

REGLAMENTO X CARRERA POR MONTAÑA LA ADRADA 2020

ORGANIZACIÓN

Ayuntamiento de la Adrada son los creadores y organizadores de la X Carrera por montaña que se celebrará en la Sierra de Gredos, teniendo la salida y la llegada en la localidad de La Adrada el 8 de noviembre de 2020.

Datos técnicos Carreras

El evento de la Carrera por montaña de la Adrada se compone de 2 carreras y una marcha senderista que se celebrarán el mismo día.

Carrera Larga

- Distancia: 22.3Km
- Desnivel positivo acumulado: 1406 m.
- Desnivel negativo acumulado: 1406 m.
- Punto más alto de la carrera: 1508 m. en el Raso
- Hora y lugar de salida: 09:00 del domingo 24 noviembre de 2019
- Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra La Adrada (Ávila)
- Puntos y tiempos de corte:

Los puntos y tiempos de corte están establecidos para la seguridad de los corredores y voluntarios, están calculados mediante los tiempos de años anteriores, con una velocidad que se entiende como mínima para afrontar este tipo de carreras (14min/km aprox.).

Lista de puntos de corte con los horarios máximos de paso:

Avituallamiento 1	Pista forestal (Km 5,5):	1H 45m
Avituallamiento 2	Pista forestal (Km 13):	3H
Avituallamiento 3	Pista forestal (Km 18,5):	4H
Avituallamiento 4	Meta (km22.3)	5H

Los corredores que lleguen más tarde de estas horas al punto de control estarán eliminados y deberán entregar el dorsal al voluntario que se lo solicite y seguir sus instrucciones. En este momento el corredor deja de ser participante del evento.

Carrera Corta

- Distancia: 13.34Km
- Desnivel positivo acumulado: 841 m.
- Desnivel negativo acumulado: 841 m.
- Punto más alto de la carrera: 1070 m arrastradero Ceburnal

Hora y lugar de salida: 09:00 del domingo 24 noviembre de 2019

Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra La Adrada (Ávila)

Lista de puntos de corte con los horarios máximos de paso:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km 5.5):	1H 45M
Avituallamiento 2 Pista forestal (Km 8.5)	2H
Avituallamiento 3 Meta (Km 13):	3H

Los corredores que lleguen más tarde de estas horas al punto de control estarán eliminados y deberán entregar el dorsal al voluntario que se lo solicite y seguir sus instrucciones. En este momento el corredor deja de ser participante del evento.

En todos los avituallamientos hay acceso vehículos para la evacuación de personas.

-

Ruta senderista:

- Distancia: 8.20Km
- Desnivel positivo acumulado: 250 m.
- Desnivel negativo acumulado: 250 m.
- Punto más alto de la ruta : 867 m Pista Forestal

Hora y lugar de salida: 09:30 del domingo 24 noviembre de 2019

Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra La Adrada (Ávila)

Carácter de las carreras y terreno

Todas las carreras tendrán carácter de semi-autosuficiencia, por lo que los corredores deberán llevar un mínimo de alimentación y bebida, que se establecerá según este reglamento. Pudiendo, los corredores, abastecerse de cualquier producto de los avituallamientos

El recorrido estará marcado por la Organización y en los puntos más comprometidos de la carrera habrá voluntarios.

A parte de las indicaciones, cada participante dispondrá de un mapa del recorrido en la página web, pero es responsabilidad de cada uno localizar la señalización y seguirla

Será obligatorio para los corredores de la Carrera larga (el desafío) llevar GPS con el track cargado o Smartphone con app de GPS tipo Oruxmaps con el track también cargado.

Carrera Larga: El recorrido es por terreno de montaña, donde habrá todo tipo de terreno y condiciones; pistas forestales, caminos, senderos pequeños, campo a través y pedreras. Se recomienda a los participantes tener experiencia en carreras de montaña.

Las condiciones meteorológicas pueden cambiar en cualquier momento, por lo que los participantes deberán llevar el material obligatorio detallado en este reglamento.

Carrera Corta: El recorrido de la carrera es por pistas forestales, caminos en buen estado y senderos, por lo que es una carrera accesible a corredores con experiencia media en carreras de montaña

Recorrido y controles de paso

Será obligatorio seguir el recorrido marcado, así como pasar por todos los controles que sea requerido dicho recorrido será balizado con cintas y marcas en suelo

A parte de los controles de paso obligatorios, habrá controles sorpresa en los lugares que la organización crea oportuno siendo descalificados los participantes que no pasen por ellos. Los corredores que no pasen por ellos o intenten acortar serán bajo su propia responsabilidad quedando descalificados

En algunos de los citados controles de paso obligatorios se establecerán tiempos de corte, marcados en este reglamento, para garantizar la seguridad, y los participantes que superen esos tiempos serán descalificados de la carrera.

Avituallamientos

La Organización pondrá a disposición de los participantes puestos de avituallamiento con comida y bebida, en la que los participantes podrán reponer reservas, siendo obligatorio tomar las bebidas en el mismo puesto, o rellenar los bidones que lleven durante la carrera. La comida sí podrán llevársela.

