

1) REGLAMENTO COPA EXTREMADURA FEXME

Art. 1 FECHA. - El DOMINGO 16 de octubre de 2022, se desarrolla la VIII CxM Techo de Extremadura, a las 9 horas de la mañana, sobre una distancia de 23 km aproximadamente y 1.400 metros de desnivel positivo aproximadamente.

La salida y meta será en la plaza de La Garganta (en el centro del pueblo).

Pertenece al Circuito de la FEXME DE CARRERAS POR MONTAÑA

Los corredores participantes, cumplirán con el presente reglamento y las normas técnicas Vigentes y disfrutarán de los siguientes servicios mínimos:

- Pre-competición: Redes Sociales (mínimo Facebook) y Boletín Informativo previo.
- Durante la competición: Información en meta del desarrollo(Speaker), Actividades paralelas para acompañantes, malla de comunicación en la que debe estar integrado el Delegado Principal y Corredor Escoba.
- Post-competición: Servicio de Masajes, Comida final (plato/bocadillo/similar) y premios a los 3 de la general en ambos sexos y trofeos/medallas y regalos a los 3 primeros de cada categoría. *Además de los habituales (ropero, Vestuarios, etc).

Art. 2 RECORRIDO Y SEÑALIZACIÓN. - La competición de la V CxM Techo de Extremadura se desarrollará sobre un recorrido duro y técnico de trochas, senderos, pistas, caminos, rocas, etc. por montaña.

La carrera está clasificada como prueba de Media Montaña. Este año bajaremos un poco de los 1000 metros de altitud, si bien la mayoría del recorrido va por encima (de ahí Techo de Extremadura), siendo el punto más alto 1645 m "La Muela". Para sacar al final un recorrido de unos 22 kms con +1300 m.

El trazado ha cambiado significativamente. Mantenemos la subida al espectacular Alto de La Muela, pero se sube en sentido contrario. Una subida brutal, pues en poco más de 3 kms se acumularán 420 m de desnivel positivo (con zonas Variadas que harán las delicias de los corredores: con agua, camino de piedras, pinar, robledal, prados, roca, trepa, cortafuego, habrá que pasar por una grieta de una roca gigante,... ¡¡alucinante!!).

La clásica zona de arboleda final de San Antón de otros años la hemos quitado, manteniendo una pequeña parte, que corresponde tan sólo al primer kilómetro de salida (este año será en el sentido contrario a otros años, es decir, por donde estaba la meta será la salida y viceversa).

Por contra, hemos añadido más trazado por la zona Del Valle, donde habrá que ir río abajo, cruzándolo un par de Veces (¡¡Vendrá muy bien refrescarse un 4 de Agosto!!) y tocaremos caminos de arrieros antiguos muy bonitos, inéditos hasta este año, para finalizar con un tramo clásico, el casi llano de 2,5 kilómetros

Camino del Lomo, para entregar toda la energía que nos quede.

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de colores bien Visibles y señales Verticales en cruces o puntos conflictivos. También habrá referencias kilométricas en carteles. (Para tener más información del recorrido pinchar en la pestaña Recorrido en el blog de la Carrera)

Art. 3 PARTICIPACIÓN. - Podrán participar los corredores mayores de 18 años que lo deseen, sin ningún tipo de distinción con un máximo de 200 corredores.

La V CxM Techo de Extremadura será puntuable para el Trofeo diputación de la FEXME 2022.

Los participantes deben de estar perfectamente informados sobre qué tipo de carrera es la V CxM Techo de Extremadura y disponer de los conocimientos, experiencia, material y de los niveles físico y psicológico necesarios para poder soportar y superar posibles problemas relacionados con los deportes de resistencia, y el desnivel, geografía y entorno salvaje del evento, tales como: la fatiga, los problemas digestivos, los problemas musculares y en articulaciones, las contusiones, heridas leves, el frío, la lluvia, nieve, niebla, calor, etc.

El Jueves 13 de octubre (según lo que determine el último informe meteorológico), se comunicará si finalmente alguno de los artículos de la lista NO es obligatorio a partir de una hora determinada o durante toda la carrera.

El material obligatorio para la V CxM Techo de Extremadura será:

- Zapatillas de Trail con suela con tacos en buen estado.

El material recomendable, pero no obligatorio es:

- Gorra, Visera ó Bandana e hidratación.

No obstante, se RECOMIENDA tener en posesión el siguiente material por si pudiera ser solicitado como obligatorio en la prueba (se confirmará el jueves 13 de octubre): Material apropiado para correr en montaña, zapatillas, pantalones y camiseta. Mochila y sistema de hidratación, al menos de 0,5L, manta térmica, silbato, mallas piratas o largas, Visera, gorro o braga cuello-Buff, chaqueta impermeable, guantes y el hecho de que un artículo sea obligatorio, implica que el corredor debe llevarlo con él, pero no necesariamente puesto, y por lo tanto puede estar dentro de la mochila.

