



## Repte del Calendari 2023 - Club Esportiu Mediterrani

1. **Repte del Calendari 2023:** El Repte del Calendari 2023 (RC2023) és una festa, un matí de natació. NO ÉS UNA COMPETICIÓ, sinó una forma de celebrar el final de 2023 i l'inici de 2024, compartint braçades amb les nostres amistats i companys/es d'entrenament i travesses.
2. **Organització:** El RC2023 està organitzat pels Màsters del Medi (MdM), la secció de natació màster del Club Esportiu Mediterrani (CEM). El RC2023 no seria possible sense el recolzament del CEM, que ofereix els espais i les instal·lacions.
3. **Acció solidària:** Amb motiu del RC2023 s'organitza una col·lecta d'aliments i béns de primera necessitat en favor de la Fundació Canpedró (<http://canpedro.org/>). Els MdM agraeixen per endavant totes les contribucions a aquesta activitat social.
4. **Dades generals:** El RC2023 es celebrarà a la piscina descoberta i climatitzada de 50m del CEM, dissabte 30 de desembre de 2023, a partir de les 10:30 hores del matí (l'obertura de la instal·lació i rebuda de nedadors/es serà a partir de les 9'30 hores). En cas que no fos possible celebrar el RC2023 per causes meteorològiques o alienes a l'organització, els MdM es reserven el dret a cancel·lar l'esdeveniment.
5. **Participació:** Tots els nedadors/es majors d'edat (nascuts abans o durant l'any 2006, estan convidats i convidades a inscriure's sempre que hi hagi plaça disponibles. Els nedadors/es a partir de 16 anys podran participar sempre i quan estiguin acompanyats/des d'una persona adulta.
6. Els nedadors/es que decideixin participar al RC2023 ho fan sota la seva **responsabilitat**, i declaren tenir un estat de forma físic i psicològic adequat per a poder nedar els diferents ritmes pausat per l'organització (indicats en el següent punt)
7. **Descripció del repte:** el RC2023 consisteix en nedar 12 blocs de 10 sèries de 100 metres (un per cada mes de l'any). En total, 120 sèries de 100, 12 km.



Els temps de sortida estan fixats per l'organització:

- 3 blocs cada 1'45"
- 3 blocs cada 1'50"
- 3 blocs cada 1'55"
- 3 blocs cada 2'

Descansos: Els nedadors/es tindran 2 minuts de descans abans de cada bloc de 10 sèries, amb excepció dels mesos d'abril, juliol i octubre (blocs 4, 7 i 10), on es descansarà 5 minuts per canvi de "trimestre". Els ritmes i descansos han estat calculats per poder acabar el repte durant les hores d'apertura del CEM. A més, els MdM creiem que aquests ritmes permeten als nedadors/es de tots els nivells gaudir del repte, sense treure l'emoció i motivació als més ràpids. És important que tothom sigui conscient dels temps de sortida de les sèries i que es nedi en els ritmes marcats.

8. **Modalitats**: Existeixen dues formes de participar al RC2023:

- a) Individual: la persona participant nedarà tots els blocs corresponents als 12 mesos de l'any, és a dir, 120 sèries de 100, o 12 km.
- b) Relleus: les persones participants formaran un equip d'entre 2 i 12 nedadors/es. Els rellevistes s'alternaran a la piscina amb els seus companys d'equip fins a acabar les 120 sèries. En cada moment, haurà d'haver un nedador/a per equip a l'aigua. Per evitar endarreriments, els canvis entre un nedador/a i el següent component del seu equip podran efectuar-se només durant els descansos entre mesos/blocs (és a dir, cada nedador es compromet a fer un mínim de 10 sèries de 100). Sinó tens equip, el buscarem nosaltres.

9. **Normes**: el RC2023 és simplement l'oportunitat de gaudir d'un matí de natació en companyia, sense cap mena de competició. Per això, totes les persones participants podran nedar l'estil que desitgin. Igualment, estan permesos tots els accessoris (aletes, pales, pull-boys, tubs....). L'única restricció és el compliment dels ritmes marcats per l'organització i el respecte cap a la resta de nedadors/es. Caldrà també respectar en tot moment el carril assignat per l'organització (tant si es neda de manera individual com en relleus)

10. **Inscripcions**: Per poder aprofitar de la millor manera possible els espais oferts pels CEM; es limiten les places a 72. Cada plaça pot ser ocupada per un (1) nedador/a que nedi el RC2023 en modalitat individual, o per un equip de relleus (fins a 12 nedadors). Combinant les dues modalitats, s'estimen uns 120 participants.



La inscripció és gratuïta. De totes maneres, els MdM conviden a tots els participants a contribuir a l'acció solidària en favor de Canpedró (veure el punt 3).

El període d'inscripció és a partir de l'1 al 22 de desembre de 2023.

L'organització es reserva el dret a tancar les inscripcions abans de la data prevista en cas que ja s'hagin cobert les 72 places disponibles.

Només s'acceptaran les inscripcions formalitzades al formulari online, no essent vàlida cap altre modalitat d'inscripció. Totes les inscripcions vàlides seran confirmades per correu electrònic. Els nedadors/es que vulguin participar en la modalitat de relleus, però no tinguin equip, s'han d'inscriure especificant el nombre màxim de blocs que desitgen nedar, i l'organització s'encarregarà de muntar els equips de relleus, intentant respectar les preferències indicades: alguns canvis (menys blocs, o ritmes més lents) podrien ser necessaris per quadrar els equips de la millor manera possible.

11. **Avituallament:** Cada nedador/a és responsable del seu propi avituallament. Essent el RC2023 una festa, l'organització aconsella oblidar-se per un dia d'isotònics, gels i barretes, i anima els nedadors a que portin pastissos, raïm, begudes... i comparteixin amb la resta. Però podeu portar allò que necessiteu.
12. **Dades personals:** Les dades personals recollides mitjançant el formulari d'inscripció serveixen per:
  - a) Contactar amb els participants per confirmar la inscripció i informar sobre els últims detalls o canvis,
  - b) Tramitar l'entrada a les instal·lacions del CEM de les persones participants que no siguin socis/es del club. No es farà cap altre ús de les dades facilitades pels participants.
13. **Persones acompanyants:** Es permet l'entrada d'acompanyants, el CEM habilitarà una zona especial a una part de la piscina i de les grades. Tant acompanyants, com persones voluntàries i participants que estiguin descansant a l'àrea de la piscina hauran de portar sabatilles o fundes pel calçat. Està prohibit romandre a la zona amb sabates de carrer.



14. **Drets d'ús d'imatge:** Els nedadors/es que formalitzin la inscripció al RC2023 accepten que la seva imatge o la dels seus o seves acompanyants pot aparèixer en fotografies i vídeos fets per l'organització, altres participants o mitjans de comunicació que cobreixin l'esdeveniment, i que aquestes imatges es podran fer servir per promocionar altres activitats dels MmM o del CEM.
  
15. En formalitzar aquesta inscripció, els participants del RC2023 accepten tots els punts d'aquest reglament.