



Ayuntamiento de Arroyomolinos

VIII CXM  **DOMINGO**
Arroyo de los molinos **17/03/2024**

SALIDAS DESDE LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS (CÁCERES)

9:00h. 26 kmts.
Diputación CC 1405+

10:00h. 12 kmts.
Promoción 637+

10:30h. 9 kmts.
juvenil y cadete 497+

11:00h. 5 kmts.
Infantiles 207+

9:00h. 8 kmts.
Senderismo

Inscripciones:
<https://tucrono.es>



www.carrerademontañaarroyodelosmolinos.com
DIRECTORA DEPORTIVA: María Isabel Muñoz Prieto



REGLAMENTOS VIII CARRERA POR MONTAÑA ARROYO DE LOS MOLINOS

1) **DIPUTACIÓN DE CÁCERES 26kmts**

2) **PROMOCIÓN 12 kmts**

3) **CARRERA DE MENORES:**

Infantiles: 5k

Cadete y juvenil: 9k



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Octava edición gracias a FEXME que incluye en su calendario la carrera Arroyo de los molinos, con salida y meta en la misma plaza de Arroyomolinos, de nuevo dentro del trofeo Diputación de Cáceres, además de formar parte del calendario euroace Sport de la Dirección General de Deportes. El ayuntamiento de Arroyomolinos es la entidad organizadora y principal patrocinador, contando con el apoyo de la mancomunidad Sierra de Montánchez y el programa de dinamización deportiva municipal.

DIRECTOR DE LA PRUEBA: MARÍA ISABEL MUÑOZ PRIETO

RESPONSABLE DE SEGURIDAD VIAL: GILBERTO GONZÁLEZ MENA

La actividad consiste en completar los 26 recorridos a pie en el menor tiempo posible.

Una carrera en continuo contacto con la naturaleza. Imprescindible llegar a meta sin ser descalificado, para ello se debe de cumplir las normas básicas, especial cuidado en porte el material obligatorio y se pase por los puntos de control marcados.

Los menores de edad solo podrán participar en las pruebas habilitadas para ellos.

Hay que tener muy en cuenta que los itinerarios no toca en ningún momento la carretera, si calles de salida y entrada de la población de Arroyomolinos. Además de que serán circulares con, con salida y meta desde la misma plaza de Arroyomolinos (Cáceres)

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, seguimos apuntando en ofertar diferentes posibilidades:

- ✓ Carrera larga, de media montaña: 26 kilómetros, con un desnivel positivo de 1405. Pensada para los corredores más experimentados.
Carrera dentro calendario de Trofeo de Diputación de Cáceres inició el 28 de enero en Caminomorisco, seguida del Ladrillar, Castañar de Ibore, Carbajo, Losar de La Vera, hasta la sexta prueba en Arroyomolinos. Además también esta dentro del calendario de la dirección general de deportes de Euroacesport.
Balizados con cinta roja de la dirección general de deportes
- ✓ Carrea de Promoción de 12 kms y 637 mts de desnivel para mayores de edad
- ✓ Carrera de menores de edad:
- ✓ No podemos dejar de organizar la Ruta de senderismo, presente en este día desde la primera edición. Disfrutando de 8 kilómetros, una alternativa de entretenimiento a los acompañantes, con posibilidad de animar a los corredores a lo largo del itinerario. Al final de la jornada se podrá visitar el molino harinero en funcionamiento siempre y cuando la charca cuente con el agua suficiente.

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

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Reunir en competición a los mejores corredores y corredoras por montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- 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.
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de Carreras por Montaña de la DGD y Fexme.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

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, castaño, patrimonio pasando por el castillo de Montánchez, antiguos molinos a lo largo del curso del propio río de los molinos que da nombre a la población,... una gran variedad paisajística que convierte este paraje como un verdadero paraíso natural rodeado de una riqueza tanto de fauna, como de flora como de arquitectura.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

REGLAMENTO 26 KMTS DIPUTACIÓN DE CÁCERES

2.- FECHA Y LUGAR:

El domingo: 17 de marzo Arroyomolinos a las 9:00h. Comenzará la carrera dentro del circuito Trofeo de diputación La mañana acogerá las diferentes pruebas, todas en una misma mañana y dentro de un mismo espacio. Para una mayor seguridad se ha tenido en cuenta diferentes horas de salida de unas pruebas y otras y con tiempo suficiente para mayor organización en el control de corredores y separación de corredores, control de paso y apoyo por avituallamientos. Podría ser que coincidiesen los primeros corredores de esta carrera con la carrera de promoción, pero si ocurriese esto, tan solo ocurriría en los últimos tres kilómetros de llegada a meta. No siendo un problema ya que en estos últimos kilómetros todos van en el mismo sentido de la carrera a meta y su paso es más disperso.

La carrera de 26 kilómetros se corresponde dentro del circuito TROFEO DE DIPUTACIÓN DE CÁCERES del calendario Fexme, correspondiéndose con el VIII edición de CXM en Arroyomolinos, en esta ocasión con 1405 de desnivel positivo.

3.- PARTICIPANTES:

La carrera puntuable para el circuito de FEXME: TROFEO DIPUTACIÓN DE CÁCERES, está organizada para un máximo de 125 corredores.

Todos los participantes deberán ser mayores de edad, contabilizados a fecha 31 de diciembre de 2024.

Los participantes podrán estar informados a través del blog oficial de la carrera <https://www.xn--carrerademontaarroyodelosmolinos-gfd.com/>. Toda la información se irá pasando a través del intagram <https://www.instagram.com/> o página de <https://www.facebook.com/>

Durante la prueba contarán con un tablón de anuncios, ropero, el speaker irá transmitiendo y recordando todo lo básico y habrá actividad paralela para los acompañantes de senderismo y visita interpretada con guía al molino harinero.

Tras la competición tendrán bolsa del corredor, camiseta, comida que se entregará directamente en la meta, ducha y entrega de premios.

