

REGLAMENTO TECNICO

VII CXM SIERRA ABUELA 2024

1. Presentación.
2. Categoría y Clasificaciones.
3. Orden de carreras.
4. Inscripciones.
5. Recogida de dorsales, chip y cronometraje.
6. Material obligatorio.
7. Vehículos autorizados.
8. Comportamientos general de los/as competidores/as y descalificación.
9. Equipo arbitral.
10. Avituallamientos, control y horas de cortes.
11. Abandono voluntario del corredor/ar.
12. Retirada de un corredor/ar no acto para continuar.
13. Plan de emergencias.
14. Características y condiciones de la prueba.
15. Distancia, Recorrido y Tracks.



1. PRESENTACIÓN.

El Corredor al inscribirse acepta el presente reglamento y se compromete a cumplirlo.

El Servicio de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Vva. de los Castillejos con CIF P2107500G como organizador, junto con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de El Almendro con CIF P2100300L y el Club Trail Sierra Abuela, organizan la VII CXM SIERRA ABUELA, prueba perteneciente al Calendario de Copa Andaluza CXM y a su vez incluida en la Copa Onubense CXM. . Dicha prueba, se celebrará el próximo 3 DE MARZO DE 2024 a partir de las 09:00 horas.



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE DEPORTES DE
MONTAÑA, ESCALADA Y
SENDERISMO

Una carrera única y mítica por el Andévalo Onubense que te hará disfrutar de la belleza de un paisaje lleno de contrastes. Los participantes deberán asumir la dureza y exigencia del terreno junto a su desnivel, ya que se trata de una prueba del Calendario de Copa.

Este año, además de las distancias LARGA y CORTA, contaremos con las pruebas CADEBA incluida en el calendario de Campeonato Andalucía CXM.

La prueba contará con varias distancias competitiva, RUTA CORTA de **14 km y 870 m** + aproximadamente y RUTA LARGA de **27 km y 1.700m** + aproximadamente, más exigente que la primera de las opciones. Transcurriendo ambas por pistas, senderos y algunas zonas técnicas. También habrá una distancia de Senderismo la cual será no competitiva. Todas estas irán balizados y marcados para su correcto seguimiento.

En aquellos puntos que la organización considere necesarios, se situarán personas que se encargaran del control, información e indicaciones necesarias para el correcto desarrollo de la prueba, el cuidado de los participantes y el medio natural por el que transcurre la misma.

2. CATEGORIAS Y CLASIFICACIONES.

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen sin distinción alguna de raza, sexo o nacionalidad, y cuyas edades se encuentren establecidas dentro de las categorías convocadas. No se precisa tener que estar federado. Para optar a la clasificación de Copa Andalucía, será obligatorio estar en posesión de la licencia FADMES del año vigente. Las categorías son las siguientes:

DISTANCIA CXM LARGO 27 KM 1.700 +

Habrá trofeo para los tres primeros de la general y de cada subcategoría tanto **masculino** como **femenino**.

- * **Absoluta**, a partir de los 21 años, nacidos antes de 2003.
- * **Promesa**: de 21 a 23 años, nacidos en, 2001, 2002 y 2003.
- * **Senior**: de 24 a 39 años, nacidos entre 1985 y 2000.
- * **Veteranos/as A**; de 40 a 49 años, nacidos entre 1975 y 1984.
- * **Veteranos/as B**: de 50 a 59 años, nacidos entre 1965 y 1974.
- * **Veteranos/as C**: más de 60 años, nacidos antes de 1964.



Los premios no son acumulables.

DISTANCIA CXM CORTO 14 KM 870 +

Habrá trofeo para los tres primeros de la Absoluta tanto **masculina** como **femenina**, así como para los tres primeros cadetes, juveniles y junior, tanto **masculina** como **femenina**.

- * **Absoluta**; más de 21 años, nacidos antes del 2003.
- * **Juvenil**: 17 y 18 años, nacidos en 2006 y 2007.
- * **Junior**: 19 y 20 años, nacidos en 2004 y 2005.

