

**REGLAMENTO
II MINI CARRERA POR MONTAÑA
“EL POCITO” .**

”MEMORIAL FRAN PARDO”

CALAMONTE.

▶ **CONCEJALIA DE DEPORTES
DEL AYUNTAMIENTO DE
CALAMONTE**

▶ **CA PASITO A PASITO**

CALAMONTE



COLABORAN

COLEGIO PÚBLICO SAN JOSE DE CALAMONTE



ASOCIACIÓN ONCOLÓGICA EXTREMEÑA.

DELEGACIÓN DE CALAMONTE.



APNES. CALAMONTE



CARRERA DE INICIACIÓN. (II MINI-POCITO).

Esta prueba es competitiva y la podrán realizar todos aquellos participantes que deseen iniciarse en el mundo de las carreras por montañas, hasta un máximo de 200 corredores.

Consiste en una carrera más corta y con menos desnivel, pero en el que se incluyen tramos de ascenso y descenso, algo técnicos y coincidentes con el recorrido oficial. Es una carrera abierta al público en general ideal para iniciarse y en la que se requiere una cierta preparación específica, ya que aunque es de iniciación no olvidemos que estamos ante una carrera de montaña, con unos 13 km aproximadamente de recorrido de subidas y bajadas. La misma discurrirá por pistas, caminos, senderos y trochas.

Este recorrido coincide con el oficial, pero al llegar a la entrada del Cortijo de la Traca, giran a la izquierda para tomar el ascenso a la sierra de las Cabrerizas, quedándose en la vertiente norte de la mismas y pasando por la Cueva de los Enamorados y cresteando hasta enlazar con la bajada al cortijo de la Víbora para seguir y terminar igual que la carrera principal.

Este recorrido es de participación libre y da derecho a avituallamientos y a trofeos para los ganadores según categorías más abajo expuestas.

1.REGLAMENTO.

La prueba está sometida al reglamento de la FEXME para Carreras de Montaña y a las siguientes normas:

Será motivo de descalificación:

- 1.- No pasar por todos los controles.
- 2.- No realizar el recorrido integro marcado por la organización.
- 3.- Ensuciar y degradar el itinerario (los desperdicios se dejarán en los puntos de avituallamiento)
- 4.- No llevar el dorsal visible durante toda la prueba en la parte delantera.
- 5.- No prestar auxilio a las personas que lo requiera.
- 6.- Obstaculizar el paso a otros corredores.
- 7.- No respetar las instrucciones de los miembros de los controles.
- 8.- Es obligatorio avisar al control mas próximo o punto de avituallamiento, el abandono de la carrera, haciendo entrega del dorsal en ese punto.
- 9.- El participante asume su responsabilidad desde que abandona la prueba voluntariamente o es descalificado.
- 10.- El mal tiempo no será obstáculo de la realización de la prueba.
- 11.- Será obligatorio utilizar equipación adecuada y específica (calzado y ropa adecuada para actividades de montaña) para la realización de esta prueba. Los corredores deben saber desenvolverse en situaciones típicas de montaña y entiende los riesgos que supone, por lo que asume su responsabilidad en la

participación. Deberán saber escoger y utilizar la equipación adecuada para el evento (Mallas largas, chaquetas corta-viento, impermeable...) teniendo en cuenta la fecha en la que se realiza la prueba, ya que se pueden presentar condiciones meteorológicas adversas.

12.- Todo corredor debe conocer y respetar el reglamento de la prueba. La inscripción implica la aceptación del reglamento.

13.- Los corredores entienden los riesgos que supone esta actividad, por lo tanto la organización se exime de la responsabilidad de los accidentes producidos por imprudencias por parte de los participantes que deberán tomar las medidas de precaución oportunas para un evento de estas características.

14.- Esta terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba de cualquier persona sea competidor o no.

2.CATEGORIAS.

Se establecen dos categorías masculinas y dos femeninas. Quedando como sigue;

JOVENES MASCULINO desde 15 hasta 23 años

SENIOR MASCULINO hasta 39 años

VETERANO MASCULINO + 39 años

JOVENES FEMENINA desde 15 años hasta 23 años.

SENIOR FEMENINA hasta 39 años.

VETERANA FEMENINA + 39 años.

CARRERA	DISTANCIA	DESNIVEL ACUMULADO	DESNIVEL POSITIVO	PENDIENTE MÁX.
CARRERA INICIACIÓN	12.4 KM	624 m	312 m	22 %

INSCRIPCIONES.

Se realizarán a través del formulario colgado en el blog de la prueba hasta un máximo de 200 en dos plazos.

Inscripciones y sus plazos en carácter general serán los siguientes:

Primer plazo: Hasta el viernes de la semana anterior a la prueba (9 días antes) a las 23.59h (**Día 9 de Diciembre de 2016**)

Segundo plazo: Hasta el miércoles de la misma semana de la prueba con un incremento de 5Euros en todas las cuotas. **(Día 14 de Diciembre de 2016)**

Para la temporada 2016 sólo se admitirá el pago con tarjeta.

