REGLAMENTO VIII KILÓMETRO VERTICAL DE LAS HURDES

1. Fecha y lugar

La carrera por montaña "**VIII Kilómetro vertical de Las Hurdes**", tendrá lugar el 12 de marzo de 2022 a las 15:10 horas desde la plaza de Ladrillar (Cáceres).

2. Consideraciones generales

Como norma general dicha prueba se regulará por el reglamento de la FEDME y, en su defecto, por el reglamento de la FEXME.

Dicha prueba está incluida en el calendario de carreras por montaña de la FEDME 2022 siendo el **Campeonato de España de carrera vertical Individual y por Selecciones autonómicas**. También forma parte del calendario de la FEXME 2022 al ser el **Campeonato de Extremadura de carrera vertical Individual y por Clubes**. Además de pertenecer al Circuito Euroace Sport 2022.

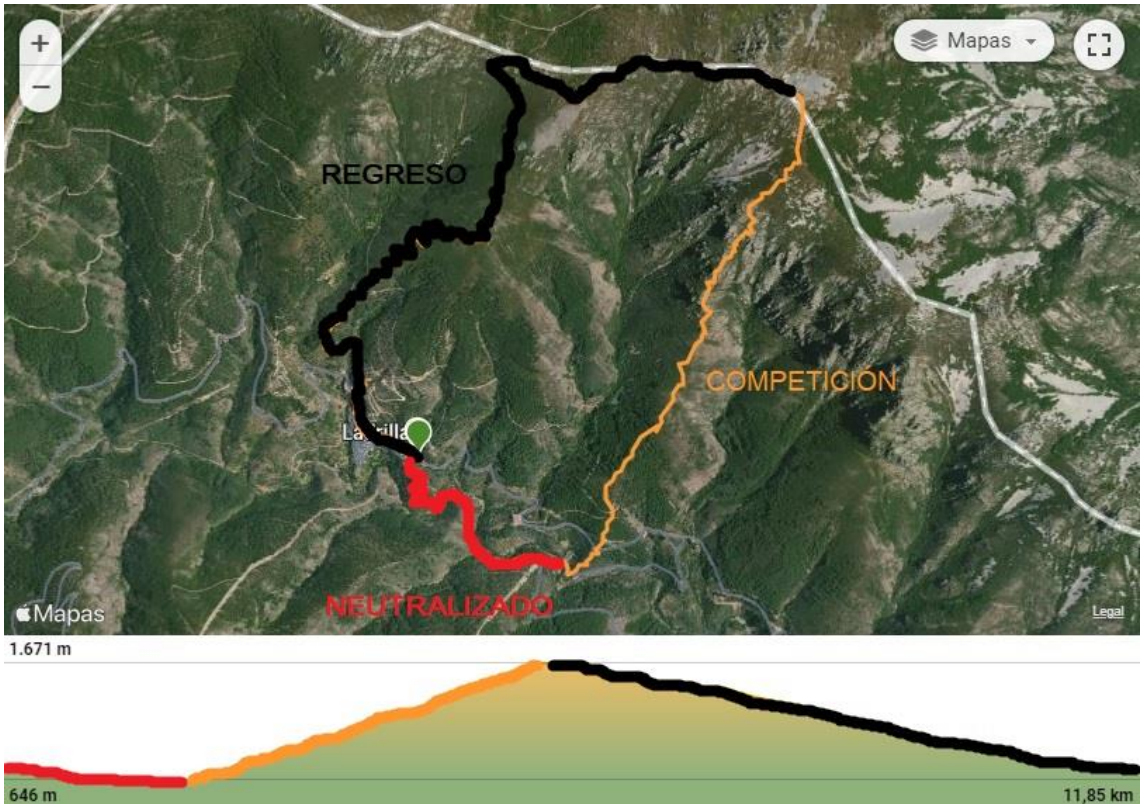
Por lo tanto, en dicha prueba se disputarán:

- *Campeonato de España de carrera vertical Individual y por Selecciones autonómicas* (3'5 kms 1015+)
- *Campeonato de Extremadura de carrera vertical Individual y por Clubes* (3'5 kms 1015+)
- *Prueba Open VIII Kilómetro vertical de Las Hurdes* (3'5 kms 1015+)
- *Prueba Open Kilómetro vertical categoría cadete* (1'5 kms 400+)
- *Prueba Open Kilómetro vertical categoría infantil.* (1 km 250+)