CADETE COPA ANDALUCÍA CXM CORTO 9 KM 500 + aprox.

- * **Cadete**: 15 y 16 años, nacidos en 2008 y 2009.

Los premios no son acumulables.

CADEBA

Habrá trofeo para los tres primeros de la Absoluta tanto **masculina** como **femenina**, así como para los tres primeros cadetes, juveniles y junior, tanto **masculina** como **femenina**.

- * **Pre benjamín**; 6 – 8 años, nacidos en 2016, 2017 y 2018. Recorrerán 2 km 55 + aprox.
- * **Benjamín**: 9 – 10 años, nacidos en 2014 y 2015. Recorrerán 3 km 100 + aprox.
- * **Alevín**: 11 – 12 años, nacidos en 2012 y 2013. Recorrerán 4 km 150 + aprox.
- * **Infantil**: 13 – 14 años, nacidos en 2010 y 2011. Recorrerán 4 km 200 + aprox.
- * **Cadete**: 15 – 16 años, nacidos en 2008 y 2009. Recorrerán 9 km 500 + aprox.

SENDERISMO

- * Sera una modalidad NO competitiva que recorrerán 9 km 500 + aprox.



3. ORDEN DE CARRERAS

- * Salida distancias **LARGA**: 09:00 h
- * Salida distancia **CORTA, JUVENIL, JUNIOR, CADETE y SENDERISMO**: 09:30 h
- * Salida distancia **INFANTIL**: 09:45 h
- * Salida distancia **ALEVIN**: cuando llegue a meta el cierre de carrera Infantil.
- * Salida distancia **BENJAMIN**: cuando llegue a meta el cierre de carrera Alevín.
- * Salida distancia **PRE BENJAMIN**: cuando llegue a meta el cierre de carrera Benjamín.

4. INSCRIPCIONES

La organización pondrá una cuota de inscripción para la participación de la prueba, acorde a lo que la Asamblea General de la FADMES tenga establecido para la temporada.

Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que disponga la organización.

Para formalizar las inscripciones en el TRAIL LARGO, los participantes deberán tener una edad mínima de 21 años y en el TRAIL CORTO, los participantes deberán tener una edad mínima de 17 años, todas aquellas personas con edades inferiores deberán inscribirse en las categorías de CADEBA. En la modalidad de SENDERISMO la edad mínima para inscribirse es de 15 años.

Los menores de edad deben rellenar una autorización firmada por sus padres o tutores, para poder participar en la prueba. Dicha autorización se descargará en la plataforma donde se formalicen las inscripciones.

Por seguridad en carrera, **NO ESTÁ PERMITIDO** competir con perros u otros animales de compañía en ninguna modalidad.

Además, deberán tener licencia de la FADMES (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición o licencia equivalente para extranjeros. Salvo en las pruebas en las que se incluya las categorías de deporte en edad escolar.

La organización impedirá la participación de l@s deportistas que no cumplan con estos requisitos.

La organización podrá solicitar un certificado médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de carreras por montaña.

Para un mejor control de l@s competidor@s, la organización pedirá la tarjeta federativa a l@s inscrit@s en el momento de la entrega del dorsal para confirmar la condición de federad@/no federad@ de cada competidor/a. Verificada esa condición en el registro de corredores inscritos, informarán a l@s árbitr@s designad@s de posibles incidencias en esa verificación. En caso necesario, la organización volverá a solicitar la tarjeta federativa a l@s corredor@s que vayan a subir a pódium en la entrega de trofeos.

Todo participante en una competición oficial de carreras por montaña estará cubierto por un seguro de accidente deportivo, en los términos previstos en el Art. 42 de la Ley 5/2016, de 19 julio del Deporte de Andalucía. Dicho seguro vendrá implícito en la licencia federativa anual del participante, ya fuese expedida por la FADMES o la FEDME, o en caso de no tener suscrita, mediante licencia de día correspondiente, que se expedirá para el día o días de la prueba.

