



AYUNTAMIENTO  
DE ALPEDRETE



S.E.M.E.D.

## Xª CARRERA SOLIDARIA LAS DEHESAS

10/4Km y MARCHA 6 DE OCTUBRE 2024. ALPEDRETE MADRID.

XXXª CARRERA INTERSOCIAL DE MONTAÑA DE SEMED.

**FECHA DE CELEBRACIÓN:** 6 de OCTUBRE de 2024.

**LUGAR DE SALIDA:** Plaza de Francisco Rabal. Casa de Cultura de Alpedrete. Hora de salida 12,00 H. entrega de dorsales, 10h 30m a 11h 30m.

**RECORRIDO:** Carrera con recorrido mixto calles de Alpedrete y Dehesas, camino rural, estará marcado. Hay dos carreras una de 10km y otra de 4Km. Se pueden ver los recorridos en la WEB del Ayuntamiento de Alpedrete, en el Blog SEMED y en la WEB FEMAD/SEMED.

**Opcional 4Km como Marcha.**

**ORGANIZACIÓN:** (SEMED), Sociedad Española de Montañismo, Ayuntamiento de Alpedrete.

**COLABORAN:** - El Corte Inglés. Protección Civil. Centro Odontológico Retiro. TASSICA. Club Gourmet.

**INFORMACIÓN:** Blogs: <http://semed-femad.com>; Web FEMAD/SEMED.  
YOUEVENT-CARRERAS POPULARES.

**Correo Electrónico:** [semedsemedes@hotmail.com](mailto:semedsemedes@hotmail.com)

**SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:** El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico siendo **obligatorio el paso por todas las marcas que determinan el recorrido**, así como el paso e identificación del **Corredor con su dorsal visible en los controles establecidos**.

**NORMAS GENERALES:** Los "equipos escoba" o el responsable de cada control y la organización tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier participante si su tiempo o su estado de salud así lo aconseja. Aquellas personas que no puedan terminar la prueba por cualquier motivo, deberán comunicarlo a la organización.

**Quedará descalificado** todo el que no cumpla el presente reglamento, no lleve el material adecuado, no complete la totalidad del recorrido, **deteriore o ensucie el entorno**, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.





AYUNTAMIENTO  
DE ALPEDRETE



S.E.M.E.D.

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

Es necesario tener la condición física y estado de salud adecuado a las características de esta prueba. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante.

**Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de daños a terceros accidente o lesión.**

**INSCRIPCIONES** : Fecha de inscripción: A partir del 15 de Agosto. Desde el 30 de Septiembre no se garantiza la talla en la camiseta. **No se permitirá participar a los que no estén inscritos.**

**DORSALES:**

En la meta de 10h30m a 11h30 del día 6 de Octubre, antes de la salida se darán los dorsales a los inscritos. **Treinta plazas estarán reservadas para corredores con discapacidad.**

**PRECIO:** El importe de la inscripción es de 12€ , para la carrera de 10 Km y de 6 € para la de 4Km. y Marcha.

La opción de 4Km, se podrá hacer en forma de Marcha, sin Trofeos.

**El dinero recaudado, se invertirá íntegramente en subvencionar las actividades deportivas en montañismo por personas con discapacidad de la SEMED, en el año 2024.**

**\*INSCRIPCIONES:** Se puede hacer por internet en:

**WEB: [youevent.es](http://youevent.es)**

**WEB: [carreraspopulares.com](http://carreraspopulares.com)**

**Por transferencia:** A la cuenta corriente:

ES76 0049 1834 1723 1011 2312, (SEMED), mandando al correo: [semedsemedes@hotmail.com](mailto:semedsemedes@hotmail.com) con los datos que se indican en el modelo de inscripción que se acompaña y el justificante del abono de la inscripción realizada.

La SEMED es una Asociación sin ánimo de lucro en la que deportistas voluntarios, colaboran en difundir el deporte del montañismo en colectivos de personas con discapacidad, dependientes, mayores o con patologías añadidas en proyectos deportivos de integración social, en ascensiones y actividades sociales y científicas de base en España.