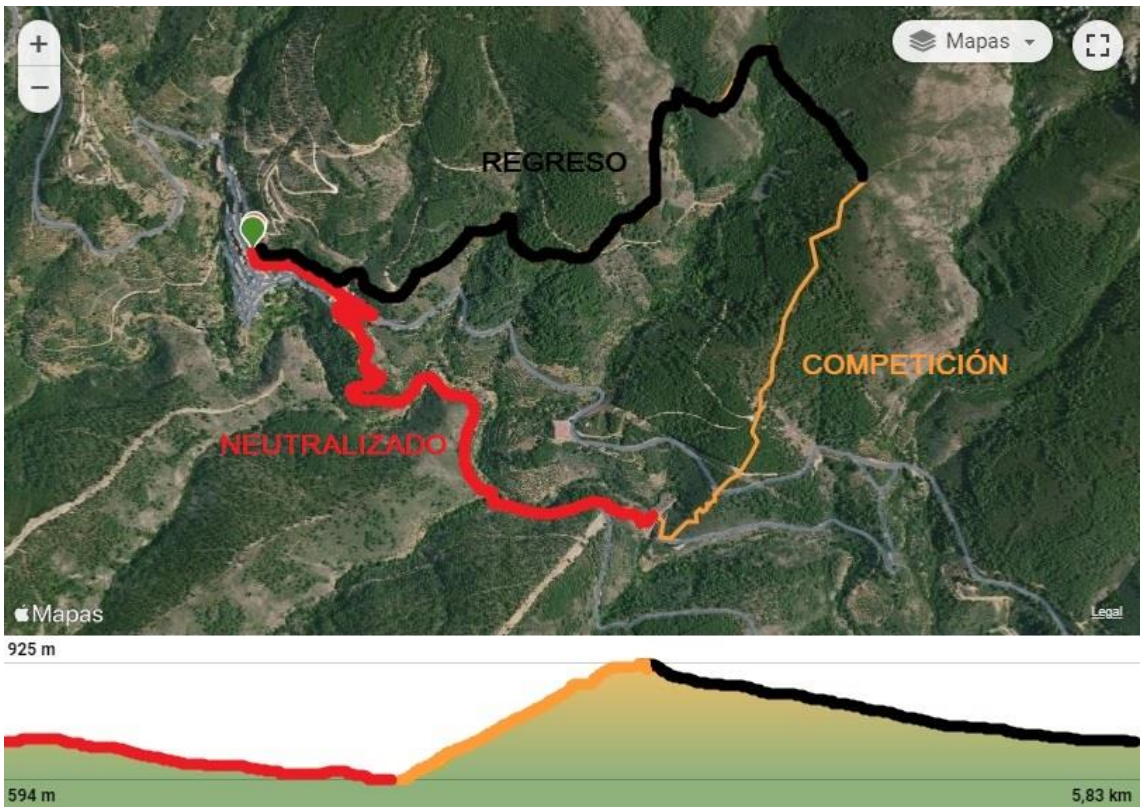
3. Recorrido

<u>Existen tres tipos de recorridos</u>:

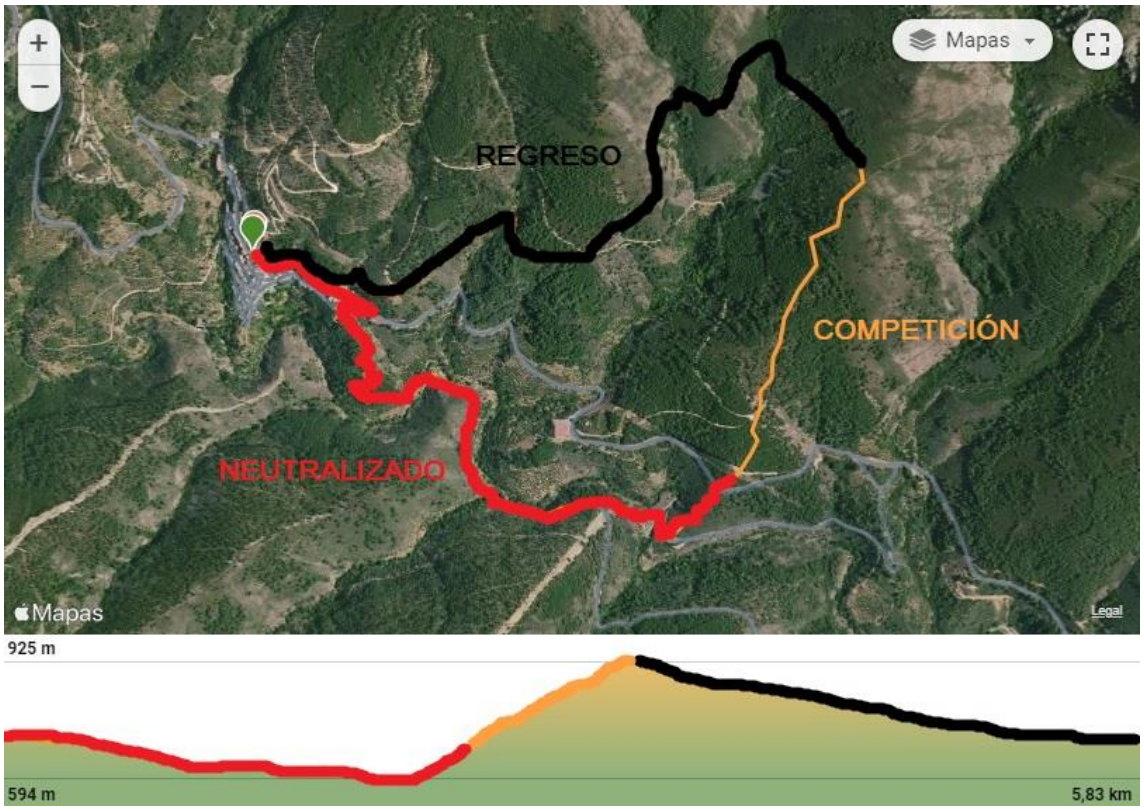
1. **Recorrido del Kilómetro vertical**: 3'5 kms 1015+ (igual que edición anterior de 2021), para el Campeonato de España, el Campeonato de Extremadura y Prueba Open.



