



Carrera X Montaña Alpina Sierra de Gádor 28 Km

28,000 km. y 1.657 D+

Circuito Provincial CXM 2023

Carrera X Montaña Alpina Sierra de Gádor 21 Km

21,600 km. y 1.321 D+

Circuito Cadete-Juvenil-Junior – 13 Km 700 D+

Circuito provincial Iniciación CXM

Copa Provincial Travesías -SENDERISMO

REGLAMENTO

- **LA XIX CARRERA X MONTAÑA ALPINA “SIERRA DE GÁDOR”** tendrá lugar el domingo 03 de Septiembre de 2023, con salida y llegada en la Plaza del Ayto. de Dalías (Almería), organizada por la Concejalía de Deportes del Ayto. de Dalías y FAM.

Los horarios previstos de salida y llegada son los siguientes:

Salida: 09:00 horas. Cierre meta: 13:00 horas

- **EL RECORRIDO** discurrirá por una zona de media montaña, utilizando para ello caminos (20%) y sendas (80%) del entorno de la Sierra de Gádor.

- **EL RECORRIDO DE 13 KM** (CATEGORIAS CADETE, JUVENIL Y JUNIOR e INICIACIÓN CXM) Y SENDERISMO discurrirá por una zona de media montaña, utilizando para ello caminos (20%) y sendas (80%) del entorno de la Sierra de Gádor. Recorrido Cadete-Juvenil – Junior e iniciación CXM + SENDERISMO: 13 K 700 D+

- **PODRÁN PARTICIPAR LAS PERSONAS QUE LO DESEEN MAYORES DE 18 AÑOS.** Se contempla únicamente la excepción del recorrido cade-juvenil-junior, en el que podrán participar los mayores de 15 años.

- **SE ESTABLECE UN CUPO MÁXIMO DE 250 PARTICIPANTES** entre todas las modalidades, comenzando el plazo de inscripción :

28K:

25 € Federados FAM-FEDME

28 € NO Federados

21K:

20 € Federados FAM-FEDME

23 € NO Federados



COPA PROVINCIAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

CADETE-JUVENIL-JUNIOR:

Iniciación cxm

SENDERISMO

15 € Federados FAM-FEDME

18 € NO Federados

- Camiseta Exclusiva del EVENTO, comida post evento.
- Los NO FEDERADOS FAM / FEDME , tendrán que abonar 3 € por el seguro de día del evento.

CANCELACIÓN O MODIFICACIÓN DE FECHA DE LA PRUEBA.

La organización podrá suspender o modificar la fecha inicialmente prevista siempre que sea por una causa como dificultades insuperables en la obtención de los permisos preceptivos para la celebración de la misma o convocatorias electorales, o cualquier estado de alarma tanto meteorológico como sanitario, la organización ofrecerá a los participantes la posibilidad de cambiar sin coste la inscripción a la nueva fecha. En ninguno de los casos se podrá hacer responsable la organización de cualquier gasto incurrido por parte de cualquier participante para su participación en la prueba (hoteles, billetes avión, tren, autobús, o gastos asimilables)."

La -RECOGIDA DE DORSALES

Se podrá efectuar el día 03 de septiembre desde las 08:00 h. a las 08:50 h. en la plaza del Ayto de Dalias. Será imprescindible presentar el DNI y los federados también la tarjeta federativa. A las 08:55 se efectuará el control de dorsales.

-RECORRIDO

Estará **señalizado** con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y flechas, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por todos los controles de paso establecidos.

Cada participante deberá descargar el track de la prueba que ayudará en caso de pérdida o incidente imprevisto.

Modificación del recorrido y/o suspensión de la carrera. En el caso de malas condiciones meteorológicas o causas de fuerza mayor, la organización se reserva el derecho de suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o el recorrido y avituallamientos. En este caso no se devolvería el importe de la inscripción.

Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido, la clasificación



se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

CONTROLES Y AVITUALLAMIENTOS

Cualquier participante de cualquiera de las distancias participará en modo eco responsable y de semi autosuficiencia.

Cada participante deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.

La Organización dispondrá, como apoyo, de varios avituallamientos intermedios, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables, que se deberán consumir en el mismo punto de control-avituallamiento: No se facilitarán vasos en los puestos de avituallamiento. Cada participante deberá portar y utilizar su propio vaso para consumir las bebidas. El agua estará destinada única y exclusivamente para rellenar los bidones o bolsas de hidratación, el resto de bebidas deberán consumirse in situ usando el vaso obligatorio.

