

**REGLAMENTO
XI MUJER, SALUD Y DEPORTE
SIERRA DE MONTANCHEZ**

INTRODUCCIÓN

la Mancomunidad Integral Sierra de Montánchez, como cada año se vienen organizando el día de “Mujer, Salud y deporte”, llevando a cabo actividades deportivas y talleres con los diferentes técnicos de la mancomunidad: igualdad, familia, ciudad saludable y dinamizadores deportivos.

Este evento surge como necesidad de promocionar la actividad física entre las mujeres, incentivándolas a buscar un hueco en su calendario para cuidarse física y mentalmente, relacionarse con otras con el mismo fin.

La actividad consiste en juntar a las mujeres con inquietudes para disfrutar un día en Zarza de Montánchez, Este año la hemos orientado a Carrera por montaña, además de contar con actividades paralelas como es la competición de petanca o actividades de ocio como es el senderismo, coreografías de balies, pilates, yoga, kárate...

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, seguimos apostando por un objetivo primordial que es promocionar el deporte en la mujer, orientando este evento a la carrera por montaña y ofertando las siguientes facilidades:

- Las madres con hijos hasta 12 años podrán dejarlos en la guardería/ludoteca situada en el colegio, con monitores del ayuntamiento.
- Podrán competir en los 5kmts de carrera por montaña los niños y niñas a partir del año de nacimiento del 2010, siempre y cuando vayan acompañados por un responsable (con previa inscripción) y abonando la cuota de inscripción correspondiente.
- Habrá competición de petanca, pudiendo ser por parejas de dos mujeres o mixtas (un hombre y una mujer)
- Ruta de senderismo
- Competición de Carrera por Montaña:
 - o 5 kilómetros para los niños y niñas, hijos de participantes (a partir de 12 años)
 - o 10 kilómetros para las mujeres o categoría mixta. (un hombre y una mujer)

Continuamos buscando los objetivos de la primera edición, siempre intentando mejorar:

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Continuar mostrando nuestra comarca como recurso natural.
- Fomentar el turismo y los recursos naturales de la zona.
- Unir actividad física, entrenamiento, competición con disfrute y recreo.
- Potenciar la práctica deportiva y estilos de vida saludables.
- Promover planes de actuación encaminados a la consecución de la igualdad efectiva entre hombre y mujeres en el marco del deporte.
- Visibilizar la jornada a través de los medios de comunicación
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de EuroaceSport de Mujer y Deporte de la DGD.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Impulsar la práctica deportiva en mujeres en modalidades tradicionales y mayoritariamente practicadas por hombre.

- Facilitar experiencias gratificantes de práctica deportiva como modo de acercamiento al deporte y adhesión a su práctica.

- Dar a conocer las fortalezas de la mujer en las modalidades deportivas.

- Crear una red de contactos entre mujeres con las mismas aficiones que puedan organizarse experiencias de práctica compartidas en futuras salidas programadas.

Los participantes podrán disfrutar no solo de la actividad deportiva, sino además de recorrer parajes maravillosos de la Comarca, una Sierra con un gran valor paisajístico y ecológico, veredas, caminos encauzados de pequeñas piedras de granito, zona de huertos, cultivos, olivares, viñas, higuerales, monte bajo y alto, robles, ...

FECHA Y LUGAR:

El sábado: 21 de octubre en Zarza de Montánchez a partir de las 8:00h.se recibirá a los diferentes deportistas.

PARTICIPANTES:

Podrán participar todos los hijos de las asistentes o acompañantes por un tutor, siempre y cuando formalicen su inscripción. Acogiendo a categoría infantil y cadete pudiendo participar de manera individual tanto chicas como chicos a partir del año de nacimiento 2010

A las 11:30 se dará una degustación de migas

LA CUOTA DE LA PRUEBA INCLUYE:	
<ul style="list-style-type: none"> - Seguro de accidentes. - Evacuaciones en caso de accidente. - Avituallamiento en carrera. - Avituallamiento en meta. - obsequio - Guardería para los hijos de los participantes - Speaker. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trofeos a los tres primeros de la general femenina. En la modalidad de montaña - Trofeo a los tres primeros de cada categoría tanto masculino como mixta en la modalidad de carrera por montaña. - Trofeo a los primeros y segundo de la categoría general y consolocación de la petanca. - Servicio de Ropero. - Aseos y duchas de depósito con caldera de agua (las duchas deberán de ser cortas para asegurar agua caliente al máximo de corredores) EN LA PISCINA - Comida.

