

# XXX CROSS DE CUERDA LARGA

## REGLAMENTO

**Art. 1.-** El XXX Cross de Cuerda Larga, organizado por la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara, es una prueba abierta a todos los deportistas de ambos sexos con edad mínima de 18 años cumplidos el día de la prueba y una participación máxima de 450 atletas.

Fecha de celebración: 22 de Octubre de 2017

Prueba puntuable para Campeonato de Madrid (FMM) así como Copa de Hierro de la R.S.E.A. Peñalara 2017

**Art. 2.-** Las categorías establecidas toman en consideración la edad que el participante tenga el día 31 de Diciembre del año de la competición:

### **CATEGORÍA FEMENINA:**

- Absoluta, 18 años en adelante, todos los participantes
- Veterana A, de 40 años a 49 años
- Veterana B, de 50 años en adelante
- Cadete: de 15 a 17 años
- Júnior: de 18 a 20 años

### **CATEGORIA MASCULINA:**

- Absoluto 18 años en adelante, todos los participantes
- Veterano A, de 40 años a 49 años
- Veterano B, de 50 años en adelante
- Cadete: de 15 a 17 años
- Júnior: de 18 a 20 años

**Art. 3.-** La prueba se celebrará en su mayor parte en terreno de montaña, recorriendo carreteras, caminos, sendas o campo a través. Por tanto, cada participante deberá prever que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas, sean las más apropiadas para realizar la prueba, debiendo ser consciente de la dureza del recorrido y las dificultades de evacuación.

Recorridos de la prueba:

**Absoluto:** Plaza Miraflores de la Sierra – Aparcamiento Fuente del Cura - Puerto de la Morcuera – Bailanderos - Cabeza de Hierro (mayor) – Valdemartín – Guarramillas - Pto. de Navacerrada, Albergue de Peñalara.

Distancia: ±25 Km.

Desnivel acumulado positivo: ±1.500m.

**Junior:** Puerto de la Morcuera - Bailanderos - Cabeza de Hierro (mayor) - Valdemartín - Guarramillas - Pto. de Navacerrada, Albergue de Peñalara.

Distancia: ±19 Km.

Desnivel acumulado positivo: ±850 m.

**Cadetes:** Pto. de Navacerrada, Albergue de Peñalara - Guarramillas - Valdemartín - Guarramillas- Pto. de Navacerrada, Albergue de Peñalara.

Distancia: ±12 Km.

Desnivel acumulado positivo: ±500 m.

### **Controles de Paso Obligatorios:**

- Plaza de Miraflores de la Sierra. Control de SALIDA
- Pto de la Morcuera (parking). Control/Corte Carrera (Control SALIDA para Junior)
- Valdemartín. Control (todos los recorridos)
- Guarramillas. Control (todos los recorridos, Cadetes ida y vuelta)
- Pto Navacerrada (Albergue RSEA Peñalara) Control de META. (Control SALIDA para Cadetes )

**Art. 4.-** Los participantes que sobrepasen los 90 minutos en el paso por el Puerto de Morcuera o las 5,30 horas por la cumbre de Valdemartín deberán retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control para llegar a meta.

Todo corredor deberá atender en todo momento las indicaciones que se le hagan por parte de los responsables de cada control establecido o por los corredores responsables del cierre de carrera (corredores escoba).

**Art. 5.-** El recorrido estará SEÑALIZADO por la organización siendo obligatorio seguir el itinerario marcado así como el paso por los controles establecidos. El corredor que ataje o recorte el itinerario marcado será penalizado.

La Organización está autorizada y podrá realizar las modificaciones que estime necesarias en el recorrido e incluso la suspensión de la carrera si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen.

Cualquier modificación se notificará previamente en la salida.

**Art. 6.-** A cada corredor inscrito se le entregara un dorsal **NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE**, que deberá llevar durante todo el recorrido situado en el pecho y bien visible, sin doblar ni recortar. La inobservancia de esta norma dará lugar a la descalificación.

## **ES IMPRESCINDIBLE LA PRESENTACIÓN DEL DNI Y TARJETA FEDERATIVA (FEDME) PARA RETIRAR EL DORSAL.**

Asimismo se entregará una tarjeta chip que servirá para registrar el paso por los controles obligatorios, **siendo responsabilidad de cada corredor validar la tarjeta en cada uno de los controles.**

Una vez pasado el control de meta la tarjeta chip deberá ser devuelta para su validación y descarga de datos de manera inmediata.

**Art. 7.-** Si un corredor decide retirarse una vez comenzada la carrera deberá comunicarlo en el control más próximo haciendo entrega de su dorsal y chip.

**Art. 8.-** Se otorgarán trofeos a los tres primeros clasificados en cada categoría. Para optar a trofeo es necesario que participen al menos cinco corredores en su categoría. De no cumplirse este requisito, se optará a trofeo en la categoría inmediata superior, optando a los trofeos que por su clasificación les corresponda.

