



NORMATIVA

Un año más y con éste el cuarto, trabajando para poder disfrutar el próximo 3 de Abril de la CxM Benaocaz . Desde aquí agradecer a todo el pueblo de Benaocaz por ese apoyo y colaboración para que este evento pueda llevarse a cabo.

El C.D. Salto del Cabrero junto con el Exmo. Ayto. de Benaocaz, organizan y patrocinan la IV Edición CxM Benaocaz. Carrera que transcurre por el corazón del Parque Natural Sierra de Grazalema.

La IV CxM Benaocaz, al igual que en su edición anterior contará con dos distancias. 13kms aprx. para la distancia corta, siendo ésta la primera parte de la carrera larga hasta su paso por Benaocaz, y unos 23kms para la distancia larga, siendo en un 90% aprx. terreno de montaña, Senderos, Veredas, llanos abiertos. Una subida principal a partir del primer km para llegar al punto más alto de la carrera 1395 contando en los primeros 6kms con una pendiente de 640md+. Caracterizada por contar con zonas técnicas tanto de subida hacia el punto más alto de la misma como de bajada de ésta. Salida desde 760 msnm en la plaza del Ayto. cuenta con un desnivel positivo de 1050m. Los precios de las inscripciones son de 14€ para la distancia corta y 16€ para la distancia larga, abriéndose el plazo de inscripción para ambas el día 8 de Febrero a las 12h.

SE ABRIRÁ UN CUPO DE 200 INSCRIPCIONES PARA CXM LARGA Y 100 INSCRIPCIONES PARA CXM CORTA.

ENTREGA DORSALES EN EL AYTO. DE BENAOCAZ.

Domingo desde 8h

BRIFING 9,45 h Pza. Ayuntamiento.

SALIDA 10h. Pza. Ayto. Benaocaz.

AVITUALLAMIENTOS 6 para cxm larga y 4 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 señalizado con carteles indicadores y cintas de balizamiento visibles cada pocos metros. Existirán referencias kilométricas en todo el recorrido.

TIEMPO DE CORTE. Se establece un tiempo de corte para los corredores que no hayan pasado por el km 13 antes de las 13h.

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.

Reglamento.

- 1. Fecha y hora.** La media maratón de montaña BENAOCÁZ, está programada para el próximo mes de abril de 2016. La hora de salida se efectuará a las 10:00 h desde la plaza del ayto de Benaocaz (760msnm), pasando ésta de nuevo por el mismo punto en el km 12 aproximadamente donde tendrá el paso del primer corredor en un tiempo estimado de 1h10'(11h 10'). Teniendo prevista la entrada en meta de los últimos corredores sobre las 13:30 h. Siendo ésta el cierre de Meta.
- 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. Se saldrá desde la plaza del Ayto. para dirigirse dirección al Calvario de Benaocaz donde se subirá una parte sin llegar hasta él, subir por campo dirección alto del Caos, una vez en la cota más alta se bajará hacia los llanos de navazo Alto e ir dirección puerto de la víbora, se bajará dirección a Fardela y una vez allí hacia Benaocaz pasando por su barrio Nazarí, se pasará por la plaza del ayto y dirigirse hacia el arroyo pajaruco, subir hacia el puerto de la encina alcahueta y bordear hasta llegar a los llanos del Salto del Cabrero, se bajara por el puerto Don Fernando hacia los chozos cruzándolos para dirigirse de nuevo hacia Benaocaz.
- 3. 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 300 participantes distribuidos de la siguiente manera. 200 participantes máximo para la prueba de 23kms y 100 participantes máximo para la prueba de 13kms.
- 4. Categorías.** Existirán distintas categorías tanto en participación masculina como femenina.
 - Promesas. A partir de 16 años hasta 23 años. (1998-1992)
 - Senior. A partir de 24 años hasta 39 años. (1977 – 1991)
 - Veteranos . A partir de 40 años cumplidos hasta 49 años. (1967-1976)
 - Master. A partir de 50 años en adelante. (1966 y anteriores)
- 5. Entrega de Dorsales.** La entrega de dorsales se efectuará en el Ayuntamiento el Sábado de 17:00 a 20:00h y el propio Domingo a partir de las 08:00h. Será obligatoria presentar un documento acreditativo personal para la recogida del dorsal.
- 6. Charla Técnica.** A las 9:45 horas del Domingo tendrá lugar en la salida una charla técnica para explicar a los corredores todas las preguntas que pudieran surgir sobre el recorrido.
- 7. 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.
- 8. 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 y no existiendo más de 50 mts entre unas y otras, por lo que será prácticamente imposible el despiste o pérdida de algún corredor.
- 9.- Tiempo de Corte.** Se establece un tiempo de corte para aquellos corredores que no hayan pasado por el km 12 antes de las 13:00h. Teniendo que dirigirse automáticamente hacia meta.
- 10.- Precios.** En el precio de la inscripción irá incluido seguros de accidentes de corredores, Bolsa del corredor, aperitivo en meta, duchas, servicio de guarda mochilas, premios para los tres primeros de cada