Al ser este año Sierra Abuela prueba de Copa de Andalucía de Carrera por Montaña, y debido a los requisitos que la propia Federación exige para este tipo de pruebas, la apertura de inscripciones podrá realizarse de la siguiente manera:

- DÍA 13 DE ENERO DE 2024 A LAS 20:00 PM:

240 DORSALES DE LA CARRERA LARGA (27KM) ÚNICAMENTE PARA CORREDORES FEDERADOS EN MONTAÑA FADMES / FEDME.

- DÍA 14 DE ENERO DE 2024 A LAS 20:00 PM:

160 DORSALES DE LA CARRERA LARGA PARA FEDERADOS Y NO FEDERADOS

240 DORSALES DE LA CARRERA CORTA PARA FEDERADOS Y NO FEDERADOS

LA MODALIDAD DE SENDERISMO NO TENDRA LIMITE DE INSCRIPCIONES.

240 DORSALES PARA LAS PRUEBAS CADEBA



Las inscripciones permanecerán abiertas hasta el día 28 de Febrero 2024 a las 00:00 h y para todas las categorías competitivas y no competitivas o hasta que se agoten las inscripciones.

IMPORTANTE: todo corredor que se inscriba como federado el día de apertura de inscripciones y el día de la prueba no lo esté, quedará automáticamente excluido de la competición.

El precio de inscripciones será:

- 15 euros para federados en montaña FADMES o la FEDME.
- 20 euros para NO federados en Montaña.
- 10 euros para Senderismo.

- 5 euros para menores.

Cada corredor en la retirada de su dorsal se le dará una bolsa del corredor.

La cesión de dorsales entre corredores, o el cambio de algún dato en la inscripción, se tramitará antes del miércoles **26 de marzo 2024**.

Para inscribirse:

En la plataforma online www.croniusport.es

Todo participante debe asegurarse de aparecer en el listado de inscritos en la plataforma de inscripciones que aparecerá en <https://www.croniusport.es> y con sus datos correctamente introducidos. (Nombre, DNI, email,...etc)

La organización podrá requerir en cualquier momento la documentación (tarjeta federativa, DNI, u equivalentes) a todo participante, para acreditar la edad e identidad de cada persona.



Teléfono de información de inscripción: 620235146 ALONSO

5. RECOGIDA DE DORSALES, CHIP Y CRONOMETRAJE

Se podrán recoger los dorsales los siguientes días y en los siguientes lugares:

- **Jueves 29 Febrero y Viernes 1 de Marzo**, en tienda **IBHOLA TRAIL RUNNING** en la Avda. Alcalde José Rodríguez González, Local 14; de Corrales (Huelva), en horario comercial, es decir, de 10.00 a 13.30 horas; y de 17.30 a 20.30 horas.
- **Sábado 2 de Marzo**, de 17:00 horas a 20:00 horas en el **Pabellón de Deportes Carolina Marín**, calle Alonso Morgado s/n, Villanueva de los Castillejos (Huelva)
- **Domingo 3 de marzo**, hasta 30 minutos antes del comienzo (**junto a la salida**) antigua fábrica de harina, Calle Mesones s/n, Villanueva de los Castillejos.

Para la recogida de los dorsales, será requerida la documentación acreditativa de la persona que recoge el dorsal, la ficha federativa de aquellas que se hayan inscrito como federados en montaña, así como la autorización correctamente firmada y sellada con la copia de los dos documentos acreditativos anteriores, para quienes cedan la opción a un tercero, de recoger el dorsal en su nombre.

Los dorsales de clubes u otros colectivos numerosos podrán ser entregados a un responsable del mismo que deberá identificarse y facilitar sus datos de contacto (licencia para los federados), así como deberá traer autorización de recogida de dichos dorsales por parte de cada uno de los participantes.

En este aspecto, desde la Organización y la Federación, se hace especial mención y se recuerda que los dorsales, son de carácter personal y por tanto, intransferibles.



6. MATERIAL OBLIGATORIO

Como se viene ya haciendo en las buenas prácticas y cuidado con el medio ambientales **NO HABRÁ VASOS DE PLÁSTICO** en ninguno de los avituallamientos, tanto en distancia larga, corta y cadeba.