La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la organización al menos con media hora de antelación al acto de entrega.

**Art. 9.-** Todo participante está obligado a prestar auxilio a cualquier accidentado, a no deteriorar ni ensuciar el entorno y a seguir las indicaciones de la Organización. El no cumplimiento de este artículo implicará las sanciones oportunas incluidas la descalificación.

**Art. 10.-** Todo participante por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en él será resuelta por la Organización basándose en el reglamento de la Copa de Hierro Peñalara de Carreras por Montaña en la Comunidad de Madrid. Las decisiones serán apelables según dicho reglamento.

**Art.11:** Las inscripciones se podrán realizar únicamente online a través del enlace en la web [www.copadehierro.es](http://www.copadehierro.es) a partir del 22 de Agosto (SOLO FEDERADOS FMM) y 1 de Septiembre (Resto) hasta agotar los dorsales disponibles.

Cuota de Inscripción Absolutos: Federados FEDME 22 € No Federados 26 €

Cuota de Inscripción Juniors: 15 €

Cuota de Inscripción Cadete: 10 €

La cuota incluye:

- - Cronometraje en meta y tiempos intermedios
- - Servicio de médico y fisioterapeutas en meta
- - Avituallamientos en carrera y meta
- - Trofeos según categorías
- - Bolsa de corredor

**NO HABRÁ SERVICIO DE DUCHAS EN ZONA DE META.**

**Art.12.-** Una vez realizada la inscripción y solo por causas de fuerza mayor, y hasta siete días antes de la celebración de la prueba, el corredor inscrito podrá solicitar la anulación de su inscripción mediante correo electrónico a penalara@penalara.org y la devolución de la cuota abonada, reteniendo la RSEA Peñalara en concepto de gastos de anulación la cantidad de 6 €.

**El procedimiento de solicitud de cancelación se deberá realizar a través del siguiente enlace:**

[http://youevent.es/sport/desinscribir\\_Deportista.asp](http://youevent.es/sport/desinscribir_Deportista.asp)

**Art. 13.-** La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia ajena, así como por la pérdida o rotura de los objetos de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a si mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

### **AVITUALLAMIENTOS**

Se establecen los siguientes puestos de avituallamiento:

- Puerto de Morcuera (líquido y sólido)
- Asómate de Hoyos (líquido)
- Guarramillas (líquido)
- Meta (líquido y sólido)

### **MATERIAL OBLIGATORIO**

**En el Control de Salida se verificará que cada corredor lleve consigo un bidón, mochila de hidratación o vaso plegable para recibir el agua en los avituallamientos de carrera, pues no se facilitarán vasos en los mismos, ni estará permitido beber directamente de las botellas.**

En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir (comunicación en web) material de protección:

- Mallas por debajo de las rodillas, cortavientos, gorro/tubular o guantes.

Cada corredor debe ser consciente de la distancia entre los avituallamientos y el entorno en el que se desarrolla la prueba, debiendo prever sus necesidades personales de avituallamiento adicional si lo considera necesario.

### **TRANSPORTE**

Se dispondrá de servicio de autocar, con coste adicional de 8€, desde la META (albergue RSEA Peñalara) a la zona de SALIDA a las 7.15 AM

En caso de modificación se comunicará previamente en la Web

## **GUARDARROPA**

Se trasladará un bulto por corredor desde la zona de SALIDA a META que se identificará debidamente con número de dorsal.

## **FISOTERAPIA**

Existirá servicio de fisioterapia en la zona de META, Albergue de la RSEA Peñalara del Pto de Navacerrada, exclusivo para corredores. No habrá servicio de duchas.

## **PROGRAMA**

- \* 06.45 h: Entrega de dorsales para los inscritos en Servicio de Autobús (Meta – Salida). DNI y Tarjeta federativa (FEDME) presentación obligatoria.
- \* 07.15 h: Salida de autocares desde el Puerto de Navacerrada (META - Albergue Peñalara) a Miraflores de la Sierra.
- \* 08,00 a 8.30 h: Entrega de dorsales en la zona de SALIDA. DNI y Tarjeta federativa (FEDME) presentación obligatoria.
- \* 08.45 h: Control de dorsales (obligatorio)
- \* 08,55 h: Información de aspectos técnicos
- \* 09,00 h: SALIDA del XXX Cross de Cuerda Larga.
- \* 09,45 h: SALIDA categoría Junior (Pto de La Morcuera)
- \* 10,30 h: Cierre del control de paso de Pto de Morcuera
- \* 10,30 h: SALIDA categoría cadete (Albergue RSEA Peñalara)
- \* 14,00 h: Cierre del control de paso de Cabezas de Hierro
- \* 15,00 h: Cierre del control de META (Albergue RSEA Peñalara en Puerto de Navacerrada)

Entrega de trofeos: al completar los pódiums de FMM, Absolutos y Veteranos A