

## REGLAMENTO

### I CARRERA DE MONTAÑA "CIUDAD DE ALMERÍA"

1.- La carrera tendrá lugar el domingo 14 de febrero de 2010, con salida a las 10,30 horas, con salida en el aparcamiento del complejo deportivo Rambla Federico García Lorca, aledaño a BALLE SOL, y llegada en el Complejo Deportivo "Los Ángeles", y se regirá bajo el presente reglamento.

2.- La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 16,5 Kms en una zona aledaña a la ciudad de Almería, trascurriendo en pista y senderos de tierra, acumulando un desnivel positivo acumulado de unos 600 metros

3.- Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años , hasta un máximo de 200 inscritos

Las categorías son las siguientes:( años cumplidos el día de la prueba).

Femenina: Absoluta (18 años en adelante), Veterana (+ de 40 años) y Master (+ de 50 años).

Masculino: Absoluto (18 años en adelante), Veterano (+ de 40 años) y Master (+ de 50 años).

4.- CARÁCTER COMPETITIVO. La prueba tiene carácter competitivo, y la organización realizará el cronometraje por el método del lector con código de barras.

5.- INSCRIPCIONES. El plazo de inscripción finaliza el 1 de febrero de 2009 o cuando se complete el cupo.

No se admitirán inscripciones fuera de plazo o cubierto el cupo de inscritos.

6.- PRECIO.- El importe de la inscripción para las dos categorías es de 15 euros los no federados y 12 euros los federados (FEDAMON y FEDME), que dan derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil, camiseta técnica exclusiva, avituallamientos y gran bolsa del corredor.

El nº de cuenta para el ingreso del importe de la inscripción es el que figura en la sección INSCRIPCIÓN de la web de la prueba.

El importe de la inscripción no será devuelto al participante en caso de cancelación de la misma por cualquier motivo.

7.- DORSALES. La recogida de dorsales se realizará el día de la prueba, en la línea de salida, hasta una hora antes de su inicio. Será **absolutamente imprescindible** presentar el DNI, justificante de pago de la inscripción y licencia, en el caso de participantes federados.

Previo al inicio de la carrera, se llevará a cabo un pequeño briefing sobre el recorrido a completar.

8.- CRONOMETRAJE. La prueba será cronometrada con sistema de lector de código de barras.

**9.- SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES.-** El recorrido estará señalado con trozos de cinta de plástico de color vivo y flechas, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

**10.-** Los “corredores escoba” o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado físico así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el dorsal a la organización.

La meta se cerrará a las 14.00 h.

**11.-AVITUALLAMIENTOS.-** Existirán 2 avituallamientos líquidos, más el avituallamiento final de meta, sólido y líquido.

**12.- PREMIOS .-** La organización no contempla premios en metálico.

Habrá trofeo para los tres primeros en todas las subcategorías, masculina y femenina.

**13.-** Quedara 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.-** Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados y a respetar las normas de circulación, si procediera.

**15.-** La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los atletas participantes por imprudencias o negligencias de los mismos. Igualmente, el atleta declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad, eximiendo a la Organización de la Prueba de dicha responsabilidad. El inscribirse en esta prueba supone la aceptación plena de estas normas

**16.-** Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuados a las características de esta prueba de gran dureza, que reúne a la vez condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de montaña.

**17.-** En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los corredores que vistán malla larga , prenda cortavientos, guantes y gafas de sol.

**18.-** Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, de manera que los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional personalmente.