

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

REGLAMENTO VIII CARRERA POR MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

FECHA Y LUGAR:

La VIII Carrera por montaña Sierra de la Mosca se celebrará la noche del viernes día 21 de febrero de 2025, en Cáceres.

RECORRIDO:

La prueba transcurre por el entorno natural de la Sierra de la Mosca y del Milano en la ciudad de Cáceres.

La distancia a recorrer es de:

- Carrera corta: 9 kms. y 290 m. de desnivel +
- Carrera larga: 13,8 kms. aproximadamente y 590 metros aproximadamente de desnivel positivo.

PERFIL DE LA COMPETICIÓN:

En esta octava edición la carrera tendrá dos distancias: una distancia más corta de 9 kms. para iniciarse en las carreras por montaña y otra algo más larga, de 13,8 kms. y con más desnivel para los más expertos, además en la modalidad de nocturna, siendo por tanto obligatorio el uso de luz frontal.

Nuestro interés está encaminado a:

1. Iniciar a corredores de asfalto en las carreras por montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
2. Hacer llegar a conocer a todo el mundo el entorno Natural de la ciudad de Cáceres. Fomentar la vida saludable y el ejercicio físico.
3. Reivindicar la apertura de caminos y senderos, que no paran de cerrar, y su uso por parte de senderistas, corredores y bikers, así como el escaso o casi nulo impacto que genera este tipo de deportistas.

PARTICIPACIÓN:

Pueden tomar parte en las pruebas todas las personas desde los 16 años en adelante. El único condicionante es que los **menores de 18 años deben tener una autorización paterna/materna o de su tutor legal.**

CATEGORÍAS:

Se han establecido las siguientes:

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

CARRERA LARGA:

Jóvenes Masculino: De 16 a 40

Senior masculino: 40-adelante

Jóvenes Femenino: De 16 a 40

Senior Femenino: 40-adelante

CARRERA CORTA:

Categoría masculino: 16 en adelante

Categoría femenino: 16 en adelante

El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 15 de febrero de 2025.

INSCRIPCIONES:

Se realizarán a través de la web de la empresa **pulsaciones.net** hasta un máximo de 200 y desde el 20 de diciembre de 2024 al 14 de febrero 2025 en **primer plazo** y; desde el 15 febrero al 20 febrero en **segundo plazo**.

PRECIO:

El precio de participación es de **20 euros** en primer plazo. En segundo plazo será de **25 Euros**. La prueba consta de un seguro de responsabilidad civil y accidentes, y no será por tanto necesario estar federado para carreras por montaña. El precio es similar en ambas carreras.

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes y al disfrute de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como la bolsa del corredor, con camiseta conmemorativa y braga de cuello para todos los participantes.

MATERIAL OBLIGATORIO:

Todos los participantes deberán llevar obligatoriamente consigo una **luz frontal** para poder tomar la salida. En el control de dorsales al inicio de carrera se verificará que lo lleven y que funcione correctamente.

El calzado debe ser obligatoriamente **zapatillas** de deporte para la práctica de carreras por montaña o **trail running**.

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

La organización se reserva el derecho a exigir a todos los participantes el uso de una chaqueta cortavientos o similar si las condiciones meteorológicas del día de la carrera así lo exigieran.

MATERIAL RECOMENDABLE:

Al ser una prueba nocturna sería recomendable llevar un teléfono móvil como medida de seguridad por si algún participante se perdiera en el recorrido.

También es recomendable llevar cinturón con bidón para bebida o mochila de hidratación.

Si las condiciones meteorológicas son adversas es recomendable también llevar una chaqueta cortavientos o similar, aunque estas condiciones no sean tan adversas como para que la organización lo incluya en el material obligatorio.

SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cinta de balizamiento con franjas reflectantes y placas reflectantes colgadas a lo largo del recorrido bien visibles.