INSCRIPCIONES:

tucrono.es

abonando mediante tarjeta bancaria 3€

o bien presencialmente en los ayuntamientos de la mancomunidad: Albalá, Alcuescar, Aldea del Cano, Almoharín, Arroyomolinos, Benquerencia, Botija, Casas de Don Antonio, Montánchez, Plasenzuela, Ruanes, Salvatierra de Santiago, Santa Ana, Sierra de Fuentes, Torre de Santa María, Torremocha, Torreorgaz, Torrequemada, Valdefuentes, Valdemorales y Zarza de Montánchez.

5.- TIMING

MUJER DEPORTE	Y	TIMING
8:30h		ENTREGA DE DORSALES DE CARREA POR MONTAÑA EN LA NAVE
9:00h		CIERRE DE SECRETARIA PARA CORREDORAS DE MONTAÑA CORRALITO PARA CORREDORAS DE MONTAÑA
9:30h		SORTEO COMIENZO DE COMPETICIÓN DE PETANCA SALIDA PARA CORREDORAS DE MONTAÑA
10:00h		SALIDA DE LA RUTA DE SENDERISMO DESDE EL COLEGIO
10:45h		CIERRE DE PASO KILÓMETRO 5 PARA CORREDORAS DE MONTAÑA
11:30h		DEGUSTACIÓN DE MIGAS
12:00h		CIERRE DE META PARA CORREDORAS DE MONTAÑA PRESENTACIÓN Y BIEN VENIDA
12:30h		COREOGRAFÍAS DE BAILES
13:45h		RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS A MUJERES DE LA COMARCA
14:00h		ENTREGA DE PREMIOS DE LA CARREA POR MONTAÑA Y PETANCA
14:30h		COMIDA
16:00h		TALLERES
18:00h		CAFÉ Y DULCE

CATEGORÍAS: CARRERA POR MONTAÑA. MUJER SALUD Y DEPORTE 21 DE OCTUBRE EN ZARZA DE MONTANCHEZ

(se tendrá en cuenta la edad con respecto al 31 de diciembre de 2023)

CATEGORÍA FEMENINA	CATEGORÍA MASCULINA:
GENERAL a las 3 primeras mujeres 10K	A las 3 primeras parejas mixtas
INFANTILES 2009-2010	INFANTILES 2009-2010
CADETE 2008-2007	CADETE 2008-2007
JÓVENES: a partir del año de nacimiento 2006 a 23 años.	
SENIOR A: de 24 a 39 años.	
VETERANAS A : de 40 a 49 años.	
VETERANAS B: 50 a 59	
VETERANAS C: + 60	
INCLUSIVA	INCLUSIVA
CATEGORÍA GENERAL MANCOMUNADA: a las tres primeras chicas Albalá, Alcuescar, Aldea del Cano, Almoharín, Arroyomolinos, Benquerencia, Botija, Casas de Don Antonio, Montánchez, Plasenzuela, Ruanes, Salvatierra de Santiago, Santa Ana, Sierra de Fuentes, Torre de Santa María, Torremocha, Torreorgaz, Torrequemada, Valdefuentes, Valdemorales y Zarza de Montánchez.	

Los tres primeros de cada categoría obtendrán su correspondiente obsequio.

La entrega de premios comenzará a las 14:00h

* Para la categoría inclusiva masculina/femenina: para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquier de las otras.

* para la categoría mancomunada masculina y femenina: las personas que puedan acreditar que sean de alguna de las localidades que compone la mancomunidad (expuestas anteriormente).

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

- El dorsal colocado en la parte delantera y bien visible.
- Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto, **camiseta/top** o equivalente **no estando permitido correr con el torso desnudo.**

RECOGIDA DE DORSALES:

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará en los plazos establecidos en el punto de inscripciones.

La recogida de dorsales se realizará a partir de las 8:30 en el lugar de salida (plaza de Arroyomolinos) en una secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. Quedando cerrada 8:30h (30 minutos antes de la salida).

Se entregará un solo dorsal por corredor femenino

El dorsal será colocado en la parte delantera, visible y no podrá ser doblado.

