

## REGLAMENT CATALÀ

### Article 1 - Organitzador

La Fundació Esclerosi Múltiple (FEM) com a entitat privada sense afany de lucre amb NIF G59165100 organitza la XXI<sup>a</sup> edició del “*Mou-te per l’esclerosi múltiple*”. Degut a la pandèmia se celebra en **modalitat virtual** i per primera vegada no es farà al Circuit de Barcelona-Catalunya però comptem amb el seu suport.

La participació en aquesta cursa suposa el coneixement i acceptació del present reglament. L’organitzador es reserva el dret a modificar el reglament i /o cancel·lar-la per causes extremes.

El telèfon d’informació és **93 228 96 99**, i el correu electrònic de contacte és [moute@fem.es](mailto:moute@fem.es)

### Article 2 – Data i àmbit

Les dates de celebració seran entre **23 i el 25 d’abril de 2021** i es pot realitzar a tot el territori espanyol.

### Article 3 - Horaris i recorregut.

**Horaris.** L’horari és lliure sempre i quan es participi a la cursa entre el 23 a les 06:00 hores i el 25 a les 21.00 hores d’abril de 2021.

**Recorregut.** El recorregut és lliure i cadascú pot seguir el que vulgui.

No obstant, la FEM proposa 4 recorreguts de 5 km per a les sortides atlètiques a Barcelona, Lleida, Girona i Reus que passen pel davant dels nostres centres de neurorehabilitació. Es podrà veure en un pdf que es farà arribar per e-mail en el qual hi haurà un link que accedeix directament al recorregut.

### Article 4 - Inscripcions

- 1- Data d’obertura de les inscripcions: **16 de març**
1. Cal inscriure’s a la web: [moute.fem.es](http://moute.fem.es)
2. El preu del donatiu-inscripció és de **12€** a partir de 16 anys, i de **10€** fins a 15 anys.

3. La inscripció a la cursa és personal i intransferible. Un cop realitzada la inscripció **no es tornarà l'import de la mateixa.**
4. Uns dies abans de la cursa es rebrà un e-mail a través del qual es podrà descarregar l'App que comptabilitzarà els quilòmetres i permetrà fer entrenaments.
5. Les inscripcions per Internet es podran dur a terme fins el mateix dia 25 que és el darrer dia de la cursa (Es pot descarregar el dorsal en l'e-mail de confirmació de la inscripció)
6. Inscripció Premium: Amb 5€ addicionals al preu de la inscripció, s'entra en el sorteig de dues entrades dobles de moto GP al Circuit de Barcelona-Catalunya, que se celebra del 4-6 de juny de 2021. En cas de no autoritzar-se l'entrada de públic a l'esmentat recinte, ni el Circuit ni la FEM, es fan responsables.

#### **Article 5 - Samarretes i dorsals**

1. Enviarem a l'adreça que s'indiqui en la inscripció, la samarreta, el dorsal i alguna sorpresa més. (No es fan enviaments a les Canàries i per a les Illes Balears consulteu suplement)
2. Les inscripcions dels participants que vulguin rebre la samarreta i dorsal a domicili abans de l'inici de la cursa, s'hauran de dur a terme com a màxim fins el 14 d'abril a les 00.00h. Tot i això, l'organització es reserva el dret d'avançar o prorrogar el temps d'inscripció fins que ho cregui oportú.
3. Les inscripcions efectuades després del 14 d'abril no tenen assegurada l'arribada de la samarreta i el dorsal abans de que comenci la cursa, el 23 d'abril.
4. La FEM farà tot el possible perquè els participants rebin a temps la samarreta i dorsal, no obstant degut al caràcter solidari d'aquesta iniciativa, independentment de la data d'inscripció, l'organització no es fa responsable si arriben un cop passada la cursa.
5. En cas de no rebre el dorsal, es podrà descarregar en l'e-mail de confirmació de participació i imprimir-lo.
6. Aquesta cursa és 100% solidària i la recaptació serà destinada íntegrament a la Fundació Esclerosi Múltiple.

