



## Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

### REGLAMENTO DE LA PRUEBA

1. La carrera tendrá lugar el sábado 18 de marzo de 2023, con salida a las 09:00 horas, desde en el Convento de Capuchinos de Ubrique, en la provincia de Cádiz.
2. La meta estará situada en el mismo Convento de Capuchinos de Ubrique. La prueba se celebrara sobre un recorrido aproximado de 24 kms, en los alrededores de Ubrique y Benaocaz, con un desnivel positivo acumulado de 1.136 metros y un negativo acumulado de 1.136 metros.
3. La participación en las pruebas será individual.
4. Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 15 años, hasta un máximo de 350 corredores, y por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías.

| Categoría                    | Masculino   | Femenino |
|------------------------------|---|----------|
| CADETE                       | De 15 a 16 años (que no cumplan los 17 en el año de realización de la prueba)     |          |
| JUVENIL                      | De 17 a 18 años<br>(que no cumplan los 19 en el año de realización de la prueba)  |          |
| JUNIOR                       | De 19 a 20 años<br>(que no cumplan los 21 en el año de realización de la prueba)  |          |
| ABSOLUTA                     | A partir de 21 años cumplidos en el año de la prueba                              |          |
| Subcategoría PROMESA         | 21,22 y 23 años<br>( que no cumplan los 24 en el año de realización de la prueba) |          |
| Subcategoría SENIOR          | De 24 a 39 años<br>(que no cumplan los 40 en el año de realización de la prueba)  |          |
| Subcategoría VETERANO/A<br>A | De 40 a 49 años<br>(que no cumplan los 50 en el año de realización de la prueba)  |          |
| Subcategoría VETERANO/A<br>B | De 50 a 59<br>(Que no cumplan los 60 en el año de realización de la prueba)       |          |
| Subcategoría VETERANO/A<br>C | De 60 en adelante cumplidos el año de la prueba.                                  |          |

5. La organización pone también un recorrido alternativo de 12 kms., con 600 metros de desnivel positivo acumulado y un negativo acumulado de 600 metros, para los menores, de edades comprendidas entre 15 y 20 años. También podrán participar el



## Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

restos de corredores de todas las edades que así lo deseen, quedando estos englobados en una única categoría ABSOLUTA, de 21 años en adelante.

6. **Inscripciones.** Serán como máximo 350 inscritos, repartidos: 250 para la larga y 100 para la corta. No se admitirán inscripciones fuera de plazo o cubierto el cupo de inscritos. El plazo de inscripciones será desde el día 16 de Enero de 2023, hasta el día 16 de Marzo de 2023, ambos inclusive, o hasta agotar las 350 inscripciones disponibles.
  
7. **Precio.** El importe de la inscripción será de 23,00 € euros para los federados (FAM y FEDME), y 25,00 € euros, los no federados, en lo que respecta a la carrera larga. En cuanto a la carrera corta el importe será de 18 euros federados (FAM y FEDME) y 20 Euros no federados.

El pago de dicha inscripción da derecho a:

- Seguro de responsabilidad civil de accidente.
- Seguro individual para los no federados.
- Avituallamientos durante el recorrido.
- Avituallamientos de meta.
- Bolsa del corredor.
- Almuerzo de clausura.

Una vez realizada la inscripción, solo se accederá a la devolución del 80% del importe abonado en caso de lesión, enfermedad o imperativo laboral hasta el 13 de marzo de 2023. Para ello será necesaria la presentación de un justificante médico o de la empresa.

### 8. **Dorsales.**

El día de la prueba, 18 de marzo de 2023, en el lugar de salida de la prueba, en el Convento de Capuchinos, desde las 07:30 horas, hasta 15 minutos antes de la salida, que será a las 09:00 horas; la carrera corta saldrá a las 9.30.

Sera imprescindible presentar el DNI, y los federados, además, la Licencia Federativa.

A partir de las 08:30 se efectuara el control de dorsales y se hará una breve explicación técnica del recorrido.

La bolsa del corredor se entregara al cruzar la meta.

**Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique**

Avda. Sierra de Ubrique,1 Bloque 2 Casa 21

11600 Ubrique (Cádiz)

CIF.: G11332319

[nutriaspantaneras@gmail.com](mailto:nutriaspantaneras@gmail.com)



## Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

9. **Señalización.** El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico roja y blanca, banderines, carteles y flechas, así como por personal voluntario o de la organización, en aquellos lugares que se estime oportuno, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos.
10. **Tiempos de paso.** Habrá cierre de controles de paso. Los participantes que sobrepasen ese tiempo deberán retirarse de la prueba, ya que ni la Organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los “corredores escoba” o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier participante si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El participante que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el dorsal a la Organización.

Los controles de tiempo serán los siguientes:

| Paso | Denominación | Distancia KM | Hora de Cierre |
|------|--------------|--------------|----------------|
| 1    | Salida       | 0,000        | 09:00          |
| 2    | La Placa     | 11           | 11:30          |
| 3    | C/Ronda      | 17           | 12:30          |
| 4    | Meta         | 24,000       | 15:30          |

11. **Avituallamientos.** La organización dispondrá de los siguientes avituallamientos para los corredores:

| Puesto | Denominación         | km     | Tipo             |
|--------|----------------------|--------|------------------|
| 1      | Antes de Sierra Baja | 7,730  | Agua y fruta     |
| 2      | Agua Nueva           | 14,100 | Sólido y liquido |
| 3      | Mirador del Carril   | 17,010 | Agua             |
| 4      | Agua Nueva           | 19,040 | Sólido y liquido |
| 5      | Meta                 | 24,000 | Sólido y liquido |

El avituallamiento señalado con amarillo, se instalara si las condiciones de calor así lo exigen.

12. **Premios.**

**Carrera larga:** Los premios de Pódium serán para los 3 primeros/as clasificados/as de la general y los tres primeros/as clasificados/as de cada una de las categorías.

En cuanto a los corredores locales, se premiará a los tres primeros/as clasificados/as. Estos premios no serán acumulativos.

**Carrera Corta:** los premios de pódium serán para los tres primeros/as clasificados/as de cada una de las categorías, es decir, Cadete, Juvenil, Junior y Absoluta.

Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

Avda. Sierra de Ubrique, 1 Bloque 2 Casa 21

11600 Ubrique (Cádiz)

CIF.: G11332319

[nutriaspantaneras@gmail.com](mailto:nutriaspantaneras@gmail.com)



## Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

Los trofeos y premios se entregaran única y exclusivamente a los ganadores de los mismos, renunciando a dichos trofeos si no se encuentran presentes en el acto de entrega.

La entrega de trofeos se hará en el I.E.S. Ntra. Sra. De Los Remedios (En caso que las circunstancias sanitarias, COVID, no lo permitan).

Bolsa del corredor, compuesta por al menos camiseta técnica, artículo de piel (preciso), agua y fruta, y algunos regalos más.

13. Quedará 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.
14. La Organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función a los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan. En ningún caso el importe de la cuota de inscripción será devuelto.
15. Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los tramos de carretera.
16. La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la Organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En cualquier cuestión que no esté contemplada en este reglamento se aplicara el criterio de la Organización. No obstante existirá un servicio médico en la prueba.
17. 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 terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, viento y lluvia.
18. En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los/as participantes que vistán malla larga, prenda cortavientos y guantes.
19. Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente. Los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o solido adicionalmente.

**Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique**

Avda. Sierra de Ubrique,1 Bloque 2 Casa 21

11600 Ubrique (Cádiz)

CIF.: G11332319

[nutriaspantaneras@gmail.com](mailto:nutriaspantaneras@gmail.com)



## Club de Atletismo Nutrias Pantaneras de Ubrique

20. 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 y/o avituallamiento supone la descalificación.
21. Todos los/as participantes deben conocer este reglamento. Se considera que el hecho de inscribirse y participar en la prueba significa la aceptación del mismo, así como de las disposiciones finales que pueda verse obligada a tomar la Organización.
22. Para todo lo no contemplado en el presente reglamento de la prueba se basara en el reglamento FAM (Federación Andaluza de Montañismo).
23. Seguridad. La Organización de la carrera contara con el apoyo logístico de Protección Civil, Policía Local, Guardia Civil, Servicios Médicos, así como organismos competentes en el mantenimiento de la seguridad del evento.
24. Debido a la situación de pandemia en la que nos encontramos, en el ANEXO 1, damos las pautas a seguir por todos los participantes en el evento.