Habrá un control de dorsales 30 minutos antes de la salida, contando con un amplio espacio para calentamiento.

AVITUALLAMIENTOS:

Se establecen Puntos de Avituallamiento (PA) tanto líquidos como sólidos en determinados puntos según estime la organización

Los puntos de Avituallamiento estarán colocados estando señalizados en un radio de 100 mts. Antes del avituallamiento indicará: A 100 mts AVITUALLAMIENTO y una vez pasado el punto de avituallamiento aparecerá otro cartel a 100 mts como: FIN DE AVITUALLAMIENTO.

Fuera de los puntos señalado como Avituallamiento no estará permitido arrojar desperdicios, basura...

11.- SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento blanca, bien visibles de la dirección general de. Habrá cintas cada 50 metros, con lo cual si en algún momento no se ven cintas es señal que se han salido del circuito previsto.

Habrá desvío de carrera de 5kmt para la carrea de infantil/cadete y de 10kmts de absoluta, estando marcada con cartel y personal de apoyo.

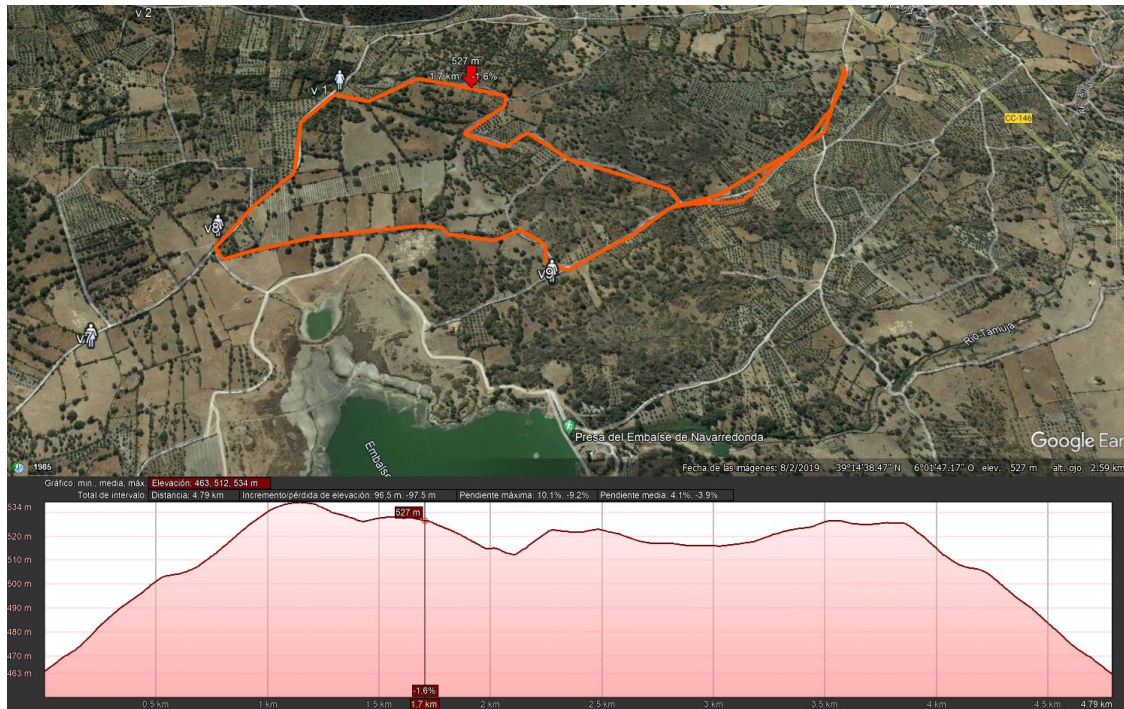
Estarán indicadas las zonas de peligro y zonas técnicas donde los participantes deberán extremar las precauciones. Cuidado piedras suelta, resbala, piedras rodadas...

También se indican los avituallamientos y finales de avituallamiento, donde los corredores deberán dejar todos los residuos, siendo motivo de descalificación aquellos que tiren restos una vez pasados estos puntos.

