

# MN y CxM Nocturna de La Alhambra en San Juan

INFORMACIÓN GENERAL

## INFORMACIÓN-REGLAMENTO. NOCTURNA DE LA ALHAMBRA DE SAN JUAN.

Transcurridos la mayoría en el Parque Periurbano Dehesa del Generalife, Minas-Fábrica del Oro y alrededores de la Alhambra, Interior del Cementerio (Parte monumental e histórica), alrededores rio Genil, en su mayoría por **sendero y pista**, completamente balizados.

SIN apenas pisar asfalto. Es la segunda vez que se realiza una competición de esta modalidad en término municipal de Granada. La organización se reserva el derecho de modificar cualquier aspecto del Reglamento previo aviso.

EMAIL DE LA ORGANIZACIÓN [cxmdelaalhambra@hotmail.com](mailto:cxmdelaalhambra@hotmail.com)

FACEBOOK <https://www.facebook.com/MNyCxMNocturnadelaAlhambraenSanJuan/>

### 1.- MODALIDADES Y HORARIO.

Podrán participar en las pruebas cualquier persona que se encuentre en buen estado de salud y que se ajusten a las condiciones de convocatoria que se realicen para cada prueba.

**Marcha Nórdica**, tendrá lugar el sábado 24/06/2017, a las 20 h. Competitivo.

**Carrera x Montaña**, tendrá lugar el sábado 24/06/2017, a las 21 h. Competitivo.

**7&7 Recorrido Saludable**, tendrá lugar el sábado 24/06/2017, a las 20 h. No competitivo.

También se reserva el derecho de modificar el horario de la prueba por variaciones climáticas, ajenas a la propia organización, lo cual se avisará con antelación

### 2.- EL RECORRIDO.

MN y CxM. **Marcha Nórdica** (Nordic Walking) y **Carrera X Montaña**.

El recorrido competitivo de distancia 16 Km y con un desnivel positivo acumulado de 400 m aprox.

7&7, Recorrido Saludable de unos 7 km aprox. de distancia. No competitivo.

Perfecto para compartir en familia, Se podrá realizar corriendo, marchando o andando.

### 3.- CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS.

Se registrará según Reglamento de MN de la FEDME y FAM.

Podrán participar las personas que lo deseen, por riguroso orden de inscripción hasta agotar las 500 plazas en total.

**Marcha Nórdica**.- La competición se dividirá, según el sexo, en dos grupos: masculino y femenino en las siguientes Categorías y subcategorías por edades:

Categorías:

INFANTIL.....Hasta 14 años

CADETES.....De 15 a 17 años

JUNIOR.....De 18 a 20 años

ABSOLUTA.....De 21 años en adelante, Subcategorías.-

1) Promesa.....De 21 a 23 años

2) Senior.....De 24 a 39 años

3) Master 40.....De 40 a 49 años

4) Master 50.....De 50 a 59 años

5) Master 60.....De 60 años en adelante.

# Senda del Oro en GRX

**Carrera por Montaña.-** La competición se dividirá, según el sexo, en dos grupos: masculino y femenino en las siguientes Categorías y subcategorías por edades:

- CADETE: .....De 15, 16 y 17 años.
- JÚNIOR: .....De 18, 19 y 20 años.
- ABSOLUTA: .....De 21 años en adelante, Subcategorías.-
  - Promesa: De 21, 22 y 23
  - Senior: De 24 a 39
  - Veteranos/as De 40 a 49
  - Máster De 51 en adelante

#### 4.- TROFEOS.

- Los trofeos no son acumulables en ninguna de las categorías especificadas en el reglamento.
- La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tendrá el día 31 de Diciembre del año de la competición.
- Se entregarán trofeos a los tres primero/as Federado/as en las categorías y subcategorías recogidas en este Reglamento según FAM Y FEDME.
- Una vez entregados los trofeos de los tres primeros de las distintas categorías, la organización de la carrera podrá entregar otros trofeos no recogidos en el presente Reglamento, (local, bomberos, militares, etc.).

#### 5.- INSCRIPCIONES.

Las inscripciones a las pruebas suponen aceptar las normas así como las decisiones de la organización. No se admitirán inscripciones fuera de plazo 16/06/2017 o cubierto el cupo de inscritos.

Inscripción Online en [www.dorsalchip.es](http://www.dorsalchip.es) o Inscripción física en  Intersport Motodeporte, C/Gran Vía 27, Teléfono 958 278 113 Granada 18001, en horario comercial. La anulación de la inscripción por parte del deportista, no implicará, en ningún caso, la devolución del importe de los derechos de participación si los hubiera.

#### 6.- PRECIOS Y SERVICIOS OFRECIDOS.-

El importe de la inscripción tendrá descuento especial para federad@s año en curso (FAM y FEDME). Y preferencia de diez días de antelación.

El precio desde el 17 de Marzo al 17 de Mayo, 15 € Federados y 20 € NO Federados. A partir del 18 de Mayo 18 € Federados y 23 € NO Federados.

