

REGLAMENTO 2023

“RUTA 091”

II CARRERA –SOLIDARIA ORGANIZADA **POR EL CUERPO DE POLICÍA** **NACIONAL**

DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN **CIUDADANA DE SAN FERNANDO**



“CONTRA LA EPILEPSIA”

“AFEDE”

Asociación de Familiares y **Enfermos de Epilepsia**

- NUESTRA ENTIDAD BENÉFICA ES “AFEDE”, y ¿que es AFEDE?.

1 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



AFEDE es una asociación de familiares y enfermos de la epilepsia y otras discapacidades afines. **Esta asociación nació en 1.999** para ayudar a mejorar la calidad de vida de los enfermos de epilepsia y de sus familiares.

Existen muchos tipos de epilepsias y además cada paciente es único, por estos motivos los tratamientos son personalizados, dependiendo de las necesidades de cada uno.

Los objetivos de esta asociación son:

- Mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia u otra discapacidad afín.
- Fomentar la autonomía personal y del hogar.
- Proporcionar herramientas en habilidades sociales y prelaborales.
- Potenciar su integración social a las personas con epilepsia u otra discapacidad afín.

Servicios que ofrece:

- Talleres de aprendizaje/mantenimiento del conocimiento, de autonomía personal y del hogar, de estimulación cognitiva, de mindfulness (se define como atención plena. Es una práctica preventiva a través de ejercicios mentales cuyo objetivo es fijar la atención en el momento presente para sentir las cosas tal y como están sucediendo, sin pretender ejercer ningún control sobre ellas), de patrimonio y cultura, de informática e internet, de reciclaje/creatividad, de pre-competencias laborales.
- Intervención psicológica usuario/a y familiar.
- Fisioterapia.
- Actividades deportivas en grupo.

Asociación de Familiares y Enfermos de Epilepsia



AFEDE



25 JUNIO 2023 09:30H

SAN FERNANDO

CONTRA LA EPILEPSIA

II EDICIÓN

SALIDA

25 JUNIO 2023
09:30h
Avda. de la
CONSTITUCIÓN S/N

INFO

ADULTOS - 8 Km - 700 plazas
INFANTIL -según edad- 200 plazas
(200m-400m-600m)

PRECIOS

ADULTOS - 12€
INFANTIL - 12€
OPCIÓN DORSAL SOLIDARIO 0

HABRÁ EXHIBICIONES DE
CABALLERÍA, CETRERÍA
Y SEGUIMIENTO DE LA RUTA
POR UN HELICÓPTERO DEL CNP



SOLIDARIA CON



#RUTA091191

Inscríbete en <https://ruta091.es> »

Policia Nacional



4 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO





Asociación de Familiares y Enfermos de Epilepsia



2023 AFEDE



Enero

L	M	M	J	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrero

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzo

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

L	M	M	J	V	S	D
						01
						02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo

L	M	M	J	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junio

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04		
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julio

L	M	M	J	V	S	D
						01
						02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septiembre

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03			
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03	04	05	
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
						01
		02	03			
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





6 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



-1.- ORGANIZAN:

DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LA COMISARÍA DE POLICÍA NACIONAL DE SAN FERNANDO (CÁDIZ).

- COLABORAN:

Excmo. AYUNTAMIENTO DE SAN FERNANDO, PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE San Fernando, Banco SANTANDER, Mutualidad Policial MUPOL, Pub Anubis, Manisur, Entidad Médica ASISA, Multimédica ISLASALUD, Acuartelamiento Camposoto, Tercio de Armada, Tercio Sur, Entidad médica ISLA SALUD, Electrodomésticos ELECTROKOSTE, Fotógrafo ALFONSO LUQUE OLMEDO, Gimnasio COSTA FITNESS (Chiclana de la Frontera), Golosinas DULCE TENTACIÓN, Restaurante BODEGÓN ANDALUCIA, COCA COLA, Empresa COASA, Cervecería LA GRAN VÍA, Administración de fincas SANCHEZ CASAS, oposiciones policiales MCPOL.