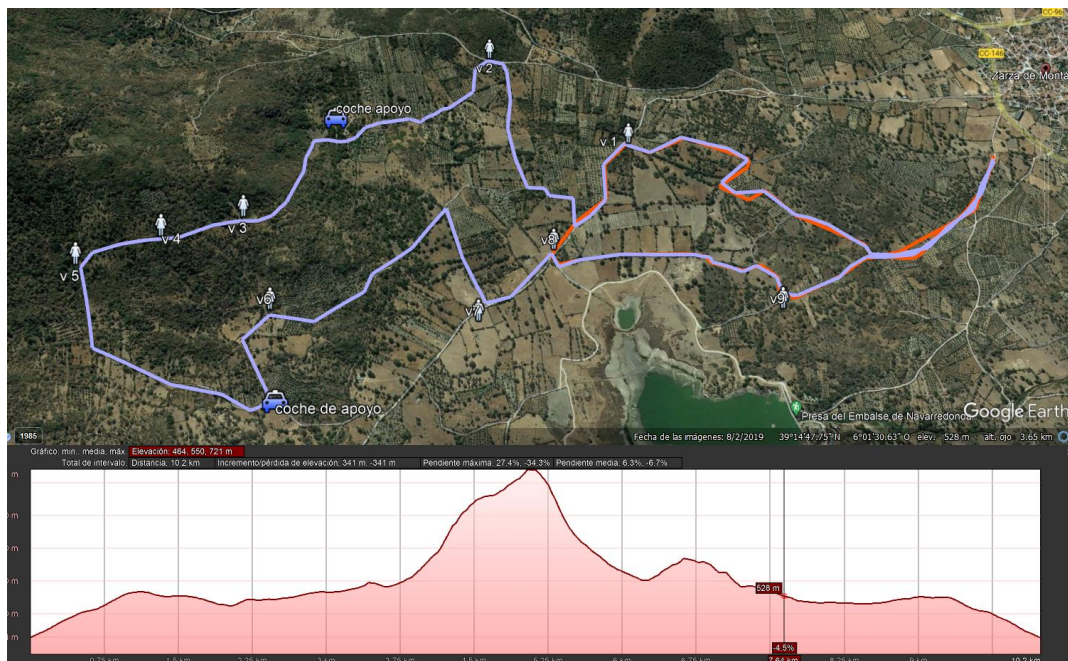
Estarán marcados en el circuito los desvíos de la carrera de 5kilómetros a la de 10kmts. Además de contar con personal de apoyo.

Existirán zona de evacuación

Carrera de 5kmts infantil y cadete: kmt 2, kmt 2,5 y kmt 3,5



Carrera absoluta: kmt 2, kmt 3,4 kmt6 y kmt 8



MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Se recomienda llevar previsto el material obligatorio requeridos y en función de las condiciones meteorológicas del día se exigirá el llevarlas a lo largo del recorrido o se permitirá no llevar el material requerido por no ser imprescindible por las condiciones meteorológicas, será decisión del Delegado Fexme de la carrera.
- Servicio de asistencia sanitaria, ambulancia con médico en salida y meta.
- Corredor escoba.
- Información por radio entre los controles, equipo escoba, salida, llegada y director de carrera además de puntos de avituallamiento o punto de cierre de hora.
- Coches de evacuación en determinados puntos, kilómetros, además de otro en meta que se acercará a los puntos donde se pudiese necesitar.
- Avituallamiento tanto sólido como líquido con botiquín, reflex....
- Personal de apoyo, voluntarios aproximadamente cada kilómetro o cada dos kilómetros como mínimo para que en ningún momento se encuentren los corredores solos.

Plan de emergencia y evacuación en caso de emergencia durante la carrera

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS CORREDORES:

Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, geles, papeles,... hasta la llegada o lugares señalados por la organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Si un corredor decide hacer el recorrido con bastones tendrá que comenzar y llegar a meta con ellos, no podrá dejarlos en ningún punto, ni siquiera en el control, aún estando rotos no los podrá dejar ni en los puntos de avituallamiento. En la salida deberá tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se dirigirá en uno de los controles y entregará su dorsal.
- El competidor asume toda sus responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

El incumplimiento de las normas expuestas, no respetar el reglamento o no pasar por alguno de los controles establecidos, de estos aspectos llevará una sanción desde 3 minutos a descalificación.