## **Article 6 - Modalitats**

1. Atlètiques:  
**5 Km** (consultar el recorregut proposat a la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es)) o descarrega-te'l en l'e-mail de confirmació de la inscripció)  
**10 Km**  
**Milla FEM** (1609 m)
2. **Bicicleta:** 20 Km
3. **Patins:** 5Km, 10 Km

## **Article 7 - Classificacions i categories**

1. Amb l'App podem consultar la classificació un cop finalitzada la cursa però serà provisional, ja que es va actualitzant a mida que hi ha nous participants durant els 3 dies.
2. La classificació definitiva es podrà consultar el dimecres 28 d'abril a la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es).
3. Les categories generals son: Home-dona >16 anys < 16 anys

## **Article 8 - Menors d'edat**

Al inscriure's un menor, se li demana el DNI del pare- mare o tutors que declaren i ostenten la capacitat legal de representació del menor participant i que la inscripció es fa sota la seva única i exclusiva responsabilitat.

## **Article 9 - L'App "Mou-te per l'esclerosi múltiple"**

1. Es una App personalitzada pel Mou-te amb publicació exclusiva a les plataformes Android i IOS que es descarrega gratuïtament seguint les instruccions a la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es)
2. Uns dies abans s'enviarà el link de descàrrega de l'App via email.
3. A través de l'App "Mou-te per l'esclerosi múltiple es mesuren les distàncies, i temps dels participants en cadascuna de les curses.
4. És possible fer totes les proves i realitzar diversos cops cada distància. Classificarà el millor temps realitzat.

5. Es pot córrer amb el rellotge intel·ligent i pujar l'arxiu GPX a l'enllaç que es rebrà via correu.
6. Per fer servir l'App es demana el localitzador de la inscripció, el qual es rebrà per correu electrònic.
7. Un cop s'introdueixi el localitzador, demana configurar diversos paràmetres perquè la bateria treballi en un segon terme i els temps es registrin correctament.

### **Article 10 - Diploma**

1. Les curses no són competitives, es busca la manifestació esportiva i solidària de totes i tots els ciutadans, amb participació oberta a tothom.
2. Per tant, al ser virtual, no hi haurà premis
- 3- Es pot descarregar un diploma de participació a la cursa solidària "Mou-te per l'esclerosi múltiple" disponible a la web d'inscripcions

### **Article 11 - #Moute**

L'organització ha creat el hashtag #Moute amb el que es podran compartir les fotografies que es realitzin en el transcurs de la cursa i que es difondran a la web del mou-te [moute.fem.es](http://moute.fem.es). Al penjar fotografies amb aquest hashtag a la xarxa social Instagram, reconeix i accepta que la seva imatge pot ser publicada en tota la comunicació pública que es faci, així com en successives edicions de la carrera amb una finalitat estrictament divulgativa de l'activitat. Tanmateix, reconeix i garanteix que ostenta la capacitat legal de representació del menor d'edat al que inscriu a la cursa, atorgant l'autorització per a que les fotografies en les que el menor hi sigui, poden ser publicades pels mateixos mitjans i finalitat.

### **Article 12- Riscos i assegurança**

Al tractar-se d'una cursa virtual, no queda emparada per una pòlissa de responsabilitat civil ni per una pòlissa d'accidents.

Els participants accepten formar part de la cursa virtual sota la seva responsabilitat i propi risc, assumint que es troben en condicions físiques i mèdiques per afrontar qualsevol d'aquestes activitats. L'organització declina tota responsabilitat pels perjudicis que els participants i els seus acompanyants puguin patir abans, durant i

després de la cursa. En el cas dels menors de 16 anys són els pares i mares els qui accepten aquesta responsabilitat.

Tanmateix, l'organització declina tota responsabilitat de danys que els participants puguin fer-se a ells mateixos, a tercers o a mobiliari urbà.

### **A què destinarem els fons?**

Els fons recaptats en la cursa Mou-te per l'esclerosi múltiple es destinaran a aturar l'impacte que aquesta malaltia té en les persones recent diagnosticades, així com a donar cobertura als serveis de neurorehabilitació per continuar avançant en l'alentiment de la progressió de l'EM i millorar la qualitat de vida de les persones que tenen EM.