AYUNTAMIENTO  
DE ALPEDRETE



S.E.M.E.D.

**AVITUALLAMIENTOS:** A los 5Km y Meta.

**SEGUROS.** Accidentes. R. Civil.

**CONFLICTOS.** Serán resueltos por la Dirección Técnica de la Carrera

**NOTA:** EN EL AVITUALLAMIENTO DE LOS 5 KILOMETROS, NO SE DARAN RECIPIENTES PARA PRESERVAR EL ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE. CADA CORREDOR DEBERA LLEVAR SU RECIPIENTE, SI SE OFRECERA AGUA Y OTROS LIQUIDOS EN SU CASO. EN EL CONTROL DE META SI SE PROPORCIONARAN VASOS A QUIEN LO REQUIERA.

**PREMIOS:** Trofeos a los tres primeros de cada categoría de ambas carreras. Marcha sin trofeos. Sorteo de regalos entre los participantes presentes, en el mismo y con el dorsal.

#### CATEGORIAS:

- **Juvenil Femenino/Masculino:** 14 a 17 años solo permitido con permiso de los padres.
  - **Adultos Femenino/Masculino:** Hasta los cuarenta y cinco años, cumplidos dentro del año).
  - **Veteranos Femenino/Masculino:** De cuarenta y seis en adelante.
  - **Con discapacidad Femenino/Masculino:** de 18 años en adelante.
- (En este caso ponerse en contacto con la Organización, correo: [semedsemedes@hotmail.com](mailto:semedsemedes@hotmail.com), para inscribirse).

**VOLUNTARIOS:** Todas las personas que quieran colaborar en la Organización de esta actividad pueden hacerlo poniéndose en contacto con la Organización.

#### COMENTARIOS FINALES.

La SEMED es una Asociación sin ánimo de lucro en la que personas y deportistas voluntarios, colaboran en difundir el deporte del montañismo y senderismo en colectivos de personas, con discapacidad, dependientes o con patologías añadidas. Así como con personas mayores, para su mantenimiento deportivo y rehabilitación. Trabajando en proyectos deportivos de integración social, en marchas, ascensiones y actividades sociales y científicas de base en España.

La SEMED/ SENDEROS DE SALUD, junto con las organizaciones citadas, invita a participar en un día de montaña con la esperanza de compartir la misma ilusión deportiva.

**GRACIAS A TODOS POR LA COLABORACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN EN ESTA ACTIVIDAD.**

**JOSE LUIS CARRASCOSA SANZ.**

**PRESIDENTE DE SEMED.**





AYUNTAMIENTO  
DE ALPEDRETE



S.E.M.E.D.

HOJA DE INSCRIPCIÓN. -DATOS DE INSCRIPCIÓN.

Xª CARRERA SOLIDARIA LAS DEHESAS 10/4Km.y Marcha 4km.  
6 de Octubre 2024. ALPEDRETE MADRID.

Datos para la inscripción.

DORSAL N.º

ORGANIZACIÓN

CLUB DEPORTIVO – ASOCIACIÓN - INDIVIDUAL

DATOS DEL PARTICIPANTE. (2)

10Km  4Km y  Marcha.

APELLIDOS Y NOMBRE

EDAD

TELEFONO  
MOVIL

EMAIL

TALLA  
CAMISETAS.

(1) El recorrido de 4Km, podrá hacerse como Marcha. Se deberá indicar al inscribirse

(2) Es necesario para la inscripción, reflejar el teléfono y Correo Electrónico de cada participante.

Cesión de derechos de imagen

Durante el evento deportivo se tomarán imágenes de los corredores y del entorno general de la carrera, con la inscripción los participantes, aceptan la cesión de derechos de imagen para el uso de las fotografías con el objetivo de la difusión de la actividad por parte de la Sociedad SEMED y la sensibilización de sus grupos de interés en los diferentes canales de comunicación destinados a tal fin. Los datos cedidos para la inscripción serán empleados exclusivamente para la correcta organización del evento y comunicación de información y resultados, de acuerdo a la Normativa de Protección de Datos de Carácter Personal

