



**DOWN**  
Cuenca ADOCU

**HOLI**  
**DOWN**

**14 de Abril**  
**2024**

## 1. DENOMINACION DE LA PRUEBA

**HOLI DOWN** es una carrera de colores que se realizará en Cuenca con motivo del Día Internacional del Síndrome de Down.

Las Holi run tienen su procedencia de la India y Nepal. En estos lugares es un festival que simboliza el inicio de la primavera. La tradición representa al bien triunfando sobre el mal. Así, esta fantástica celebración se llena de alegría, buenos deseos y ¡muchos colores!

Este año 2024, la asociación de Síndrome de Down de Cuenca celebra su 25 aniversario y por motivo de dicha fecha señalada se ha decidido realizar un evento colorido y alegre que transmitan como es el carácter y lo que nos hacen sentir las personas con Síndrome de Down. La realización de una Holi run proporcionará visibilidad y mostrará a la sociedad en su conjunto el Síndrome de Down.

Mencionado evento es **innovador en la localidad de Cuenca** puesto que no se ha realizado hasta el momento ninguna carrera de esta índole. Es una **carrera apta para todas las edades** donde no existe competitividad, sino que diversión, en la que los participantes pueden asistir con disfraces, a título individual, grupal o familiar. Además, se puede realizar andando, corriendo o bailando y donde en cada kilómetro ráfagas de polvo cubrirán de cada uno de nuestros 5 colores.

La Holi Down, como así se denominará, tendrá un recorrido de aproximadamente 3 kilómetros, diseñados por el barrio Fuente del Oro. En cada kilómetro aproximadamente se encontrará ubicado un punto de expansión de polvos de colores, los cuales caerán sobre las personas que participen en esta actividad.

Finalizado el evento, se realizará una **comida solidaria** ubicada en las inmediaciones de la asociación ubicada en el Parque los pinillos. Dicha comida se realizará previa inscripción.

El objetivo principal del evento es ***Mover el cuerpo y celebrar la alegría y dar visión al Síndrome de Down.***

La organización del evento es el siguiente:

Las **inscripciones** se realizarán vía online ( [adocu.org/holidown/](http://adocu.org/holidown/) ) pero hasta dos horas antes del inicio del evento se podrán realizar inscripciones presenciales en mesa.

- **INSCRIPCION CARRERA HOLIDOWN + KIT CORREDOR + COMIDA SOLIDARIA**
- **Las personas nacidas entre 2013 - 2021 deberán adquirir la entrada Infantil de 8 €**
- **Las personas nacidas antes del año 2013 deberán adquirir la entrada de 14 €**

Para asistir al evento los participantes deberán acudir al lugar del evento una hora antes de inicio del mismo.

Para acceder a la Holi Down Cuenca los asistentes deberán llevar puesto la camiseta, que se le habrá suministrado durante los días de recogida de **kits de corredor**.

En mencionado kit de corredor habrá productos donados por las empresas de Cuenca y provincia y una camiseta con el logotipo de la entidad y colaboradores para dar visibilidad de la asociación durante la carrera.

Al no ser una carrera competitiva, los premios serán:

- Al mejor disfraz individual
- Al mejor disfraz colectivo
- Al grupo que más manchado vaya
- A la persona que más manchada vaya

## 2. ORGANIZACIÓN

La organización se llevará a cabo por la Asociación de Síndrome de Down de Cuenca, Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, el Ayuntamiento de Cuenca y la Diputación Provincial de Cuenca.

## 3. PREVISION DE PARTICIPANTES

Se prevé la asistencia de **unos 300 participantes** de edades diferentes. Holi Down es una carrera para todos. La edad no es un requisito siempre y cuando el participante tenga ganas de asistir para pasárselo bien y disfrutar al máximo.

## 4. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán de manera online, aunque se dispondrán de venta física en la entrega de dorsales en mesa, dos horas antes del evento.

La entrega de material será 2 días antes del evento. **Atención, el día del evento no se entregarán kits.**

Para recoger tu kit se necesita el justificante de inscripción o DNI. Los kits también los pueden recoger otras personas, con el justificante de las inscripciones correspondientes.

El justificante de inscripción se puede llevar en papel o en el móvil (con el brillo al máximo).