Los controles de material se podrán hacer al 100% de los corredores o aleatoriamente en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidos). No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

Art. 4 .- CATEGORÍAS:

Senior A Masc: 18-34

Senior B Masc: 35-39

Veteranos A: 40-45

Veteranos B: 46-50

Veteranos C: +50

Senior A Fem: 18-34

Senior B Fem: 35-39

Veteranas A: 40-45

Veteranas B: 46-50

Veteranas C: +50

Inclusiva (Sólo campeón y campeona)

Más joven (Sólo campeón y campeona)

Más mayor (Sólo campeón y campeona)

Local (masculino y femenino)

PARA LA CARRERA CORTA CROSS:

Masculino:

Senior: 18-39

Veteranos: +39

Súperveteranos: +50

Femenino:

Senior: 18-39

Veteranas: +39

Súperveteranas: +50

Inclusiva (Campeón y campeona)

Más joven (Sólo campeón y campeona)

Más mayor (Sólo campeón y campeona)

Local (masculino y femenino)

NOTA: Las categorías que tengan menos de 4 participantes, se podrán integrar en la inmediateamente

Superior, previa información a los interesados antes de los listados finales.

Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad. 2.2.4. - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas

según ranking o primeras posiciones. 2.2.5. – Sólo obtendrán puntos para la COPA, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada. 2.2.6. – A efectos de la COPA, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes: Masculino: Senior: 18-39 Veteranos: +39 Súperveteranos: +50 Femenino: Senior: 18-39 Veteranas: +39 Súperveteranas: +50 Categoría inclusiva masculina/femenina: Para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquiera de las otras. Se deberá acreditar en cada prueba a la recogida de dorsales dicha condición, no siendo referencia alguna el porcentaje de discapacidad únicamente la condición. El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de Diciembre de 2022.

Art. 6 SERVICIOS.- A todos/as los/as corredores/as por el hecho de participar, se les obsequiará con una bolsa del corredor.

Además, habrá diferentes servicios a los corredores,

- * Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil
- * Asistencia en carrera
- * Evacuación
- * Avituallamiento en carrera
- * Fotografías de la carrera
- * Cronometraje
- * Correr por parajes totalmente naturales con Vistas maravillosas.
- * Guardarropa,
- * Masajes,
- * Duchas exteriores,
- * Ruta senderista el fin de semana previo,
- * Entrega de Premios.

Art. 7 INSCRIPCIONES. - Las inscripciones deberán formalizarse a través del enlace de la página web:

www.tucrono.com.

El precio de las inscripciones es:

- De 25 euros los no federados por participante en la prueba de 23 km (20€ para la prueba corta Cross), y 20 euros (15€ para la prueba corta Cross) los federados en montaña de Extremadura o Licencia Nacional en el primer plazo, porque en el segundo plazo se incrementa en 5€.

Para poder participar en la carrera, los corredores deberán presentar al retirar el dorsal, la licencia federativa y DNI los federados, o DNI los no federados.

Deportistas Federados (Son Válidas la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación Regional de Montaña y Escalada que cubra Carreras por Montaña; cualquier otra licencia, por ejemplo, atletismo o triatlón, NO ES VÁLIDA)

Para realizar correctamente la inscripción el corredor debe aceptar y acatar que es conocedor del reglamento de la prueba y de la FEXME.

La inscripción en la carrera es personal y no transferible. Los deportistas federados podrán inscribirse hasta 1 hora antes de la prueba en secretaría, abonando la cuota ordinaria del primer plazo más un incremento de 10 Euros el mismo día de la prueba al delegado principal, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

Art. 8 ENTREGA DE DORSALES.

Se efectuará el día Domingo 16 de octubre de 7 horas hasta las 8:30 horas en la plaza, junto a la salida y toda la zona de servicios.

Art. 9 AVITUALLAMIENTOS. - La prueba de la V CxM Techo de Extremadura NO será en régimen de autosuficiencia. Dichos avituallamientos serán líquidos (Kilómetros 4,5, el 17,5 y el 19,5) y/o líquidos + sólidos (Kilómetros 9,5 y 14)

Se recuerda a todos los corredores que está prohibido tirar los envoltorios de geles, barritas y todo aquello que degrade el entorno fuera de los lugares establecidos para tal motivo.

El abandono de desperdicios fuera de las zonas de avituallamiento, supondrá la descalificación

Art. 10.- SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA.

Durante toda la prueba habrá un equipo médico y de seguridad internos que estarán coordinados con el 112 y la organización de la V CxM Techo de Extremadura.

Todos los corredores se someterán al juicio del médico siempre que éste lo solicite, siendo la Valoración del equipo médico la que prevalezca ante cualquier otra, por lo que los médicos y enfermeros podrán:

- Eliminar de la prueba (anulando el dorsal) a todo corredor que consideren no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor a quien consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor cuando ésta se considere necesaria.

La dirección de carrera nunca cuestionará el criterio o las decisiones tomadas por los miembros del equipo médico y no se hará responsable de las consecuencias que el incumplimiento de sus órdenes pueda tener sobre el corredor que no las acate.

Todos los corredores están obligados a socorrer a cualquier otro participante que lo necesite, dentro de las propias capacidades y conocimientos. No hacerlo implicaría incurrir en un delito grave por omisión de socorro, estipulado por la ley.

