

REGLAMENTO CARRERA.

VIII SUBIDA AL CONVENTO DE LA LAPA 5 DE FEBRERO 2023

PUNTUABLE PARA LA COPA EXTREMADURA DE CARRERAS POR MONTAÑA DE LA FEXME

FECHA Y LUGAR:

La prueba se desarrollara en la localidad de La Lapa en el paraje natural de Sierra Gorda y Sierra Vejera, ubicada entre las poblaciones de La Lapa, Zafra, Feria y Burguillos del Cerro.

Entre los puntos más interesantes por donde pasará la prueba destacamos la subida al convento de San Onofre de La Lapa, subida a las María Alonso, el pañuelo, el alto de la Nicolasa, alto Sierra Gorda, cortijo La Hoya, el paso del molino el cojo, alto Sierra Vejera, La Palacia, subida a la zorra y el Mirrio.

La prueba se celebrará el Domingo 5 de febrero de 2023, la salida de la prueba será:

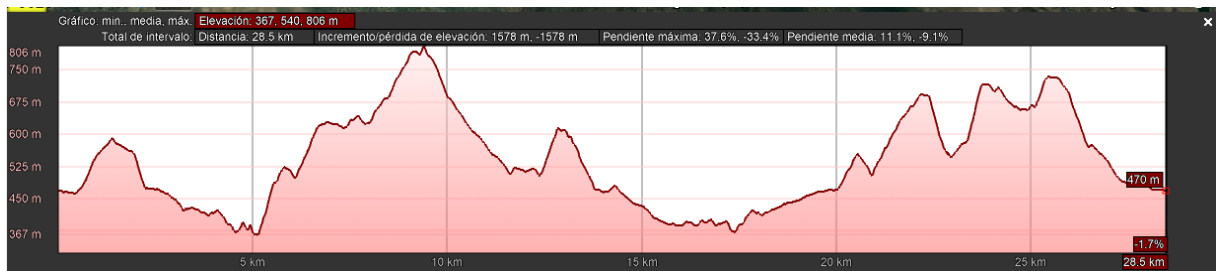
- 09:30 h la salida de la VIII SUBIDA CONVENTO PRUEBA PUNTUABLE COPA CXM 28.5 Kms +1578m (mayores 18 años)
- 10:00 h la salida de la VIII SUBIDA CONVENTO PRUEBA PUNTUABLE DIPUTACIÓN BADAJOZ CXM 15 kms +860m (mayores 16 años)
- 10:05 h la salida de las carreras de promoción circuito 800m (menores 17 años)

RECORRIDO: (2 POSIBLES RECORRIDOS 15 K / 28 K)

La prueba transcurre por Sierra Gorda y Sierra Vejera entre las localidad es de La Lapa, Feria y Burguillos del Cerro, con una distancia de 28,5 Kms y 15 kms y además dispondremos de un recorrido para los niños para una carrera de promoción **no competitiva**.

PERFILES:

VIII Subida Convento de La Lapa 28,5 kms (PUNTUABLE PARA COPA DE EXTREMADURA CXM)



VIII Subida Convento de La Lapa 15 kms (PUNTUABLE PARA EL TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DE CXM)



PUNTUABLE:

La carrera larga será puntuable para la Copa de Extremadura de CXM y la carrera corta para el Trofeo Diputación de Badajoz de CXM.

PARTICIPACIÓN:

Pueden tomar parte en las pruebas todas las personas que lo deseen hasta un máximo de 400 participantes, teniendo como máximos cada prueba:

- VIII Subida al Convento 28,5 kms: 175 Participantes. **Sólo mayores de 18 años**
- VIII Subida al Convento 15 kms: 175 Participantes. **Sólo mayores de 16 años.**
- Carrera de promoción 600m y 1´2 kms (según edad): 50 participantes. **Sólo para menores de 16 años**, teniendo en cuenta que será una carrera no competitiva con el objetivo de que los más pequeños vayan adquiriendo afición a este deporte.