El kit Holi Down estará compuesto por:

- Camiseta blanca
- Bolsa de polvo de color
- Botella de Agua
- Justificante Inscripción comida solidaria

## 5. FECHA PREVISTA

La prueba se llevará a cabo el día **14 de abril del 2024** en la **localidad de Cuenca.**

## 6. ITINERARIO



**Recorrido 3.340 metros: 2 vueltas al circuito**

- Salida: Parque de los Pinillos
- Calle San Cosme
- Calle San Damián
- Paseo Pinar

- Avenida San Julián
- Paseo Pinar
- Meta: Parque de los Pinillos

## 7. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y SEÑALIZACION DE LA PRUEBA

- **Auxiliares Habilitados:** Voluntarios con carnet de conducir
- **Policía Local**
- **Protección civil**

Las funciones a desarrollar por los Auxiliares de cierre y seguridad de la prueba serán:

- Colaborar con los responsables de Tráfico para garantizar la seguridad durante la prueba.
- Cada responsable de tramo, situará a los Auxiliares en las ubicaciones señaladas en el recorrido y les explicará la función a desarrollar (girar en un sentido u otro; evitar cruce de personas por los distintos puntos...)
- Para realizar su tarea de dar indicaciones a las personas que estén por las zonas dispondrán del siguiente material: Vallas; conos y chaleco reflectante.

## 8. DISPOSITIVO MEDICO

El dispositivo médico sanitario consistirá en un vehículo dotado de personal sanitario y equipo médico.

## 9. SEGURO

- Seguro de responsabilidad civil realizado con la empresa.
- Seguro de accidentes.

## 10. REGLAMENTO DE LA PRUEBA

### INFORMACIÓN GENERAL DE LA PRUEBA

**1º.-** Que conozco y acepto íntegramente el reglamento de la prueba, genéricamente denominada HOLI DOWN en cualquiera de sus versiones, más pequeñas igualmente existentes.

**2º.-** Que estoy físicamente bien preparado como para afrontar este tipo de prueba, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión, que pueda agravarse con mi participación en dicha prueba. Si durante la prueba, padeciera cualquier tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.

**3º.-** Que autorizo a los Servicios médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier prueba diagnóstica que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos, me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.

**4º.-** Que conozco que el polvo que se usa es “CE Approved” y que está hecho de materias primas naturales (almidón de maíz), no tóxico, 100% seguro y biodegradable. Teniendo en cuenta esto, si soy una persona con cierta sensibilidad al polvo, tomaré las medidas oportunas para evitar cualquier tipo de irritación que se pudiera ocasionar (protección de vías respiratorias con un pañuelo o mascarilla que tape la boca y fosas nasales y es recomendable llevar gafas de sol para protegerse los ojos y no llevar lentes de contacto en el evento). No echés polvo directamente a la cara. Así mismo, conviene cubrir los cochecitos de bebé con la capota de lluvia.

**5º.-** Que soy conocedor del tipo de polvo que se utiliza en el evento y que al estar formado por tintes naturales podrían producir coloraciones temporales en ciertas partes del cuerpo, como pies, pelo claro, palmas de la mano...

Recomendamos especialmente a las personas con pelo teñido o de colores claros, que se lo protejan. Y recordamos que tras varios lavados los efectos desaparecen.

**6°.-** Que soy consciente que este tipo de pruebas conlleva un riesgo adicional para el participante. Por ello, participo de propia voluntad e iniciativa, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación. Por lo que la Organización no se hace responsable de los daños, perjuicios o lesiones que la participación en esta prueba pueda ocasionar por la negligencia al respecto por parte del participante.

**7°.-** Que dispongo de capacidad física suficiente, como para garantizar mi propia seguridad e integridad, bajo las condiciones en las que se desarrolla la prueba.

**8°.-** Que soy conocedor de que está prohibida la introducción en el interior del evento y durante su recorrido de bebidas alcohólicas, envase o demás artículos de metal, vidrio, cerámica, madera o materiales similares, estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes o sustancias análogas o personas que se encuentren bajo sus efectos.

De igual modo se **PROHÍBE FUMAR**, especialmente en los puntos de color y en el espacio de salida y meta.

Por lo tanto, el personal de seguridad y control de accesos se reserva el derecho a retirar todos aquellos recipientes que por su contenido, capacidad y rigidez considere que puedan resultar peligrosos.

**9°.-** Que soy consciente que los niños nacidos antes del 2013 deberán de estar acompañados el día de la prueba por un familiar o adulto responsable, mayor de edad, ambos deben de estar correctamente inscritos en la prueba.

- **Los niños nacidos entre 2013 - 2021** deberán comprar la entrada Infantil y deberán ir acompañados el día de la carrera por un adulto inscrito. Las camisetas de la entrada Infantil tienen el mismo tallaje que las de la entrada Individual.
- En caso de duda el día del evento, la organización se reserva el derecho de pedir documentación que acredite la edad de los menores.

**10°.-** Que conozco y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización del genérico HOLI DOWN, en la que voy a intervenir, así como a mantener un comportamiento responsable que

no aumente los riesgos para mí integridad física ni psíquica, ni frente a terceros. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (personal de staff, cuerpos de seguridad, médicos y organizadores) en temas de seguridad.