El corredor que participe en la prueba estará **OBLIGADO** a llevar vaso o **RECIPIENTE DE AL MENOS 0,5 LITROS** para poder beber en los avituallamientos ya que no habrá vasos en los mismos.

Debe llevar **OBLIGATORIO, MANTA TÉRMICA** ya que, debido a las posibles inclemencias adversas del tiempo, puede encontrarse en situaciones donde sea necesario su uso.

La organización se reserva el derecho de pedir algún material adicional si la climatología fuera adversa en el momento de la celebración de la prueba. En su caso, se informará y comunicará con al menos, 48 horas de antelación a la fecha de celebración de la prueba.

Este material, será exigido por el equipo arbitral como requisito para la entrada de los participantes en el corralito. De no contar con los mismos, los participantes quedarán descalificados de la prueba.

Desde la organización de la prueba, se recuerda que dado el tipo de recorrido es en medio natural, y por zonas donde en determinados momentos, los participantes sólo tendrán las balizas de seguimiento, que lleven teléfono móvil con batería cargada. Para ello, igualmente, se recomienda que guarden el tlf. de contacto de la persona asignada por la organización como responsable de Voluntariado 664 310 887, Salida y Meta 620235146.

7. VEHÍCULOS AUTORIZADOS.

Sólo podrán seguir la prueba los vehículos autorizados por la organización, que estarán debidamente identificados.

8. COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS/AS COMPETIDORES/AS Y DESCALIFICACIÓN.

Podrán ser descalificados aquellas personas participantes en la prueba que:

- No respetar el entorno natural por el que transcurre el recorrido de la prueba, por lo que quedará terminantemente prohibido arrojar basuras durante el recorrido (sobres de geles, botellas de agua,), salvo en los puntos acondicionados para ello, esta zona será los avituallamientos.
- No pasar los puntos controles y de cortes (estos en el tiempo establecido por la organización) existentes o se salgan de los senderos establecidos.
- No llevar el dorsal visible, en el pecho, o llevarlo incorrectamente, manipulado o doblado.
- Entrar en meta sin dorsal.
- Inscribirse con datos falsos.
- Participar con un dorsal asignado a otros corredor/a.
- Utilizar un dorsal no autorizado por la organización
- Tener un comportamiento antideportivo o negligente que pueda poner en riesgo a lo demás participantes, así mismo o a los miembros de la organización.
- No podrán ir acompañados en el transcurso de la carrera por personas externas haciendo uso o no de medios de locomoción.
- No respeten todas las indicaciones y señalizaciones realizadas por la organización. ·
Corran acompañados de un perro, ya sea atado o suelto.



Todo/a corredor/a solicitado/a tiene que prestar socorro a otro/a participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado/a a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.

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

Los/as competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos/as con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización, pudiendo incurrir en responsabilidad disciplinaria en caso contrario.

Además, se debe de tener en consideración, que la organización, a través de los diferentes puntos de control, avituallamiento y seguimiento de la prueba, entendiesen que una persona, por su comportamiento, lesión o dificultad física puntual, está poniendo en riesgo su salud, o la de otros compañeros, puedan obligar a la persona a su retirada, en cuyo caso, contarán con los medios necesarios para su traslado a la zona de meta.

Todo/a participante debe ser conocedor/a y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

9. EQUIPO ARBITRAL

Estará compuesto por Árbitro principal, Arbitro de itinerario y arbitro de inscripciones, salida y meta.



10. AVITUALLAMIENTO, CONTROL Y HORA DE CORTE

Todas las distancias transcurren por senderos y por recorrido amplio de una sola vuelta, en donde encontraremos lo siguientes de paso obligatorio:

AVITUALLAMIENTOS:

- **Para el Trail Corto 14 KM**, habrá 3 avituallamientos.