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.- Bolsa para el corredor: recuerdo regalo de la prueba, camiseta conmemorativa, bebida, bolsa de higos,- Guardería para los hijos de los corredores o acompañantes (3€, con derecho a comida, previo aviso a la hora de hacer la inscripción).- Speaker, como información en meta del desarrollo de la competición, gracias a las emisoras y voluntarios.- Corredor escoba.	<ul style="list-style-type: none">- Trofeos a los tres primeros de la general, tanto masculina como femenina.-Trofeo a los tres primeros de cada cateoría tanto masculino como femenina.- 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)- Cronometraje oficial.- Comida en la palaza (Los acompañantes también podrán contar con comida si hacen reserva en el momento de la inscripción, abonando número de comidas por 10€)- Fisio como servicio de recuperación



Ayuntamiento de Arroyomolinos

4.- INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIONES: tucrono.com

EN CASO DE FEDERADOS FUERA DE EXTREMADURA: Las inscripciones se realizarán proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia.

Solo se admitirá el pago con tarjeta.

Para entrar en la categoría mancomunada, será imprescindible que en el momento de la inscripción, se marque la casilla categoría mancomunada. Ante la duda de si un deportista es de la localidad se exigirá el dni.

Para poder participar será requisito imprescindible ser mayor de edad.

	FECHA	€ FEDERADOS	A NO FEDERADOS
	Solo federados: del 01/02/2024 hasta las 23:55h		SIN POSIBILIDAD
PLAZO 1	del 02/02/2024 a las 23:59h al: 07/03/2024 a las 23:55h	15€	19€
PLAZO 2	Del 7/03/2024 a las 0:01h hasta el 13/03/2024 a las 23:55h	20€	24€
FUERA DE PLAZO	El mismo día 17/03/2024 a las 8:00h*	30€	SIN POSIBILIDAD

***FUERA DE PLAZO Y DÍA DE LA PRUEBA, (SOLO PARA LOS FEDERADOS FEXME)**

podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y con un incremento de 10 €, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota de inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción. El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes y al disfrute de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como la bolsa del corredor, obsequio y comida.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

5.- TIMING TROFEO DE DIPUTACIÓN DIPUTACIÓN DE CÁCERES:

VII CARRERA	TIMING TROFEO DE DIPUTACIÓN DE CÁCERES
7:30h	ENTREGA DE DORSALES EN LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS
8:30h	CIERRE DE SECRETARIA
8:30h	CORRALITO
9:00h	SALIDA
10:00h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 5.
10:50h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 10.
11:40h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 15
12:30h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 20.
13:20h	CIERRE DE META KMT 25
13:30h	COMIENZO DE ENTREGA DE TROFEOS

6.- CATEGORÍAS:

CATEGORÍA MASCULINO	CATEGORÍA FEMENIA:
JÓVENES: 18 a 23 años.	JÓVENES: 18 a 23 años.
SENIOR A: de 24 a 39 años.	SENIOR A: de 24 a 39 años.
VETERANOS A : de 40 a 49 años.	VETERANAS A : de 40 a 49 años.
VETERANO B: 50 a 59	VETERANAS B: 50 a 59
VETERANO C: + 60	VETERANAS C: + 60
INCLUSIVA	INCLUSIVA



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

CATEGORÍAS FUERA DE DIPUTACIÓN DE CÁCERES

✚ **CATEGORÍA MANCOMUNADA:** a los tres primeros corredores femeninos y masculinos que crucen meta, de las localidades: 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.

✚ **CATEGORÍA LOCAL**

✚ **AL MÁS JOVEN Y LA MÁS JOVEN.**

✚ **AL MÁS MAYOR Y LA MÁS MAYOR.**

✚ **CATEGORÍA GENERAL TANTO MASCULINA COMO FEMENINA, los tres primeros que crucen meta**

Los corredores están divididos según la carrera y edades en diferentes categorías.

Solo obtendrán puntos para el Trofeo Diputación de Cáceres, aquellos participantes españoles que estén en posesión de la licencia de la FEDME/FEXME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera y que al mismo tiempo estén expedidos por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para toda la temporada.

Los tres primeros de cada categoría obtendrán su correspondiente trofeo.

A todos los corredores se les obsequiará con una bolsa corredor y comida al paso por meta.

La **entrega de trofeos** comenzará a las 13:30h con la entrega tras los galardonados de la carreras infantiles y de promoción.

* Para la categoría inclusiva masculina/femenina: para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquier de las otras. Deberán aportar a fexme certificado que lo acredite.

* 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).



Ayuntamiento de Arroyomolinos

UNA VEZ HECHA LA INSCRIPCIÓN EXISTIRÁ LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

- **Hasta un mes antes de la prueba: hasta el 17 de febrero**, devolución del importe excepto 1€ en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello deberá aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el lunes anterior a la prueba, el 11 de marzo inclusive a las 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 Secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción:** “hasta el 13 de marzo a las 14.00h” Se pueden realizar cambio 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.

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLARÁ MAS PARTICULARIDADES.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

- El dorsal colocado en la parte delantera y bien visible.
- DNI para recoger el dorsal
- Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto, **camiseta/top** o equivalente **no estando permitido correr con el torso desnudo.**
- Zapatillas con tacos
- Recipientes de agua
- Gorra o bandana
- Manta térmica
- Silbato
- Móvil con batería

Los participantes que porten auriculares, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz del móvil.

El material obligatorio, será requerido por los Delegados Fexme, en el control de dorsales, solo él decidirá que no sea necesario llevar, solo en el caso de que las condiciones meteorológicas de ese día sean muy favorables. Además de requerir el material en el control de dorsales el Juez de la prueba podrá requerirlo en cualquier punto del recorrido.

8. 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 7:30 en el lugar de salida (plaza de Arroyomolinos) en una secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. Quedando cerrada 8:30. 30 minutos antes de la salida.

Para la recogida de los dorsales, los participantes deberán presentar los siguientes documentos:
- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros. Requisito imprescindible ser mayor de edad, teniendo en cuenta la edad con fecha 31 de diciembre de 2024.