categoría. Siendo de 16 € para la cxm de 23 kms y 14 para 13 kms. No se devolverá el dinero de la inscripción por la no participación en la prueba por cualquiera que sea el motivo.

11.- **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	km 3.8	Líquido
	Km 7.6	Líquido y Sólido
	km 12.4	Líquido y Sólido
	km 16	Líquido
	km 19	Líquido
	Meta	Líquido y Sólido.

Los avituallamientos líquidos irán compuestos por Agua, Refrescos, isotónica, Zumos. Los avituallamientos sólidos irán compuestos por, frutas, barritas energéticas, geles, chocolate, frutos secos.

12.- **Normas.** Para poder competir y optar a clasificación es obligatorio cumplir todos los puntos anteriores de esta memoria. En caso de dudas u otras normativas, los organizadores se regirán 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 de la prueba, no haya completado el recorrido marcado, no hayan pasado por algún punto de control, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una actitud antideportiva hacia los demás corredores.

Asimismo, al participar en la carrera, asegura que sus condiciones físicas son las requeridas para la distancia y dureza del itinerario. A todo corredor que no cumpla con estas condiciones, a juicio de la Organización, se le impedirá participar.

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.

13.- **Material.** La organización puede obligar a los corredores al uso de equipamiento tal como cortaviento o chubasquero en los casos en los que sea necesario por las inclemencias meteorológicas, temperaturas bajas, o cualquier otro motivo que lo justificara.

14.- **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 (notificándolo previamente), e incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaron o por causas de fuerza mayor, no siendo devueltos por estos motivos inscripciones.

15.- **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 Cristóbal Chacón García

CLUB ORGANIZADOR. C.D. Salto del Cabrero.

Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento.

PREMIOS.

13 kms Trofeos 1º 2º 3º M F

CXM General 1º 2º 3º M F Productos de la zona. Trofeo correspondiente a su categoría y Regalo

Por Categorías M F. 1º Trofeo cxm benaocaz+ Productos de la zona

2º y 3º Trofeos. + Regalos

Sorteos de Artículos de piel primera calidad DAVILETTO.

FICHA TÉCNICA

- Ficha Técnica. CXM 23 KMS

CXM 13KMS

ORGANIZADOR.-	C.D SALTO DEL CABRERO	
PATROCINADOR	AYTO. DE BENAOCAZ	
SALIDA Y META	PLAZA AYTO. BENAOCAZ	
HORA SALIDA	10:00 H	10:15 h
CIERRE META	13:30 H	13:30 H
TIEMPO MAX.	3H 30MIN	
LONGITUD	23 KMS Aprx.	13 KMA Aprx
DESNIVEL	1050 M+	840 M+
CONTROLES DE PASO	4	2
AVITUALLAMIENTOS	6	3
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA	MEDIA
MAX. PARTICIPANTES	200	100
ALTURA SALIDA Y META	760 MSNM	
ALTURA MAXIMA	1396 MSNM	
ALTURA MINIMA	692 MSNM	