-DONANTES:

Neumáticos MOMO VIDAL, Efectos militares BRIGADA VENTURA, Policías BLUE-HEARTS, Café Bar CHEMARI, Sastrería EL SIGLO (UNIFORMES DE GALA ADULTOS Y NIÑOS), Colchonerías COLÓN, Cervecería Gourmet DIEZ VINOS, Bar Restaurante COPACABANA, Policlínica SANTAMARIA.

.-2.- FECHA DE LA CELEBRACIÓN:

7 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



Domingo 25 de Junio de 2023 a las 09:30 horas.

.-3.- SALIDAS:

- Concentración: Comisaría de Policía Nacional de San Fernando las **09:00** horas (Avda de la Constitución s/n).
- En la salida tendremos **4 arcos** siendo estos de: **BANCO SANTANDER, MUPOL, RUTA 091 POLICÍA NACIONAL y ASISA.**
- Tendremos **4 STANDS** informativos, uno de **POLICÍA NACIONAL** (donde se venderán camisetas de la II edición de la carrera, merchandising de participación ciudadana, marca páginas, pegatinas, etc...), **BANCO SANTANDER, MUPOL, entidad deportiva VIDA SANA.**
- El recorrido ira precedido de dos motocicletas de **POLICÍA NACIONAL.**

A las 09:30 horas II Carrera Solidaria de Adultos.

A las 11:00 horas se realizarán las carreras infantiles.

.-4.- META:

Comisaría de Policía Nacional de San Fernando.

.-5.- DISTANCIA ADULTOS:

8 Kilómetros en la categoría de adultos. **(aproximados).**

.-6.- CATEGORÍAS Y TROFEOS:

- Recibirán trofeos los **3 primeros** clasificados en la categoría masculina **CIVIL.**
- Recibirán trofeos las **3 primeras** clasificadas en la categoría femenina **CIVIL.**

TROFEOS PATROCINADOS POR MUPOL

- Recibirán trofeos los **3 primeros** clasificados en la categoría masculina **FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD.**

8 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



- Recibirán trofeos las 3 primeras clasificadas en la categoría femenina de FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD.

TROFEOS PATROCINADOS POR MUPOL.

- RECIBIRÁN MEDALLA TODOS LOS PARTICIPANTES EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES.

PATROCINADOS MUPOL.

LA ENTREGA DE TROFEOS SERÁ UNA VEZ FINALIZADA LA CARRERA INFANTIL.

.-7.- INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

II Carrera Solidaria de Adultos:

.-7.1.- Se establece una cuota de inscripción por persona de 12,00 € para todas las categorías, estableciéndose **un límite de 700 inscripciones (adultos) y 200 para niños.**

Las inscripciones comenzarán a partir del 12 de mayo de 2023 a partir de las 12 horas del medio día, hasta fin de inscripciones horas en el siguiente enlace <https://ruta091.com> o en el QR del cartel.

Sin perjuicio de que la distancia no esté homologada, la Organización velará por la exactitud del recorrido.

Las carreras infantiles darán comienzo a continuación de la absoluta a partir de las 11:00 horas; se realizarán en **la Calle Argentina** con la siguiente distribución:

- Nacidos de 2017 a 2018, carrera de **200** metros. **5 Y 6 AÑOS**

- Nacidos de 2014 a 2016, carrera de **400** metros. **7 A 9 AÑOS.**

- Nacidos de 2011 a 2013, carrera de **600** metros. **10 A 12 AÑOS.**

RECIBIRÁN MEDALLA TODOS LOS PARTICIPANTES EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES.

Los años de nacimiento se computan como año natural desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre, ambos inclusive. La Organización, se reserva el derecho a exigir cualquier documento justificativo en caso de que se produzca cualquier reclamación sobre edad, pertenencia a una

categoría determinada o infracción de cualquiera de los puntos del presente Reglamento.

.-7.2.- ENTREGA DE DORSALES/CHIP y CAMISETAS:

El viernes día **23 de junio en la banda horaria de 10:00 a 13:30** horas en la Comisaría de Policía Nacional de San Fernando.

El sábado día **24 de junio en la banda horaria de 10:00 a 13:30** horas en la Comisaría de Policía Nacional de San Fernando.

El domingo 25 de Junio día, de la carrera no se entregarán dorsales salvo caso excepcional de corredores de fuera de la ciudad.

EL PLAZO PARA RECOGER LA BOLSA DEL CORREDOR SERÁ HASTA FINALIZADO EL EVENTO, (posteriormente no se podrá reclamar).