Dan derecho a Participar en la prueba, Seguro, Regalo exclusivo, Avituallamientos, Bolsa del corredor, Sorteos, Cronometraje, Masajes recuperación, Servicio Médico, Ambulancia, Clasificaciones, Duchas, Guardarropa, Comida y Bebida de convivencia en meta y el resto de servicios ofrecidos por la organización.

Además para todos los inscrito/as tendrán derecho asistir a talleres de formación y competición de Marcha Nórdica, previa cita y en grupos reducidos. [cxmdealahambra@hotmail.com](mailto:cxmdealahambra@hotmail.com)

El importe de la inscripción no será devuelto al participante en caso de cancelación de la misma por cualquier motivo ajeno a la prueba. El organizador no se hará cargo de ningún otro gasto en los que hubiera podido incurrir el deportista, como pueden ser gastos de desplazamiento, hoteles, etc

**7.- DORSALES.** La recogida de dorsales se realizará desde el 20/06/2017 al 22/06/2017, Intersport Motodeporte, C/Gran Vía 27, Teléfono 958 278 113 Granada 18001, en horario comercial. Y el día de la prueba desde las 18 h a 19.30 h. Polideportivo Bola de Oro.

# REGLAMENTO MN y CxM Nocturna de La Alhambra en San Juan

La organización ruega a todos los inscritos que **retiren el dorsal preferiblemente antes del día de la prueba** y así evitar retrasos innecesarios en la salida.

Para la recogida, es absolutamente IMPRESCINDIBLE.-

\*Presentar el DNI

\*Licencia Federativa en Vigor, en el caso de participantes federados.

\*Impreso y firmado el Consentimiento Informado de cada participante, *No habrá impresos en la salida.*

\*Impreso y firmado la Autorización menores, *No habrá impresos en la salida.*

Estando de acuerdo con esta normativa y así como sesión derechos de imagen.

A las 19:30 h. se efectuará el control de dorsales y material obligatorio y se llevará a cabo una charla o breve explicación del recorrido para la MN y a las 20:30 h. para la cxm.

Los dorsales irán colocados en la parte frontal de la camiseta y deben ser visibles durante toda la prueba. En caso de llevar cortavientos el dorsal debe ser visible bajando la cremallera.

## 8.- CRONOMETRAJE.

La prueba será cronometrada por Dorsalchip [www.dorsalchip.es](http://www.dorsalchip.es) y con el nuevo sistema de Localizador de corredores en tiempo real de los participantes, descargando gratis la APP Dorsal Chip Runner Localizador, Los corredores que llevan instalada la aplicación podrán ser localizados en tiempo real en [www.dorsalchip.es](http://www.dorsalchip.es) en la pestaña "seguimiento de corredores y marchadores" será habilitada durante el transcurso de la prueba.

## 9.- SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES.-

El recorrido estará señalizado con trozos de baliza de plástico de color vivo, flechas y letreros indicativos, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos.

## 10.- TIEMPOS DE PASO.-

Se establecen los siguientes límites horarios para el paso por los controles:

Para la Marcha Nórdica:

K 4.- 21.00 h. Meta 23:00 h.

Tiempos previstos. 1º Marchador en 2,5 h. y 1ª Marchadora en 3 h. Aprox.

Para la Carrera por Montaña:

KM. 4.- 22.00 h. Meta 23:00 h.

Tiempos previstos. 1º Corredor en 1 h. y 1ª Corredora en 1.20 h. Aprox.

Así mismo los "corredores escoba" o el responsable de cada control o avituallamiento tendrán potestad para retirar o descalificar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado físico así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el dorsal a la organización.

La meta se cerrará a las 23:00 h.

## 11.-AVITUALLAMIENTOS y CONTROLES DE PASO.

Existirán, 2 avituallamientos.- 1 de líquidos y otro líquido y sólido.

Y dos controles de paso k 4 y k 10 aprox.

## 12.- TÉCNICA DE LA MARCHA NÓRDICA COMPETITIVA (NORDIC WALKING).-

- No correr.
- No trotar.
- No utilizar marcha atlética.
- No obstaculizar ni golpear el paso del otro Marchador

## 13.- DESCALIFICACIONES.

Todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones del personal de organización.

## 14.- MODIFICACIONES.

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes (especialmente los requeridos por la Consejería de Medio Ambiente y/o por Patronato de la Alhambra), así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.

El organizador no se hará cargo de ningún otro gasto en los que hubiera podido incurrir el deportista, como pueden ser gastos de desplazamiento, hoteles, etc

## 15.- NORMAS DE CIRCUNVALACIÓN.

Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los tramos de carretera.

## 16.- RESPONSABILIDADES.

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

Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión.

En toda cuestión o duda que no esté contemplada en este reglamento se aplicara el criterio de la organización.

## 17.- CONDICIÓN FÍSICA.

Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuado a las características de esta prueba de gran dureza, que reúne a la vez condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuerte desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de montaña. Si sufre alguna enfermedad o alergias deberá de comunicarlo a la organización. Se recomienda examen médico si hay dudas.