- Licencia de FEXME/FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993, o licencia equivalente para extranjeros.

La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Se entregará un solo dorsal por corredor.

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

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



Ayuntamiento de Arroyomolinos

9.- AVITUALLAMIENTOS:

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...

Para conservar el medio ambiente **es obligatorio portar un vaso plegable o botella** que será recargable si así lo creen conveniente en los puntos de avituallamiento, ya que no se facilitará agua en vasos de plástico, si habrá botellas para ir recargando los vasos o botellas de los deportistas.

Los puntos de avituallamiento tendrán una distancia máxima de 5 kilómetros del anterior.

	1ER AVITU KMT 3,4 Los molinos	2º AVIT KMT 7,5 parte antenas	3ER AVIT KMT 12 castaños	4º AVIT KMT 15 castillo	5º AVITUAL LAMIENTO KMT 19	6º AVIT KMT 21 Intersecc ión de carreras	7º AVIT 23Kmt molinos	META KMT 25
Reponer Agua	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	SI
Frutos Secos	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
Bebida Isotónica en vaso de cartón		SI		SI		SI		SI
Plátanos		SI		SI		SI		SI
Naranjas		SI		SI		SI		SI

10.- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE CONTROL

Trataremos de colocar los puntos de control en los lugares que nos aseguren verificar que todos los corredores y corredoras realizan el circuito completo, por lo que se establecerán puntos estratégicos y de obligado paso.

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 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

11.- SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento rojas bien visibles de la dirección general de deportes o amarillas de fexme en las zonas privadas de mayor altura en las que suele haber niebla. 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.

En los primeros 5 kilómetros y últimos 3 coinciden los recorridos de diputación y promoción, con lo cual se verán alternadas cintas de balizamiento blanca y roja.

Habrán señalización con referencias kilométricas cada 5 kilómetros. Kmt 5, 10, 15 y 20 a tres kilómetros a meta, a dos kilómetros meta y a un kilómetro meta.

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 DIPUTACIÓN, PROMOCIÓN Y MINI con cartel junto con personal de apoyo que indica.

Existirán zona de evacuación

Kilómetro 2: parte baja de baqueriza con coche.

Kilómetro 3 Los molinos, con avituallamiento

Kilómetro 7'5, 8'3, 9'3, 12, 15, 18, 19 Y 23: en las antenas con coche, coincide avituallamiento

Kmt 15: el castillo con coche, coincide avitullamiento

Kmt 18: con coche.

Kmt 21: con avitualamiento con coche.

Kmt 23: parte baja de los molinos

12.- 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



Ayuntamiento de Arroyomolinos

13.- 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 controles ni en los punto 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

14.- 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	- 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.
GRAV ES	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
MU Y GRAVES	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.

15.- 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 comunicándolo 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 Fexme 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

16.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

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

17.- 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.

NOTAS; se depositarán 60€ por reclamación que se devolverán si ésta prospera (anexo 1)

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.

18.- RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN:

Las reclamaciones contra las decisiones del comité de carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de carrera por montaña de la FEXME en un plazo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El área de carreras por montaña de la Fexme recogerá la reclamación y la trasladará al comité de disciplina de la FEXME, que será el que resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FEXME se interpondrán ante el comité de disciplina de la FEXME en el plazo de 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

19.- 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, 7, 8, 11, 15, 18, 19, y 23
- P.A meta km 25. Meta.
- 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 el Polideportivo Municipal, junto a los aparcamiento y albergue. El polideportivo se encuentra a unos 900 mt de la meta/salida y deberá cada uno desplazarse hasta allí por su propios medios, el recorrido quedará señalizado como Albergue/Aparcamientos/Duchas. Para garantizar agua caliente al mayor número de corredores se pide que sean duchas breves.
- 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 co los datos del infantil.
- Comida en la plaza a partir de las 12:00 h.

20.- 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.

21.-DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la carrera “Arroyo de los Molinos” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

22.- ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia FEXME, el cual debe ser conocido por los participantes.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2024.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

VIII CXM **DOMINGO**
Arroyo de los molinos **17/03/2024**

Salidas desde la Plaza de Arroyomolinos (Cáceres)

- 9:00h. 26 kmts. Diputación CC 1405+
- 10:00h. 12 kmts. Promoción 637+
- 10:30h. 9 kmts. juvenil y cadete 497+
- 11:00h. 5 kmts. Infantiles 207+
- 9:00h. 8 kmts. Senderismo

Inscripciones:
<https://tucrono.es>

www.carrerademontaaarroyodelosmolinos.com
DIRECTORA DEPORTIVA: María Isabel Muñoz Prieto

Logos patrocinadores: FEXME, Diputación de Cáceres, Mancomunidad Sierra de Montánchez, Dinamización Deportiva de Extremadura, euroace sport, Extremadura, Jóvenes y deporte, Alimentos a Extremadura, Junta de Extremadura.

REGLAMENTO VIII CARRERA POR MONTAÑA ARROYO DE LOS MOLINOS

DIPUTACIÓN DE CÁCERES 26kmts

PROMOCIÓN 12 kmts

CARRERA DE MENORES 5 Y 9 Kmts

Octava edición gracias a FEXME que incluye en su calendario la carrera Arroyo de los molinos, con salida y meta en la misma plaza de Arroyomolinos, de nuevo dentro del trofeo Diputación de Cáceres, además de formar parte del calendario euroace Sport de la Dirección General de Deportes. El ayuntamiento de Arroyomolinos es la entidad organizadora y principal patrocinador, contando con el apoyo de la mancomunidad Sierra de Montánchez y el programa de dinamización deportiva municipal.

DIRECTOR DE LA PRUEBA: MARÍA ISABEL MUÑOZ PRIETO

RESPONSABLE DE SEGURIDAD VIAL: GILBERTO GONZÁLEZ MENA

La actividad consiste en completar los 12 recorridos a pie en el menor tiempo posible.

