



Carrera X Montaña Alpina Sierra de Gádor 28 Km

27,800 km. y 3.274 m. desnivel acumulado

Carrera X Montaña Alpina Sierra de Gádor 21 Km

21,600 km. y 2.900 m. desnivel acumulado

Circuito Cadete-Junior – Iniciación Cxm – Marcha Senderista

13,600 Km. y 1.905 m. desnivel acumulado

DALIAS (Almería)

REGLAMENTO

1.- La VI Carrera x Montaña Alpina “Sierra de Gádor” tendrá lugar el domingo 22 de Septiembre de 2019, con salida y llegada en la Plaza del Ayto. de Dalías (Almería), organizada por el C.D. AQUEATACAMOS y la Concejalía de Deportes del Ayto. de Dalías.

Los horarios previstos de salida y llegada son los siguientes:

Salida: 09:00 horas. Cierre meta: 14:00 horas

2.- El recorrido de 28 Km y de 21 Km kms discurrirá por una zona de media montaña, utilizando para ello caminos (20%) y sendas (80%) del entorno de la Sierra de Gádor.

3.- Podrán participar las personas que lo deseen mayores de 18 años. Se contempla únicamente la excepción del recorrido junior, en el que podrán participar los mayores de 15 años.

4.- Se establece un cupo máximo de 400 participantes entre todas las modalidades, comenzando el plazo de inscripción :

Carrera x Montaña Alpina Sierra de Gador (recorrido 28 Km): 20 € (Federados) y 24 € (No Federados)

Media Maratón Alpina Sierra de Gador (recorrido 21 Km):20 € (Federados) y 24 € (No Federados)

Carrera x Montaña Sierra de Gador(recorrido 13 Km): 20€ (Federados) y 24 € (No Federados)

Carrera Cadete-Junior: 15 € (Federados) y 19 € (No federados).

Marcha Senderista Sierra de Gador(recorrido 13 Km): 20 € (Federados) y 24 € (No Federados)



Nota: Los Cadetes y Junior federados se podrán inscribir finalizado este plazo con las mismas condiciones, siempre que queden plazas disponibles.

La inscripción da derecho a:

- Participar en la prueba.
- Avituallamientos, consigna de ropa y duchas.
- Camiseta técnica
- Comida para los participantes al finalizar la carrera
- Suelo duro para dormir en el Pabellón Polideportivo Municipal

5.-Una vez realizada la **inscripción** se podrá solicitar la **devolución** de la misma por razón siempre y cuando haya contratado el seguro de cancelación.

A partir del 20 de Septiembre no se hará la devolución de la inscripción bajo ningún concepto.

Durante el periodo en el que se puede solicitar la devolución, siempre que la inscripción se encuentre cerrada por haberse completado la inscripción a la carrera en cuestión, cualquier inscrito que la solicite podrá ceder su dorsal a otra persona, para ello cuando solicite la devolución debe facilitar el nombre, DNI y correo electrónico de dicha persona, a la cual se le darán instrucciones para formalizar su inscripción.

No habrá lista de espera.

6.-RECOGIDA DE DORSALES

se podrá efectuar el día 22 de Septiembre desde las 08:00 h. a 09:00 h.

Será imprescindible presentar el DNI y los federados también la tarjeta federativa.

A las 08:45 se efectuará el control de dorsales.

7.-RECORRIDO

7.1. estará **señalizado** con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y flechas, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

7.2: Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por todos los controles de paso establecidos.

7.3: Modificación del recorrido y/o suspensión de la carrera. En el caso de malas condiciones meteorológicas o causas de fuerza mayor, la organización se reserva el



derecho de suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o el recorrido y avituallamientos. En este caso no se devolvería el importe de la inscripción.

7.4: Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

8.-. CONTROLES Y AVITUALLAMIENTOS

7.1: Se establecen los siguientes controles con los tiempos máximos de paso estipulados para todos los participantes y avituallamientos. Aquellos corredores que sobrepasen estos tiempos marcados por la organización, deberán entregar su dorsal en el control, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control y avituallamientos.

Controles de paso Obligatorios:

Punto	Tipo	Parcial	Km	Parcial	Hora de Cierre
Salida	—	—	0	0	—
Celín Subida	L+S	+180	2.8	2.8	----
Cortijo Clavero	L+S	+676	6.7	3'9	1h 30 (10.30)
Fuente Vieja	L+S	+230	9.1	2.4	
Covacha	S+L	+410	13'6	4.5	2 h. 45 (11.45)
Fuente la Mosca	S+L	-125	16'8	3.2	



Cortijo Clavero	S+L	-350	20'8	4	4 h.30 (13:30)
Celin Bajada	S+L	-70	26'2	5.4	
Dalias	Final	+362 - 283	28	1'8	5 h.00 (14.00)

La organización establecerá cuantos controles de paso sorpresa estime oportuno a lo largo del recorrido. Todo aquel corredor que no efectúe el paso por los mismos será descalificado automáticamente de la prueba.