2. **Recorrido del Kilómetro vertical para categoría cadete**: 1’5 kms 400+ (ascensión hasta sendero de Alfonso XIII)



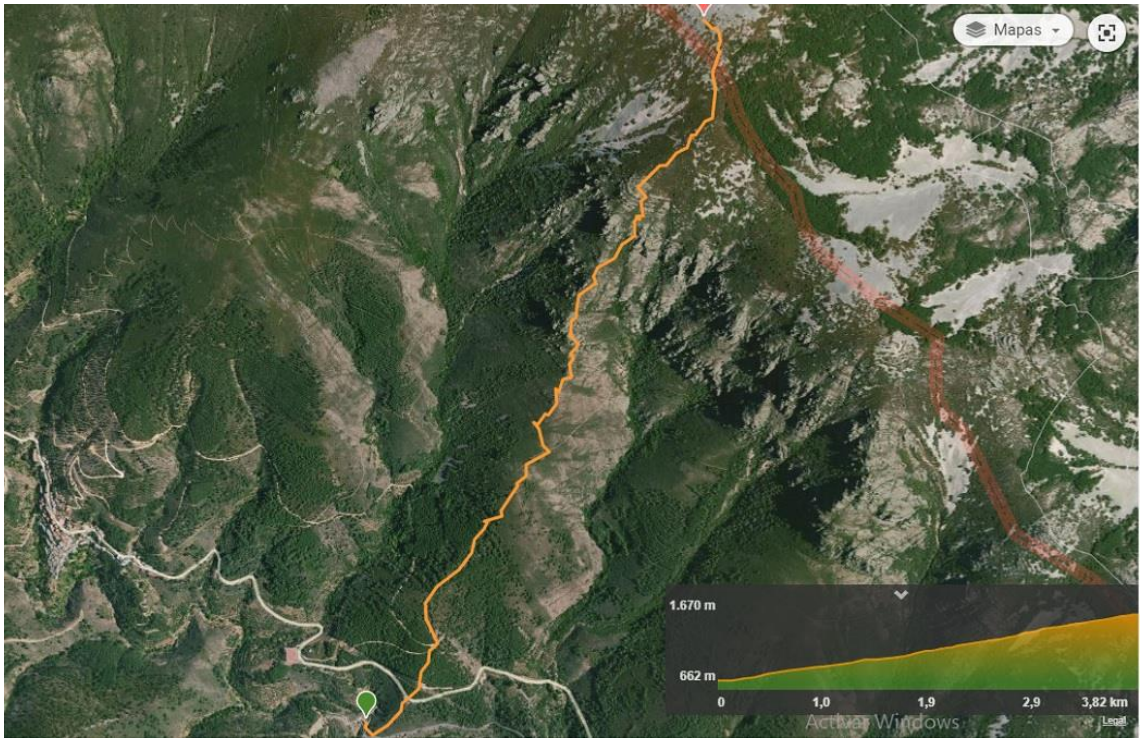
3. **Recorrido del Kilómetro vertical para categoría infantil**: 1 km 250+ (ascensión hasta sendero de Alfonso XIII)



En todos los recorridos se balizará la zona neutralizada, el tramo de competición y la zona de regreso a la población de Ladrillar.