Los deportistas federados podrán inscribirse hasta 1 hora antes de la prueba en secretaría, abonando la cuota ordinaria del primer plazo más un incremento de 10 Euros el mismo día de la prueba al delegado principal, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

Una vez hecha la inscripción existirán las siguientes posibilidades:

- Hasta un mes antes de la prueba: 18 de Noviembre de 2016 Devolución del 100% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: fexme@fexme.com

- Hasta el lunes anterior a la prueba inclusive a la 13.00h. Día 12 de Diciembre de 2016 Devolución del 80% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: fexme@fexme.com.

Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción hasta las 14:00 horas Día 14 de Diciembre de 2016 se pueden realizar cambios entre corredores que no puedan asistir, comunicando los datos del corredor que lo sustituye e informando a secretaría: fexme@fexme.com

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLAN MÁS CASUÍSTICAS.

Las inscripciones se realizarán a través de la web de **Tu Crono Soluciones Wellness**. www.tucrono.es.

3.DESCRIPCIÓN DE LAS LINEAS DE EVACUACIÓN MINI POCITO

Para establecer las líneas de evacuación, y en base a los planos de la carrera, se detallan en la presente documentación los puntos más conflictivos y de mayor riesgo en los que se pueden producir accidentes con mayor facilidad.

Estas zonas son las siguientes:

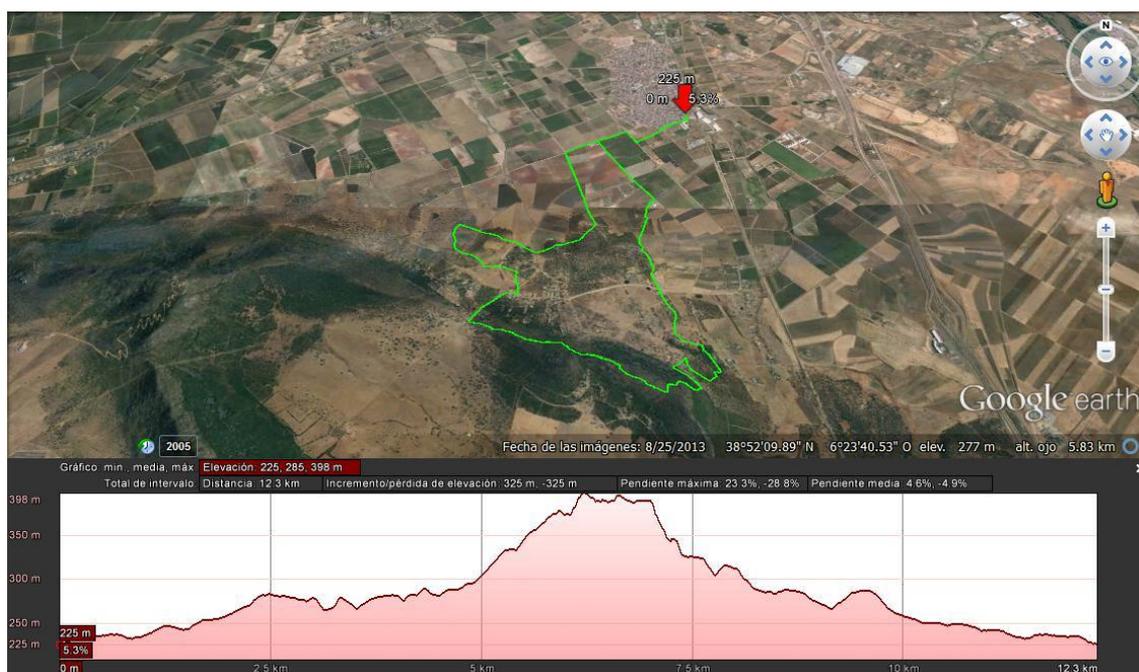
- Zona de las Cabrerizas. Las líneas de evacuación son las siguientes,

En el primer tramo de subida y hasta una bajada repentina que se queda a la izquierda de la carrera (km 6.04) el accidentado será acompañado hasta el Cortijo de la Traca.

En el segundo tramo de subida será acompañado hasta al **AVI 2 km 7.65** (coincidente con el Avi 6 km 22.5 de la carrera principal). Desde estos puntos se trasladará al herido al Centro de salud más próximo o ambulancia.

No obstante y en el caso de ocurrir algún tipo de accidente en el tramo de bajada de la zona de los Montecillos así como en la de los toboganes, se cuenta con la presencia de un vehículo de Protección Civil en el lugar denominado “Los Pocitos” del término de Calamonte

Mapa y Perfil de la Carrera de Iniciación. MINI-POCITO



PLANO DE UBICACIÓN DE AMBULANCIA, SERVICIO DE PROTECCIÓN CIVIL, PUNTO DE CONTROL Y PUNTOS DE EVACUACIÓN ABANDONO.

