

## 1. ORGANIZACIÓN

La Carrera por Montaña K22 se celebrará el 12 de mayo de 2024 y estará organizada por el Grupo de Montaña La Acebeda en colaboración con el Ayuntamiento del Real Sitio de San Ildefonso, que incluye las localidades de La Granja y Valsaín.

Se trata de un recorrido de alta montaña, que discurre por la vertiente Norte de la Sierra de Guadarrama, que tiene como cima más alta Fuente Infantes, con 1850 metros de altitud. La prueba transcurre por el Parque Nacional de la Sierra del Guadarrama y por el Parque Natural de la Sierra Norte de la Sierra de Guadarrama.

INSCRIPCIÓN: Desde el día 1 de marzo a las 00:00 h hasta el día 10 de Mayo a las 12:00 h. Podrán realizarse a través de internet en:

- <https://carreraslaacebeda.blogspot.com/>
- youevent.es

## 2. PARTICIPACIÓN Y RECORRIDOS

Dentro de la jornada se celebrarán tres carreras: Trail K22, Minitrail Naturpellet K14 y Corremontes K6.

**1. Trail K22.** Recorrido de unos 22 Km con un desnivel positivo de 1.450 metros. Podrán tomar parte todas aquellas personas con edad a partir de 18 años cumplidos en 2024. Nivel de dificultad medio-alto.

**2. Minirail Naturpellet K14.** Recorrido de unos 14 Km con un desnivel positivo de 925 metros. Podrán tomar la salida todas aquellas personas con edad a partir de 14 años cumplidos en 2024. Los menores de edad deberán aportar el consentimiento informado de su tutor legal para poder formalizar la inscripción. Nivel de dificultad medio-bajo, apto e ideal para todas aquellas personas que quieran iniciarse en la carrera por montaña.

**3. Corremontes K6.** Recorrido de unos 6 Km con un desnivel positivo de 285 metros. Será guiada por monitores y no competitiva, hasta 17 años cumplidos en 2024. Quienes cumplan 8 años o menos en 2024 tendrán que ir acompañados de un adulto (solo será necesario inscribir al menor). Nivel de dificultad medio-bajo. Se irán realizando paradas para ver la carrera. Se regresará en torno a las 11:00, o a las 12:00 si las condiciones meteorológicas son favorables. La inscripción irá acompañada de un consentimiento informado del tutor legal del menor.

Tanto la salida como la meta estarán ubicadas en la Plaza Matadero (Real Sitio de San Ildefonso)

Las tres carreras discurren por pistas forestales, senderos y praderas donde no hay dificultad alguna, salvo algún repecho con cierta pendiente, visible en los perfiles de las carreras y las subidas/bajadas por la zona del esquinazo.

Sólo en el caso de la Peñalara K22 encontraremos los siguientes tramos técnicos: del km 16,8 al 19.3, la ascensión a Fuente Infantes por el cortafuegos con piedra y arena suelta, y

del km 19.5 al 20 tramo técnico con piedras sueltas, siendo estos dos pasos los más técnicos de la carrera.

### 3. FICHA TÉCNICA

FECHA: 12 de Mayo de 2024

SALIDA Y META: Plaza Matadero (1.130 m)

PUNTO MÁS ALTO DE CARRERA: Fuente Infantes (1.850 m)

PUNTO MÁS BAJO: Plaza Matadero (1.130 m)

	Trail K22	Minitrail Naturpellet K14	Corremontes K6
DISTANCIA	22 km	14 km	6 km
DIFICULTAD	Media - Alta	Media - Baja	Media - Baja
DESNIVEL +	1.450 m	925 m	285 m
TIEMPO LÍMITE	5 horas	3:30h	3h
MAX CORREDORES	300	100	100

MAYOR PORCENTAJE DE DESNIVEL en el cortafuego de Fuente Infantes.

CIMA DE LA CARRERA: Fuente Infantes (1.850 m).

DIRECTOR DE CARRERA: Jesús Cabrejas Artola

COORDINADOR: Juan Francisco Gálvez

### 4. CATEGORÍAS

Se establecen las siguientes categorías, según años cumplidos en 2024:

#### Peñalara K22

- Sénior Masculina y Femenina: de 18 a 39 años
- Veteranos/as A: de 40 a 49
- Veteranos/as B: de 50 a 64 años
- Veteranos/as C: a partir de 65 años

#### Minitrail Naturpellet K14

- Juvenil Masculina y Femenina: de 14 a 17 años
- Absoluta Masculina y Femenina: de 18 años a 75 años

## **Corremontes K6 (no competitiva)**

- De 4 a 8 años acompañados de un adulto.
- De 9 a 17 años guiados por monitores.