Cada participante deberá marcar de manera legible su número de dorsal, con rotulador indeleble, en los envoltorios de barritas, geles, o comida envuelta que decida llevar consigo desde la salida. Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o cualquiera de los avituallamientos-puntos de control dispuestos por la Organización. El participante que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Cada participante deberá portar el siguiente material ACONSEJABLE: Depósito de agua, mínimo de 0,5 l. , Gorra, visera o bandana. , Cortavientos-impermeable , Vaso , Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización. , Silbato

Se establecen los siguientes controles con los tiempos máximos de paso estipulados para todos los participantes y avituallamientos. Aquellos participantes que sobrepasen estos tiempos marcados por la organización deberán entregar su dorsal en el control, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control y avituallamientos.



Controles de paso Obligatorios:

ARROYO CELIN: 20' (9:20)
CLAVERO_IDA: 1:30 h (10:30)
CIERRE META: 4:00 h (13:00 h)

La organización establecerá cuantos controles de paso sorpresa estime oportuno a lo largo del recorrido. Todo aquel participante que no efectúe el paso por los mismos será descalificado automáticamente de la prueba.

La organización dispondrá avituallamientos líquidos y sólidos más el avituallamiento de meta.

En el caso de la Carrera x Montaña (recorrido corto), la organización dispondrá avituallamientos líquidos-sólidos más el avituallamiento de meta

SEMI-AUTOSUFICIENCIA

Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba cada participante deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesario para poder completar el recorrido. Se recomienda un mínimo por participante de 200 kcal en alimentos y 1/2 litro de agua en el momento de la salida.

Solamente estará permitido recibir ayuda externa en los puestos de avituallamiento, en las zonas específicamente reservadas e indicadas para ello (salvo caso de accidente o emergencia), siendo penalizado el participante que la reciba fuera de los lugares establecidos. Se entiende por ayuda externa el avituallamiento y también, el acompañamiento por parte de personas que no participen en la prueba.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización. El participante que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Material obligatorio. No se establece ningún material obligatorio de forma específica. Sí se estableciera, la organización lo comunicará al participante mediante redes sociales o vía email.

La organización recomienda una buena planificación del material de la carrera en función de las capacidades del participante, la previsión meteorológica, la estimación del tiempo de la prueba y otras variables que puedan condicionar la seguridad del participante.

Cada participante debe ser plenamente consciente de la longitud, dureza y dificultad de la prueba, que puede desarrollarse, bajo posibles condiciones meteorológicas de calor, Lluvia o viento. Por tanto, debe prever que su indumentaria, calzado, así como las



condiciones físicas necesarias, sean las MÁS apropiadas para realizar la prueba.

**LA ORGANIZACIÓN ENTREGARÁ TROFEOS SEGÚN LOS SIGUIENTES
DETALLES:**

3 trofeos MASC y 3 trofeos Fem a las siguientes categorías de la distancia de 28 KM:

**ABSOLUTA
PROMESA
SENIOR
VET A
VET B
VET C**

3 trofeos MASC y 3 trofeos Fem a las siguientes categorías de la distancia de 21 KM:

ABSOLUTA

1 trofeo al primer clasificado MASC y 1 trofeo a la primera clasificada Fem a las siguientes categorías de la distancia de 21 KM:

**PROMESA
SENIOR
VET A
VET B
VET C**

3 TROFEOS MASC Y FEM a las siguientes categorías de la distancia de 13 km:

**ABSOLUTA
CADETE
JUVENIL
JUNIOR**

Trofeo al primer/a clasificado/a de la distancia de 13 km:

**PROMESA
SENIOR
VET A
VET B
VET C**

+ Todos los trofeos no serán acumulables.



- Quedara descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.
- La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.
- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.
- Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuado a las características de esta prueba de gran dureza, que reúne a la vez condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de alta montaña.
- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional personalmente.
- La prueba se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.
- Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar graves lesiones.
- La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación total o parcial de su participación en la misma y da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba.
- Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo

PENALIZACIONES

El Comité de Carrera estará compuesto por el director de carrera, un representante de los corredores y árbitro. La organización con la aprobación Comité de Carrera serán los encargados de controlar la aplicación del reglamento establecido y estarán autorizados a realizar las descalificaciones o penalizaciones establecidas en el reglamento de competición de la FAM.

RECLAMACIONES

Durante los 30 minutos siguientes a la publicación de las clasificaciones, y siempre que se cumplan los requisitos de forma establecidos en el presente artículo, se aceptarán todas las reclamaciones previo pago de la tasa correspondiente.



COPA PROVINCIAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

Pasada la hora siguiente a la publicación de las clasificaciones no se aceptarán Reclamaciones. Este importe será reembolsado en el caso que la organización considere que la reclamación está justificada. Las reclamaciones se presentarán por escrito al Director de Carrera y deberán cumplir los siguientes requisitos de forma:

- Datos del reclamante: nombre de la persona que la realiza, DNI, a quién representa.
- Datos del/los deportistas afectados, nº de dorsal.
- Hechos que se alegan.
 - : El Comité de Carrera, será quien tenga la competencia para resolver las reclamaciones. Contra la resolución del comité de carrera no cabe recurso alguno. Cuando el comité lo estime necesario se podrá reunir con cuantos colaboradores crea conveniente a fin y efecto de emitir una resolución sobre la reclamación.

