

REpte ONADES SOLIDÀRIES 2025

REGLAMENT

1. **Repte Onades Solidàries 2025:** El Repte Onades Solidàries (ROS) és una festa, un matí de natació. NO ÉS UNA COMPETICIÓ, és un SUPERENTRENAMENT per a tota la comunitat nedadora.
2. **Organització:** El ROS està organitzat pel Club Esportiu Mediterrani (CE Mediterrani).
3. **Acció solidària:** Amb motiu del ROS 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 de 1 litre d'oli d'oliva o bé 5 euros en efectiu. Els CE Mediterrani agraeix per endavant totes les contribucions a aquesta activitat social.
4. **Dades generals:** El ROS es celebrarà a la piscina descoberta i climatitzada de 50 metres del CE Mediterrani, dissabte 3 de gener de 2026, 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 ROS per causes meteorològiques o alienes a l'organització, el CE Mediterrani es reserva el dret a cancel·lar l'esdeveniment.
5. **Participació:** Tots els nedadors/es majors d'edat (nascuts abans o durant l'any 2008, estan convidats i convidades a inscriure's sempre que hi hagi plaça disponibles. Els nedadors/es de 14, 15, 16 i 17 anys podran participar sempre que vagin acompanyats/des d'una persona adulta.
6. Els nedadors/es que decideixin participar al ROS 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).
7. **Descripció del repte:** el ROS consisteix en nedar 10.000 metres. Es pot triar entre les següents tres modalitats:
 - 50 sèries x 200m
 - 100 sèries x 100m
 - 200 sèries x 50m



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic

I també es pot escollir el temps de sortida de cada sèrie:

- Sèries de 200m: sortides cada 3'40" o 4'
- Sèries de 100m: sortides cada 1'50" o 2'
- Sèries de 50m: sortides cada 55" o 1'

8. **Normes:** el ROS 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:** La inscripció és gratuïta. De totes maneres, el CE Mediterrani convida a tots els participants a contribuir a l'acció solidària en favor de la Fundació Canpedró (veure el punt 3).

El **període d'inscripció** és des del 24 de novembre al 19 de desembre de 2025.

L'organització es reserva el dret a tancar les inscripcions abans de la data prevista en cas que ja s'hagin exhaurit 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 participants poden inscriure's en una de les dues modalitats següents:

- 1) **Participació individual:** El participant completarà íntegrament el recorregut de 10.000 metres.
- 2) **Participació en modalitat de relleus:**
 - Els participants poden formar un equip de relleus per completar de manera conjunta els 10.000 metres.
 - Només una persona de l'equip pot estar l'aigua. Cada integrant del relleu podrà realitzar les sèries que l'equip hagi acordat prèviament, seguint l'ordre i la manera establerts internament per l'equip
 - En el moment de formalitzar la inscripció, caldrà indicar el nom de l'equip i la relació de tots els integrants.
 - Els nedadors/es que vulguin participar en la modalitat de relleus, però no tinguin equip, s'han d'inscriure especificant el nombre màxim de sèries que desitgen nedar, i l'organització s'encarregarà de muntar els equips, intentant respectar les preferències indicades.



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**
Caràcter autèntic

10. **Avituallament:** Cada nedador/a és responsable del seu propi avituallament. Podeu portar allò que necessiteu. Sobretot no oblideu un bidó per anar-vos hidrant.
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 CE Mediterrani de les persones participants que no siguin 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 CE Mediterrani habilitarà una zona especial a una part de la piscina i de les grades. Tant acompanyants, com persones voluntàries i participants que estiguin a l'àrea de la piscina hauran de portar sabatilles o fundes pel calçat. Està prohibit romandre a la platja piscina amb sabates de carrer.
13. **Drets d'ús d'imatge:** Els nedadors/es que formalitzin la inscripció al ROS 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 del CE Mediterrani.
14. En formalitzar aquesta inscripció, els participants del ROS **accepten tots els punts d'aquest reglament.**