



2025

# Normativa

## I Milla Yes You Can



**mind & body**  
COACHING

**YES  
YOU  
CAN**



Ayuntamiento  
de Rota



## Artículo 1.

La empresa Mind & Body Coaching, en colaboración con el Ayuntamiento de Rota, organiza la **I Milla Nocturna "Yes You Can" Solidaria**, que se llevará a cabo el **sábado 16 de agosto de 2025, a las 22:00 horas**.

La distancia a recorrer será de 1.609 metros, que se desarrollará en la zona del **Parque de la Laguna del Moral** (Av. Andalucía, 2, 11520 Rota, Cádiz). Esta distancia será cronometrada y cabe destacar que esta carrera formará parte del **II Circuito Local de Carreras Populares de Rota**.

Después de esta milla, siguiendo la esencia del año pasado, tendremos una segunda modalidad de **carrera no cronometrada de 1km** destinada para aquellas personas que quieran romper con sus limitaciones y superarse a sí mismas. Este recorrido se puede hacer corriendo, andando/corriendo o andando. En esta modalidad los niños se pueden apuntar con un adulto.

**El principal objetivo** de esta carrera es motivar a personas que nunca se han planteado hacer una carrera por temas de salud, condición física, etc., a practicar actividad física y utilizar la carrera como una metáfora de superación en sus vidas. El mensaje es: **DEPORTE ES PARA TOD@S**. Con solo participar en una carrera ya están rompiendo con sus propias limitaciones y batiendo su propio récord. Con hacerlo a su ritmo ya están ganando en **salud y bienestar psicológico**.

En esta modalidad nos gustaría que los corredores de la Milla **acompañen y apoyen** a todas las personas que lo están haciendo a modo de superación personal.

Al igual que el año pasado tendremos una mega rifa al final de la carrera, en la que sortearemos entre todos los participantes productos donados por los comercios locales.

**YES YOU CAN** es esfuerzo, perseverancia, superación, resiliencia y comunidad. Es plantearse un "¿y por qué no?". Es proponerse un reto personal y apoyar a personas que creían que no era posible corriendo con ellos.

Este año los beneficios de la carrera irán a destinados a **APDIR, la Asociación de Personas con Discapacidad de Rota**.

## Artículo 2. Inscripciones

**YES YOU CAN** no es solo una carrera, es una experiencia que combina deporte, música, convivencia, gastronomía y ambiente festivo, en el marco de una noche de verano diseñada para ser disfrutada en familia y con amigos.

### Información sobre Inscripciones

- **Cuota de Inscripción Milla Cronometrada:**
  - **10 euros:** Desde la apertura de inscripciones hasta el lunes 11 de agosto, inclusive.
  - **12 euros:** Desde el 11 de agosto hasta el cierre de inscripciones, programado para el miércoles 13 de agosto a las 23:59.
  
- **Cuota de Inscripción 1km no cronometrado:**
  - **10 euros:** Desde la apertura de inscripciones hasta el miércoles 13 de agosto, inclusive.

**CON EL PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN VIENE INCLUIDO CAMISETA, MEDALLA FINISHER Y UNA PARTICIPACIÓN EN EL MEGA SORTEO QUE TENDREMOS PARA TODOS LOS PARTICIPANTES!! CON MÁS PREMIOS QUE EL AÑO PASADO!!**

- **Dorsal 0:**

- Para aquellos que no puedan asistir pero deseen contribuir, ofrecemos un dorsal 0 con una donación de 8 euros. Esta inscripción es un donativo y no incluye el derecho a dorsal, camiseta, medalla ni sorteo.

- **Proceso de Inscripción:**

- Las inscripciones se pueden realizar a través de la página web [www.gesconchip.es](http://www.gesconchip.es).

- **Servicios Incluidos:**

- El precio incluye los gastos de gestión de la plataforma de pago, el seguro de accidentes del participante, dorsal a color, regalos sorpresa, camiseta, ambulancia, participación en la rifa de la carrera y avituallamiento con agua y fruta. Al inscribirse, todos los participantes aceptan este reglamento.

Para la participación de menores de edad deberán presentar de forma obligatoria la autorización padre/madre/tutor/a por escrito con el DNI del padre/madre/tutor/a y se dará por autorizada con la aceptación del reglamento la conformidad a la participación del evento.

### Artículo 3. Categorías Milla

Se presenta a continuación el cuadro de categorías, el cual será aplicable tanto para hombres como para mujeres:

• <b>Infantil:</b>	2013-2012
• <b>Cadete:</b>	2011-2010
• <b>Juvenil:</b>	2009-2008
• <b>Absoluta:</b>	2007-1996
• <b>Master 30:</b>	1995-1986
• <b>Master 40:</b>	1985-1976
• <b>Master 50:</b>	1975-1966
• <b>Master 60:</b>	1965-1956
• <b>Master 70:</b>	1955 y anteriores

Las categorías puntuables para el II Circuito Local de Carreras Populares de Rota, serán desde Absoluta hasta Master 70.

Para **la carrera de 1km no existen categorías**, se podrán inscribir todas las personas interesadas que lo deseen siempre que no tengan ninguna contraindicación médica y formalicen su inscripción de la forma reglamentaria. Podrán participar los menores siempre que estén acompañados de un adulto durante toda la carrera.

