

VIII MIACCUM Night Trail 2017

NORMATIVA DE LA PRUEBA

El Ayuntamiento de Collado Mediano organiza la VIII Miaccum Night Trail, que se celebrará el sábado 22 de Julio a las 22.00 horas sobre dos distancias.

CARRERA POPULAR: Carrera pedestre de 7 kilómetros de recorrido sencillo con apenas desnivel (+80m.) que discurre por caminos rurales y para la que se establece un tiempo máximo en meta de 1:30 hora.

TRAIL NOCTURNO: Carrera de montaña de iniciación con 13,5 km. que discurren por caminos y senderos, con un desnivel acumulado de 520 metros, pero con la dificultad que añade la noche. Se establece un tiempo máximo en meta de 2 horas.

La SALIDA y la META estarán situadas en la dehesa de Collado Mediano junto al yacimiento romano MIACCUM.

INSCRIPCIONES Y RECOGIDA DE DORSALES

CARRERA POPULAR: Podrá participar cualquier persona, sin distinción de sexo, nacida en el año 2002 o años anteriores. La inscripción estará limitada a 400 corredores.

El precio de la inscripción será de 8€.

Este precio incluye seguro deportivo, camiseta, cronometraje por chip, avituallamiento líquido y fruta en meta, guardarropa, servicio de fisioterapia...

TRAIL NOCTURNO: Podrá participar cualquier persona, sin distinción de sexo, nacida en el año 2002 o años anteriores. La inscripción estará limitada a 400 corredores.

Los menores de 18 años no podrán participar en la carrera sin un permiso de su representante.

El precio de la inscripción será de 14€.

Este precio incluye seguro deportivo, camiseta, cronometraje por chip, avituallamiento líquido y fruta en recorrido y meta, guardarropa, servicio de fisioterapia...

Al tratarse de una carrera nocturna es obligatorio el uso de linterna, se recomienda frontal.

Tanto la inscripción como el pago de ésta, se realizará online a través de la web www.aytocoladomediano.es del 1 de Julio al 21 de julio o hasta agotarse los dorsales.

LA RETIRADA DE DORSAL Y CHIP PARA LA CARRERA POPULAR Y EL TRAIL NOCTURNO SE REALIZARÁ EL SÁBADO DIA 22 DE JULIO JUNTO A META DE 19:00 A 21:00 HORAS.

Para los nacidos entre los años 2003 y 2014 se realizarán las carreras de RÓMULO Y REMO cuya inscripción será GRATUITA. (Plazas limitadas a 100 participantes), a partir de las 21:00 h

Categoría ROMULÍN – Nacidos entre 2011 y 2014 ambos inclusive. (100 mts.)

Categoría RÓMULO - Nacidos entre 2007 y 2010 ambos inclusive. (200 mts.)

Categoría REMO - Nacidos entre 2003 y 2006 ambos inclusive. (1.600 mts.)

CATEGORÍAS CARRERA POPULAR y TRAIL NOCTURNO

Se establecen dos categorías:

Categoría Emperadores	Nacidos entre 1968 y 2002 ambos inclusive.
Categoría Senadores	Nacidos en 1967 y años anteriores.

TROFEOS CARRERA POPULAR y TRAIL NOCTURNO

Se entregarán exclusivamente los siguientes TROFEOS.

Tres primeros hombres de la categoría emperadores.
Tres primeras mujeres de la categoría emperadores.

Tres primeros hombres de la categoría senadores.
Tres primeras mujeres de la categoría senadores.

Primer corredor LOCAL
Primera corredora LOCAL

La entrega de trofeos se realizará en el escenario situado junto a la meta una vez concluida la prueba. Los trofeos SI son acumulables.

Se entiende por corredores LOCALES exclusivamente a los empadronados en Collado Mediano. Para identificar a los corredores locales, la organización tomará como referencia el campo del Código Postal en el boletín de inscripción.

CRONOMETRAJE

El cronometraje se realizará mediante CHIP. Es un chip de retorno, por lo tanto, habrá que devolverlo al llegar a meta.

CONTROL DE PASO TRAIL NOCTURNO

La organización montará controles de paso, para todos los participantes del Trail Nocturno. Será descalificado todo aquel corredor cuyo dorsal no sea registrado en dichos controles.

Todos los participantes tienen la obligación de facilitar el número de dorsal a los comisarios, o mostrando el dorsal o cantando en voz alta el número.

GUARDARROPA

Se habilitará una carpa en el área de Meta para todos aquellos corredores que deseen dejar sus pertenencias. LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS OBJETOS DE VALOR QUE PUDIERA DEPOSITAR EL PARTICIPANTE.

La recepción de las pertenencias se hará por el número de dorsal, por lo que es imprescindible hacer uso de este servicio una vez recogido el DORSAL para participar en la carrera

RECOMENDACIONES

La carrera discurre por un paraje natural, por lo que te rogamos, no dejes desperdicios a tu paso. CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE.

Queda terminantemente prohibido arrojar ningún tipo de papel ni envoltorio durante el recorrido.

En el avituallamiento, será obligatorio la utilización de los contenedores para arrojar los envases.

En la zona de meta, utiliza igualmente las papeleras y contenedores.

Es necesario el uso de luz artificial mediante una linterna, recomendable de frente (frontal).

Utiliza un calzado adecuado para correr por terrenos mixtos: trialeras, senderos y pistas, calzado con sujeción al pie, protegiendo el talón y el empeine.

No estrenes material, ropa y calzado, el día de la prueba. Corre con material ya usado previamente.

Utiliza ropa cómoda, holgada y que respire.

Mantén un ritmo uniforme, adecuado a tu forma física y a tu entrenamiento habitual.

Antes de la carrera, trota suave por las inmediaciones de la salida, realizando ejercicios de estiramiento, fundamentalmente de las piernas y espalda.