

## PROGRAMA y REGLAMENTO

**Sábado 18 Abril.**

8:00h ENTREGA DORSALES, PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

**Será obligatorio presentar un documento acreditativo personal para la recogida del dorsal.**

9,45 h BRIFING SALIDA Entada recinto Salida.

10:00 SALIDA

AVITUALLAMIENTOS 6 para cxm larga y 5 para cxm corta.

**PUNTOS CONTROL** En el desarrollo de la prueba la Organización ha dispuesto distintos puntos de control siendo obligatorio el paso por los mismos donde se efectuarán los controles de paso.

**SEÑALIZACIÓN** El recorrido estará debidamente señalado con carteles indicadores y cintas de balizamiento visibles a pocos metros. Existirán distintas referencias kilométricas en todo el recorrido.

**TIEMPO DE CORTE.** Se establece un tiempo de corte para los corredores de la distancia larga que no hayan pasado por el km 12 aprox. (CHOZOS) antes de las 12:45h. (2:45 horas de carrera) .Los corredores que no hayan pasado por ese punto en horario establecidos deberán dirigirse a Meta por el recorrido balizado de la organización.

En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que infrinjan las normas de la prueba, 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 antideportiva hacia los demás corredores. Así como el no respeto por el medio ambiente, como arrojar basura fuera del límite de Avituallamiento ó por cualquier causa justificada que la dirección de carrera estime oportuna.

Reglamento.

**1. Fecha y hora.** La VIII cxm BENAOCÁZ, está programada para el próximo día 18 de Abril 2020. La hora de salida se efectuará a las 10:00 h.

**2. Ubicación.** La carrera tendrá la salida y meta en la localidad de Benaocaz, teniendo recorrido por el parque natural de la sierra de Grazalema en su término de Benaocaz.

**3. Recorrido.** SALIDA-META que estará instalada en la plaza del ayuntamiento, a unos 200 metros de las duchas, se saldrá desde aquí dirección centro del pueblo para pasar por algunas de sus calles hasta el Barrio Nazarí, una vez salgamos de éste encararemos directamente hacia las primeras subidas pronunciadas dirección Navazo Alto, Sierra del Caillo y su punto más alto y el de la carrera alto del Caos, 1395 mts una vez en la cota más alta se bajará hacia los llanos de Navazo Alto e ir dirección Fardela y una vez allí hacia Pajaruco en dirección a Los Ojo del Moro. Desde aquí la cxm larga se dirigirá hacia El Hondón y dirección Veredilla, desde

donde se subirá hacia Sierra Alta. Una vez bajamos de Sierra Alta enfilamos hacia Los Chozos, fuente de Castril para subir y cruzar de nuevo el Barrio Nazarí, dirección el Calvario y Meta en la Plaza del Ayuntamiento. Justo en Meta tendremos comida, agua y cerveza. Guardarropa y duchas a 200 mts.

CXM corta-> con salida de la Plaza del Ayuntamiento hacia Pajaruco, Los Chozos, bajada Ojo del Moro hacia el Hondón, subida a Veredilla y Sierra Alta, con Final en Los Chozos, Castril, Barrio Nazarí, Calvario y de nuevo a la Plaza del Ayuntamiento donde estará Meta.

**4. Participantes.** Los participantes serán mayores de edad o mayores de dieciséis años con autorización acreditada del padre o tutor. Todos los corredores contarán con un seguro de RC y Accidentes proporcionado por la organización con el precio de la inscripción. Tendrá un máximo de 250 participantes distribuidos en las dos carreras.

**5. Categorías.** Existirán distintas categorías en cxm larga tanto en participación masculina como femenina.

**Carrera Corta.** Categoría general. 3 primeros clasificados Masculino-Femenino.

**Carrera Larga. 3 primeros clasificados Masculinos-Femeninos de cada categoría.**

-Promesas. Nacidos en año 2002 hasta 1997

-Senior. Nacidos en 1.996 hasta 1.980

-Veteranos. Nacidos en 1.979 hasta 1.970

-Máster. Nacidos en 1.969 y anteriores.

**6. Puntos de Control.** En el desarrollo de la prueba la organización ha dispuesto distintos puntos de control siendo obligatorio el paso de los corredores por los mismos donde se efectuarán los controles de paso. Siendo descalificado aquel corredor que no pase por ellos.