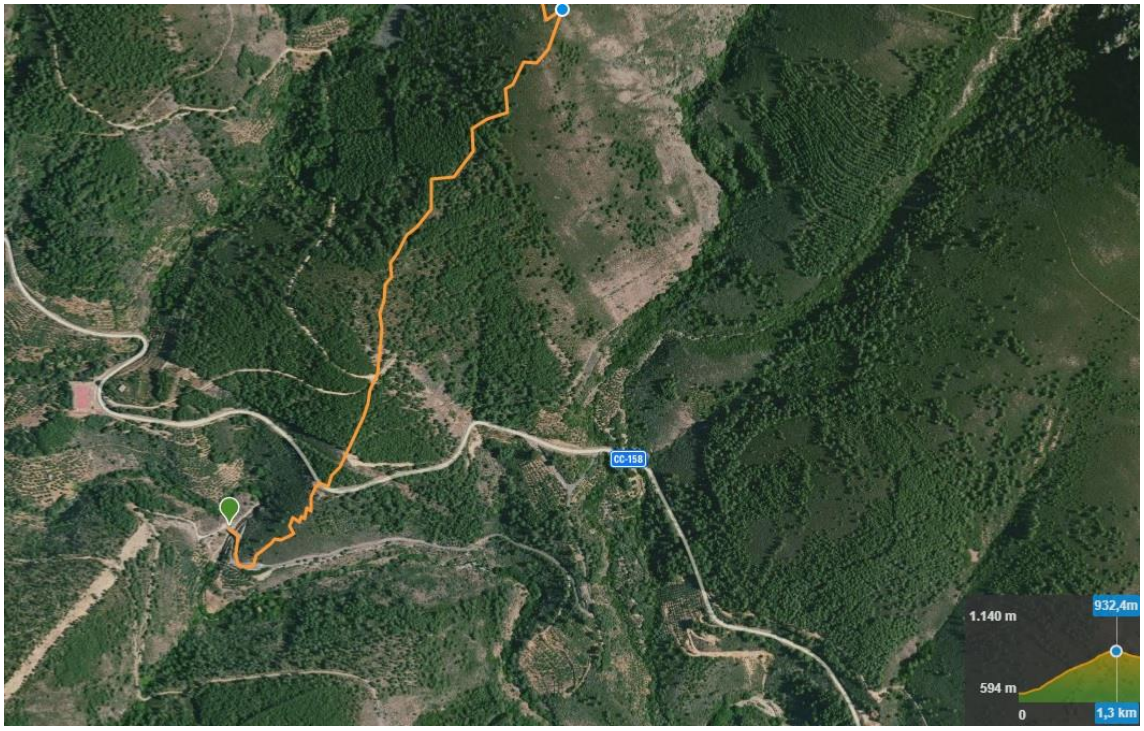
Recorrido del VIII Kilómetro vertical 3’5 kms 1015+

La prueba transcurre en el paraje natural de la Sierra de la Granjera lindando con la Sierra de Francia. La salida del tramo competitivo es desde el municipio de **Ladrillar** (zona de piscina natural en río) hasta el cerro Mingorro (también conocido como Rongiero o Montón de trigo). Longitud de la prueba 3’500 kilómetros, desnivel positivo 1015 metros.



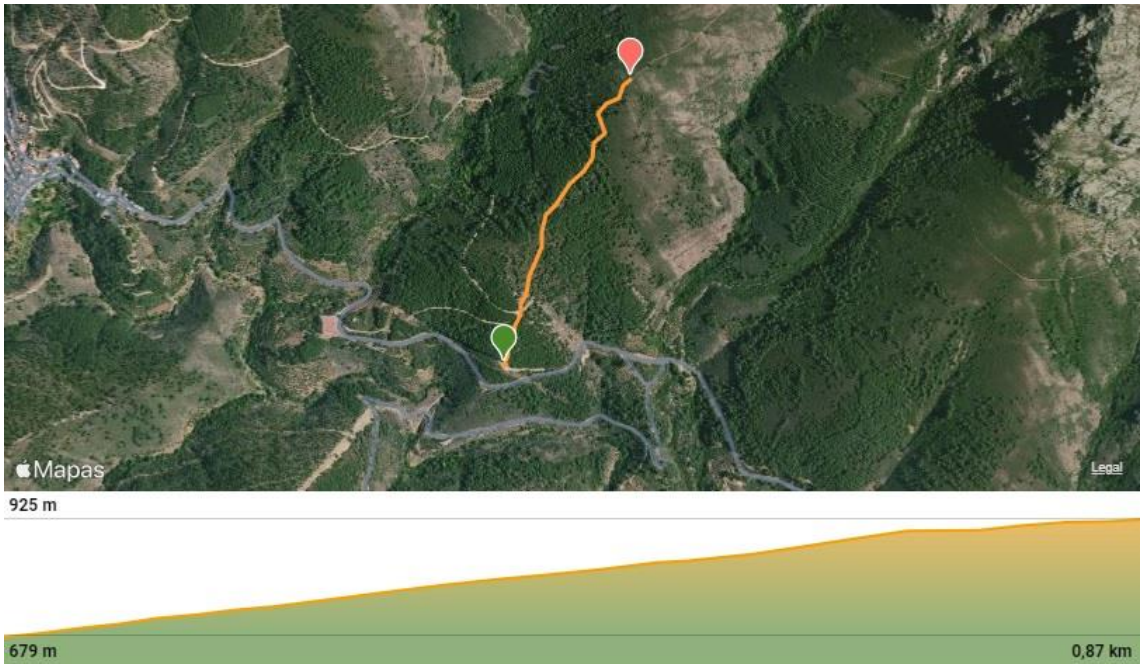
Recorrido del Kilómetro vertical Cadete 1’5 kms 400+

El mismo trazado que la prueba de VIII Kilómetro vertical pero hasta el punto kilométrico 1’5.



