

# XI MIACCUM NIGHT TRAIL 2022

## **NORMATIVA DE LA PRUEBA**

La Agrupación Deportiva Collado Mediano organiza la XI Miaccum Night Trail, que se celebrará el sábado 23 de Julio a las 22.00 horas sobre dos distancias.

**-Mini Miaccum Night Trail:** Carrera de montaña de iniciación de 7 km. que discurren por caminos y senderos, con un desnivel acumulado de 400 metros. Se establece un tiempo máximo en meta de 1:30 horas.

La SALIDA y la META estarán situadas en la calle Real de Collado Mediano, junto al parque municipal.

**-Miaccum Night Trail:** Carrera de montaña de 14 km. que discurre por caminos y senderos, con un desnivel acumulado de 1.100 metros, pero con la dificultad que añade la noche. Se establece un tiempo máximo en meta de 2:30 horas.

La SALIDA y la META estarán situadas en la calle Real de Collado Mediano, junto al parque municipal.

## **INSCRIPCIONES Y RECOGIDA DE DORSALES**

**Mini Miaccum Night Trail:** Podrá participar cualquier persona, sin distinción de sexo, con 16 años cumplidos en el día de la prueba. La inscripción estará limitada a 500 corredores.

El precio de la inscripción será de 14€. Este precio incluye seguro deportivo, camiseta y calcetines de regalo, cronometraje por chip, avituallamiento líquido y sólido en meta, servicio de fisioterapia.

Al tratarse de una carrera nocturna es obligatorio el uso de linterna o frontal.

**Miaccum Night Trail:** Podrá participar cualquier persona, sin distinción de sexo, con 16 años cumplidos en el día de la prueba. La inscripción estará limitada a 500 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 18€. Este precio incluye seguro deportivo, camiseta y calcetines de regalo, cronometraje por chip, avituallamiento líquido y sólido en recorrido y meta, guardarropa, servicio de fisioterapia.

Al tratarse de una carrera nocturna es obligatorio el uso de linterna o frontal.

Tanto la inscripción como el pago de ésta, se realizará online a través de la web

[www.aytocolladomediano.es](http://www.aytocolladomediano.es) o [www.youevent.es](http://www.youevent.es) del 1 de mayo al 20 de julio o hasta agotarse los dorsales.

LA RETIRADA DE DORSAL Y CHIP PARA LAS CARRERAS SE REALIZARÁ EL SÁBADO DIA 23 DE JULIO JUNTO A META DE 19:30 A 21:30 HORAS.

Para los nacidos entre los años 2008 y 2019 se realizarán las carreras de **RÓMULO Y REMO** cuya inscripción será GRATUITA. (Plazas limitadas a 100 participantes), a partir de las 20:00h

Categoría ROMULÍN – Nacidos entre 2016 y 2019 ambos inclusive. (100 mts.)

Categoría RÓMULO - Nacidos entre 2012 y 2015 ambos inclusive. (200 mts.)

Categoría REMO - Nacidos entre 2008 y 2011 ambos inclusive. (1.000 mts.)

## **CATEGORÍAS MIACCUM Y MINI MIACCUM NIGHT TRAIL**

Se establecen dos categorías:

Categoría Emperadores Nacidos entre 1972 y 2006 ambos inclusive.

Categoría Senadores Nacidos en 1971 y años anteriores.

Ambas categorías están divididas a su vez en Masculino y Femenino.

## **TROFEOS**

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 y el padrón municipal.

### **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 de Miaccum Night Trail. 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.

### **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 los avituallamientos, 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 transpire.

-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 piernas y espalda.