## REGLAMENTO CASTELLANO

### Artículo 1 - Organizador

La Fundación Esclerosis Múltiple (FEM) como entidad privada sin afán de lucro con NIF G59165100 organiza la XXIª edición del ***Mou-te per l'esclerosi múltiple***". Debido a la pandemia se celebra en **modalidad virtual** y por primera vez no se realizará en el Circuito de Barcelona-Catalunya, pero contamos con su apoyo.

La participación en esta carrera supone el conocimiento y aceptación del presente reglamento. El organizador se reserva el derecho de modificar el reglamento y /o cancelar la carrera por causas extremas.

El teléfono de información es **93 228 96 99**, y el correo electrónico de contacto es [moute@fem.es](mailto:moute@fem.es)

### Artículo 2 - Fecha y recorrido

Las fechas de celebración serán entre el **23 y el 25 de abril de 2021** y se puede realizar en todo el territorio español.

### Artículo 3 - Horarios y recorrido

**Horarios.** El horario es libre siempre y cuando se participe en la carrera entre el 23 a las 06:00 horas y el 25 a las 21.00 horas de abril de 2021.

**Recorrido.** El recorrido es libre y cada uno puede seguir el que disponga.

No obstante, la FEM propone 4 recorridos de 5 km para las salidas atléticas en Barcelona, Lleida, Girona y Reus que pasan por delante de nuestros centros de neurorehabilitación. Se podrá ver en un pdf que se enviará por e-mail en el que habrá un link a través del que se accede directamente al recorrido a realizar.

### Artículo 4 - Inscripciones

- 2- Fecha de apertura de las inscripciones: **16 de marzo**
7. Es necesario inscribirse en la web: [moute.fem.es](http://moute.fem.es)
8. El precio de la inscripción es de **12€** a partir de 16 años, y de **10€** hasta los 15 años

9. La inscripción en la carrera es personal e intransferible. Una vez realizada la inscripción **no se devolverá el importe de la misma**.
10. Unos días antes de la carrera se recibirá un e-mail a través del que se podrá descargar la App que contabilizará los kilómetros y permitirá hacer entrenamientos.
11. Las inscripciones por Internet se podrán llevar a cabo hasta el mismo día 25 que es el último día de la carrera. (Se puede descargar el dorsal en el e-mail de confirmación de la inscripción).
12. Inscripción Premium: Con 5€ adicionales al precio de la inscripción, se entra en el sorteo de dos entradas dobles de moto GP en el Circuito de Barcelona-Catalunya, que se celebra del 4-6 de junio de 2021. En caso de no autorizarse la entrada de público en el citado recinto, ni el Circuito ni la FEM, se hacen responsables.

#### **Artículo 5 - Camisetas y dorsales**

7. Enviaremos a la dirección que se indique en la inscripción, la camiseta, el dorsal y alguna sorpresa más. (No se realizan envíos a las Canarias y para las Islas Baleares consultar suplemento)
8. Las inscripciones de los participantes que quieran recibir la camiseta y el dorsal en su domicilio antes del inicio de la carrera, se deberán llevar a cabo como máximo el 14 de abril a las 00.00h. No obstante, la organización se reserva el derecho de avanzar o prorrogar el plazo de las inscripciones hasta que lo crea oportuno.
9. Las inscripciones efectuadas después del 14 de abril no tienen asegurada la llegada de la camiseta y el dorsal antes de que se inicie la carrera el 23 de abril.
10. La FEM hará todo lo posible para que los participantes reciban a tiempo la camiseta y el dorsal, no obstante, debido al carácter solidario de esta iniciativa, independientemente de la fecha de inscripción, la organización no se hace responsable si se reciben una vez transcurrido el 23 de abril.
11. En caso de no recibir el dorsal, se podrá descargar en el e-mail de confirmación de participación e imprimirlo.
12. Esta carrera es 100% solidaria y la recaudación será destinada íntegramente a la Fundación Esclerosis Múltiple.