Una carrera en continuo contacto con la naturaleza. Imprescindible llegar a meta sin ser descalificado, para ello se debe de cumplir las normas básicas, especial cuidado en porte el material obligatorio y se pase por los puntos de control marcados.

Los menores de edad solo podrán participar en las pruebas habilitadas para ellos.

Hay que tener muy en cuenta que los itinerarios no toca en ningún momento la carretera, si calles de salida y entrada de la población de Arroyomolinos. Además de que serán circulares con, con salida y meta desde la misma plaza de Arroyomolinos (Cáceres)

Ayuntamiento de Arroyomolinos

Plaza Constitución, 1, Arroyomolinos. 10161 (Cáceres). Tfno. 927385002. Fax: 927385188



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, seguimos apuntando en ofertar diferentes posibilidades:

- Carrera larga, de media montaña: 26 kilómetros, con un desnivel positivo de 1405.

Pensada para los corredores más experimentados.

Carrera dentro calendario de Trofeo de Diputación de Cáceres inició el 28 de enero en Caminomorisco, seguida del Ladrillar, Castañar de Ibores, Carbajo, Losar de La Vera, hasta la sexta prueba en Arroyomolinos.

Carrera dentro del calendario de la dirección general de deportes de Euroacesport y de la Fexme de Diputación de Cáceres.

Balizados con cinta roja de la dirección general de deportes,

- Carrea de Promoción de 12 kmts y 637 mts de desnivel para mayores de edad
- Carrera de menores de edad:
 - o **Infantiles** (nacidos/as en los años 10/11). Que cumplan en 2024 13 o 14 años. 5kmts con 207 +
 - o **Cadetes** (nacidos/as en los años 08/09). Que cumplan en 2024 15 o 16 años. Y **Juveniles** (nacidos/as en los años 06/07). Que cumplan en 2024 17 o 18 años. Completando ambos 9kmts con 407+.
- No podemos dejar de organizar la Ruta de senderismo, presente en este día desde la primera edición. Disfrutando de 8 kilómetros, una alternativa de entretenimiento a los acompañantes, con posibilidad de animar a los corredores a lo largo del itinerario. Al final de la jornada se podrá visitar el molino harinero en funcionamiento siempre y cuando la charca cuente con el agua suficiente.

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

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Reunir en competición a los mejores corredores y corredoras por montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- 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.
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de Carreras por Montaña de la DGD y Fexme.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

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, castaño, patrimonio pasando por el castillo de Montánchez, antiguos molinos a lo largo del curso del propio río de los molinos que da nombre a la población,... una gran variedad paisajística que convierte este paraje como un verdadero paraíso natural rodeado de una riqueza tanto de fauna, como de flora como de arquitectura.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

REGLAMENTO 12 KMT PROMOCIÓN

2.- FECHA Y LUGAR:

El domingo: 17 de marzo Arroyomolinos a las 10:00h. La mañana acogerá las diferentes pruebas, todas en una misma mañana y dentro de un mismo espacio. Para una mayor seguridad se ha tenido en cuenta diferentes horas de salida de unas pruebas y otras y con tiempo suficiente para mayor organización en el control de corredores y separación de corredores, control de paso y apoyo por avituallamientos. Podría ser que coincidiesen los primeros corredores de esta carrera con la carrera de promoción, pero si ocurriese esto, tan solo ocurriría en los últimos tres kilómetros de llegada a meta. No siendo un problema ya que los últimos 4 kilómetros todos van en el mismo sentido de la carrera a meta y su paso es más disperso.

La carrera de 12 kilómetros se corresponde con la de promoción, en esta ocasión con 637 de desnivel positivo.

3.- PARTICIPANTES:

Está organizada para 50 corredores.

Todos los participantes deberán ser mayores de edad, contabilizados a fecha 31 de diciembre de 2024.

Los participantes podrán estar informados a través del blog oficial de la carrera <https://www.xn--carrerademontaarroyodelosmolinos-gfd.com/>. Toda la información se irá pasando a través del intagram <https://www.instagram.com/> o página de <https://www.facebook.com/>

Durante la prueba contarán con un tablón de anuncios, ropero, el speaker irá transmitiendo y recordando todo lo básico y habrá actividad paralela para los acompañantes de senderismo y visita interpretada con guía al molino harinero.

Tras la competición tendrán bolsa del corredor, camiseta, comida que se entregará directamente en la meta, ducha y entrega de premios.

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.- Bolsa para el corredor: recuerdo regalo de la prueba, camiseta conmemorativa, bebida, bolsa de higos,- Guardería para los hijos de los corredores o acompañantes (3€, con derecho a comida, previo aviso a la hora de hacer la inscripción).- Speaker, como información en meta del desarrollo de la competición, gracias a las emisoras y voluntarios.- Corredor escoba.- Fisio como servicio de recuperación	<ul style="list-style-type: none">- Trofeos a los tres primeros de la general, tanto masculina como femenina.-Trofeo a los tres primeros de cada categoría tanto masculino como femenina.- 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)- Cronometraje oficial.- Comida en la palaza (Los acompañantes también podrán contar con comida si hacen reserva en el momento de la inscripción, abonando número de comidas por 10€)



Ayuntamiento de Arroyomolinos

4.- INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIONES: tucrono.com

EN CASO DE FEDERADOS FUERA DE EXTREMADURA: Las inscripciones se realizarán proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia.

Solo se admitirá el pago con tarjeta.

Para entrar en la categoría mancomunada, será imprescindible que en el momento de la inscripción, se marque la casilla categoría mancomunada. Ante la duda de si un deportista es de la localidad se exigirá el dni.

Para poder participar será requisito imprescindible ser mayor de edad.

