



# Marchadores de Valverde

## REGLAMENTO

La "IX CxM Ciudad de Valverde. Memorial Pedro Zarza Vázquez", está organizada por el CLUB MARCHADORES DE VALVERDE en colaboración con voluntarios de todo el pueblo, sin los cuales esta prueba no sería posible.

La prueba se celebrará el sábado 7 de Octubre de 2023.

El inicio de la prueba será a las 9:00 am, desde la plaza Ramón y Cajal (frente al Ayuntamiento), para la carrera LARGA.

El inicio de la prueba será a las 9:20 am, desde la plaza Ramón y Cajal (frente al Ayuntamiento), para la carrera CORTA.

La entrada al cajón de salida será desde las 8:00 am hasta las 8:45 horas, para la carrera LARGA.

La entrada al cajón de salida será desde las 9:05 a las 9:20 horas para la carrera CORTA.

## INSCRIPCIONES

Se han de inscribir en la página web <http://www.gesconchip.es>

Habrán 500 plazas entre todas las modalidades para esta IX edición.

### **Ruta Larga de 42 Kms:**

**La cuota de inscripción será de 15 € FEDERADOS EN MONTAÑA.**

**La cuota de inscripción será de 18 € NO FEDERADOS.**

### **Ruta Corta de 15 Kms:**

**La cuota de inscripción será de 12 € FEDERADOS EN MONTAÑA.**

**La cuota de inscripción será de 14 € NO FEDERADOS.**

**Para las inscripciones por equipos, cada corredor se inscribirá de forma individual, indicando el nombre del equipo.**

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, a recibir el obsequio de regalo, seguro de responsabilidad civil y de accidentes, avituallamientos, ducha y comida en meta.

Las inscripciones comenzarán el día 5 de junio de 2.023, a partir de las 9:00 am.

Las inscripciones se cerrarán el día 26 de septiembre (domingo). Si no se hubieran cubierto las plazas, se admitirán más.

## **CATEGORÍAS**

### **DISTANCIA CxM LARGO 42 KMS**

**General:** a partir de los 21 años cumplidos en el año de referencia.

**Categorías:**

- **Promesa:** 21, 22 y 23 años cumplidos en el año de referencia.
- **Senior:** de 24 a 39 años cumplidos en el año de referencia.
- **Veteranos/as A:** de 40 a 49 cumplidos el año de referencia.
- **Veteranos/as B:** de 50 a 59 cumplidos el año de referencia.
- **Veteranos/as C:** de 60 años en adelante cumplidos el año de referencia.

### **DISTANCIA CxM CORTO 15 KMS**

**Categorías:**

- **Cadete:** 15 Y 16 años cumplidos en el año de referencia.
- **Juvenil:** 17 y 18 años cumplidos en el año de referencia.
- **Junior:** 19 y 20 años cumplidos en el año de referencia.
- **Absoluta:** 21 años en adelante cumplidos en el año de referencia.

## RECORRIDO

### ***Ruta Larga 42 Kms:***

Igual para todos los corredores de las diferentes categorías.

Consta de 42 kilómetros aproximadamente, balizados por señales y personal voluntario. Habrá referencias del kilometraje en cada puesto de avituallamiento.

***Para terminar la prueba, habrá que hacer el recorrido íntegro atendiendo al balizamiento y en un tiempo inferior a 7 horas.***

Habrá varios puntos de control, uno antes de entrar al cajón de salida y otro al finalizar la prueba. Los demás estarán por todo el recorrido. La situación de cada punto no será desvelada en ningún momento.

En ningún momento se circulará por carretera, salvo en varios cruces balizados por personal voluntario.

El participante que decida abandonar, deberá comunicarlo al puesto de avituallamiento o voluntario más cercano.

### ***Ruta Corta 15 Kms:***

Igual para todos los corredores de las diferentes categorías.

Consta de 15 kilómetros aproximadamente, balizados por señales y personal voluntario. Habrá referencias del kilometraje en cada puesto de avituallamiento.

***Para terminar la prueba, habrá que hacer el recorrido íntegro atendiendo al balizamiento y en un tiempo inferior a 7 horas.***

Habrá varios puntos de control, uno antes de entrar al cajón de salida y otro al finalizar la prueba. Los demás estarán por todo el recorrido. La situación de cada punto no será desvelada en ningún momento.

En ningún momento se circulará por carretera, salvo en varios cruces balizados por personal voluntario.

El participante que decida abandonar, deberá comunicarlo al puesto de avituallamiento o voluntario más cercano.

## **EQUIPOS**

Los equipos sólo participarán en la Ruta Larga.

Deben estar compuestos, como mínimo, por 3 corredores, de cualquier sexo.

Deben hacer todo el recorrido juntos, desde el principio, hasta Meta.

Aquel equipo que entre en Meta sin alguno de sus componentes, será descalificado.

El tiempo de carrera, será el que marque el último corredor del equipo al llegar a Meta, no pudiendo sobrepasar entre el 1er y el 3er corredor, más de 10 segundos.

## **DORSALES**

Se podrán recoger los dorsales el día 6 (viernes) de Octubre en el Polideportivo de Triana, situado en la Plaza de la Constitución s/n, desde las 18:00 hasta las 21:00 horas. También se podrán recoger el mismo día de la salida, el día 7 en el Ayuntamiento de Valverde del Camino, situado en la Plaza Ramón y Cajal, desde las 7:00 hasta las 8:45 horas.

Se deberá llevar el dorsal visible en todo momento, situado en la parte delantera.

Los dorsales de la Ruta Larga y de la Ruta Corta serán de diferente color.

Los dorsales de los equipos, serán diferentes a los de la modalidad individual.