Recorrido del Kilómetro vertical para categoría infantil 1 km 250+

Es prácticamente el mismo recorrido que para la categoría cadete pero la salida es por encima de la carretera. La meta es en el mismo punto, sendero de Alfonso XIII.



4. Salida de la prueba

La prueba comenzará a las **15:10h**, disputándose en modo cronoescalada.

Hay dos salidas, una NEUTRALIZADA y otra REAL.

La salida “neutralizada” de los corredores se realizará en la Plaza de Ladrillar, en grupos de 4, cada 30”, por el orden de salida publicado previamente, debiendo realizar 3 km, de forma neutralizada, hasta llegar a la alfombrilla de salida “real”, situada en la piscina natural de Ladrillar (por debajo de la carretera que une las poblaciones de Ladrillar y Cabezo), disponiendo de **20 minutos** para hacer esta distancia neutralizada.

La salida “real” se realizará desde la piscina natural de Ladrillar, donde está la alfombrilla de salida, comenzando aquí la carrera de 3,5 km y 1.015 m de desnivel positivo, en modo cronoescalada, siguiendo el mismo orden de salida que el realizado desde la Plaza de Ladrillar y concluyendo en el Monte Rongiero, a 1.627m de altura. El primer grupo de corredores saldrá a las **15:30 horas**, y a continuación los siguientes, con una cadencia de 30 segundos. El cronómetro situado en la alfombrilla de salida se pondrá en marcha a la hora establecida con o sin la presencia de los/as participantes.

El Orden de salida se realizará por SORTEO, excepto para los/as últimos/as 32 corredores/as (16 hombres y 16 mujeres –federados FEDME), que lo harán por criterio de la organización a tenor del puesto realizado el año pasado en el Campeonato de España de Carreras Verticales. Los puestos de citados corredores que no asistan al Campeonato de este año, serán cubiertos por otros que la organización señale a tenor de su palmarés.

Orden de salidas:

1ª salida: Federados FEDME para el *Campeonato de España de carrera vertical Individual y por Selecciones autonómicas.*

2ª salida: Federados autonómicos y no federados para la *Prueba Open VIII Kilómetro vertical de Las Hurdes.*

3ª salida: *Prueba Open Kilómetro vertical categoría cadete.*

4ª salida: *Prueba Open Kilómetro vertical categoría infantil.*

El tiempo máximo establecido para cada corredor será de 1:30 horas.

5. Participación

Los participantes para la prueba de VIII Kilómetro vertical 3’5 kms 1015+ tendrán como mínimo 17 años de edad.

Los participantes para la prueba de cadetes de Kilómetro vertical 1’5 kms 400+ tendrán desde los 15 y 16 años de edad.

Los participantes para la prueba de infantiles de Kilómetro vertical 1 km 250+ tendrán desde los 13 y 14 años de edad.

Las personas menores de edad tendrán que presentar la autorización familiar a la hora de inscribirse (anexo I).

6. Categorías

- Para el **Campeonato de España de carrera vertical Individual y por Selecciones autonómicas**. Mujeres y Hombres:
  - Juvenil 17- 18
  - Junior 19 - 20
  - Promesa 21 - 23
  - Absoluta 24 -
    - i. Veteranos/as A 40 - 49
    - ii. Veteranos/as B 50 - 59

iii. Veteranos/as C 60 +

- Para el **Campeonato de Extremadura de carrera vertical Individual y por Clubes**. Mujeres y Hombres:
  - Infantil 13 - 14
  - Cadete 15 - 16
  - Juvenil 17 - 18
  - Junior 19 - 20
  - Promesa 21 - 23
  - Senior 24 - 39
  - Veterano/a 40 - 49
  - Súperveterano/a 50 +
  - Inclusivo/a
- Para la **Prueba Open VIII Kilómetro vertical de Las Hurdes**. Mujeres y Hombres:
  - Infantil 13 - 14
  - Cadete 15 - 16
  - Juvenil 17 - 23
  - Senior 24 - 39
  - Veterano/a 40 - 49
  - Súperveterano/a 50 +
  - Inclusivo/a
  - Local

El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2022.