Kilómetro 6: agua, isotónico, frutas, gominolas
Kilómetro 9,5: agua, isotónico, frutas, gominolas
Meta: agua, isotónico, frutas, gominolas

- **Para los Cadetes, habrá 1 avituallamiento:**

Kilómetro 6: agua, isotónico, frutas, gominolas

- **Para el Trail Largo 27 Km**, habrá 7 avituallamientos

Kilómetro 6: agua, isotónico, frutas, gominolas
Kilómetro 9,5: agua
Kilómetro 14: agua, isotónico, frutas, gominolas
Kilómetro 16: agua
Kilómetro 18,5: agua, isotónico, frutas, gominolas
Kilómetro 22: agua, isotónico, frutas, gominolas
Meta: agua, isotónico, frutas, gominolas

- **Para el Senderismo** habrá 2 avituallamiento:

Kilómetro 6: agua, isotónico, frutas, gominolas
Meta: agua, isotónico, frutas, gominolas

PUNTOS DE CONTROL:

- **Para el Trail Corto 14 KM**, habrá un punto de control.

Kilómetro 7.5 aprox.

- **Para el Trail Largo 27 KM**, habrá dos puntos de control.

Kilómetro 7.5 aprox.

Kilómetro 17 aprox.

PUNTOS DE CORTE

- **SOLO para el Trail Largo 27 KM**, habrá dos puntos de corte.

Kilómetro 14, a las 2:30 h de carrera.

Kilómetro 22, a las 4:00 h de carrera.

Aquel@s participante que no pase en tiempo, deberán entregar el dorsal y se desviarán para meta, para ello la organización dispone de los medios para su traslado. **TOD@ CORREDOR QUE DECIDA CONTINUAR LO HARÁ BAJO SU RESPONSABILIDAD**, quedando la organización libre de responsabilidad.

En los cruces habrá gente de la organización. Contaremos con asistencia sanitaria en varios puntos del recorrido.

LA META SE CERRARÁ A LAS 14:00 P.M.

11. ABANDONO VOLUNTARIO DE UN/A CORREDOR/A.

Un/a corredor/a podrá abandonar la prueba siempre que él/ella lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El/la competidor/a asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

12. RETIRADA DE UN/A CORREDOR/A NO APTO PARA CONTINUAR.

En cualquier punto del recorrido, el/la médico/a de carrera podrá determinar la retirada de competición de un/a corredor/a si éste/a muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro indicio que aconseje la no continuidad de éste/a en la competición. Igualmente se retirará de la competición al/la corredor/a que, por haber sufrido un accidente, no se encuentre en condiciones de continuar. En estos dos casos el/la corredor/a tiene derecho a que la organización lo evacúe hasta el punto de llegada/salida o hasta el punto más cercano donde pueda recibir asistencia médica. La urgencia en la evacuación será proporcional a la gravedad del caso. Si un corredor sufre algún tipo de percance o se quiere retirar de la prueba por su propia voluntad, intentará llegar por sus propios medios o con ayuda de otro participante, al avituallamiento más próximo,



notificando al teléfono que proporcione la organización la incidencia, a fin de promover su evacuación.

13. PLAN DE EMERGENCIAS

La prueba contará con el servicio de médicos, ambulancias, personal de protección civil, policía municipal y voluntarios. Se cuenta con la cobertura de servicio de ambulancia durante la prueba. El Servicio Médico de la competición y los jueces de la misma están facultados para retirar durante la prueba a cualquier deportista que, a su juicio, manifieste un estado físico que pueda ir en detrimento de su salud.



14. CARACTERISTICA Y CONDICIONES DE LA PRUEBA

El participante inscrito declara haber efectuado un entrenamiento adecuado para la realización de la VII Sierra Abuela y no padecer lesión alguna que pueda agravarse como consecuencia de la realización de la prueba, por lo que declara estar en condiciones físicas de afrontar esta prueba, como en la que VOLUNTARIAMENTE quiere participar, aceptando todos los riesgos y situaciones que se pudieran derivar de su participación en dicha prueba liberando de toda responsabilidad al EXCMO. AYUNTAMIENTO VILLANUEVA DE LOS CASTILLEJOS, EXCMO. AYUNTAMIENTO EL ALMSENDOR Y CLUD TRAIL SIERRA ABUELA, ante cualquier accidente, incidente o percance.