Carrera Larga:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km 5,5): Liquido

Avituallamiento 2 Pista forestal (Km 13): Liquido + solido

Avituallamiento 3 Pista forestal (Km 18,5): Liquido + solido

Avituallamiento 4 Meta (km22.3) Liquido + solido

Carrera Corta:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km 5.5): Liquido

Avituallamiento 2 Pista forestal (Km 8.5) Liquido + solido

Avituallamiento 3 Meta (Km 13): Liquido + Solido

Ruta Senderista:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km 3.5): Liquido

Avituallamiento 2 Pista forestal (Km 5) Liquido

Avituallamiento 3 Meta (Km 8.2): Liquido + Solido

Material obligatorio

Chubasquero o cortavientos con capucha de la talla del corredor.

Segun prevision meteorológica, se ira informando mediante los medios oportunos según se vaya aproximando la fecha del evento

Inscripciones

Se ha habilitado una pagina web para la inscripción online del evento

DIRECCION WEB DE INSCRIPCION

Inscripcion presencial el dia de prueba y hasta 15 minutos antes del comienzo de la carrera
Para la recogida de dorsales será necesario la presentación del dni , para la retirada de un dorsal que no sea el propio habrá que presentar una fotocopia del DNI firmada y la que exponga el nombre y los datos de la persona que va a recogerlo.

Las pruebas están abiertas a todos los deportistas con edad mínima de 18 años cumplidos. Y la carrera de 12km con una edad mínima de 14 años.

Las categorías para todas las carreras serán las siguientes (años cumplidos el día de la prueba):

Masculina y femenino.

Senior: de 18 años hasta 40 años.

Veterano: De 40 años en adelante.

Categoría local con empadronamiento en el municipio de La Adrada

Dorsales

Cada participante recibirá un dorsal personal e intransferible, que deberá llevar puesto en una zona visible durante todo el recorrido.

Los participantes que no lleven el dorsal visible durante la carrera podrán no ser tomados en cuenta en los pasos de control y por tanto serían descalificados

Clasificaciones

Carrera Larga

Clasificación General.

Clasificación Veteranos/as

Clasificación de locales

Carrera Corta

Clasificación General

Clasificación Veteranos/as

Clasificación locales

TROFEOS

Carrera Larga

3 Primeros clasificados de la categoría General Masculino

3 primeras clasificadas de la categoría General Femenina

3 primeros veteranos masculina

3 primeras veteranas femeninas

1º Local Masculino

1º Local Femenino

Carrera Corta

3 Primeros clasificados de la categoría General Masculino

3 primeras clasificadas de la categoría General Femenina

3 primeros veteranos masculina

3 primeras veteranas femeninas

1º Local Masculino

1º Local Femenino

Los trofeos no tendrán carácter acumulativo

La no presencia a la recogida de trofeos, se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos

Retirada y abandonos

Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, pero con la obligación de avisar al personal de la organización más cercano y entregando el dorsal, debiendo seguir las instrucciones de la organización para su retirada y traslado a la zona de salida siendo responsabilidad suya el no acatar las indicaciones del personal de la organización.

Salvo caso de accidente o lesión, el corredor que abandone deberá dirigirse por sus propios medios hasta el punto de evacuación más cercano.

Por temas de seguridad, la organización valorará a los participantes a su paso por los controles y podrá retirar de la carrera a los participantes que tengan problemas físicos evidentes que puedan poner en peligro su salud.

Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran, los corredores que incumplan esta obligación serán descalificados.

Los corredores retirados o eliminados que deseen retirarse por sus propios medios o que les evacuen en vehículos privados podrán hacerlo, pero deberán avisarlo a la organización y será bajo su total responsabilidad

Reclamaciones

Las reclamaciones se deberán presentar a la dirección de la carrera por escrito, haciendo constar la siguiente información:

Nombre y DNI del reclamante.

Nombre, DNI y dorsal del participante afectado.

Descripción de los hechos que reclama.

Se podrán presentar reclamaciones al desarrollo de la carrera, las clasificaciones o la toma de decisiones de algún miembro de la organización desde la llegada a meta hasta un plazo de 2 horas después de la publicación de las clasificaciones.

El Comité de la carrera será el encargado de resolver las reclamaciones en un plazo de 24 horas.

Suspensión de las carreras

Las carreras podrán ser suspendidas por motivos que pongan en peligro la seguridad de los participantes y voluntarios, algunos de los motivos son los siguientes:

Tiempo adverso para moverse en terreno de montaña.

Cualquier motivo natural ocasionado en el recorrido.

Cualquier otra causa que la organización o los correspondientes grupos de asistencia crean necesario

Se habilitara un recorrido secundario ante la imposibilidad de la realización el establecido

En caso de suspensión con la carrera empezada, se tomará uno o varios puntos de evacuación de los corredores. Los cuales deberán seguir las instrucciones de los voluntarios. Las clasificaciones se mantendrían según la llegada a los puntos de evacuación.

Si la carrera se suspendiera antes de empezar se avisaría a los participantes en la charla técnica, en la misma salida, en este caso no sería posible la devolución de la cuota de inscripción a ningún participante.