La organización dispondrá 7 avituallamientos líquidos (tres de ellos, sólidos) en el caso de la Media Maratón Alpina (recorrido largo) más el avituallamiento de meta.

En el caso de la Carrera x Montaña (recorrido corto), la organización dispondrá avituallamientos líquidos-sólidos más el avituallamiento de meta

9.- SEMI-AUTOSUFICIENCIA

9.1: Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesario para poder completar el recorrido. Se recomienda un mínimo por corredor de 200 kcal en alimentos y 1/2 litro de agua en el momento de la salida.

9.2: Solamente estará permitido recibir ayuda externa en los puestos de avituallamiento, en las zonas específicamente reservadas e indicadas para ello (salvo caso de accidente o emergencia), siendo penalizado el participante que la reciba fuera de los lugares establecidos. Se entiende por ayuda externa el avituallamiento y también, el acompañamiento por parte de personas que no participen en la prueba.

9.3: Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.



9.4: Material obligatorio. No se establece ningún material obligatorio de forma específica.

9.5: La organización podrá añadir algún tipo de material obligatorio no incluido en este apartado. En tal caso, dicho material será anunciado en la charla técnica y difundido través de la web y redes sociales.

9.6: Por otra parte, la organización aconseja llevar:

- Crema Solar
- Teléfono móvil
- Gafas de sol
- Chaqueta cortavientos de manga larga
- Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro
- Sales minerales
- Alimentos energéticos
- Manta térmica

9.7: La organización recomienda una buena planificación del material de la carrera en función de las capacidades del corredor, la previsión meteorológica, la estimación del tiempo de carrera y otras variables que puedan condicionar la seguridad del corredor.

9.8: Cada participante debe ser plenamente consciente de la longitud, dureza y dificultad de la prueba, que puede desarrollarse, bajo posibles condiciones meteorológicas de calor, lluvia o viento. Por tanto, debe prever que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas necesarias, sean las más apropiadas para realizar la prueba.

10.- La organización entregará trofeos según los siguientes detalles:

VI CARRERA POR MONTAÑA ALPINA SIERRA DE GADOR (28 Km)

Tendrán trofeo los tres primeros clasificados **FEDERADOS** de las siguientes categorías.

Cadetes: 15 a 17 años (cumplidos el año de la competición)

Junior: 18 a 20 años (cumplidos el año de la competición)



Categoría Absoluta, Femenina y Masculina. (21 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Promesa: 21 a 23 años (cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Veterana Femenina y Masculina. (40 a 50 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Master Femenina y Masculina. (51 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Además, trofeos los 3 primeros clasificados en general masculina y femenina.

VI CARRERA POR MONTAÑA ALPINA SIERRA DE GADOR (21 Km)
VI CARRERA POR MONTAÑA (RECORRIDO 13 Km)

Trofeo para los tres primeros clasificados masculino y tres primeras clasificadas femeninas.

11.- 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.

12.- La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.

13.- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.

14.- 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 condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de alta montaña.

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

16.- 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 supone la descalificación.

17.- Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar graves lesiones.



18.- La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación total o parcial de su participación en la misma y da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba.

19.- Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Andaluza de Montañismo

20. PENALIZACIONES

20.1: El Comité de Carrera estará compuesto por el director de carrera, un representante de los corredores y arbitro. La organización con la aprobación Comité de Carrera serán los encargados de controlar la aplicación del reglamento establecido y estarán autorizados a realizar las descalificaciones o penalizaciones establecidas en la siguiente tabla:

Infracción	Penalización
No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar	3' a descalificación
Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no	3' a descalificación
Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo	descalificación
Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización	descalificación
Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa	descalificación



Tirar desperdicios durante el recorrido	3' a descalificación
Sustituir algún material obligado por la organización	descalificación
Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor	3' a descalificación
No llevar el material requerido por la organización en cada control	3' a descalificación
No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros	3' a descalificación

21. RECLAMACIONES

21.1: Durante los 30 minutos siguientes a la publicación de las clasificaciones, y siempre que se cumplan los requisitos de forma establecidos en el presente artículo, se aceptarán todas las reclamaciones previo pago de 60€.

Pasada la hora siguiente a la publicación de las clasificaciones no se aceptarán reclamaciones. Este importe será reembolsado en el caso que la organización considere que la reclamación está justificada. Las reclamaciones se presentarán por escrito al Director de Carrera y deberán cumplir los siguientes requisitos de forma:

- Datos del reclamante: nombre de la persona que la realiza, DNI, a quién representa.
- Datos del/los deportistas afectados, nº de dorsal.
- Hechos que se alegan.