7. Clasificaciones

Las clasificaciones aparecerán de manera provisional, al cruzar la línea de meta, en la aplicación “mylive” de la empresa cronometradora “mychip”.

Y, a lo largo de la jornada, se publicarán las siguientes clasificaciones:

1) La clasificación GENERAL ABSOLUTA del VIII KV DE LAS HURDES, que incluirá a todos los corredores federados y no federados que hayan participado, incluyendo al final de la misma, la clasificación POR CATEGORÍAS.

2) La clasificación del CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CXM VERTICAL INDIVIDUAL en su versión masculina y femenina, en las categorías correspondientes. Solo federados FEDME.
3) La clasificación del CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CXM VERTICAL POR SELECCIONES AUTONÓMICAS.
4) La clasificación del CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CXM VERTICAL INDIVIDUAL en su versión masculina y femenina, en las categorías correspondientes. Solo federados FEXME.
5) La clasificación del CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CXM VERTICAL POR CLUBES.
6) Las clasificaciones de las categorías infantil y cadete.

En todas las categorías y sub categorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 4 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

8. Inscripciones

Los/as deportistas podrán inscribirse a través de la plataforma online https://www.fedme.es, y en https://www.mychip.es

El plazo de inscripción termina el domingo 6/III/22 a las 23:59h. y no se aceptará ninguna inscripción fuera de este plazo.

Plazo preferencial FEDME Federados Fedme: 20€ (Desde el 4/I - 25/I)

Plazo General

- Desde el 26/I - 11/II: Federados Fedme: 22€ Federados autonómicos 26€ No Federados 27€
- Desde el 12/II - 22/II: Federados Fedme: 26€ Federados autonómicos 28€ No Federados 29€
- Desde el 23/II - 6/III Federados Fedme: 28€ Federados autonómicos 30€ No Federados 31€

<u>La inscripción es gratuita para para las categorías infantil y cadete en todos los plazos</u>

9. Dorsales

La entrega de dorsales será el 12/III del 22 desde las 09:00 hasta las 14:30h en la Casa de la Miel de Tío Picho (Ctra. Salamanca Nº: 16-18, 10624-Las Mestas).

Para recoger el dorsal y la bolsa del corredor los/as participantes deberán presentar su tarjeta de federado/a en vigor, junto con el DNI físico (u otro documento oficial en vigor con fotografía). En el caso de no ser federado se deberá presentar el DNI físico (u otro documento oficial en vigor con fotografía).

Por otro lado, para recoger el dorsal de otro/a participante no presente en el horario de recogida (o un delegado/a de Club) la persona que recoja tendrá que presentar una foto del DNI y de la licencia federativa de la persona de la que se recoge el dorsal.

10. Señalización y Controles

El recorrido estará debidamente señalizado con baliza de la Dirección General de Deportes de Extremadura.

En el recorrido de Kilómetro vertical: 3’5 kms 1015+ de la prueba habrá un control en la salida, un control de paso, y un control en la meta (controles obligatorios para todos los participantes).

En los recorridos de Kilómetro vertical para cadete (1,5kms 400+) e infantil (1km 250+) habrá un control en la salida y un control en la meta (controles obligatorios para todos los participantes).

Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material se le impedirá la participación en la prueba (no portar el dorsal o los materiales correspondientes).

En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización), de cualquier persona sea competidor o no.

Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

RECORDATORIO: No pasar por el control de dorsales será descalificación inmediata del corredor.
Se podrán realizar controles de geles en salida y meta para verificar que no se abandonan residuos en carrera.

11. Avituallamientos

Puntos de avituallamiento para el Kilómetro vertical: 3'5 kms 1015+:
- Km 3'5 Meta. Monte Mingorro (líquido).
- En el tramo de regreso a 2 kms después de la meta (líquido y sólido).
- En la Plaza de Ladrillar (líquido y sólido).

Puntos de avituallamiento para el Kilómetro vertical infantil-cadete:
- Km 1'5 Meta.
- En la Plaza de Ladrillar (líquido y sólido).

Durante el resto del recorrido los participantes deberán ser autosuficientes, pudiendo llevar consigo los productos de nutrición e hidratación que consideren conveniente. Quedando PROHIBIDO arrojar al suelo cualquier envase de los productos que se utilicen, en caso de utilizarse el corredor los deberá guardar hasta la finalización de la prueba, depositándolos en el contenedor habilitado al efecto. El incumplimiento de esta norma podrá dar lugar a la descalificación del corredor.
En los avituallamientos:

- Será obligatorio portar por parte de cada corredor un vaso plegable o recipiente para beber.
- Los avituallamientos contarán con el doble de personal y material para evitar las aglomeraciones y se desarrollarán en lugares con espacio amplio y suficiente.
- Los avituallamientos se realizarán con un pack por cada corredor, de modo que los corredores llegarán al avituallamiento, se les servirá lo estipulado por la organización y se lo entregará un voluntario, debiendo retirarse del mismo lo antes posible.
- Se colocarán en lugares estratégicos para evitar aglomeraciones, como subidas y se habilitará una persona para cada tipo de avituallamiento, un voluntario para el agua, otro para el isotónico y varios para el sólido. Se

priorizará realizarlo con jarras o bidones sin contacto de los participantes.