**7. Señalización.** El recorrido estará debidamente señalizado con carteles indicadores de posibles peligros, zonas técnicas, avituallamientos, puntos kilométricos y todo lo que sea importante informar contando en todo el recorrido con cintas de balizamientos bien visibles.

**8.- Tiempo de Corte.** Se establecerán un punto de corte para la carrera Larga en el km 12, siendo su paso antes de las 12:45h ( 2:45 horas de carrera) dicho punto estará situado en Los Chozos.

\* El punto de control es revisable por la organización y puede cambiar durante el transcurso de la carrera

**9.- Precios.** En el precio de la inscripción irá incluido seguros de accidentes y R:C de corredores, Bolsa del corredor, medalla finisher, comida post carrera en meta, duchas, premios para los tres primeros de cada categoría. Siendo de 18 € para la carrera larga y 16€ para la corta. No se devolverá el dinero de la inscripción por la no participación en la prueba por cualquiera que sea el motivo.

**10.- Avituallamientos.** Existirán seis puntos de avituallamientos repartidos por todo el recorrido, distribuidos en zonas estratégicamente colocados con punto inicial y final de cada avituallamiento donde existirán papeleras para los desperdicios quedando totalmente descalificado de la carrera aquel corredor que no haga un uso correcto de estos avituallamientos y papeleras.

Aproximadamente en los kilómetros

km 3 Líquido

Km 7 Líquido y Sólido

km 12 Líquido y Sólido

km 15 Líquido y Sólido

km 20 Líquido

Meta Líquido y Sólido.

Los avituallamientos líquidos irán compuestos por Agua, e Isotónica incluyendo en algunos Refrescos y Zumos.

Los avituallamientos sólidos irán compuestos entre otras cosas por, frutas, barritas, chocolate, frutos secos, dátiles...

**11.- Normas.** Para poder competir y optar a clasificación es obligatorio cumplir todos los puntos de este reglamento. En caso de dudas u otras normativas, los organizadores se registrarán por el oficial de la federación Andaluza de Montaña para las carreras por montaña o a criterio común.

En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que:

infrinjan las normas, no hayan completado o no transcurran por el recorrido marcado, no hayan pasado por algún punto de control, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, no participe con dorsal personal, desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una actitud antideportiva hacia los demás corredores, falsificación de algún dato personal, no porte el material obligatorio ó por cualquier causa justificada que la dirección de carrera estime oportuna.

Así como el no respeto por el Medio Ambiente, arrojen basuras fuera del límite de Avituallamiento o tengan actitudes en contra de un bien general.

Asimismo, al participar en la carrera, asegura que sus condiciones físicas son las requeridas para la distancia y dureza del itinerario. Deberá comunicar a la organización cualquier enfermedad, alergia o cualquier circunstancias que pudiera afectar a su condición física y esfuerzo. A todo corredor que no cumpla con estas condiciones, a juicio de la Organización, se le impedirá participar, como retirar de la misma a aquel que durante el recorrido a criterio de la organización haya mermado su capacidad física y pueda poner en peligro su salud.

**12.- Material.** La organización puede obligar a los corredores (previo comunicado en su página web y facebook, el día anterior a la prueba) al uso de equipamiento tal como cortaviento, chubasquero u otros en los casos en los que sea necesario

por las inclemencias meteorológicas, temperaturas bajas, o cualquier otro motivo que lo justificara.

**13.- Retiradas y descalificaciones.** El corredor que se retire por iniciativa propia deberá avisar al control más próximo para que la organización sepa de su situación y entregar el dorsal de carrera. La llegada hasta la zona de meta será siempre responsabilidad de cada atleta, si se encuentra en las condiciones físicas adecuadas para hacerlo.

La organización se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido por fuerza mayor (notificándolo previamente), e incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaren o por causas de fuerza mayor, no siendo devueltos por estos motivos inscripciones.

**14.- Responsables de la Prueba.** Tendrá un director de carrera que será la persona encargada de tomar las decisiones oportunas para el correcto funcionamiento.

DIRECTOR DE CARRERA. Juan Cristobal Chacón Garcia.

CLUB ORGANIZADOR. C.d. salto del Cabrero.

Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento, y concede su cesión de imagen para la utilización de fotos y vídeos con fines ligados directamente a ésta prueba