**11º.-** Que, antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas o que puedan poner en peligro mi condición física y/o mental, abogando por un deporte sano y saludable.

**12º.-** Que autorizo como participante a la Organización y a todos los patrocinadores y/o colaboradores que participen con la Organización, de la prueba a utilizar cualquier tipo de imagen, filmación o grabación que tome para su uso en posteriores ediciones como soporte publicitario, ya sea en medios digitales (redes sociales, TV, web...) como en papel (carteles, periódicos...).

**13º.-** Que conozco que la Organización no se hace responsable de cualquier efecto personal que pudiera extraviarse o sufrir algún daño por causa que tenga que ver con el transcurso del evento. Como cámaras fotográficas, teléfonos móviles, ropa, billetera, gafas, documentos personales, llaves o cualquier otro artículo de valor.

**14º.-** Que autorizo como fotógrafo (o participante que toma fotos), que cualquier foto tomada durante el evento podrá ser utilizada gratuitamente por la Organización y/o cualquier patrocinador de la Organización, para marketing y divulgación con o sin autorización por escrito del autor. Si tomo fotografías durante el evento significa que tengo conocimiento de esta norma y acepto estas condiciones.

**15º.-** Que la Organización no tiene obligación de realizar la devolución del importe de la inscripción, ni de entregar el kit a ningún participante que no haya llegado antes del cierre de la entrega de kits correctamente identificado con el justificante de inscripción que se envía al correo electrónico que se facilita a la Organización.

**16º.-** Que la entrega de kit se realizará durante los días previos al evento (Se indicará el día y ubicación de entrega del kit). No realizándose entregas el mismo día del evento. Para recogerlo es necesario traer la justificante de inscripción en papel o móvil, no siendo posible la recogida del kit de ninguna otra manera.

**17º.-** Que como participante debo llegar 45-60 minutos antes para pasar el control de acceso previo. Conozco que la Organización no se hace responsable por los retrasos ocasionados por causas ajenas a ella.

**18º.-** Que soy conocedor de que no es un evento competitivo, no cronometrado, y que la distancia será adaptada a las condiciones del terreno en el que se vaya a desarrollar, pudiendo ser mayor o menor a 3 km, pero siempre será lo más cercano posible a esta distancia.

**19º.-** Que si las condiciones meteorológicas fuesen adversas o por causas ajenas a la organización, no se pudiera realizar el evento con normalidad, la Organización consideraría proceder a cambiar el día, para lo cual harían una comunicación en sus redes sociales oficiales durante las horas previas al inicio de la prueba.

**20º.-** Política de devoluciones:

Soy conocedor de que, si por cualquier circunstancia no puedes participar en el evento, solo se te reembolsará en un 50% la inscripción, presentando el parte médico, o justificante de lo ocurrido y la hoja de inscripción a la organización del evento, a través del correo electrónico [asindocu@hotmail.com](mailto:asindocu@hotmail.com). La devolución se realizará por el mismo medio en el que se abonó la inscripción, con un coste de devolución de 0,60 céntimos por inscripción.

- Que soy consciente que una vez inscrito, la organización no me devolverá el importe de la inscripción. En caso de aplazamiento del evento, por las circunstancias indicadas en el punto 19, la organización se acogerá a esta política de no devolución

**21º.-** Que soy consciente de que la Organización se reserva el derecho de admisión.

**22º.-** Que soy conocedor de que el kit entregado por la organización, está formado por:

Camiseta y bolsa de polvos

- Camiseta de algodón correspondiente; la organización se reserva el derecho de entregar otra talla de camiseta en caso de no haber stock de la talla seleccionada en el momento de realizar la inscripción. No se admiten cambios de talla de camiseta en la entrega de dorsales.

- Bolsita de polvo de colores: se entregarán aleatoriamente y sin posibilidad de

cambio.

- Avituallamiento final de carrera, únicamente se entregará una bebida por persona al finalizar el recorrido.

**23 °.-** Al final de la prueba se degustará una comida solidaria, El formulario de inscripción permite, seleccionar la opción “comida solidaria”, que dará derecho al final de la prueba a un plato de paella, agua, pan y postre. Para recibir el pack de comida solidaria será necesario mostrar el dorsal de la carrera

## **11. CONTACTO**

**Asociación Síndrome de Down ADOCU/DOWN CUENCA**

**Dirección:** Paseo del Pinar s/n CP: 16003 Cuenca

**Teléfono:** 969231329/ 605868563

**Correo electrónico:** [asindocu@hotmail.com](mailto:asindocu@hotmail.com)

**Página web:** <https://adocu.org/>

*Carlos Vicente Cuesta Guadalajara*

*Presidente Down Cuenca/ADOCU*