PROMOCIÓN 11.6K	FECHA	€ FEDERADOS	A FEDERADOS	€ FEDERADOS	A FEDERADOS	NO
	Solo federados: del 01/02/2024 hasta las 23:55h					SIN POSIBILIDAD
PLAZO 1	del 02/02/2024 a las 0:00h al: 07/03/2024 a las 23:55h	13€				18€
PLAZO 2	Del 07/03/2024 a las 0:00h hasta el 13/03/2024 a las 23:55h	18€				23€
FUERA DE PLAZO	El mismo día 17/03/2024 a las 8:00h*	28€				SIN POSIBILIDAD

***FUERA DE PLAZO Y DÍA DE LA PRUEBA, (SOLO PARA LOS FEDERADOS FEXME)**

podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y con un incremento de 10 €, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota de inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción. El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes y al disfrute de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como la bolsa del corredor, obsequio y comida.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

5.- TIMING PROMOCIÓN 12 KMTS:

VII CARRERA	TIMING PROMOCIÓN 12 kmts
8:30h	ENTREGA DE DORSALES EN LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS
9:30h	CIERRE DE SECRETARIA
9:30h	CORRALITO
10:00h	SALIDA
11:00h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 5.
12:50h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 10.
13:15h	CIERRE DE META KMT 12
12:45h	COMIENZO DE ENTREGA DE TROFEOS

6.- CATEGORÍAS:

CATEGORÍA MASCULINO	CATEGORÍA FEMENIA:
JÓVENES: 18 a 23 años.	JÓVENES: 18 a 23 años.
SENIOR A: de 24 a 39 años.	SENIOR A: de 24 a 39 años.
VETERANOS A : de 40 a 49 años.	VETERANAS A : de 40 a 49 años.
VETERANO B: 50 a 59	VETERANAS B: 50 a 59
VETERANO C: + 60	VETERANAS C: + 60
INCLUSIVA	INCLUSIVA



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

CATEGORÍAS PROMOCIÓN

✚ **CATEGORÍA MANCOMUNADA:** a los tres primeros corredores femeninos y masculinos que crucen meta, de las localidades: 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, Torquemada, Valdefuentes, Valdemorales y Zarza de Montánchez.

✚ **CATEGORÍA GENERAL TANTO MASCULINA COMO FEMENINA,** los tres primeros que crucen meta

Los corredores están divididos según la carrera y edades en diferentes categorías..

Los tres primeros de cada categoría obtendrán su correspondiente trofeo.

A todos los corredores se les obsequiará con una bolsa corredor y comida al paso por meta.

La **entrega de trofeos** comenzará a las 12:45h con la entrega tras los galardonados de la carreras infantiles y de cadete y juvenil

* Para la categoría inclusiva masculina/femenina: para personas con algún tipo de discapacidad. Esta categoría será acumulable a cualquier de las otras. Deberán aportar a fexme certificado que lo acredite.

* 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).

UNA VEZ HECHA LA INSCRIPCIÓN EXISTIRÁ LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

- **Hasta un mes antes de la prueba: hasta el 17 de febrero,** devolución del importe excepto 1€ en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello deberá aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el lunes anterior a la prueba, el 11 de marzo inclusive a las 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 Secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción:** “hasta el 13 de marzo a las 14.00h” Se pueden realizar cambio 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.

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLARÁ MAS PARTICULARIDADES.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

- El dorsal colocado en la parte delantera y bien visible.
- DNI para recoger el dorsal
- Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto, **camiseta/top** o equivalente **no estando permitido correr con el torso desnudo.**
- Zapatillas con tacos
- Recipiente con agua
- Cortavientos
- Gorra o bandana
- Manta térmica
- Silbato
- Móvil con batería

Los participantes que porten auriculares, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz del móvil.

El material obligatorio, será requerido por los Delegados Fexme, en el control de dorsales, **solo él decidirá que no sea necesario llevar, solo en el caso de que las condiciones meteorológicas de ese día sean muy favorables.** Además de requerir el material en el control de dorsales el Juez de la prueba podrá requerirlo en cualquier punto del recorrido.

8. 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 7:30 en el lugar de salida (plaza de Arroyomolinos) en una secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. Quedando cerrada 30 minutos antes de la salida.

Para la recogida de los dorsales, los participantes deberán presentar los siguientes documentos:
- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros. Requisito imprescindible ser mayor de edad, teniendo en cuenta la edad con fecha 31 de diciembre de 2024.

- Licencia de FEXME/FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993, o licencia equivalente para extranjeros.

La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Se entregará un solo dorsal por corredor.

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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

9.- AVITUALLAMIENTOS:

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...

Para conservar el medio ambiente **es obligatorio portar un vaso plegable o botella** que será recargable si así lo creen conveniente en los puntos de avituallamiento, ya que no se facilitará agua en vasos de plástico, si habrá botellas para ir recargando los vasos o botellas de los deportistas.

Los puntos de avituallamiento tendrán una distancia máxima de 5 kilómetros del anterior.

PROMOCIÓN	1ER AVITU KMT 3.4 Los molinos	2º AVIT KMT 7 los castaños	3º AVIT kmt 8 Intersección de carreras	4º AVIT 2 Kmt a meta molinos	META
Reponer Agua	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	SI
Frutos Secos	SI	SI	SI	SI	SI
Bebida Isotónica en vaso de cartón			SI		SI
Plátanos			SI		SI
Naranjas			SI		SI

10.- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE CONTROL

Trataremos de colocar los puntos de control en los lugares que nos aseguren verificar que todos los corredores y corredoras realizan el circuito completo, por lo que se establecerán puntos estratégicos y de obligado paso.

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 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

11.- SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento blancas bien visibles de la dirección general de deportes o amarillas de fexme en las zonas privadas de mayor altura en las que suele haber niebla. 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.

Los cinco primeros kilómetros y últimos 3 coinciden los recorridos de diputación y promoción, encontrando en estos tramos cintas de balizamiento blanca alternada por roja.

Habrà señalización con referencias kilométricas cada 5 kilómetros. Kmt 5 a tres kilómetros a meta, a dos kilómetros meta y a un kilómetro meta.