CATEGORÍAS:

VIII Subida Convento de la Lapa 28,5 kms son las siguientes:

- Categoría Jóvenes (18-23 años)
- Categoría Senior Masculina(De 24 a 39 años)

- Categoría Veteranos A Masculina (De 40 a 49 años)
- Categoría Veteranos B Masculina (De 50 a 59 años)
- Categoría Veteranos B Masculina (+60 años)
- Local Masculina
- Inclusiva Masculina

Total 7

- Categoría Jóvenes Femina (18-23 años)
- Categoría Senior Femina (De 24 a 39 años)
- Categoría Veteranas A Femina (De 40 a 49 años)
- Categoría Veterana B Femina (De 50 a 59 años)
- Categoría Veterana B Femina (+60 años)
- Local Femina
- Inclusiva Femina

Total 7

NOTA: Las categorías que tengan menos de 4 participantes, serán integradas en la inmediatamente superior.

VIII Subida Convento 15 kms:

***Se permitirá la participación de corredores/as con 17 años.**

- Categoría Jóvenes (18-23 años)
- Categoría Senior Masculina(De 24 a 39 años)

- Categoría Veteranos A Masculina (De 40 a 49 años)

- Categoría Veteranos B Masculina (De 50 a 59 años)

- Categoría Veteranos B Masculina (+60 años)

- Local Masculina

- Inclusiva Masculina

Total 7

***Se permitirá la participación de corredores/as con 17 años.**

- Categoría Jóvenes Femina (18-23 años)

- Categoría Senior Femina (De 24 a 39 años)

- Categoría Veteranas A Femina (De 40 a 49 años)

- Categoría Veterana B Femina (De 50 a 59 años)

- Categoría Veterana B Femina (+60 años)

- Local Femina

- Inclusiva Femina

Total 7

NOTA: Las categorías que tengan menos de 4 participantes, serán integradas en la inmediatamente superior.

El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de diciembre de 2023.

INSCRIPCIONES:

Se realizarán en <http://subidaalconventodelalapa.webnode.es/> y www.chipserena.es,

PRECIO:

VIII Subida al Convento de La Lapa 28.5 Kms:

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): 15 Euros

No federados: 20 Euros

Segundo plazo de inscripción será del 28 de Enero al 1 de Febrero 2023 a las 23.59h con un suplemento de +5 €.

VIII Subida al Convento de La Lapa 15 kms:

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): 12Euros

No federados: 17 Euros

Segundo plazo de inscripción será del 28 de Enero al 1 de Febrero 2023 a las 23.59h con un suplemento de +5 €.

Carrera de Promoción

Deportistas de la categoría Promoción menores de 16 años: **Gratuitas.**

El segundo plazo de inscripción es hasta el 1 de Febrero 2023 a las 23.59h. No se permitirá inscripciones el mismo día de la prueba en esta categoría.

Una vez hecha la inscripción existirán las siguientes posibilidades:

Hasta un mes antes de la prueba(Devolución del importe excepto 1 Euro en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: fexme@fexme.com

Hasta el lunes anterior a la prueba inclusive a la 13.00h. Devolución del 80% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la Secretaría de FEXME: fexme@fexme.com.

Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción(miércoles anterior a la prueba a las 14.00h): se pueden realizar cambios entre corredores que no puedan asistir, comunicando los datos del corredor que lo sustituye e informando a secretaria: fexme@fexme.com

En cualquiera de los plazos de devolución, el coste de esa devolución será asumido por el participante, siendo en todos los casos de 1 € que se añadirá al porcentaje descontado.