## **4. PREMIOS Y REGALOS**

Se otorgarán trofeos y regalos en cada carrera a los tres primeros de cada categoría establecida, así como al vencedor y vencedora absoluto de la carrera Trail K22 (los premios serán acumulables).

Habrà un premio especial para los tres primeros corredores locales.

La carrera corremontes no es competitiva, todos los participantes recibirán un diploma acreditativo.

La no presencia en el acto de la entrega de trofeos se entenderá como renuncia a trofeos o premios conseguidos. Toda delegación en otra persona, por parte de los ganadores para la recogida de los trofeos y premios, deberá ser conocida y autorizada por la Organización al menos con media hora de antelación.

Se hará entrega a todo participante de la bolsa del corredor.

## **5. PROGRAMA – HORARIOS**

- 07:30 h – Entrega de dorsales
- 09:00 h – Salida Corremontes K6
- 09:15 h – Salida Trail K22
- 09:45 h – Salida Minitrail Naturpellet K14

## **6. DORSAL Y CHIP**

A cada corredor se le entregará un dorsal NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE que deberá llevar durante todo el recorrido, situado en el pecho, bien visible, sin doblar ni cortar, estando penalizado con la descalificación el no cumplir con este artículo.

De igual manera, a todo corredor se le hará entrega de una 'tarjeta-chip' que deberá llevar en el lugar indicado por la Organización (no es un chip de zapatilla) y que servirá para registrar el paso por los controles obligatorios, siendo responsabilidad de cada corredor validar la tarjeta en cada uno de los controles. Una vez pasado el control de meta, la 'tarjeta-chip' deberá ser devuelta para su validación y descarga de datos, siendo descalificado el corredor que no efectúe la devolución inmediata.

Si algún corredor decidiera retirarse, lo deberá comunicar en alguno de los controles establecidos, haciendo entrega del dorsal y de la 'tarjeta-chip' para conocimiento de la organización.

## 7. PUNTOS DE CONTROL Y AVITUALLAMIENTO

### TRAIL K22

<b>Km</b>	<b>Punto</b>
3.8	Control
4.7	<b>Líquido</b>
6.4	Control
10	<b>Líquido - sólido</b>
10.6	Control
12.4	<b>Líquido</b>
13.1	Control
15.7	Control. <b>Líquido - sólido</b>
16.9	Control
18.4	<b>Líquido</b>
19.3	Control
20.1	<b>Líquido - sólido</b>

### MINITRAIL K14

<b>Km</b>	<b>Punto</b>
2	<b>Líquido - sólido</b>
2.6	Control
4.3	<b>Líquido</b>
5	Control
5.7	Control
7.4	Control. <b>Líquido - sólido</b>
8.6	Control
11	Control

11.7	<b>Líquido - sólido</b>
------	-------------------------

## **CORREMONTES K6**

<b>Km</b>	<b>Punto</b>
2	<b>Líquido - sólido</b>
4.1	<b>Líquido - sólido</b>

En los puestos de avituallamiento la organización no facilitará vaso o botella alguno, ni se permitirá beber directamente de las garras (simplemente proveerá el correspondiente líquido en los avituallamientos) siendo por tanto necesario que cada participante porte el recipiente que considere más adecuado para poder recibir el líquido.

Los participantes deberán seguir el recorrido marcado por la Organización. Los puntos de control intermedios serán de paso obligatorio para todos los participantes. Se aplicará una penalización (e incluso descalificación) a aquel participante que ataje el trazado marcado por la Organización.

Se realizará un control de salida de todos los participantes así como el correspondiente control de meta.

## **8. MATERIAL Y CONDICIÓN FÍSICA**

Dado que la carrera transita por terreno de montaña, cada participante deberá prever que su indumentaria, calzado, así como su condición física, sean las más apropiadas para realizar la prueba.

La organización no establece ningún material obligatorio pero sí recomienda, según las condiciones meteorológicas en el día de la prueba el siguiente material: mallas por debajo de las rodillas, cortavientos, chubasquero, gafas, gorro o buff, guantes, bastones, teléfono móvil y recipiente adecuado (bidón, vaso plegable o mochila de hidratación) para recibir el avituallamiento líquido durante el recorrido.