- Habrá distancia de seguridad marcada entre el voluntario y el corredor, de modo que este último no podrá tocar nada del avituallamiento ni estar cerca de los voluntarios.
- En cada punto de avituallamiento habrá un dispensador de gel hidroalcohólico y mascarillas como material obligatorio.

12. Material y equipamiento

Con carácter general, todos los participantes estarán obligados a llevar el siguiente material:

- Zapatillas específicas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas.
- Chaqueta cortavientos impermeable.
- Gorra o Bandana. O que la chaqueta cortavientos impermeable tenga gorro.
- Recipiente para avituallamiento.
- Luz (frontal o linterna).

Asimismo, y dependiendo de las características de la prueba o de la climatología, la organización de la carrera puede incluir como obligatorio, si lo considera oportuno, cualquier material del listado siguiente. Material recomendable y que puede incluirse como obligatorio:

- Guantes.
- Silbato.
- Teléfono móvil.
- GPS o Brújula.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Medias Largas o perneras.
- Manta térmica.

Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto camiseta/top o equivalente no estando permitido correr con el torso desnudo.

Los participantes que porten cascos, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de

participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz el móvil.

Uso de bastones:

En las carreras con salida en masa no se podrán usar hasta pasados los primeros 150 metros tras la salida, llevándose verticales y en una mano, estando dicha distancia identificada mediante cartel o persona de organización, a partir de la cual, se podrán usar normalmente.

2. En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.

13. Tiempos de paso/ horarios de corte

- En el recorrido de Kilómetro vertical 3’5 kms 1015+ El tiempo máximo establecido para la realización del tramo cronometrado es de 1h y 30 minutos. Y el tiempo máximo para realizar la totalidad del recorrido (tramo neutralizado + tramo cronometrado + tramo de regreso) es de 2h y 45 minutos.
- En el recorrido de Kilómetro vertical cadete: 1’5 kms 400+ El tiempo máximo establecido para la realización del tramo cronometrado es de 1 hora. Y el tiempo máximo para realizar la totalidad del recorrido (tramo neutralizado + tramo cronometrado + tramo de regreso) es de 2h.
- En el recorrido de Kilómetro vertical infantil: 1 km 250+ El tiempo máximo establecido para la realización del tramo cronometrado es de 45 minutos. Y el tiempo máximo para realizar la totalidad del recorrido (tramo neutralizado + tramo cronometrado + tramo de regreso) es de 1h y 45 minutos.

En cualquier caso, los responsables de la organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje.

Así como a cualquiera que haya infringido este reglamento, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una

actitud poco deportiva hacia los demás corredores. A estos efectos, la organización tiene prevista la participación de corredores escobas que actuarán como cierre de carrera. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la organización.

14. Premios

La ceremonia de entrega de premios tendrá lugar en la Plaza de Ladrillar el sábado 12/III a las 19:30 horas. Habrá premios para los/as tres primeros/as clasificados/as de todas las categorías previstas, junto con un obsequio de productos de la comarca de Las Hurdes.

También habrá **premios económicos** para el Campeonato de España según marca el reglamento FEDME.

Las personas que no recojan su premio en la entrega de trofeos, perderán el derecho al mismo.

Estos premios serán otorgados siempre y cuando por cada categoría haya más de cuatro participantes, en el caso de que no se cubriera el número mínimo por categoría éstos participantes pasarían a la categoría inmediatamente superior.

El orden de entrega de los premios y trofeos de la carrera se realizará en el siguiente orden:

1) La clasificación absoluta y por categorías del VIII KV DE LAS HURDES (también categorías infantil y cadete).
2) La clasificación del CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CXM VERTICAL INDIVIDUAL en su versión masculina y femenina, en las categorías correspondientes.
3) La clasificación del CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CXM VERTICAL POR SELECCIONES AUTONÓMICAS.
4) La clasificación del CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CXM VERTICAL INDIVIDUAL en su versión masculina y femenina, en las categorías correspondientes.
5) La clasificación del CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE CXM VERTICAL POR CLUBES.

