas muy costosas económicamente y no financiadas por la Seguridad Social. Es por este motivo por el que surge la idea de este proyecto deportivo.

3. **DISTANCIA Y META.** Existirán tres posibles trayectos de **25, 10 y 5 km aprox.** (éste último se podrá realizar corriendo, andando o en bicicleta). El recorrido será por el entorno de Oromana, adentrándose en la Vega alcalareña en las distancias de 10 y 25 km.

La salida y llegada se realizará en las instalaciones del Club de Tenis Oromana, situado en prolongación Avenida de Portugal, s/n. Alcalá de Guadaíra (Sevilla). La **hora de salida** dependerá de los km que se vayan a realizar, realizándose a las:

<b>9.00 h.</b>	25 km.
<b>11.00 h.</b>	10 km.
<b>11.30 h.</b>	5 km.

\* Se estima que a las 12.30 h. todos los participantes habrán cruzado la línea de meta, independientemente del recorrido que hayan efectuado.

Habrà una **barra solidaria** con precios populares con el objeto de hacer una **convivencia** entre todas las personas que hayan participado en el evento. Lo recaudado en ella también irá destinado al objeto benéfico de este proyecto.



4. **CARÁCTER NO COMPETITIVO.** Se deberá **hacer todo el recorrido en grupo**, sin adelantar ni atrasar a éste. Tras la salida, durante el recorrido, se formarán grupos de 25 corredores/as coordinados por responsables de la organización, que marcarán un ritmo de carrera que mantenga la formación grupal. Se trata de disfrutar de la carrera en compañía de las personas participantes, dejando este día la competición al margen de esta actividad.

5. **PARTICIPANTES.** Esta actividad multigeneracional contempla la participación de personas de todas las edades. Los menores de 18 años podrán hacerlo en la distancia de 5 km.

Este singular evento sociodeportivo pretende unir a corredoras y corredores de distintos lugares con un espíritu de solidaridad, cooperación, respeto al medioambiente, compañerismo y deportividad; aceptando el reto de *correr juntos por una noble causa*.

6. **INSCRIPCIONES.** El importe de la inscripción dependerá de la distancia que vaya a realizar cada participante, (25, 10 ó 5 km), se aportará 1€ por cada kilómetro que realice (**1€/Km**). Por tanto, serán **5, 10 ó 25 €** según la distancia elegida. La recaudación irá íntegramente a proporcionar la terapia de Álvaro Palomo Romero.

Las inscripciones se podrán realizar, a partir del **15 de enero** al **9 de marzo**, hasta completar las **500 inscripciones**:

Personalmente, en las **oficinas del Club de Tenis Oromana**, en horario de 17 a 20.00 horas, los días laborables.

Vía internet, en la web <http://www.corredorespopulares.es/inscripciones.php>

También se pueden hacer aportaciones a través del **dorsal 0**, en **carreraspopulares.es** o en la propia cuenta: **La Caixa: c/c ES63 2100 2599 4201 1048 9921**. Se agradece enviar al, mismo tiempo, un correo al e-mail [loskmcuestan@gmail.com](mailto:loskmcuestan@gmail.com), al objeto de tener localizadas dichas donaciones.

\*Toda la información y los documentos lo tenéis disponibles en la web <http://www.tenisoromana.com/> y en <http://www.corredorespopulares.es/inscripciones.php>

7. **PREMIOS.** Todo/a corredor/a que cruce la línea de meta, en compañía del grupo, recibirá una camiseta conmemorativa de la carrera, medalla (los/as menores de 12 años), y cuantos obsequios consiga la organización.

8. **AVITUALLAMIENTOS.** La prueba será de **autosuficiencia** de líquidos y sólidos. Habrá un único punto de avituallamiento para reponer agua en la confluencia de la Cuesta de Carretilla y el Camino de Maestre. Las personas que participen en los trayectos de 25 y 10 km llevarán su provisionamiento (líquido/sólido) necesario para completar el recorrido.



9. **RECOGIDA DEL DORSAL.** El jueves 12 y viernes 13 de marzo de 17.00 a 20.00 horas en la Oficinas del Club de Tenis Oromana. También el día de la carrera (15 de marzo), desde las 8 horas hasta media hora antes de la salida de cada recorrido.

10. **APARCAMIENTOS.** El día de la carrera el aparcamiento para participantes y familiares estará habilitado en el **Parking del Parque Oromana** (junto al Parque Infantil Pinares de Oromana), en la confluencia de Avenida de Portugal y calle de Oromana.

Por motivos organizativos se prohibirá aparcar en las instalaciones del Club de Tenis de Oromana, así como en la calle de acceso a éste, puesto que por ella discurrirá la carrera.

11. **GUARDARROPA.** En las instalaciones del Club de Tenis habrá un espacio destinado a guardar las mochilas de los/as corredores/as participantes.

12. **ADVERTENCIA.** Quedará descalificado todo aquel no cumpla el presente reglamento, deteriore o ensucie el entorno o desatienda las indicaciones de la organización.

Las personas participantes están obligadas a auxiliar a aquel que lo necesite, y a respetar las normas de circulación en los cruces de carreteras.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante depositados en el ropero. **Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión.**

En caso de la que las condiciones meteorológicas lo impidan, la organización podrá **cancelar la celebración de este evento**, preservando la seguridad de las personas participantes.

### 13. **MUY IMPORTANTE:**

- Es necesario tener condición física y estado de salud adecuados a las características de cada distancia.
- Es imprescindible llevar los aprovisionamientos líquidos (y sólidos) necesarios para hidratarse y alimentarse convenientemente.
- Se recomienda utilizar calzado y ropa adecuadas a las características meteorológicas que se presenten el día de la prueba.

### 14. **MÁS INFORMACIÓN.**

Toda la información en <http://www.tenisoromana.com/>

y en <http://www.corredorespopulares.es/inscripciones.php>



Club de Tenis  
Oromana

Los  
Kilómetros  
cuestan  
carrera benéfica  
y no competitiva

# Los Kilómetros cuestan

carrera benéfica  
y no competitiva

15 MARZO  
2020

Distancias:

25 y 10 KM

corriendo

5 KM

a pié, corriendo  
o en bicicleta

Salida y meta en  
club tenis Oromana



Organiza



Club de tenis  
OROMANA

Más información:

<http://www.tenisoromana.com>