ABANDONO Y EVACUACIÓN

No estará permitido abandonar la carrera fuera de un avituallamiento, a excepción de que el corredor se encuentre herido. Una vez en el avituallamiento, y en caso de ser ese su deseo, el corredor deberá advertir al responsable de avituallamiento su deseo de abandonar la prueba y éste le anulará el dorsal.

: La evacuación será decidida con el responsable de avituallamiento, siguiendo estos criterios:

- Si el avituallamiento es un punto de retirada, según tabla se trasladará al corredor o senderista hasta meta con los medios dispuestos por organización.
- Los corredores o senderistas que, no estando heridos, abandonen en un avituallamiento que no sea un punto de retirada, deberán alcanzar lo antes posible y por sus propios medios el punto de retirada más cercano.
- En caso de abandonar pasado un avituallamiento, será necesario volver a dicho punto y comunicar la retirada al responsable de puesto. Si al regreso el corredor o senderista se encuentra con la gente de la organización que cierra la carrera, 'escoba', será ésta la que le invalide el dorsal.
- En el caso de condiciones meteorológicas desfavorables que obliguen a la parada total o parcial de la carrera, la organización garantiza la evacuación en el menor tiempo posible.



COPA PROVINCIAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

Habrán dos equipos de rescate de PROTECCION CIVIL en los tramos menos accesibles del recorrido para posibles evacuaciones de emergencia, un equipo médico con todoterreno itinerante y una ambulancia en meta. Estos equipos estarán conectados por radio con la dirección de la carrera.

Dicho hecho no exime a los corredores o senderistas de la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otro participante que lo necesite.

Todos los PARTICIPANTES se someterán al juicio del médico, siendo su valoración la que prevalecerá ante cualquier otra, por lo que los socorristas y médicos oficiales podrán:

- Retirar de la prueba (anulando su dorsal) a todo participante no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor al que consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier participante que consideren necesaria.

La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la prueba, así como la explotación audiovisual y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar con el consentimiento de la organización.

PROTECCIÓN DE DATOS

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de los organizadores de la prueba ALPINA SIERRA DE GADOR-DALIAS, con fines exclusivos de gestión de la prueba. Todos los interesados podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos personales mediante correo electrónico a cursa



MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

En el caso de que la organización se vea obligada podrá modificar el presente reglamento. Las modificaciones serán debidamente comunicadas con antelación a los participantes.

La realización de la inscripción implica el reconocimiento y la aceptación del presente reglamento.

Cualquier circunstancia no prevista en el presente reglamento será resuelta ateniéndose al reglamento de carreras por montaña de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (FAM)

20. COMPORTAMIENTO DEPORTIVO Y ECO-RESPONSABILIDAD

La Alpina Sierra de Gádor-Dalías responde a una filosofía, con cada vez más adeptos, que combina el deporte al aire libre con el respeto a la naturaleza. Por esta razón invitamos a todos los corredores a compartir nuestra filosofía y a contribuir, con su comportamiento eco-responsable, al mantenimiento del equilibrio del entorno natural de los lugares donde se celebra la prueba.

Una parte del recorrido transcurre por pistas y senderos de la Sierra de Gádor. Los participantes en estas pruebas saben muy bien que la montaña es un entorno frágil que debe preservarse. Por ello, desde la organización, se pretende que ésta sea una carrera eco-responsable y respetuosa al máximo con la montaña. Su objetivo es tener un impacto nulo sobre el medio natural y la concienciación de todos (participantes y acompañantes) para proteger este entorno excepcional.

Por este motivo la organización, además de cumplir rigurosamente las normas medio ambientales del entorno de la Sierra de Gádor, propone:

- Luchar contra la erosión del suelo. Queda prohibido el uso de atajos fuera de los caminos y senderos marcados. Especialmente en aquellos más expuestos al abarrancamiento con la lluvia.
- Limitación de residuos. La organización recomienda que los corredores tengan su



COPA PROVINCIAL DE CARRERAS POR MONTAÑA

propio vaso individual para poder servirse bebidas en los avituallamientos.

- Gestión de residuos:
 - Todos los residuos durante la carrera deberán depositarse en las papeleras previstas en los puntos de avituallamiento.
 - No dejar a nuestro paso pañuelos de papel, ni papel higiénico.

Todo lo no reflejado en este reglamento se acogerá al reglamento de la Federación andaluza de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