La aceptación de esta normativa por el cual éste se declara responsable de su condición física, de conocer el circuito y la exigencia física que con lleva, de la comprobación médica de su salud y estado de forma, de los daños que pudiera ocasionar u ocasionarse por su participación, asumiendo personalmente el riesgo inherente para la salud que supone el esfuerzo físico requerido para la participación y renuncia a todos los derechos y pretensiones contra los organizadores y colaboradores, eximiendo al organizador, Federación Andaluza de Montañismo y/o cualquier persona física o jurídica vinculada a la organización de la prueba de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente deportivos, sin perjuicio de los que legalmente le son propias.

## 18.- MATERIAL OBLIGATORIO.

En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los participantes, móvil, gorra, calzado apropiado, gafas de sol, hidratación personal, etc.

Siendo el frontal con pilas de repuesto OBLIGATORIO y para la Marcha Nórdica los bastones de MN.

O lo que se estime oportuno según condiciones Meteorológicas.

## 19.- ACONSEJABLE.

Beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, de manera que los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional personalmente.

Los geles deberán de llevar el nº de dorsal y en caso de pérdida será motivo de penalización.

## 20.-MEDIOAMBIENTE.

La prueba se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural y sobre todo cultural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.

## 21.-REGLAMENTO.

Esta prueba se somete al Reglamento de Marcha Nórdica y Carreras x Montaña de la FAM Y FEDME. En cada prueba deberá respetarse la Normativa de participación que establezca el organizador. Esta Normativa siempre será compatible con el citado Reglamento y el vigente de la FAM y FEDME.

## 22.- IMAGEN y DATOS PERSONALES.

Los Participantes inscritos en la prueba, salvo manifestación contraria expresa a estos efectos, acepta que con la inscripción en la misma autoriza expresamente al propio organizador, colaboradores y a la Federación Andaluza de Montañismo a la captación de su imagen en el desarrollo de la actividad deportiva, para su posterior difusión y/o venta directa durante la competición oficial y/o directa e indirecta, a través de los medios generales, así como que se autoriza a la publicación de los resultados deportivos obtenidos en la competición en el medio que considere adecuado la Federación Andaluza de Montañismo.

Informar a los deportistas inscritos del cumplimiento por parte de los mismos de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, informándole que, los datos personales recogidos en la inscripción podrán ser incorporados a las bases de datos de la Federación Andaluza de Montañismo, con la finalidad de gestionar las pruebas para el control de sustancias prohibidas en la práctica del deporte así como cualquier otra competencia o facultad de la Federación Andaluza de Montañismo, conforme a la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio, de protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje en la actividad deportiva.

Está prohibido participar sin haber formalizado la inscripción, no haber ingresado la cuota pertinente o no entregar en plazo la DECLARACION CONSENTIMIENTO INFORMADO.

QUIEN NECESITE **FEDERARSE** EN FAM O FEDME.

SE LES FACILITARÁ PODER HACERLO **SIN GASTO ALGUNO**, SOLAMENTE EL COSTE DE LA TARJETA FEDERATIVA QUE PREFIERA.

INFORMACIÓN DE TARIFAS <http://www.fedamon.com/index.php/2012-05-05-09-36-04/tarifas> Y  
VENTAJAS FEDERATIVAS EN <http://www.fedamon.com/index.php/ventajas-fam-menu>

EMAIL DE LA ORGANIZACIÓN [cxmdelaalhambra@hotmail.com](mailto:cxmdelaalhambra@hotmail.com)

FACEBOOK <https://www.facebook.com/MNyCxMNocturnadelaAlhambraenSanJuan/>

# REGLAMENTO MN y CxM Nocturna de La Alhambra en San Juan

RECORRIDOS (APROX. PUEDEN TENER ALGUNA VARIACIONES POR MEJORA O SEGURIDAD)



## RECORRIDO COMPETITIVO Y PRINCIPAL 16K 400 +

**7&7 RECORRIDO SALUDABLE**, No llega a 7 k y se puede hacer corriendo, marchando o andando, es el recorrido perfecto para compartir en familia.

## RUTOMETRO

En la Noche de San Juan. LA SENDA DEL ORO EN GRANADA

Salida a las 20 h. los marchador@s y a las 21 h los corredor@s, desde el Polideportivo Bola de Oro, por el paseo Fuente de la Bicha, se cruza por el primer puente de madera al otro lado del rio Genil y se continúa hasta cruzar debajo de este carril dirección hacia crta. De la Sierra, justo enfrente de la C/Genil por el paso de peatones. Se continua esta calle hacia depuradora de Granada y de aquí hacia la Fábrica de Oro y sus minas, cerca del Santuario de Nuestra Señora de Fátima en Lancha del Genil.

Desde este punto por vereda hacia canal de los Franceses, en dirección hacia La Alhambra, por camino de servicio hasta cruce del camino antiguo del Llano de la Perdiz. De aquí por vereda hasta Cementerio de San José, entrando en su interior por la parte trasera. Continua hacia depuradora de Granada y mismo camino que al principio de la ruta pero a la inversa.