## **Artículo 6 - Modalidades**

4. Atléticas:  
**5 Km** (consultar el recorrido propuesto en la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es)) o descargarlo en el e-mail de confirmación de la inscripción)  
**10 Km**  
**Milla FEM** (1609 m)
5. **Bicicleta:** 20 Km
6. **Patines:** 5Km, 10 Km

## **Artículo 7 - Clasificaciones y categorías**

4. Con la App se puede consultar la clasificación una vez finalizada la carrera pero será provisional, ya que se va actualizando a medida que hay nuevos participantes durante los tres días que dura la carrera.
5. Las clasificación definitiva se podrá consultar el miércoles 28 de abril en la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es).
6. Las categorías generales son: Hombre-mujer >16 años < 16 años

## **Artículo 8 - Menores de edad**

Al inscribirse un menor, se le pide el DNI del padre-madre o tutores que declaren y ostenten la capacidad legal de representación del menor participante y que la inscripción se realiza bajo su única y exclusiva responsabilidad.

## **Artículo 9 - La App “Mou-te per l’esclerosi múltiple”**

8. Es una App personalizada para el Mou-te con publicación exclusiva en las plataformas Android y IOS que se descarga gratuitamente siguiendo las instrucciones en la web [moute.fem.es](http://moute.fem.es)
9. Dos o tres días antes se enviará el link de descarga del App vía e-mail.
10. A través de la App “Mou-te per l’esclerosi múltiple” se calculan las distancias y tiempo de los participantes en cada una de las carreras.
11. Es posible hacer todas las pruebas y realizar diversas veces cada distancia. Clasificará el mejor tiempo realizado.
12. Se puede correr con reloj inteligente y subir el archivo GPX al enlace que se recibirá por e-mail.



13. Para utilizar la App se pide el localizador de la inscripción, el cual se recibirá por e-mail.
14. Una vez introducido el localizador, pide configurar diversos parámetros para que la batería trabaje en un segundo término y el tiempo se registre correctamente.

### **Artículo 10 - Diploma**

3. Las carreras no son competitivas, se busca la manifestación deportiva y solidaria de toda la ciudadanía con participación abierta a todo el mundo.
4. Por ende, al ser virtual, no habrá premios.
- 4- Se puede descargar un diploma de participación en la carrera solidaria “Mou-te per l’esclerosi múltiple” disponible en la web de inscripciones.

### **Artículo 11 - #Moute**

La organización ha creado el hashtag #Moute con el que se podrán compartir las fotografías que se realicen en el transcurso de la carrera y que se pueden difundir en la web del mou-te [moute.fem.es](http://moute.fem.es). Al subir fotografías con este hashtag a la red social Instagram, se reconoce y acepta que su imagen puede ser publicada en toda la comunicación pública que se lleve a cabo, así como en sucesivas ediciones de la carrera con una finalidad estrictamente divulgativa de la actividad. Así mismo, se reconoce que ostenta la capacidad legal de representación del menor de edad al que inscribe en la carrera, otorgando la autorización para que las fotografías en las que el menor aparezca, puedan ser publicadas por los mismos medios y finalidad.

### **Artículo 12 - Riesgos y seguros**

Al tratarse de una carrera virtual, no queda amparada por una póliza de responsabilidad civil ni por una póliza de accidentes.

Los participantes aceptan formar parte de la carrera virtual bajo su responsabilidad y propio riesgo asumiendo que se encuentran en condiciones físicas y médicas para afrontar cualquiera de estas actividades.

La organización declina toda responsabilidad por los daños que los participantes y acompañantes puedan sufrir, antes, durante y después de la carrera. En el caso de

los menores de 16 años, son los padres y madres o tutores quienes aceptan esta responsabilidad.

Así mismo, la FEM declina toda responsabilidad de daños que los participantes puedan realizarse a ellos mismos, a terceros o mobiliario urbano.

### **¿A qué destinaremos los fondos?**

Los fondos recaudados en la carrera solidaria, “Mou-te per l’esclerosi múltiple”, se destinarán a detener el impacto que esta enfermedad tiene en las personas recién diagnosticadas, así como a dar cobertura a los servicios de neurorehabilitación para continuar avanzando en la ralentización de la progresión de la EM y mejorar la calidad de vida de las personas con EM.