15. Timing de la prueba

Sábado 12 de marzo de 2022 en Ladrillar (Cáceres)

- De 09:00h - 14:30h. Entrega de dorsales. En la Casa de la Miel de Tío Picho (Las Mestas).
- 11:30h Charla técnica presencial en la Casa de la Miel de Tío Picho (Las Mestas).
- 12:30h Comida gratuita para todas/os las/os participantes en Las Mestas.
- Desde 15:10h Salida neutralizada del CaE desde la Plaza de Ladrillar.
- Desde 15:20h Salida neutralizada del Campeonato Autonómico y prueba OPEN desde la plaza de Ladrillar.
- Desde 15:30h Salida neutralizada prueba open cadete.
- Desde 15:40h Salida neutralizada prueba open infantil.
- 19:15h Cierre de carrera.
- 19:30h Ceremonia de premiación en la Plaza de Ladrillar.
- 20:00h Cena gratuita para todas/os las/os participantes en la Plaza de Ladrillar.

16. Servicios a los participantes

Todos/as los/as corredores/as estarán cubiertos por un seguro de accidentes y de Responsabilidad Civil. Además de una ambulancia y un servicio de fisioterapia por si hiciese falta. En la prueba habrá WC, vestuarios, guardarropa y duchas disponibles en el Ladrillar. Habrá paneles indicativos de la ubicación de estos servicios.

La organización además hará una fotografía que entregará a cada inscrito/a que se publicará tanto en la web www.adiesgm.es como en el álbum de fotos de FEDME.

También habrá un servicio de guardería gratuito desde las 15:00 hasta las 20:00 en la plaza del Ladrillar.

17. Medio ambiente

La carrera se desarrolla por parajes naturales de belleza excepcional, por lo que será obligación de todos preservar el entorno estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control.
Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.

18. Seguridad

La organización se reserva el derecho de desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones necesarias que considere en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.
En cualquier punto del recorrido, los jueces de la FEDME y/o el médico de la prueba podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.
La prueba es técnica por lo que se advierte de su dificultad y se recomienda encarecidamente el material antes descrito.
Es obligatorio seguir las balizas para evitar la desorientación.
En el caso de que un corredor abandone la prueba es obligatorio que lo comunique en cualquier punto de control o avituallamiento o en la meta.
En el caso de que un corredor sufra un accidente debe ser socorrido por otro corredor que dará el aviso a las personas de la organización que estarán dispuestas a lo largo del recorrido.
En el recorrido estarán colocados unos carteles que advierten de las zonas más peligrosas donde el corredor tendrá que reducir la velocidad y poner toda su atención para evitar los accidentes.

19. Comportamiento general de los corredores

Todo participante asume cumplir el protocolo covid de la prueba que tiene como objetivo asegurar la seguridad sanitaria de todos los participantes y voluntariado de la actividad.
Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más

cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

Los/as participantes se comprometen a aceptar íntegramente el Reglamento de Carreras por montaña FEDME, y en su defecto el de FEXME, y cualquier modificación de la prueba, obligada por causas ajenas a la organización.

Certificar que está en buen estado físico y tiene realizados los pertinentes reconocimientos médicos de salud que le habiliten para participar en competiciones de estas características.

La organización no será responsable de ninguna lesión o padecimiento por imprudencia, negligencia o falta de forma física del/la corredor/a.

Autorizar a la organización de la prueba a utilizar mi imagen en publicaciones impresas o electrónicas para la promoción del deporte.

Conforme a la L.O.15/1999, le informamos de que sus datos personales pasarán a formar parte de un fichero que es responsabilidad de la agrupación deportiva IES Gregorio Marañón. Si desea ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición podrá hacerlo dirigiéndose por escrito a la dirección del Club junto con una fotocopia de su DNI.

La organización rechazará cualquier inscripción que no acepte las condiciones de este reglamento. En caso de duda o situaciones no contempladas o sobrevenidas, se estará a lo que disponga la organización.

ANEXO II

Autorización de Participación de Menor

D/Dª. _____ (nombre y apellidos del padre/madre/tutor…), con DNI/NIE _____ y domicilio en _____, actuando en su condición de _____ (padre/madre/tutor….) del menor _____ (nombre y apellidos del menor), de _____ años de edad, con DNI _____ y domicilio en _____ ____ con el siguiente teléfono de contacto_____ para casos de emergencias.

• Autorizo su participación, como corredor, en la carrera _____ _____ (nombre de la prueba y modalidad en la que participa), y que tiene lugar en _____(lugar de celebración de la prueba) el día ____ de _____ del _____.

• Así mismo autorizo a los responsables de la organización para que tomen las medidas que consideren más oportunas en el caso de que el menor en cuestión se encuentre en situación de necesitar cualquier tipo de tratamiento o intervención médica, siempre que no se hayan podido localizar sus padres o tutores legales.

• Declaro que el menor se encuentra en perfecto estado de salud tanto física como psíquica y está totalmente capacitado para desarrollar la actividad en la que autorizo su participación. Y, para dar efectividad a esta autorización, firmo a continuación en el lugar y fecha indicados.

En ……, a …… de …….. de 2022

Fdo ……..