Cuadro resumen de precio VII Subida Convento La Lapa:

VIII SUBIDA CONVENTO LA LAPA	1º Plazo hasta Hasta 28 Enero		2º Plazo hasta Hasta 1 Feb		3º Plazo extraordinario Sólo Federados día Prueba
	Fed	No fed	Fed	No fed	
VIII Subida Convento La Lapa 28,5 k (+ 18 años)	15 €	20 €	20 €	25 €	25€ (caso de quedar dorsales)
VIII Subida Convento La Lapa 15 kms (+ 18 años)	12 €	17€	17 €	22 €	22€ (caso de quedar dorsales)
Carrera de Promoción (- 15 años)	Gratuita		Gratuita		----- (no hay posibilidad)

La cuota incluye:

Seguro de Accidentes.

Asistencia en carrera

Evacuaciones

Avituallamientos en carrera

Avituallamiento final

Bolsa del corredor (recuerdo y camiseta conmemorativa)

Premios (ganadores)

Duchas

Fotografías en carrera

Cronometraje

Invitación bebida y comida

Poder correr y disfrutar del entorno de nuestra zona admirando su gran belleza.

SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cinta de balizamiento bien visibles, con yeso y señales de madera en los cruces y con referencias kilométricas cada 5 kilómetros.

CONTROLES:

No van a ser desvelados por la organización y serán consensuados con el juez FEXME.

AVITUALLAMIENTOS Y HORARIOS DE CORTE:

Dichos puntos serán avituallamientos líquidos y avituallamientos líquidos y sólidos con agua, bebida isotónica y fruta.

Avituallamientos VIII Subida al Convento de a La Lapa 28.5 Kms:

- . Avi1 PK 5 Líquido. Lugar Molino el Cojo
- . Avi2 PK 10 Líquido/Sólido. Lugar bajada del Mirrio
- . Avi3 PK 15 Líquido. Lugar Camino La Viñas
- . Avi4 PK 17.2 Líquido. Lugar Molino el Cojo
- . Avi5 PK 20 Líquido /Sólido. Lugar cementerio La Lapa cruce subida Convento
- . Avi6 PK 22.4 Líquido. Lugar Alto La Nicolasa
- . Avi7 PK 25 Líquido/Sólido. Cancilla Burguillos
- . Avi8 PK 28.5 Líquido/Sólido. Lugar META

Avituallamientos VIII Subida Convento La Lapa 15 kms:

- . Av1 PK 5 Líquido. Lugar cementerio La Lapa cruce subida Convento.
- . Avi2 PK 7.4 Líquido. Lugar Alto La Nicolasa

. Avi3 PK 10 Líquido/Sólido. Cancilla Burguillos

. Avi4 PK 15 Líquido/Sólido. Lugar META

TIEMPOS DE PASO (TIEMPO LÍMITE HORARIO DE CORTE):

Serán los siguientes en función de cada prueba:

VIII Subida Convento de La Lapa 28,5 Kms

Salida 09.30h

Avi 3 Pkm 15. **Camino Las Viñas** Corte: 12.00 h

Avi 5 Pkm 20 1° **Paso por población Cruce Subida Convento/Cementerio** Corte: 13.00h

Avi 6 Pkm 22.4 **Alto de La Nicolasa** Corte: 14.00h

Meta: 4 horas y 30' (14.30h)

VIII Subida al Convento de La Lapa 15 kms

Salida 10.00 h

Avi 1 Pkm 5. **Paso por población Cruce Subida Convento/Cementerio** Corte: 13.00h

Avi 2 Pkm 8. **Alto de La Nicolasa** Corte: 14.00h

Meta: 4 horas y 30' (14.30h)

Carrera Promoción Subida Convento:

Salida 10.05 h

Meta: 15 minutos (10.20h)

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.

PREMIOS Y REGALOS A PARTICIPANTES:

Todos los participantes en nuestras pruebas tendrán de regalo una **bolsa del corredor** que contendrá:

- Recuerdo regalo de la prueba

-Detalle para todos los finisher

- Camiseta conmemorativa.

-Bebida (agua y refresco)

-Comida (Se degustará un succulento plato para todos los participantes, elaborado por la organización, al igual que en pasadas ediciones acompañado de una bebida)

-Invitación tapa en bar de la localidad.