.-7.3.- Cada corredor inscrito está obligado a comprobar sus datos de inscripción a través de la Web y así evitar problemas en las clasificaciones.

Cualquier dato incorrecto es responsabilidad de la persona inscrita.

.-7.4.- Se establece dorsal "0" para aquellas personas que quieran colaborar económicamente con la causa solidaria, **con lo que generosamente puedan.**

La colaboración se realiza a través de la FUNDACIÓN DE LA MUTUALIDAD DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA POLICÍA (MUPOL), con cuenta en el **Banco de Santander, número ES12 0049 1838 1626 1039 5437 (poner en "CONCEPTO": DORSAL 0 RUTA 091 SAN FERNANDO).**

.-8.- SERVICIO DE GUARDARROPA, DUCHA Y ASEOS.

Existirá a disposición de los participantes un servicio de guardarropa, ducha y aseos, con servicio de limpieza, que estará situado en las instalaciones del **CP Camposoto en horario de 08:45 a las 11:30 horas**, en las cuales podrá cambiarse para realizar la prueba y posteriormente recoger sus pertenencias.

.-9.- NORMAS GENERALES:

10 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



El circuito estará perfectamente señalizado en todo su recorrido.

Se instalará un punto intermedio de avituallamiento. (calle Luis Berenguer) junto a **CENTRO de MAYORES VITALIA.**

Al ser un recorrido urbano se recomienda correr por el centro de la calle, respetando las indicaciones dispuestas por la Organización.

-9.1.- Serán descalificados los atletas que:

- **No lleven el dorsal visible.**
- **Tengan un comportamiento antideportivo.**
- **No respeten todas las indicaciones realizadas por la Organización.**

La META será cerrada 70 minutos después de la llegada del primer corredor.

Los dorsales-chip entregados por la Organización son personales e intransferibles, **debiendo ir colocados en el pecho sin manipular ni doblar.** La inobservancia de esta norma será motivo de **descalificación.**

-9.2.- Recomendamos a los atletas, la realización de un reconocimiento médico.

-9.3.- La Organización no se hará responsable de las negligencias o imprudencias de los corredores.

-9.4.- Todos los atletas, que a instancia de los servicios médicos se les notifique la retirada de la carrera así deberán realizarlo.

-9.5.- Los medios informativos, que deseen realizar su labor profesional durante la prueba deberán acreditarse previamente.

-9.6.- Los premios no serán acumulables.

-9.7.- Las clasificaciones serán informatizadas, excepto las de menores, que será carrera y premio honorífico.

-9.8.- A todos los corredores participantes en la prueba les cubrirá un seguro de responsabilidad civil y seguro deportivo obligatorio ilimitado.

-9.9.- No se permitirá el uso de bicicletas o motocicletas, para acompañar a los corredores, que no estén acreditadas por la organización.

-9.10.- Por cuestiones de seguridad, no está permitida la participación de corredores con animales, **no obstante será permitido correr con carritos portando a personas con discapacidad.**

-9.11.- El hecho de inscribirse implica, que acepta, que está en perfecta forma física para realizar la prueba, eximiendo a la organización de cualquier patología o anomalía física que pudiese padecer, recomendándosele por ello, la realización de reconocimiento médico previo.

-9.12.- Los atletas federados dispondrán del seguro de responsabilidad civil y de accidente aportados por el organizador, independientemente de la licencia federativa.

-9.13.- Es obligatorio el abandono inmediato de la carrera, para aquellos atletas que les sea notificado por los servicios médicos o auxiliares de la Organización, así como aquellos que sean superados por la bandera verde de la carrera.

-9.14.- La Organización, podrá solicitar la exhibición del Documento Nacional de Identidad de los participantes en cualquier momento del desarrollo del evento, todo ello con objeto de confirmar su inscripción.

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar el presente Reglamento. En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización.

No serán admitidos por la Organización, corredores que no estén inscritos, corran sin dorsal o con un dorsal no oficial de la presente edición de la prueba, impidiendo que tengan acceso a la carrera en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos.

Una vez realizada la inscripción, la cuota NO SE REEMBOLSARÁ en ningún caso, ya que se trata de una carrera solidaria.