El participante autoriza a los servicios sanitarios de la prueba a que le practiquen cualquier cura que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos, se compromete a abandonar la prueba en la que participa si ellos lo estiman necesario para su salud.

El participante acepta los consejos de la organización de realizar entrenamientos periódicos así como controles médicos previos a la participación en cualquier actividad deportiva de cierta intensidad, así como la importancia de estar federado.

Antes o durante la prueba, el participante no consumirá sustancias prohibidas consideradas como DOPAJE por la Federación Española de deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

Si la Organización se ve obligada, el presente Reglamento puede ser modificado. Las modificaciones serán debidamente comunicadas a los participantes. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

Derecho a la imagen.- La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a los organizadores de la VII Sierra Abuela a la grabación total o parcial de su participación en el mismo, da su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, internet, redes sociales, carteles, medios de comunicación, etc.) y cede todos los derechos relativos a su

explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

Las entidades organizadoras declinan toda responsabilidad de la que pueda ser causa o víctima los participantes durante el transcurso de los entrenamientos y en la prueba misma, siendo los competidores los únicos responsables y en ningún caso, estos o sus representantes podrán entablar demanda judicial contra la organización o persona vinculada a ella.

Por todo ello, y como condicionante a la participación en la VII Sierra Abuela, el participante acepta el reglamento del mismo, así como todas las condiciones y sugerencias de la organización.

No está permitido competir con perros u otros animales de compañía en ninguna modalidad.

15. DISTANCIAS, RECORRIDOS Y TRAKS

- **DISTANCIA LARGA 27 KM 1.732 +**

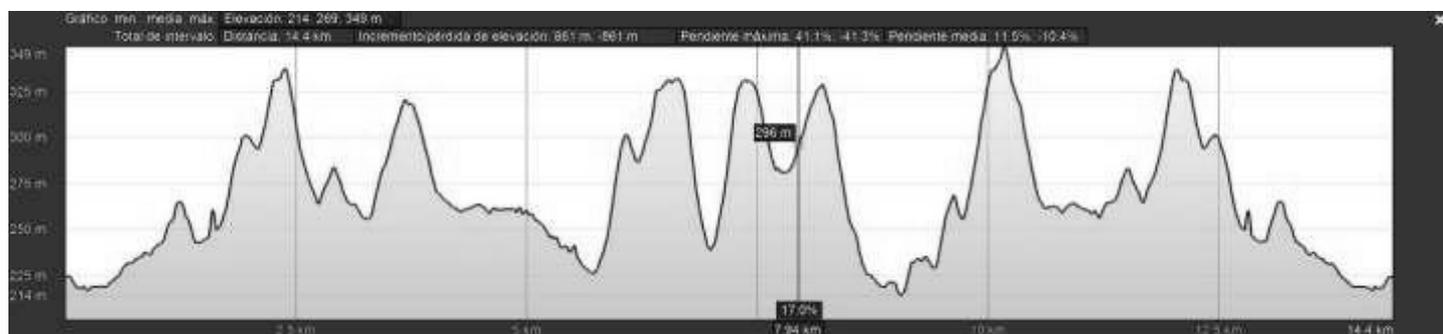


FEDERACIÓN ANDALUZA
DE DEPORTES DE
MONTAÑA, ESCALADA Y
SENDERISMO





- **DISTANCIA CORTA, JUVENIL Y JUNIOR 14 KM 861 +**



- **DISTANCIA CADETE**



- **DISTANCIA INFANTIL**



- **DISTANCIA ALEVIN**





FEDERACIÓN ANDALUZA
DE DEPORTES DE
MONTAÑA, ESCALADA Y
SENDERISMO

- **DISTANCIA BENJAMIN**



- **DISTANCIA PRE BENJAMIN**



- **DISTANCIA SENDERISMO**