Y los **premios y regalo para los ganadores** son los siguientes:

3 primeros de cada categoría en ambas distancias 28.5k y 15 k de ambas ediciones de la VIII Subida Convento La Lapa, trofeos/medallas y regalo.

A los 3 de la general en masculina y femenina premios.

Para la categoría de inclusión **premio a los 3 primeros/as**

Premio al vencedor corredor local masculino y femenino (se considera local aquellos atletas empadronados en La Lapa).

MATERIAL OBLIGATORIO

VIII SUBIDA AL CONVENTO DE LA LAPA 28.5K

Zapatillas específicas de carreras por montaña, con tacos con una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas.

Chaqueta cortaviento impermeable

Gorra, visera o bandana

Recipiente para avituallamiento

VIII SUBIDA CONVENTO DE LA LAPA 15K

Zapatillas específicas de carreras por montaña, con tacos con una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas.

Chaqueta cortaviento impermeable

Gorra, visera o bandana

Recipiente para avituallamiento

La organización junto con la Fexme puede variar dicho material en función de las condiciones meteorológicas que se den para la fecha propuesta. Comunicándolo en web, facebook y otros medios el miércoles antes de la prueba.

TIMING DE LA PRUEBA

PARA TODAS LAS PRUEBAS

Domingo 5 de Febrero 2023:

07:45-09.00h Entrega de Dorsales en el Ayuntamiento de La Lapa en C/ Iglesia

09.30h Salida de VII Subida Convento de La Lapa 28,5 kms

10.00h Salida de VII Subida Convento La Lapa 15 kms

10.05h Salida de la Carrera de Promoción

14.00h Comienzo entrega premios por este orden: Promoción/ Subida 15k / Subida 28k

14.30h Cierre de Meta

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 ambulancias, además de vehículos de evacuación y un médico.

- *Avituallamiento final:* Todos los atletas que hayan finalizado la prueba tendrán un avituallamiento final y comida elaborada por la organización para todos los participantes.

- *Duchas:* Ubicadas en Pabellón Municipal

- *Servicio recuperación*

- *Actividad paralela: Visita guiada al Convento de la Lapa gratuita para todas las persona que lo deseen. Jornada de puertas abiertas.*

- *Ropero / duchas / vestuarios a disposición de los participantes.*

- *Información en meta del desarrollo de la competición con Speaker*

- *Corredor escoba*

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 colocaran contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control.

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.

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

Para el mismo se tendrá en cuenta el reglamento elaborado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para el Circuito de Carreras de montaña 2022.

PROTOCOLO COVID19

Se cuenta con un reglamento contra el covid19, elaborado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada, de obligado cumplimiento y que se tendrá en cuenta para el desarrollo de la prueba. La no aceptación del mismo causará la descalificación de la carrera a los deportistas implicados. Se informará del mismo minuciosamente en los diferentes canales de información de la prueba (Facebook, web, correos electrónicos y web de la fexme)

OTRAS NORMAS IMPORTANTES

-El recorrido estará cortado al tráfico en su totalidad. Los participantes de todos modos actuarán de manera prudente ya que nunca se sabe lo pudiera ocurrir.

-Derechos de imagen, la participación en esta prueba implica ceder los derechos de imagen, la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición, para que la organización los utilice como crea preciso en la promoción de este o cualquier evento deportivo que pueda organizar.

-Todos los participantes estarán asegurados y cubiertos con una póliza de responsabilidad civil que cubrirá cualquier incidencia directa en el desarrollo de la prueba siempre que no sea consecuencia de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservación de las leyes y normas del reglamento, etc.

- Si el día de la carrera, por lesión o estado físico se realiza una distancia inferior (nunca superior) y distinta a la inscripción, el participante entrará en el computo de la distancia realizada, aunque no coincida con la elegida en principio, este tendrá que comunicarlo a la organización y no se le abonará ningún tipo diferencia en concepto de inscripción.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento FEXME de Carreras por Montaña 2023.