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 DIPUTACIÓN, PROMOCIÓN Y MINI con cartel junto con personal de apoyo que indica.

Existirán zona de evacuación

Kilómetro 2: parte baja de baqueriza con coche.

Kilómetro 3 Los molinos, con coche y posibilidad de acceso con cruz roja.

Kilómetro 7 los castaños con coche.

Kmt 10 los molinos.

12.- 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



Ayuntamiento de Arroyomolinos

13.- 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 controles ni en los punto 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

14.- 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	- 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	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	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 fehme.

15.- 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 comunicándolo 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 Fexme 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

16.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

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

17.- 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.

NOTAS; se depositarán 60€ por reclamación que se devolverán si ésta prospera (anexo 1)

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.

18.- RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN:

Las reclamaciones contra las decisiones del comité de carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de carrera por montaña de la FEXME en un plazo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El área de carreras por montaña de la Fexme recogerá la reclamación y la trasladará al comité de disciplina de la FEXME, que será el que resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FEXME se interpondrán ante el comité de disciplina de la FEXME en el plazo de 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

19.- 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 3, 6, 7, 8 y 10
- P.A meta km 12 Meta.
- 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 el Polideportivo Municipal, junto a los aparcamiento y albergue. El polideportivo se encuentra a unos 900 mt de la meta/salida y deberá cada uno desplazarse hasta allí por su propios medios, el recorrido quedará señalizado como Albergue/Aparcamientos/Duchas. Para garantizar agua caliente al mayor número de corredores se pide que sean duchas breves.
- 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 co los datos del infantil.
- Comida en la plaza

20.- 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.

21.-DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la carrera “Arroyo de los Molinos” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

22.- ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia FEXME, el cual debe ser conocido por los participantes.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2024.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

VIII CXM

DOMINGO

Arroyo de los molinos

17/03/2024

SALIDAS DESDE LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS (CÁCERES)



- 9:00h. 26 kms.
Diputación CC 1405+
- 10:00h. 12 kms.
Promoción 637+
- 10:30h. 9 kms.
juvenil y cadete 497+
- 11:00h. 5 kms.
Infantiles 207+
- 9:00h. 8 kms.
Senderismo

Inscripciones:
<https://tucrono.es>

www.carrerademontañaarroyodelosmolinos.com
DIRECTORA DEPORTIVA: María Isabel Muñoz Prieto



REGLAMENTO

VIII CARRERA POR MONTAÑA ARROYO DE LOS MOLINOS

DIPUTACIÓN DE CÁCERES 26kmts

PROMOCIÓN 12 kms.

CARRERA DE MENORES

JUVENIL Y CADETE 9kmts



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Octava edición gracias a FEXME que incluye en su calendario la carrera Arroyo de los molinos, con salida y meta en la misma plaza de Arroyomolinos, de nuevo dentro del trofeo Diputación de Cáceres, además de formar parte del calendario euroace Sport de la Dirección General de Deportes. El ayuntamiento de Arroyomolinos es la entidad organizadora y principal patrocinador, contando con el apoyo de la mancomunidad Sierra de Montánchez y el programa de dinamización deportiva municipal.

DIRECTOR DE LA PRUEBA: MARÍA ISABEL MUÑOZ PRIETO

RESPONSABLE DE SEGURIDAD VIAL: GILBERTO GONZÁLEZ MENA

La actividad consiste en completar los 9 kilómetros, recorridos a pie en el menor tiempo posible.

Una carrera en continuo contacto con la naturaleza. Imprescindible llegar a meta sin ser descalificado, para ello se debe de cumplir las normas básicas, especial cuidado en porte el material obligatorio y se pase por los puntos de control marcados.

Los menores de edad solo podrán participar en las pruebas habilitadas para ellos.

Hay que tener muy en cuenta que los itinerarios no toca en ningún momento la carretera, si calles de salida y entrada de la población de Arroyomolinos. Además de que serán circulares con, con salida y meta desde la misma plaza de Arroyomolinos (Cáceres)

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, seguimos apuntando en ofertar diferentes posibilidades:

- ✓ **Carrera larga, de media montaña: 26 kilómetros**, con un desnivel positivo de 1405. (mayores de edad)
- ✓ **Carrea de Promoción de 12 kms** y 637 mts de desnivel para mayores de edad (mayores de edad)
- ✓ **Carrera de menores de edad:**
 - **Infantiles** (nacidos/as en los años 10/11). Que cumplan en 2024 13 o 14 años. 5kmts con 207 +
 - **Cadetes** (nacidos/as en los años 08/09). Que cumplan en 2024 15 o 16 años. Y **Juveniles** (nacidos/as en los años 06/07). Que cumplan en 2024 17 o 18 años. Completando ambos 9kmts con 407+.
- ✓ No podemos dejar de organizar la **Ruta de senderismo**, presente en este día desde la primera edición. Disfrutando de 8 kilómetros, una alternativa de entretenimiento a los acompañantes, con posibilidad de animar a los corredores a lo largo del itinerario. Al final de la jornada se podrá visitar el molino harinero en funcionamiento siempre y cuando la charca cuente con el agua suficiente.

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

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Reunir en competición a los mejores corredores y corredoras por montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- 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.

- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de Carreras por Montaña de la DGD y Fexme.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

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, castaño, patrimonio pasando por el castillo de Montánchez, antiguos molinos a lo largo del curso del propio río de los molinos que da nombre a la población,... una gran variedad paisajística que convierte este paraje como un verdadero paraíso natural rodeado de una riqueza tanto de fauna, como de flora como de arquitectura.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

REGLAMENTO 9 KMTS DE CADETES Y JUVENILES

2.- FECHA Y LUGAR:

El domingo: 17 de marzo Arroyomolinos a las 10:30h. La mañana acogerá las diferentes pruebas, todas en una misma mañana y dentro de un mismo espacio. Para una mayor seguridad se ha tenido en cuenta diferentes horas de salida de unas pruebas y otras y con tiempo suficiente para mayor organización en el control de corredores y separación de corredores, control de paso y apoyo por avituallamientos. La carrera de 9 kilómetros se corresponde con la de menores, categorías cadete y juvenil.