Todos los participantes al terminar la carrera recibirán una medalla de finisher.

## Artículo 4. Recogida de dorsales

Los dorsales podrán ser recogidos en los siguientes días y horarios:

- **Viernes 15 de agosto de 18:00 a 20:00** en las instalaciones de Mind&Body Coaching, Avenida de Nuestra Señora de Guadalupe 5, Rota, Cádiz.
- **Sábado 16 de agosto de 20:00 a 21:45** en la mesa habilitada junto a la meta en el Parque La Laguna del Moral.
- **Contacto:** Para cualquier duda o contacto no dudéis en contactar al número de teléfono 699 588 076 o al siguiente e-mail: nlaynezfalls@gmail.com

## Artículo 5. Recorridos

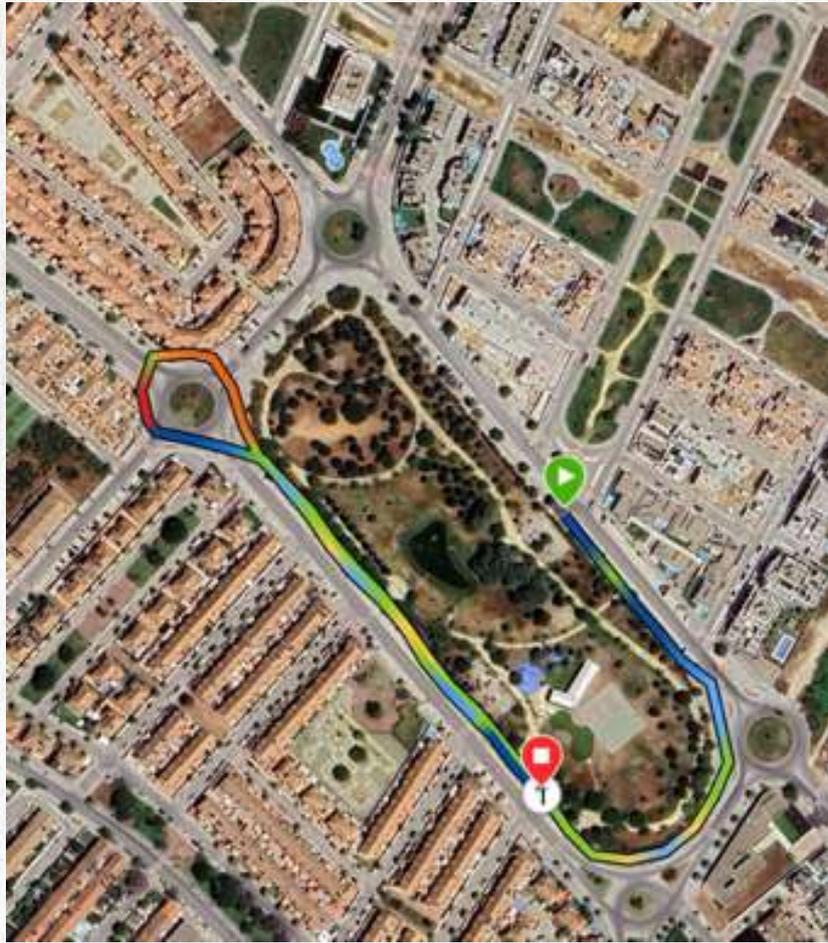
La prueba se desarrollará por la zona del Parque la Laguna del Moral, Rota, Cádiz.

- El recorrido de la milla es el siguiente: Se tendrá que dar dos vueltas al recorrido establecido para completar los 1609 metros.



Se tendrá que dar dos vueltas al recorrido establecido para completar los 1609 metros.

- El recorrido del kilómetro es el siguiente:



## Artículo 6. Protección de datos

El deportista es responsable de su condición física, de conocer el circuito, de la comprobación médica de su salud, de los daños que pudiera ocasionar u ocasionarse por su participación y renuncia a todos los derechos y pretensiones contra los organizadores y colaboradores. La organización declinará toda responsabilidad sobre los daños materiales y lesiones personales que la participación en esta prueba pudiera ocasionarle. Si la prueba se suspendiera por fuerza mayor el participante no puede ejercer reclamación alguna sobre el organizador, patrocinador o colaboradores.

“Todos los corredores/as por el hecho de realizar la inscripción aceptan la aparición de su imagen en videos o fotografías del evento y la publicación de su nombre en la Clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o internet.

Los datos contenidos en este boletín, que cumplen la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos se incorporarán a los ficheros de CLUB ORGANIZADOR, solo a los efectos de enviarle información relacionada con esta carrera e información y publicidad de la entidad patrocinadora, a través del correo-electrónico. Cualquier modificación que pueda en su caso producirse en los datos de carácter personal, deberá ser puesta en conocimiento por parte del titular de los mismos al responsable del fichero. En el caso de que el usuario procediera a inscribir a otros participantes en la actividad deportiva, declara haber obtenido el consentimiento expreso para ello de los propios interesados o de sus representantes, asumiendo toda la responsabilidad al respecto que pudiera derivarse de dicho hecho. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 5 de la Ley Orgánica antes señalada, queda informado de que respecto a los datos de carácter personal recogidos para su tratamiento tiene la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, mediante solicitud dirigida al titular del fichero en los términos que suscribe la legislación vigente”.