

REPTE DEL CALENDARI 2024 - CLUB ESPORTIU MEDITERRANI

- Repte del Calendari 2024:** El Repte del Calendari 2024 (RC2024) és una festa, un matí de natació. NO ÉS UNA COMPETICIÓ, sinó una forma de celebrar el final de 2024 i l'inici de 2025, compartint braçades amb les nostres amistats i companys/es d'entrenament i travesses.
- Organització:** El RC2024 està organitzat pels Màsters del Medi (MdM), la secció de natació màster del Club Esportiu Mediterrani (CEM). El RC2024 no seria possible sense el recolzament del CEM, que ofereix els espais i les instal·lacions.
- Acció solidària:** Amb motiu del RC2024, s'organitza una col·lecta d'aliments i béns de primera necessitat en favor de la Fundació Canpedró (<http://canpedro.org/>). Es demana la contribució d'1 litre d'oli d'oliva o bé 5 euros en efectiu. Els MdM agraeixen per endavant totes les contribucions a aquesta activitat social.
- Dades generals:** El RC2024 es celebrarà a la piscina descoberta i climatitzada de 50m del CEM, dissabte 28 de desembre de 2024, 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 RC2024 per causes meteorològiques o alienes a l'organització, els MdM es reserven el dret a cancel·lar l'esdeveniment.
- Participació:** Tots els nedadors/es majors d'edat (nascuts abans o durant l'any 2007, estan convidats i convidades a inscriure's sempre que hi hagi places disponibles. Els nedadors/es a partir de 16 anys podran participar sempre i quan estiguin acompanyats/des d'una persona adulta.
- Els nedadors/es que decideixin participar al RC2024 ho fan sota la seva **responsabilitat**, i declaren tenir un estat de forma físic i psicològic adequat per a poder nedar els diferents ritmes pautats per l'organització (indicats en el següent punt).
- Descripció del repte:** el RC2024 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. A diferència d'anys anteriors, cada nedador podrà escollir el temps de sortida que prefereixi. Es separarà per carrers els diferents temps de sortida.

Els temps de sortida estan fixats per l'organització i seran els següents:

- 12 blocs cada 1'45"
- 12 blocs cada 1'50"
- 12 blocs cada 1'55"

Aquest any incorporem una nova modalitat que és la de nedar 12 blocs de 10 sèries de 50 metres (un per cada mes de l'any). En total 120 sèries de 50 metres, 6 km. I, com en les sèries de 100 metres, es podrà escollir el temps de sortida, que està fixat de la següent manera:

- 12 blocs cada 1'
- 12 blocs cada 1'05"
- 12 blocs cada 1'10"

Descansos: Els nedadors/es tindran 1'30" aprox. 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 4 minuts per canvi de "trimestre". Els ritmes i descansos han estat calculats per poder acabar el repte durant les hores d'apertura del CEM. És important que tothom sigui conscient dels temps de sortida de les sèries i que es nedi en els ritmes marcats.

8. **Normes**: el RC2024 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).
9. **Inscripcions**: Per poder aprofitar de la millor manera possible els espais oferts pels CEM, es limiten les places a 60 de cada modalitat.

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 des del 4 de desembre al 22 de desembre de 2024.

L'organització es reserva el dret a tancar les inscripcions abans de la data prevista en cas que ja s'hagin cobert les 120 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.

10. **Avituallament:** Cada nedador/a és responsable del seu propi avituallament. Essent el RC2024 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. Sobretot no oblideu un bidó per anar-vos hidratant.
11. **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 siguis socis/es del club. No es farà cap altre ús de les dades facilitades pels participants.
12. **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.
13. **Drets d'ús d'imatge:** Els nedadors/es que formalitzin la inscripció al RC2024 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 MdM o del CEM.
14. En formalitzar aquesta inscripció, els participants del RC2024 accepten tots els punts d'aquest reglament.