3.- PARTICIPANTES:

Está organizada para 25 corredores.

Los participantes deberán estar comprendidos entre los años de nacimiento 2006 a 2009.

Los participantes podrán estar informados a través del blog oficial de la carrera <https://www.xn--carrerademontaarroyodelosmolinos-gfd.com/>. Toda la información se irá pasando a través del intagram <https://www.instagram.com/> o página de <https://www.facebook.com/>

Durante la prueba contarán con un tablón de anuncios, ropero, el speaker irá transmitiendo y recordando todo lo básico y habrá actividad paralela para los acompañantes de senderismo y visita interpretada con guía al molino harinero.

Tras la competición tendrán bolsa del corredor, camiseta, comida que se entregará directamente en la meta, ducha y entrega de premios.

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.- Bolsa para el corredor: recuerdo regalo de la prueba, camiseta conmemorativa, bebida, bolsa de higos,- Guardería para los hijos de los corredores o acompañantes (3€, con derecho a comida, previo aviso a la hora de hacer la inscripción).- Speaker, como información en meta del desarrollo de la competición, gracias a las emisoras y voluntarios.- Corredor escoba.- Físio como servicio de recuperación	<ul style="list-style-type: none">- Trofeos a los tres primeros de la general, tanto masculina como femenina.- Trofeo a los tres primeros de cada categoría tanto masculino como femenina.- 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)- Cronometraje oficial.- Comida en la palaza (Los acompañantes también podrán contar con comida si hacen reserva en el momento de la inscripción, abonando número de comidas por 10€)
--	--



Ayuntamiento de Arroyomolinos

4.- INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIONES: tucrono.com

EN CASO DE FEDERADOS FUERA DE EXTREMADURA: Las inscripciones se realizarán proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia.

Solo se admitirá el pago con tarjeta.

Para entrar en la categoría mancomunada, será imprescindible que en el momento de la inscripción, se marque la casilla categoría mancomunada. Ante la duda de si un deportista es de la localidad se exigirá el dni.

Para poder participar será requisito imprescindible ser mayor de edad.

PROMOCIÓN 11.6K	FECHA	€ FEDERADOS	A FEDERADOS	€ FEDERADOS	A NO FEDERADOS
	Solo federados: del 01/02/2024 hasta las 23:55h				SIN POSIBILIDAD
PLAZO 1	del 02/02/2024 a las 0:00h al: 07/03/2024 a las 23:55h	5€			10€
PLAZO 2	Del 07/03/2024 a las 0:00h hasta el 13/03/2024 a las 23:55h	10€			15€
FUERA DE PLAZO	El mismo día 17/03/2024 a las 8:00h*	20€			SIN POSIBILIDAD

***FUERA DE PLAZO Y DÍA DE LA PRUEBA, (SOLO PARA LOS FEDERADOS FEXME)**

podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y con un incremento de 10 €, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota de inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción. El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes y al disfrute de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como la bolsa del corredor, obsequio y comida.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

5.- TIMING PROMOCIÓN 9 KMTS:

9KMTS	TIMING PROMOCIÓN
8:30h	ENTREGA DE DORSALES EN LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS
10:00h	CIERRE DE SECRETARIA
10:00h	CORRALITO
10:30h	SALIDA
11:30h	CIERRE DE PASO KILÓMETRO 5.
12:30h	CIERRE DE META
12:40h	ENTREGA DE PREMIOS

6.- CATEGORÍAS:

CATEGORÍA MASCULINO	CATEGORÍA FEMENIA:
CADETES	2008 Y 2009
JUVENILES	2006 Y 2007

Las categorías con menos de 4 participantes serán integradas en la inmediatamente superior.

Los corredores están divididos según la carrera y edades en diferentes categorías..

Los tres primeros de cada categoría obtendrán su correspondiente trofeo.

A todos los corredores se les obsequiará con una bolsa corredor y comida al paso por meta.

La **entrega de trofeos** comenzará a las 12:30h con la entrega tras los galardonados de la carreras infantiles y de cadete y juvenil



Ayuntamiento de Arroyomolinos

UNA VEZ HECHA LA INSCRIPCIÓN EXISTIRÁ LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

- **Hasta un mes antes de la prueba: hasta el 17 de febrero**, devolución del importe excepto 1€ en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello deberá aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el lunes anterior a la prueba, el 11 de marzo inclusive a las 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 Secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción:** “hasta el 13 de marzo a las 14.00h” Se pueden realizar cambio 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.

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLARÁ MAS PARTICULARIDADES

7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

- El dorsal colocado en la parte delantera y bien visible.
- DNI para recoger el dorsal
- Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto, **camiseta/top** o equivalente **no estando permitido correr con el torso desnudo.**
- Zapatillas con tacos
- Recipiente de agua
- Cortaviento
- Gorra o bandana
- Mata térmica
- Silbato
- Movil con batería.

Los participantes que porten auriculares, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz del móvil.

El material obligatorio, será requerido por los Delegados Fexme, en el control de dorsales, **solo él decidirá que no sea necesario llevar, solo en el caso de que las condiciones meteorológicas de ese día sean muy favorables.** Además de requerir el material en el control de dorsales el Juez de la prueba podrá requerirlo en cualquier punto del recorrido.

8. 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 7:30 en el lugar de salida (plaza de Arroyomolinos) en una secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. Quedando cerrada 30 minutos antes de la salida.

Para la recogida de los dorsales, los participantes deberán presentar los siguientes documentos:
- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros. Requisito imprescindible ser mayor de edad, teniendo en cuenta la edad con fecha 31 de diciembre de 2024.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

- Licencia de FEXME/FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993, o licencia equivalente para extranjeros.

La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Se entregará un solo dorsal por corredor.

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

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

9.- AVITUALLAMIENTOS:

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...