Art. 11 NORMATIVA.- los corredores que no cumplan las normas establecidas, no cumplan las indicaciones de la Organización, no cubran las distancias establecidas o no acate las decisiones de los jueces, se aplicará la normativa según el reglamento de la FEXME.

Puntos de avituallamiento y horario de corte de la carrera Lugar Km Tiempo de Carrera Hora

Salida 0 00:00

Avituallamiento 1 4,5 9:35

Avituallamiento 2 9,5 10:30

Avituallamiento 3 14 11:15

Avituallamiento 4 17,5 12:00

Avituallamiento 5 19,5 12:20

Llegada 23 04:05 12:50

En cualquier caso, los responsables de la organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje, así como 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 ó del Médico de la Prueba o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores.

A estos efectos, la organización tiene prevista la participación de corredores escobas que actuarán como cierre de carrera. 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 cualquiera de los controles de paso entregando el dorsal y comunicándoselo al personal de control y en caso de urgencia en cualquiera de los avituallamientos. En caso contrario, la organización no se hace responsable de la evacuación del atleta hasta la meta.

Responsabilidades éticas de los corredores:

Los corredores tienen la obligación de ayudar a otros participantes en caso de daño o lesión. En tales casos tienen también la obligación de informar al Punto de Control más cercano.

La carrera se desarrolla en montaña y entornos naturales. Es responsabilidad de cada corredor respetar el entorno para su mejor conservación. Esto implica respetar y conservar la flora, la fauna y los paisajes.

Los corredores deberán llevar consigo cualquier desecho o basura que produzca a los lugares designados y autorizados por la organización para el Vertido de desechos (Puntos de Control o avituallamientos).

Art. 12.-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 puesto de control.

Art. 13.- Para lo no contemplado en la presente normativa, la Organización decidirá según criterio propio, en base a la reglamentación al respecto. La participación en esta prueba implica la aceptación de este Reglamento.

Art. 14.- NORMATIVA ESPECÍFICA Y CESION DERECHOS DE IMAGEN.

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, declaran conocer y aceptar las normas establecidas en el presente Reglamento de la V CxM Techo de Extremadura y la normativa específica sobre responsabilidades y protección de datos. En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización.

Por el solo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente:

- “Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en la V CxM Techo de Extremadura 2018 siendo consciente del riesgo adicional que conlleva el hecho de que esta carrera tenga lugar en el medio rural natural, en lugares de difícil acceso. Por ello, asisto de propia Voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación y en el caso de padecer alguna lesión o circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud me comprometo a ponerlo en conocimiento de la organización lo antes posible”.

- “El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento. En cuanto a la exención de responsabilidad, ésta estará sujeta a lo establecido en los artículos 50.1 y 51.D del Real Decreto 2816/1982 de 27 de agosto por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas”.

- “Durante el desarrollo de la competición contribuiré con la organización con los aspectos relativos a la seguridad y organizativos de la carrera y seguiré y acataré todas las decisiones de los responsables de la organización (jueces, médicos, organizadores)”.

- “Autorizo a que la organización haga uso publicitario de fotos, Videos y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar, aceptando la publicación de mi nombre y apellidos en el periodo de inscripción de la prueba, en la clasificación final del evento, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto”.

Al inscribirse en la prueba V CxM Techo de Extremadura, y en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los participantes dan su consentimiento para que los datos de carácter personal contenidos en la inscripción realizada, sean incluidos en un fichero para su tratamiento por la organización con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial. En cumplimiento de la citada Ley, el participante tiene el derecho de acceder a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. Para hacerlo, se deberá solicitar por escrito al Ayuntamiento de La Garganta (Cáceres).

El Participante declara reconocer y aceptar que el Organizador tiene derecho a grabar y captar/fijar imágenes fijas y animadas del Evento (incluyendo su nombre y apellidos, sus palabras y su representación) que aparezcan en los diferentes equipamientos (en adelante “Las Películas y las Imágenes”). El Participante declara aceptar toda explotación, por parte del Organizador o de un tercero autorizado, de las Películas e Imágenes y de la totalidad o una parte de su contenido o extractos para las siguientes necesidades, sin limitación de duración:

* difusión del Evento V CxM Techo de Extremadura (es decir toda difusión en su totalidad o en extractos, en directo o en diferido, en cualquier medio de comunicación o de plataforma conocida o que se cree en el futuro, radiodifusión, teledifusión, cualquier comunicación o distribución móvil, digital, en circuito cerrado o en lugares públicos, por Internet o DVD);

* explotación por parte de cualquier patrocinador, colaborador o proveedor del Evento en sus operaciones/campañas de comunicación institucional.

* promoción de las futuras ediciones del Evento o de cualquier evento

A TENER EN CUENTA RESPECTO A LA CARRERA CORTA CROSS:

+ Categorías y premios (indicado arriba).

+ Horarios y avituallamientos diferentes (si bien se aprovechan los avituallamientos de la larga, pero hay que tener en cuenta que los que coinciden para ambas tienen que tener mayor provisión de avituallamiento).