



## **XXX VOLTA A PEU BENETÚSSER.**

### **10K BENETÚSSER 2023.**

**21 MAYO 2023 / VIII CIRCUITO CAIXA POPULAR RUNNING SOLIDARIO.**

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

Los 10K Benetússer es la **tercera prueba puntuable para el VIII CIRCUIT RUNNING L'HORTA SUD-CAIXA POPULAR 2023** 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.

Queda **prohibido la participación de personas que hayan sido sancionadas** por un organismo deportivo y hayan incumplido la **Ley Orgánica 3/2013 de 20 de Junio**, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva.

**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**.



Ajuntament de  
Benetússer



## Artículo 4º – INSCRIPCIONES Y CATEGORÍAS.

### 4.1. INSCRIPCIÓN CARRERA PARA ADULTOS.

#### Opciones a elegir:

1. La cuota de inscripción será de **6 € sin opción a camiseta 42K,**
2. La cuota de inscripción será de **10 € con opción de camiseta técnica 42K**

Las inscripciones se harán a través de la página web en [www.cronorunner.com](http://www.cronorunner.com)

**De la cuota de inscripciones para adultos 1€ irá destinado a la Asociación Española contra el Cáncer de Benetússer AECC.**

**Establecemos un límite máximo de 800 inscripciones.**

### 4.2. INSCRIPCIÓN CARRERAS INFANTILES :

La cuota de inscripción **será de 1€** y se realizarán a través de la página web en [www.cronorunner.com](http://www.cronorunner.com)

El plazo para realizar las inscripciones tanto para las carrera de adultos como infantiles, **finalizará el Domingo 14 de Mayo a las 23:59 h .**

**NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA PRUEBA.**

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

#### RECOGIDA DE DORSALES -

**Viernes 19 de Mayo:** Tarde de 17h a 20h en el Decathlon de Alfafar.

**Sábado 20 de Mayo:** Mañana de 10-13h. Tarde de 17h a 20h en el Decathlon de Alfafar.

**\* Los que recojan su bolsa del corredor en Decathlon entraran en sorteos de productos Decathlon.**

**Domingo 21 de Mayo:** 8h - 8.30h en el Polideportivo de Benetússer

Para retirar el dorsal-chip desechable será obligatorio presentar D.N.I., pasaporte o carnet de conducir. Podrá recoger el dorsal de otro corredor presentando la hoja de autorización rellena y firmada.

#### 4.3. CATEGORÍAS ADULTOS Y CARRERAS INFANTILES.

| <b>CATEGORIAS ADULTOS</b>                           | <b>DISTANCIA</b> | <b>HORARIO</b> |
|---|------------------|----------------|
| ABSOLUTA (M/F)                                      | 10.000 m         | 9:00 H         |
| JUNIOR-PROMESA (M/F) 2001-2005                      | 10.000 m         | 9:00 H         |
| SENIOR (M/F) 1989-2000                              | 10.000 m         | 9:00 H         |
| VETERANO "A" (M/F) 1979-1988                        | 10.000 m         | 9:00 H         |
| VETERANO "B" (M/F) 1969-1978                        | 10.000 m         | 9:00 H         |
| VETERANO "C" (M/F) (1968-Anteriores)                | 10.000 m         | 9:00 H         |
| LOCALES (empadronados en Benetússer) (M/F)          | 10.000 m         | 9:00 H         |
| DIVERSIDAD FUNCIONAL.                               | 10.000 m         | 9:00 H         |
| <b>CATEGORÍAS INFANTILES</b>                        | <b>DISTANCIA</b> | <b>HORARIO</b> |
| SUB 5: Todos los niños/as entre 0-5 años.           | 250 m            | 11:15 H        |
| DIVERSIDAD FUNCIONAL.                               | 250 m            | 11:15 H        |
| SUB 8 : Los que cumplen durante el año 6 y 7 años   | 500 m            | 11:20 H        |
| SUB10: Los que cumplen durante el año 8 y 9 años.   | 500 m            | 11:25 H        |
| SUB12: Los que cumplen durante el año 10 y 11 años. | 700 m            | 11:30 H        |
| SUB14: Los que cumplen durante el año 12 y 13 años  | 1.400 m          | 11:40 H        |
| SUB16: Los que cumplen durante el año 14 y 15 años. | 2.100 m          | 11:50 H        |
| SUB18: Los que cumplen durante el año 16 y 17 años. | 2.100 m          | 12:50 H        |

Ningún atleta puede repetir trofeo, si un atleta consigue trofeo Absoluto no computa en su categoría.

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

| <b>ABSOLUTO MASCULINO</b> | <b>ABSOLUTO FEMENINO</b> |
|---------------------------|--------------------------|
| 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



Ajuntament de  
Benetússer



## **PREMIO ESPECIAL AL PRIMER/A LOCAL del 10K.**

**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 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** El mal tiempo NO será motivo para suspender la prueba, aunque la organización se reserva el derecho de suspenderla. En caso de que las autoridades decidan que se suspenda la prueba por motivos de climatología extrema y ello supusiera poner en riesgo la integridad de los participantes, el Atletismo Benetússer, NO se hará cargo de la devolución del importe de las inscripciones, pero sí de la entrega del material adquirido de la bolsa del corredor.

**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:

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



Ajuntament de  
Benetússer



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, 2021, 2022 y 2023.

## 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



Ajuntament de  
Benetússer



## AUTORIZACIÓN DE RECOGIDA DE DORSAL

Yo, .....,  
con D.N.I nº ....., autorizo a .....  
..... con D.N.I nº ..... a que recoja mi dorsal  
en el evento **XXX VOLTA A PEU A BENETÚSSER 2023** que se celebra el  
**21/05/2023**, por no poder asistir al horario de recogida de dorsales.

Fecha: .....

Firma de la persona que autoriza.

**El presente documento deberá ser entregado físicamente en la zona de entrega de dorsales, no se admitirán capturas de pantalla en dispositivos móviles ni envíos por e-mail. Suplantar una identidad no autorizada es un delito.**