No se admitirán reclamaciones sobre inscripciones no realizadas y formalizadas fuera de los puntos de acceso autorizados por la Organización.

-10.- RESPONSABILIDAD Y SEGURO ILIMITADO.

La Organización, no se hace responsable de los daños físicos y/o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de las pruebas o como consecuencia de éstas, pero se ocupará de la provisión del oportuno seguro, tanto para los participantes como para la propia Organización y contará con la debida asistencia sanitaria.

A todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física, **se les recomienda hacerse una revisión médica y/o prueba de esfuerzo.**

-11.- SEÑALIZACIONES DURANTE LA CARRERA:

Durante la prueba deberán respetar las indicaciones dadas por el personal organizador.

-12.- CIRCUITOS:

Carrera Solidaria de Adultos:

CIRCUITO CARRERA SOLIDARIA: Recorrerán un total de 8 kilómetros aproximadamente.

RECORRIDO - Argentina, Dr. Pedro González de la Torre, Compañía de María, Entrada al cuartel de ejército de tierra de Camposoto, Carretera de la batería de la Ardila, Chile, Argentina, Dr. Pedro González de la Torre, Carretera de Camposoto, Mineras, Cartageneras, Sol, Buen Pastor, Artesano José M^a Silva, Escritor Luis Berenguer, (PUNTO DE AVITUALLAMIENTO en el centro de mayores vitalia), Calle José Ramos Borrero, Batallones de Marina, “Bajada” de Avenida de la Marina, “Subida” Avenida de la Marina, Batallones de Marina, Santo Entierro, Luis Milena, Carretera de Camposoto, Compañía de María, Calle Nueva, Argentina META

META.- C/ Argentina, Comisaría de Policía.

Carrera Infantil: En las inmediaciones de la Comisaría.

-13.-ASPECTOS TÉCNICOS:

El margen de tiempo estipulado para realizar la distancia de 8 kilómetros aproximadamente en el horario de 09:30 a 11:00 horas aproximadamente.

13 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



En todo el recorrido se dispondrá de 3 ambulancias, una de Soporte Vital Básico de la Cia "ASISA" , una convencional de la compañía ISLA SALUD y otra Convencional MILITAR durante el recorrido interno de la prueba del acuartelamiento de camposoto.

Respecto a la acción de carrera y/o marcha, no se permite recortar en las esquinas de las calles ni subirse a las aceras o acciones similares. Hay que seguir la línea marcada por la organización, que es la que indica la distancia exacta de la prueba. No es deportivo correr menos metros.

-14.- SERVICIOS DEL CORREDOR:

Gymsack (bolsa del corredor) de Adultos, contendrá:

- Dorsal.
- Camiseta Técnica modelo 2023
- Bolsa publicidad (POLICLINICA SANTA MARÍA).

La Gymsack (bolsa del corredor) Infantil, contendrá:

- Dorsal
- Camiseta Técnica.
- **Carné Policial Infantil, Marca-páginas policial y Pegatinas varias del Cuerpo de Policía Nacional.**

Los atletas inscritos o en su caso los tutores autorizan a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de su participación en el evento, ya sea mediante fotografías o vídeos, así como el uso de su imagen para su publicación en la web de la organización y en sus redes sociales o en cualquier otro medio de difusión municipal, autonómico y nacional.

-15.- RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:

- DÍAS PREVIOS A LA CARRERA.-

Mantener un consumo de hidratos de carbonos adecuados para conseguir así una buena reserva de glucógeno muscular.

- DÍA DE LA CARRERA.-

14 DELEGACIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE SAN FERNANDO



El DESAYUNO debe ser COMPLETO Y VARIADO, rico en hidratos de carbonos de absorción lenta (pan blanco, cereales, productos lácteos, etc...) combinándolos también con los de absorción rápida (pieza de fruta, miel, galletas, etc.).

Realizar la última comida sólida unas tres horas antes de la carrera.

Evitar ese mismo día alimentos ricos en grasas y/o fibra.

El ALMUERZO deberá ser RICO EN HIDRATOS DE CARBONOS (pasta o arroz), VERDURAS (las que contenga menos fibras) Y FRUTAS, la ingesta de alimentos con leve carga proteínica son los más indicados, deberán ser alimentos digeribles y con poca grasa, como por ejemplo (pavo, pollo).

