

Carrera X Montaña ALHAMBRA & SACROMONTE

San Silvestre Montañera

CHARLA TÉCNICA.- En la Hospedería de la Abadía del Sacromonte, el Viernes 16.12.2016 a las 17 h se podrá recoger los dorsales.

SALIDA.- A las 10 h desde los arcos de la Abadía del Sacromonte. Se ha cambiado el horario de la Maratón y saldrá también a las 10 h. 12 h. Salida de Chaveas Trail.

A las 9 h. habrá una misa en la Abadía para quien quiera asistir, es un privilegio ya que se abre al público muy pocas veces al año.

La señal de salida, serán las campanadas de la Abadía, previo conformidad del Juez/Árbitro de la Federación, sonaran primero los cuartos y después las campanadas, a la décima será la salida. Se ruega máxima puntualidad para que nadie se quede atrás.

IMPORTANTE - en la salida habrá una pequeña parte neutralizada, hasta llegar al principio del Camino Sacromonte/Fargue. Comienza con una fuerte subida.

POR ESTRECHAMIENTO DEL ARCO DEL TRIUNFO. RESPETAR POSICIONES SEGÚN POSIBILIDADES DE CADA UNO. JUNIOR Y CADETE AL PRINCIPIO.

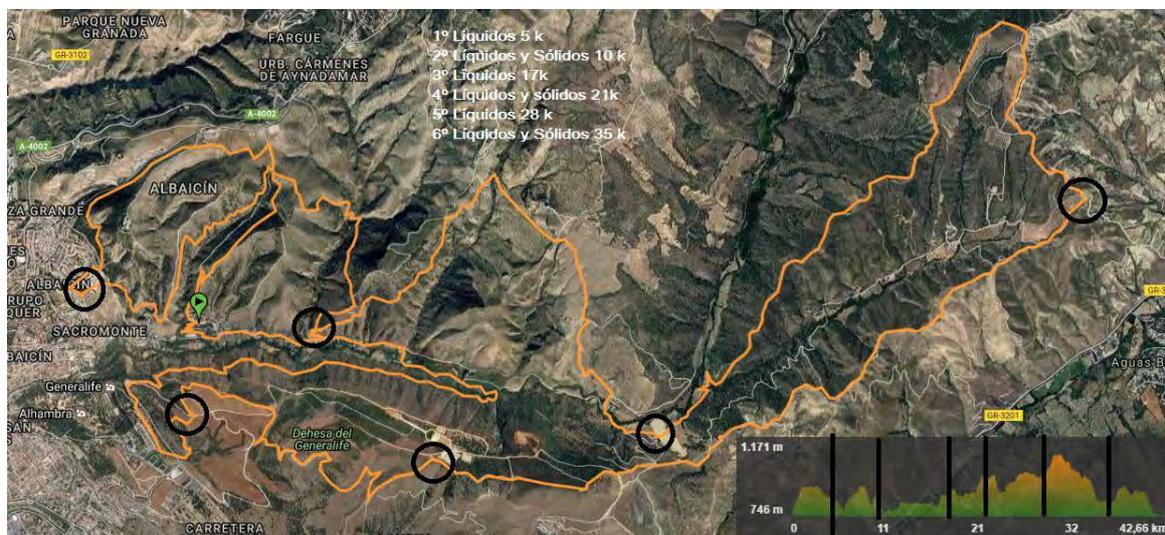
META.- los arcos de la Abadía del Sacromonte.

GUARDARROPA.- Indicados en las imágenes adjuntas. Zona Hospedería de la Abadía, donde los dorsales. Se podrá dejar mochila el día de la prueba desde las 8.00 h. Siendo el nº de dorsal la identificación para la recogida de la mochila o identificación personal en caso de pérdida o deterioro del dorsal.

SERVICIOS (WC).- Zona de salida, estarán en la zona de la recogida de Dorsales. La Hospedería. Y **cerca del arco del Triunfo habrá otros habilitados para ese día,** se ruega realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en casos de fuerza mayor, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas.

Avituallamientos.-

1º a los 5 km Líquidos, 2º a los 10 km Líquidos y sólido, 3º a los 17 km Líquidos, el 4º a los 21 km. agua, isotónico y sólido. 5º 28 k Líquidos y el 6º 35 k Líquidos y sólidos



ROPA Y COMPLEMENTOS.- Acondicionada a la época del año y al tiempo previsto.

Carrera *X*Montaña ALHAMBRA & SACROMONTE

San Silvestre *M*ontañera

En Granada tenemos temperaturas muy extremas. Importante abrigarse y protegerse bien por la época del año que es. El material obligatorio se detallará unos días antes según climatología.

El material **recomendado** dependiendo del tiempo previsto.- Mallas piratas o Pantorrilleras, Cortavientos, Guantes, Gorro o Gorra, Buff, Móvil cargado, bebida y comida según necesidades individuales.

Traer ropa de recambio de abrigo y seca para después, en la mochila.

CORRALITO.-A las 9.30 h. Comienza en el control de dorsales y revisión de material obligatorio, será aleatoriamente por personal del equipo de la organización y de los jueces de la Federación Andaluza de Montañismo. En salida, llegada y durante el recorrido.

Obligación de llevar numerados los geles, barritas o lo que lleve cada uno. Control aleatorio.