FALTAS O SANCIONES A CORREDORES:

Se tendrán en cuenta 3 niveles de sanción en función de si las faltas son leves, graves o muy graves:

NIVEL	MOTIVO	SANCIÓN
LEVE 1	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona, sea competidor o no. Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor. No hacer caso a las indicaciones de la organización y delegados. Rehusar a llevar visible el dorsal. Llevar el dorso desnudo en ausencia de camiseta o equivalente. Llevar cascos con volumen no adecuado que dificulte la comunicación con los participantes y controles, desatendiendo indicaciones. 	de 3 mts.
LEVE 2	No respetar el itinerario balizado o señalización del recorrido para atajar.	De 3 mts por cada 500 mts.
GRAVES	<ul style="list-style-type: none"> No pasar por el control de dorsales. No llevar el material requerido por la organización con los controles. Pasar el control de dorsales con el material y deshacerse de él antes de la salida. Tirar desperdicios durante el recorrido. Rehusar a llevar puntos el dorsal o recortarlo tapando los logos. Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización. Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa. Sustituir algún material obligado por la organización. No prestar auxilio en carrera. 	De 3 mts. a descalificación
MUY GRAVES	<ul style="list-style-type: none"> Provocar un incidente deportivo, agresión o insulto a un compañero, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador. Provocar un accidente de forma voluntaria. Ceder un dorsal de forma voluntaria a una persona no inscrita. Participar sin estar inscrito con o sin dorsal. 	Descalificación. podrá: a) perder la licencia federativa. b) no poder participar en las pruebas fexme.

ABANDONOS Y LESIONES:

Todos aquellos atletas que deseen retirarse de la competición, podrán hacerlo en cualquiera de los puntos de avituallamiento entregando el dorsal y comunicándose al personal de control situado en ese lugar. Desde entonces será responsabilidad del corredor el regreso a la línea de salida/meta

En caso de urgencia o lesión el corredor será evacuado desde cualquiera de los puntos de avituallamiento a la ambulancia más cercana. Será obligatorio ayudar a los corredores lesionados a desplazarse al punto de avituallamiento. La prestación de ayuda es obligatorio para todos los participantes siendo la ausencia de la misma causa de descalificación.

El corredor o corredora que decida retirarse, DEBERÁ PRESENTARSE obligatoriamente en la mesa de control e informar sobre su retirada, o comunicarlo a los controles, avituallamientos o personal de la organización y estos a su vez al director de la prueba o delegado.

La organización no se hará cargo de la atención médica de los participantes que no informen al delegado principal de una lesión ocasionada en la prueba. Por ello deben acudir a la mesa de crono o informar al delegado de manera obligatoria. En caso contrario la FEXME no podrá facilitar dicha atención posterior.

APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables.

RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN:

Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo donde constará lo siguiente:

- ✓ Nombre de la persona que la realiza y número de DNI.
- ✓ Club o Federación Autonómica que representa.
- ✓ Nombre de/los deportistas afectados.
- ✓ Club o federación autonómica que representan. Núm de dorsal.
- ✓ Hechos que se alegan.

Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quién extenderá una copia al reclamante.

Se podrán presentar reclamaciones referentes al desarrollo de la prueba desde el momento de la llegada hasta la publicación de las clasificaciones.

Se podrán presentar reclamaciones referente a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

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 una ambulancia y médico en la meta.
- Ambulancia en meta y salida.
- Botiquín y/o coche de evacuación en: Kmt 2, 3, 6 y 8
- P.A meta km 4 y kmt 8.
- Guardarropa: La organización dispondrá de un guardarropa que se instalará en la plaza, debidamente señalizado. La bolsa llevará el número del dorsal de cada deportista y no se entregará hasta que el deportista no enseñe su dorsal.
- Duchas: En la piscina Municipal, junto a los aparcamientos Guardería o Animación infantil: previa inscripción por 3€ y con derecho a comida. Se tendría que reservar en el momento de hacer la inscripción, marcando la casilla correspondiente, abonando el importe junto con la inscripción y rellenando el anexo con los datos del infantil.
- Comida en la calle principal, junto a la nave a las 14.30

MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla por parajes naturales de belleza excepcional, por lo que será obligatorio preservar el entorno, estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control. A tal efecto se colocarán espacios habilitados para depositar la basura, estando indicado en un radio de 100 mts.

Podrá ser motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los deportistas.

Como apoyo al respeto del medio ambiente, se suprimen los vasos de plástico para el agua en los puntos de avituallamiento.

DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la carrera “carrera por montaña XI Mujer Salud y Deporte ” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2023.