Se deberá mantener buena HIDRATACIÓN durante todo el día, destacando la importancia que tiene haber seguido una correcta hidratación los días previos al evento, es recomendable beber agua preferentemente en pequeñas cantidades acompañada también de bebidas isotónicas.

- DURANTE LA CARRERA:

Es muy importante mantener **BUENA HIDRATACIÓN**, se recomienda beber pequeñas cantidades de agua y/o bebidas isotónicas, para mantener en todo momento buena reserva de electrolitos, **sobre todo si la temperatura es superior a 20.º C.**

- DESPUÉS DE LA CARRERA:

Recargar los depósitos de glucógeno para conseguir una buena recuperación muscular, por tanto es recomendable seguir una DIETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONOS Y PROTEÍNAS.

-16. -Se instalará una barra con precios populares a cargo de la Hermandad Sacramental del Prendimiento.

- Durante toda la carrera, en la línea de meta y salida se encontrará con nosotros la mascota del Club Deportivo San Fernando (LINO).

-Toda la jornada será amenizada un speaker.

- Después de la entrega de trofeos se procederá al sorteo de:

- Por parte del CLUB DEPORTIVO SAN FERNANDO ISLEÑO, se sortearán de entre los dorsales:

1 camiseta temporada 2022/2023 oficial del primer equipo.

2 abonos en general para la temporada 2022/2023.

- 5 bonos de 2 secciones cada uno de Fisioterapia en POLICLÍNICA SANTA MARÍA (Cádiz).

UNA VEZ REALIZADO EL SORTEO SE REALIZARÁ DOS VECES EL LLAMAMIENTO DEL NÚMERO PREMIADO, SI NO ESTA EN EL MOMENTO, SE VOLVERÁ A SORTEAR EL OBJETO.

- La tienda de golosinas *DULCETENTACIÓN colabora de manera solidaria con 150 conos de golosinas para los mas pequeños en la carrera infantil. Dicha tienda esta ubicada en CALLE REAL N.º 121 esquina con Calle San Jose.

Se montaran 4 arcos de salida siendo estos del BANCO SANTANDER, MUPOL, RUTA 091 DE POLICÍA NACIONAL Y ASISA.

Se montarán STANDS informativos de la POLICÍA NACIONAL, BANCO SANTANDER , MUPOL y Entidad deportiva VIDA SANA Y FELIZ.

- Se realizara una exhibición de cetrería por parte del policia nacional RAUL CARRASCO GARCIA, en la meta de la carrera, una vez finalizada la misma.

- La Unidad de Cabelleria de la POLICÍA NACIONAL con sede en sevilla realizara una exhibición una vez finalizada la carrera en el solar adjunto a la Comisaría.

- Los Servicios Aéreos de la POLICÍA NACIONAL (helicoptero), estarán presente durante todo el recorrido de la carrera, grabando la misma.

- 17.- BENEFICIARIOS:

- Asociación de Familiares y Enfermos de Epilepsia (AFEDE).



- **Dorsal Cero:** para aquellas personas que no deseen participar de forma física en la Carrera Solidaria, pero quieran colaborar a beneficio de la **ASOCIACIÓN AFEDE** con la cantidad económica que consideren oportuna. La colaboración se realiza través **FUNDACIÓN DE LA MUTUALIDAD DE LA PREVISIÓN SOCIAL DE LA POLICÍA (MUPOL)** con cuenta en el Banco de Santander, número **ES12 0049 1838 1626 1039 5437** (poner en “CONCEPTO”: **DORSAL 0 RUTA 091 y SAN FERNANDO**).



DELEGACIÓN LOCAL DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

EL SUBINSPECTOR
D. Juan Manuel Peralta Félix

EL POLICÍA
D. David Pérez Palacios

DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA
COMISARÍA LOCAL DE POLICÍA NACIONAL

SAN FERNANDO (CÁDIZ)

MINISTERIO DEL INTERIOR

 <p>POLICIA NACIONAL</p>	Comisaría Local de San Fernando
	Delegación de Participación Ciudadana Avda de la Constitución 1978 s/n Tfno.: 956882020 sanfernando.delegadoparticipacion@policia.es

 091 