CONTROLES:

En la prueba existirá 1 control de paso obligatorio para todos los participantes, sobre el kilómetro 7 y el de Meta. Aquellos corredores que aún llegando a meta no hayan pasado por el punto de control estarán automáticamente descalificados.

No obstante, la organización también puede disponer de otro punto de control sorpresa a lo largo del recorrido.

AVITUALLAMIENTOS:

La prueba contará con 2 avituallamientos más el de Meta que corresponden a:

- 1º: Km. 6 (líquido)
- 2º: Km. 8 (líquido)
- Meta: Km.13 (líquido)

TIEMPOS DE PASO:

El cierre de meta de la carrera larga se realizará a la 21.45 h del 21 de febrero de 2025. La carrera corta no tiene hora de corte ni de cierre.

En la **recogida de dorsal** es necesario presentar el D.N.I.

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

Se podrá **descalificar** a cualquiera que haya infringido este reglamento, 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 poco deportiva hacia los demás corredores. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la organización.

Igualmente, todos aquellos atletas que deseen retirarse de la competición, podrán realizarlo en los controles entregando el dorsal y comunicándolo al personal de control debiendo volver por sus propios medios a meta. En caso de urgencia en cualquiera de los controles podrá comunicarlo para tomar las medidas que sean necesarias.

PREMIOS:

Todos los participantes tendrán acceso a:

- Avituallamiento líquido
- Bolsa del corredor con:
 - Camiseta técnica.
 - Braga de cuello
 -

PLAN DE CARRERA:

Viernes 21 de febrero:

16.30 h.-18.30: **Recogida de dorsales y Bolsa de corredor** en el I.E.S. Al-Qázeres

- **Carrera corta:** 18.45 h.: Control de dorsales y material en línea de Salida-Meta.
Salida carrera corta: 19.00 h.

- **Carrera larga:** 19.00 h.: Control de dorsales y material en línea de Salida-Meta.
Salida carrera larga: 19.15 h.

Cierre control 1 (Km. 7): 20.15

Cierre Meta (Km. 13,5): 21.45 h.

Recibirán **Premio** los tres primeros clasificados de cada **categoría** en la carrera larga y en la corta.

- La **Entrega de premios** se realizará nada más terminar la prueba.

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

SERVICIOS A LOS PARTICIPANTES

Además de la contratación de los seguros de Responsabilidad Civil y Accidentes, la organización dispondrá de los siguientes servicios:

- **Asistencia Sanitaria:** La organización contará con una ambulancia en el Portanchito.
- **Guardarropa:** La organización dispondrá de un guardarropa para todos los participantes en el gimnasio del centro.
- **Duchas:** En los vestuarios del gimnasio del I.E.S Al-Qázeres.
- **Animaciones para toda la familia:** Habrá técnicos deportivos realizando animaciones en meta (globoflexia, castillos hinchables, camas elásticas, zancos, pedalos, juegos predeportivos,)
- **Comida y bebida final con fiesta musical para todos los participantes.**

MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla en su parte por parajes naturales de belleza excepcional, por lo que será obligación de todos preservar el entorno estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el avituallamiento.

Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.

SEGURIDAD:

La organización se reserva el derecho de desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones necesarias que considere en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.

AUXILIO EN ACCIDENTES:

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

REGLAMENTO VIII CARRERA MONTAÑA SIERRA DE LA MOSCA

RESPONSABILIDAD:

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros.

PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES:

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en:

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = descalificación.
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
- Tirar desperdicios durante el recorrido = descalificación.
- Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control = descalificación.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y delegados = descalificación.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento.

ABANDONOS Y LESIONES

Los corredores están obligados a **informar** a la organización de su **abandono o lesión**, por ello deben entregar su dorsal en los controles ó avituallamientos y en última instancia en la mesa de control de cronometraje, informando al Delegado principal de la circunstancia por la cual abandonan.

Es de vital importancia este hecho, en primer lugar, para no buscar por la montaña a una persona que no está perdida y, en segundo lugar, para tener constancia de su lesión y poder ser tratado debidamente.