REGLAMENTO

Mengamuñoz IV DESAFÍO MTB SOLIDARIO

1 DESAFÍO

El IV Desafío Solidario MTB Mengamuñoz tendrá lugar el día 19 de mayo del 2019 y comprenderá dos pruebas, ambas de carácter no competitivo y solidario (todo lo recaudado será entregado a AFERD, Asociación de apoyo a las familias con enfermedades raras y sin diagnosticar (Ávila):

» Distancia larga **Desafío Gladiador: 39 km**
» Distancia corta **Desafío Centurión: 25 km**

La hora de salida Desafío Gladiador será a las 10:00 h desde la calle del Ayuntamiento.

La hora de salida Desafío Centurión será a las 10:00 h desde la calle del Ayuntamiento.

2 RECORRIDO

La distancia larga (Desafío Gladiador) constará de 39 km y un desnivel positivo acumulado de 1.100 m. El punto más alto está a una altura de 1.636 m y el más bajo a 1.218 m. Discurre por caminos, trochas y veredas del municipio de Mengamuñoz.

En las tres subidas principales, se llega a los puntos más altos. En la primera y después de pasar dos puentes romanos, se corona el Puerto de Menga girando a la derecha hasta llegar al Canto de la Zorra (1.636 m). Para llegar hasta aquí, se sigue la calzada romana en su paso por nuestro municipio y que recientemente se ha acondicionado para este evento. Tanto la subida, como su posterior bajada, se pueden considerar de carácter técnico.

La segunda subida fuerte nos lleva hasta la base de Valderromán (1.597 m). Se trata de una subida por camino para hacer su descenso por tramos técnicos de monte y roca. Después de varios kilómetros, combinando subidas por caminos y bajadas por trochas y veredas, llegamos a la última subida que tiene su final en el alto del Prado Choza (1.515 m). Ésta es una subida por camino pero con unos últimos tramos de mucha pendiente, la bajada se realiza por terreno técnico de monte cruzando el jaral hasta llegar al Otro Barrio y finalmente nos aproximaremos al pueblo de Mengamuñoz donde se encuentra la llegada.

La distancia corta (Desafío Centurión) constará de 25 km y un desnivel positivo acumulado de 600 m. El punto más alto está situado a 1.636 m y el más bajo a 1.218 m. El recorrido es el mismo que la distancia larga pero bajando dureza y kilómetros dado que no se hace la subida a la base de Valderromán y al Prado Choza. La que sí se hace en este recorrido es la primera gran subida a la calzada romana, tramo duro pero que a todos los valientes que toméis la salida en nuestro Desafío os dará unos paisajes inigualables (al norte vista de todo el Valle Amblés, hacia el sur la Sierra de Gredos, al este Sierra de Zapatero y al oeste La Serrota). Además en este IV Desafío queremos promocionar ésta calzada romana que tiene su paso por Mengamuñoz prácticamente desaparecida y que mucha gente no conoce.

3 PARTICIPANTES

Podrán participar todas las personas mayores de 18 años. Dado el carácter de éste Desafío han de disponer de los conocimientos, experiencia, material y de los niveles físicos y psicológicos necesarios para superar este deporte de resistencia, desnivel y geografía.

4 INSCRIPCIONES

El límite de plazas será de 250 entre las dos distancias.

El plazo de inscripción se abrirá el día 2 de abril de 2019 a las 12:00 h. Finalizará el 17 de mayo de 2019 o cuando se complete el límite de plazas.

Si la inscripción es a partir del domingo 12 de mayo no se garantiza la entrega de la camiseta oficial.

El precio es de 20 euros para las dos distancias y da derecho a los siguientes servicios:

» Dorsal para uno de los dos recorridos.
» Bolsa de corredor con camiseta.
» Avituallamientos (sólidos y líquidos).
» Servicio de fisioterapia.
» Comida (paella).
» Seguro de responsabilidad civil.
» Seguro de accidente.
» Cronometraje.
» Sesión de spa gratuito para los 50 primeros inscritos.
» Sorteo de múltiples regalos.

5 DORSALES

La **recogida de dorsales** comenzará el día **19 de mayo del 2019 a las 8:00 h y hasta las 09:30 h**.

Tendremos la opción de **dorsal 0** para hacer donaciones a la Asociación AFERD Ávila en el número de cuenta:

ES10 0081 0295 0400 0155 4862

Se podrá **colaborar** también comprando la **camiseta solidaria de la carrera** por el precio de 8 euros.

6 SEÑALIZACIONES

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico blanca y roja y señales de tamaño visible indicando dirección y zonas técnicas y peligrosas.

Hay referencias kilométricas cada 5 km.

Aunque el Desafío no es competitivo sí tendremos control mediante chip y registro de dorsales en los puntos más altos del recorrido.

7 AVITUALLAMIENTOS

Tendremos dos avituallamientos (sólidos y líquidos) comunes a las dos distancias. Ambos ubicados en el pueblo de Mengamuñoz, uno a mitad de los recorridos y el otro a su finalización.

Además, tendremos dos avituallamientos líquidos en el caso de la distancia larga y uno para la corta.

8 REGALOS

Aún no siendo competitiva, sí tendremos obsequios para aquellos/as que terminen en los primeros puestos de las dos distancias.

Habrá un premio especial para el equipo con más participación.

Al finalizar el Desafío y después de la paella sortearemos regalos para los participantes.

9 ENTORNO NATURAL

La marcha se desarrolla en un entorno natural, por lo que será obligación de todos, preservar el mismo. Se ruega no abandonar desperdicios, fuera de las zonas de avituallamiento.

10 USO DE BICICLETAS ELÉCTRICAS

Se admite el uso de bicicletas eléctricas, los participantes con este tipo de bicicleta no optará a los trofeos de los tres primeros puestos en cualqueir categoría. Tendrán opcion de participar en el sorteo de obsequios por parte de los colaboradores.

11 SEGURIDAD Y ASISTENCIA

Durante la celebración de la marcha, contamos con la ayuda y apoyo de miembros de Protección Civil así como de dos ambulancias de soporte vital básico.

Los corredores contarán con asistencia con quad y mecánica en avituallamientos en todo el recorrido.

12 FOTOGRAFÍAS Y GRABACIÓN DE IMÁGENES

La aceptación del presente reglamento, implica, que el corredor autoriza a la organización a la grabación y realización de fotografías del participante, durante la marcha.

13 RESPONSABILIDAD Y ACEPTACIÓN

Los participantes en el momento de inscribirse aceptan conocer que ésta es una actividad de riesgo que puede ocasionar lesiones y aceptan el presente reglamento.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia así como de los objetos de cada participante. Éstos exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión.

14 AVISO DE LA ORGANIZACIÓN

La **Organización se reserva el derecho de cambiar o alterar el recorrido,** por causas meteorológicas o agluna otra razón **para la seguridad de los corredores**. Estos cambios, si los hubiera, serán comunicados a través de las redes sociales.