Bolsa del corredor.- Eco-montañera, recogida de residuos, se premiará a los participantes que colaboren con la recogida de residuos durante el recorrido sorteando los regalos entre ellos. Es responsabilidad de todo el mantenimiento de nuestra naturaleza y medioambiente. Y no solo en la montaña, en zona de salida y llegada se ruega mayor atención en no dejar rastro de nuestro paso y para ello habrá diferentes papeleras por toda la zona, es un conjunto monumental muy especial y de todos depende el buen cuidado para seguir utilizándolas en próximas ediciones.

Entrega de Premios.- En la Abadía del Sacromonte a las 14.00 h. Comida y bebida solo para los participantes en la carrera. Los acompañante que quiera y lo soliciten previamente vía email se le pondrá un precio simbólico. Si no hay solicitud no se podrá atender.

1. Dorsales.

La recogida de dorsales se realizará desde el lunes **12/12/2016 al jueves 15/12/2016**, en BIKILA GRANADA en horario comercial.

También podrán recogerse en la Abadía del Sacromonte el 16/12/2016 en la charla técnica a las 17 h. y el día de la prueba desde las 7.30 h. hasta 9h. Misma zona Hospedería.

Para la retirada del dorsal será imprescindible.

- La firma del documento Pliego de Descargo de Responsabilidades.
- La Autorización para Menores de Edad.
- La Licencia Federativa para los federados.
- El D.N.I.

Los participantes que no puedan recoger el dorsal personalmente lo pueden hacer a través de otra persona y para ello deben acreditar el permiso del titular con un documento con firma original. Cada dorsal será personal e intransferible.

La organización ruega a todos los inscritos que retiren el dorsal antes del día de la prueba preferiblemente.

El participante estará obligado a llevar el dorsal durante toda la prueba, siempre en la parte frontal del cuerpo, de forma totalmente visible y por encima de la ropa.

Control de dorsales y material obligatorio se realizará 30' antes de cada salida y se hará una charla o breve explicación del recorrido.

Carrera X Montaña ALHAMBRA & SACROMONTE

San Silvestre Montañera

2. Tráfico.

No se cortará el tráfico. Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los tramos de carretera y zona peatonal.

3. Material obligatorio.

42k, cortaviento o chubasquero y móvil, descargar la APP Dorsal Chip Runner Localizador.

25 k y 12 k y en la MN. En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los participantes, móvil, gorro/a, gafas de sol, ropa abrigo, hidratación personal, etc. O lo que se estime oportuno según condiciones meteorológicas. Se especificará más adelante. Recomendable descargar la APP Dorsal Chip Runner Localizador.

4. Aparcamientos.

La Abadía del Sacromonte es una zona de difícil acceso, protegida y restringida a vehículos.

Se habilitará el día de la prueba para aparcar el campo de Fútbol del Farguea unos 2 km y un autobús/lanzadera para facilitar el transporte hasta la Abadía.

Se recomienda utilizar el transporte público, bicicletas o ir andando y disfrutar de la zona tan especial.

El día 17-12-2015 **No se podrá aparcar en la Abadía. NINGUN TIPO DE VEHICULO**, solamente bicicletas, en zona habilitada. Estará cortado al tráfico por Policía Local, ni coches, ni motos, se ruega respetar el entorno.

Como veréis es una zona con restricción al tráfico de difícil acceso al ser prácticamente peatonal. Con cámaras. El aparcamiento más cercano sería en el Fargue

AUTOBUSES.- Hay 3 Líneas de bus por la zona. **(Comprobar horarios)**

Línea **C2**, en la Abadía, es un autobús pequeño con pocas plazas. Sin horario en llegada.

Línea **N9**, en San Miguel alto, por vereda hasta la abadía.

Línea **N8**, en el Fargue, por vereda o asfalto, principio camino de la abadía.

TAXIS.- Es el medio más rápido y cómodo, se recomienda utilizarlo, quedar en los extrarradios y así compartir taxi para que el costo sea menor incluso que el del autobús.

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba.

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este Reglamento.

Carrera X Montaña ALHAMBRA & SACROMONTE San Silvestre Montañera



SALIDA A LAS 10.00 H. CUIDADO EN LA SALIDA POR ESTRECHAMIENTO. RESPETAR POSICIONES SEGÚN POSIBILIDADES DE CADA UNO JUNIOR Y CADETE AL PRINCIPIO.

DIRECCION DE CARRERA, CORRALITO O CONTROL DE SALIDA, DORSALES Y SERVICIOS, MOCHILAS Y BICICLETAS (UNA DE LAS MEJORES OPCIONES DE LLEGAR)

ZONA RESTRINGIDA AL TRAFICO, PRACTICAMENTE PEATONAL UTILIZAR SERVICIOS DE TRANSPORTE PÚBLICOS, CAMINAR O BICICLETA. DIA SIN COCHE.



Carrera *X*Montaña ALHAMBRA & SACROMONTE San Silvestre *M*ontañera

Os pedimos que extreméis la precaución y no os dejéis confiar en ninguna zona por vuestra seguridad y el correcto desarrollo de la prueba.

Deseamos que disfrutéis un día completo de montaña y convivencia en uno de los sitios más carismáticos y encanto de Granada. Felices Fiestas, por muchos kilómetros.