No se debe tapar ni doblar o recortar.

Asegurarse, sobre todo, que un poco antes de llegar a la meta sea totalmente visible por el juez y, asimismo, asegurarse que éste ha tomado nota de la llegada.

## **AVITUALLAMIENTOS**

Habrán avituallamientos colocados cada 5 kms aproximadamente.

Los avituallamientos serán:

- Km 5: agua
- Km 10: agua, bebida isotónica, plátano y naranja.
- Km 15: agua, bebida isotónica, plátano y naranja.

- Km 20: agua, bebida isotónica, plátano, naranja y un pequeño bocadillo.
- Km 25: agua, bebida isotónica, plátano y naranja.
- Km 30: agua, bebida isotónica, plátano y naranja.
- Km 36: agua, bebida isotónica, plátano y naranja
- Km 42: agua, bebida isotónica y comida fin de carrera.

**Para contribuir con la conservación del Medio Ambiente, en los avituallamientos NO habrá vasos. Los corredores deben llevar botellas para rellenar.**

## **RECOMENDABLE**

Será recomendable llevar el móvil con batería cargada.

También será recomendable llevar un camelback o mochila de hidratación de 1 Litro como mínimo.

Se recomienda llevar calcetines de repuesto, ya que se pasarán varias veces zonas de agua.

## **MATERIAL OBLIGATORIO**

**El material obligatorio para las dos distancias es de una manta térmica. También será obligatorio llevar una botella soft-flask o recipiente para agua o vaso individual. (NO HABRÁ VASOS EN LOS AVITUALLAMIENTOS).**

## **VEHÍCULOS AUTORIZADOS**

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

## **META**

La Meta estará situada en la Plaza Ramón y Cajal. En el centro de la localidad, junto al Ayuntamiento (37°34' 23.47" y 6°45' 13.00").

Al finalizar la prueba habrá duchas en el Polideportivo de Triana (c/ Doctor Marañón s/n, frente al Centro de Salud) (37°34' 25.15" y 6°44' 56.82")

Habrá una comida en Meta, para todos los participantes, terminen o no, que a día de hoy está previsto sea un plato de ensalada de pasta y un bocadillo, bebida, pan y postre.

Se entregará a todos los participantes que terminen la Ruta Larga un obsequio de FINISHER.

## **PREMIOS**

Habrá trofeos para los tres primeros de cada categoría.

La entrega de trofeos será, una vez lleguen los premiados de su categoría.

## **ABANDONO DE LA PRUEBA**

En caso de querer abandonar la prueba, ya sea por lesión o por no poder continuar, se les comunica a todos los atletas que tienen que hacerlo en los avituallamientos, ya que entre avituallamiento y avituallamiento, no se recoger  a ningún atleta. Los puntos de avituallamiento, sirven también como puntos de retirada de corredores.

## **DESCALIFICACIÓN**

Son motivos de descalificación:

- No llevar el dorsal con todos los sellos de paso de control.
- No llevar el dorsal visible o que éste estuviera doblado o recortado.
- Intercambiar el dorsal con otra persona.
- Quitar señales de balizamiento.
- Arrojar cualquier basura que no sea biodegradable.
- Saltarse algún tramo del recorrido.
- Pasar por algún camino o carretera fuera del recorrido.
- Desobedecer a las indicaciones de los voluntarios o jueces de la prueba.
- Dirigirse de forma indecorosa a cualquier participante, voluntario o juez de la prueba.

## **MEDIO AMBIENTE**

La carrera se desarrolla, en su mayor parte, por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será de obligación de todos, preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de avituallamiento.

No se permitirá salir de los avituallamientos portando botellas o envases de plástico desechables.

A tal efecto, se colocarán contenedores de basura en los puestos de avituallamiento.

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

**ESTÁ PROHIBIDO HACER FUEGOS Y FUMAR** en todo el recorrido, tanto para los corredores como los voluntarios.

## **MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO**

La organización se reserva el derecho a modificar cualquier punto anteriormente relacionado, siempre y cuando las vicisitudes de ésta, como el entorno del recorrido y demás situaciones derivadas de la carrera lo aconsejen.

## **RESPONSABILIDAD**

La participación en la prueba deportiva, supone la asunción por parte del deportista de los riesgos inherentes a la propia prueba, tales como caídas, accidentes propios o con terceros participantes o no en la prueba, y en general todo daño personal o material; suponiendo ello, en definitiva, renunciar a formular reclamación alguna por estos hechos contra los organizadores al encontrarse dichos eventuales daños, dentro de un marco arriesgado, conocido y asumido.

La Organización no asumirá ninguna responsabilidad si el evento se suspende o aplaza por causas de fuerza mayor. El participante exime a la Organización de la responsabilidad por pérdida o deterioro de objetos personales por cualquier circunstancia.

## INFRAESTRUCTURAS

### *APARCAMIENTOS*

Estarán habilitadas varias zonas especiales de aparcamientos, recordamos hagan respeto de las señales y las normativas de tráfico (no cierren ningún garaje, gracias)

- Alrededores Polideportivo de Triana. (37°34' 25.15" y 6°44' 56.82")
- Avda. Alcalde Américo Santos (37°34' 29.80" y 6°44' 59.19")

### *SERVICIOS W.C. Y DUCHAS*

Los participantes dispondrán de los siguientes servicios y duchas:

- Polideportivo de Triana (duchas y WC).

## PARA CONTACTAR CON NOSOTROS

Teléfono: 689.33.52.77

Facebook: Marchadores de Valverde

Email: [marchadoresdevalverde@gmail.com](mailto:marchadoresdevalverde@gmail.com)