La Organización estará atenta a las condiciones meteorológicas una vez se acerque la fecha de celebración de la prueba e informará a través de la página web del evento de la necesidad de tener que hacer uso de cualquier material que se considere obligado.

## 9. INSCRIPCIONES

Se establecen un periodo promocional y uno normal de inscripciones:

	Federados FDMESCYL/FEDME		No federados**	
	Hasta el 1 de abril	Del 2 de abril al 10 de mayo	Hasta el 1 de abril	Del 2 de abril al 10 de mayo
K6*	5€	5€	8€	8€
K14	15€	18€	18€	20€
K22	18€	20€	24€	25€

\* Sólo se inscribe al niño. Se permitirán inscripciones corremontes K6 hasta una hora antes de la salida el día de la carrera, en caso de haber dorsales libres.

\*\* Incluye seguro federativo FDMESCYL de un día

Las inscripciones se podrán cerrar antes de los plazos definidos, si se alcanza el nº máximo de participantes. Las inscripciones se podrán realizar a través de Internet en:

- <https://carreraslaacebeda.blogspot.com/>
- youevent.es

## 10. POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Se podrá solicitar la cancelación de la inscripción enviando un correo electrónico a la dirección [laacebedacarreras@gmail.com](mailto:laacebedacarreras@gmail.com) hasta el domingo 10 de mayo, descontándose 5€ por gastos de gestión. A partir de dicha fecha, no se tramitará cancelación alguna bajo ningún concepto.

## 11. OTROS SERVICIOS DE LA ORGANIZACIÓN

- Todos los participantes estarán cubiertos por un Seguro de Responsabilidad Civil y un Seguro de Accidentes.
- Servicio de aseos y duchas en el campo de hierba artificial de La Granja de San Ildefonso:
  - <https://maps.app.goo.gl/BDw3z1Z1Eed4gkvd6>
- Servicio de guardarropa.
- Cronometraje con CHIP.
- Tiempos de paso en tiempo real con Live YouEvent.
- Avituallamiento tanto en puntos del recorrido como en zona de meta.

## 12. REGLAMENTO Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

No está permitida la participación con animales de compañía, ni atados ni sueltos.

Los participantes se comprometen a:

- Aceptar todos los artículos del presente Reglamento.
- Garantizar la validez de los datos aportados en el momento de formalizar la inscripción.
- Garantizar que su condición física les permite participar sin riesgo alguno en una competición de estas características (Carrera por Montaña).
- Realizar la totalidad del recorrido, respetando en todo momento las indicaciones de la Organización.
- No salirse del trazado señalado por la Organización, no realizar atajos, no tirar envoltorios ni ningún otro tipo de desperdicio durante el recorrido y tener en todo momento un comportamiento respetuoso con el entorno y el Medio Natural por el que se desarrolla la competición.
- Llevar el dorsal durante toda la prueba de manera bien visible, no doblándolo y respetando su publicidad.
- Llevar el chip de control durante todo el recorrido en el lugar indicado por la organización y entregarlo a la llegada.
- Aceptar las posibles modificaciones de la prueba a las que la Organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad.
- Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados y a seguir las indicaciones de la Organización.

Se descalificará a todo corredor que no complete el recorrido oficial de la prueba, arroje cualquier tipo de desperdicio al suelo, corra sin el dorsal visible, corra con el dorsal de otro corredor, no devuelva el chip, no se atenga al presente Reglamento o modifique, deteriore o manipule el dorsal.

La Organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, o bien la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas así lo aconsejan o por causa de fuerza mayor.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia, así como de la pérdida o rotura de los objetos de cada participante.

Cada participante será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

Cualquier circunstancia no prevista en el presente Reglamento, será resuelta por la organización basándose en los reglamentos de la Federación Madrileña de Montañismo y de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada para Carreras por Montaña.

### **13. DERECHOS DE IMAGEN**

La participación en este evento deportivo implica que el participante cede sus derechos de imagen, la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición a la Organización, para que ésta las utilice como crea preciso en la promoción de éste o de cualquier otro evento deportivo que pudiera organizar.

Cualquier proyecto mediático o publicitario que se pudiera generar por la celebración de este evento, deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.