21.2: El Comité de Carrera, será quien tenga la competencia para resolver las reclamaciones. Contra la resolución del comité de carrera no cabe recurso alguno. Cuando



el comité lo estime necesario se podrá reunir con cuantos colaboradores crea conveniente a fin y efecto de emitir una resolución sobre la reclamación.

22. ABANDONO Y EVACUACIÓN

22.1: No estará permitido abandonar la carrera fuera de un avituallamiento, a excepción de que el corredor se encuentre herido. Una vez en el avituallamiento, y en caso de ser ese su deseo, el corredor deberá advertir al responsable de avituallamiento su deseo de abandonar la prueba y éste le anulará el dorsal.

22.2: La evacuación será decidida con el responsable de avituallamiento, siguiendo estos criterios:

- Si el avituallamiento es un punto de retirada, según tabla del punto 7.1, se trasladará al corredor hasta meta con los medios dispuestos por organización.
- Los corredores que, no estando heridos, abandonen en un avituallamiento que no sea un punto de retirada, deberán alcanzar lo antes posible y por sus propios medios el punto de retirada más cercano.
- En caso de abandonar pasado un avituallamiento, será necesario volver a dicho punto y comunicar la retirada al responsable de puesto. Si al regreso el corredor se encuentra con la gente de la organización que cierra la carrera, ‘escoba’, será ésta la que le invalide el dorsal.
- En el caso de condiciones meteorológicas desfavorables que obliguen a la parada total o parcial de la carrera, la organización garantiza la evacuación en el menor tiempo posible.

23. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

23.1: Habrán dos equipos de rescate de PROTECCION CIVIL en los tramos menos accesibles del recorrido para posibles evacuaciones de emergencia, un equipo médico



con todoterreno itinerante y una ambulancia en meta. Estos equipos estarán conectados por radio con la dirección de la carrera.

23.2: Dicho hecho no exime a los corredores de la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otro participante que lo necesite.

23.3: Todos los corredores se someterán al juicio del médico, siendo su valoración la que prevalecerá ante cualquier otra, por lo que los socorristas y médicos oficiales podrán:

- Retirar de la carrera (anulando su dorsal) a todo corredor no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor al que consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor que consideren necesaria.

24. DERECHOS DE IMAGEN

La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la prueba, así como la explotación audiovisual y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar con el consentimiento de la organización.

25. PROTECCIÓN DE DATOS

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de los organizadores de la prueba ALPINA SIERRA DE GADOR-DALIAS, con fines exclusivos de gestión de la prueba. Todos los interesados podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos personales mediante correo electrónico



26. MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

17.1: En el caso de que la organización se vea obligada podrá modificar el presente reglamento. Las modificaciones serán debidamente comunicadas con antelación a los participantes.

17.2: La realización de la inscripción implica el reconocimiento y la aceptación del presente reglamento.

17.3: Cualquier circunstancia no prevista en el presente reglamento será resuelta ateniéndose al reglamento de carreras por montaña de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

27. COMPORTAMIENTO DEPORTIVO Y ECO-RESPONSABILIDAD

La Alpina Sierra de Gador-Dalias responde a una filosofía, con cada vez más adeptos, que combina el deporte al aire libre con el respeto a la naturaleza. Por esta razón invitamos a todos los corredores a compartir nuestra filosofía y a contribuir, con su comportamiento eco-responsable, al mantenimiento del equilibrio del entorno natural de los lugares donde se celebra la prueba.

Una parte del recorrido transcurre por pistas y senderos de la Sierra de Gador. Los participantes en estas pruebas saben muy bien que la montaña es un entorno frágil que debe preservarse. Por ello, desde la organización, se pretende que ésta sea una carrera eco-responsable y respetuosa al máximo con la montaña. Su objetivo es tener un impacto nulo sobre el medio natural y la concienciación de todos (participantes y acompañantes) para proteger este entorno excepcional.

Por este motivo la organización, además de cumplir rigurosamente las normas medio ambientales del entorno de la Sierra de Gador, propone:

- Luchar contra la erosión del suelo. Queda prohibido el uso de atajos fuera de los caminos y senderos marcados. Especialmente en aquellos más expuestos al abarrancamiento con la lluvia.



- Limitación de residuos. La organización recomienda que los corredores tengan su propio vaso individual para poder servirse bebidas en los avituallamientos.
- Gestión de residuos:
 - Todos los residuos durante la carrera deberán depositarse en las papeleras previstas en los puntos de avituallamiento.
 - No dejar a nuestro paso pañuelos de papel, ni papel higiénico.