Para conservar el medio ambiente **es obligatorio portar un vaso plegable o botella** que será recargable si así lo creen conveniente en los puntos de avituallamiento, ya que no se facilitará agua en vasos de plástico, si habrá botellas para ir recargando los vasos o botellas de los deportistas.

Los puntos de avituallamiento tendrán una distancia máxima de 5 kilómetros del anterior.

CADETE Y JUVENIL	1ER AVITU KMT 3.4 Los molinos	2º AVIT KMT 7 Los molinos	META
Reponer Agua	Imprescindible portar vaso/bidón	Imprescindible portar vaso/bidón	SI
Frutos Secos	SI	SI	SI
Bebida Isotónica en vaso de cartón			SI
Plátanos			SI
Naranjas			SI



Ayuntamiento de Arroyomolinos

10.- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE CONTROL

Trataremos de colocar los puntos de control en los lugares que nos aseguren verificar que todos los corredores y corredoras realizan el circuito completo, por lo que se establecerán puntos estratégicos y de obligado paso.

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 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.

11.- SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento roja bien visibles de la dirección general de deportes o amarillas de fexme en las zonas privadas de mayor altura en las que suele haber niebla. 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.

Al coincidir con la carrera de promoción en los primeros 6 kilómetros y últimos 3, la señalización se verá en estos tramos con cinta roja alternada con cinta blanca.

Habrá señalización con referencias kilométricas cada 5 kilómetros, a tres kilómetros a meta, a dos kilómetros meta y a un kilómetro meta.

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 PROMOCIÓN Y MINI con cartel junto con personal de apoyo que indica.

Existirán zona de evacuación

Kilómetro 2: parte baja de baqueriza con coche.

Kilómetro 3 y 7 Los molinos, con coche y posibilidad de acceso con cruz roja.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

12.- 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

13.- 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 controles 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

14.- 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	- 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	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	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.

15.- 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 comunicándolo 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 Fexme 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

16.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

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

17.- 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.

NOTAS; se depositarán 60€ por reclamación que se devolverán si ésta prospera (anexo 1)

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.

18.- RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN:

Las reclamaciones contra las decisiones del comité de carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de carrera por montaña de la FEXME en un plazo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El área de carreras por montaña de la Fexme recogerá la reclamación y la trasladará al comité de disciplina de la FEXME, que será el que resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FEXME se interpondrán ante el comité de disciplina de la FEXME en el plazo de 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

19.- 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 3 y 7
- P.A meta km 9 Meta.
- 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 el Polideportivo Municipal, junto a los aparcamiento y albergue. El polideportivo se encuentra a unos 900 mt de la meta/salida y deberá cada uno desplazarse hasta allí por su propios medios, el recorrido quedará señalizado como Albergue/Aparcamientos/Duchas. Para garantizar agua caliente al mayor número de corredores se pide que sean duchas breves.
- Comida en la plaza

20.- 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.

21.-DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la carrera “Arroyo de los Molinos” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

22.- ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia FEXME, el cual debe ser conocido por los participantes.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2024.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

VIII CXM  **DOMINGO**
Arroyo de los molinos **17/03/2024**

SALIDAS DESDE LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS
(CÁCERES)

9:00h. 26 kmts.
Diputación CC 1405+

10:00h. 12 kmts.
Promoción 637+

10:30h. 9 kmts.
juvenil y cadete 497+

11:00h. 5 kmts.
Infantiles 207+

9:00h. 8 kmts.
Senderismo

Inscripciones:
<https://tucrono.es>



www.carrerademontañaarroyodelosmolinos.com
DIRECTORA DEPORTIVA: María Isabel Muñoz Prieto



REGLAMENTO
VIII CARRERA POR MONTAÑA ARROYO DE LOS MOLINOS
DIPUTACIÓN DE CÁCERES 26kmts
PROMOCIÓN 12 kmts.
CARRERA DE MENORES
JUVENIL Y CADETE 9kmts
INFANTILES: 2010 Y 2011



Ayuntamiento de Arroyomolinos

Octava edición gracias a FEXME que incluye en su calendario la carrera Arroyo de los molinos, con salida y meta en la misma plaza de Arroyomolinos, de nuevo dentro del trofeo Diputación de Cáceres, además de formar parte del calendario euroace Sport de la Dirección General de Deportes. El ayuntamiento de Arroyomolinos es la entidad organizadora y principal patrocinador, contando con el apoyo de la mancomunidad Sierra de Montánchez y el programa de dinamización deportiva municipal.

DIRECTOR DE LA PRUEBA: MARÍA ISABEL MUÑOZ PRIETO

RESPONSABLE DE SEGURIDAD VIAL: GILBERTO GONZÁLEZ MENA

La actividad consiste en completar los 5 kilómetros, recorridos a pie en el menor tiempo posible.

Una carrera en continuo contacto con la naturaleza. Imprescindible llegar a meta sin ser descalificado, para ello se debe de cumplir las normas básicas, especial cuidado en porte el material obligatorio y se pase por los puntos de control marcados.

Los menores de edad solo podrán participar en las pruebas habilitadas para ellos.

Hay que tener muy en cuenta que los itinerarios no toca en ningún momento la carretera, si calles de salida y entrada de la población de Arroyomolinos. Además de que serán circulares con, con salida y meta desde la misma plaza de Arroyomolinos (Cáceres)

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, seguimos apuntando en ofertar diferentes posibilidades:

- ✓ Carrera larga, de media montaña: 26 kilómetros, con un desnivel positivo de 1405. (mayores de edad)
- ✓ Carrea de Promoción de 12 kms y 637 mts de desnivel para mayores de edad (mayores de edad)
- ✓ Carrera de menores de edad:
 - **Infantiles** (nacidos/as en los años 10/11). Que cumplan en 2024 13 o 14 años. 5kmts con 207 +
 - **Cadetes** (nacidos/as en los años 08/09). Que cumplan en 2024 15 o 16 años. Y **Juveniles** (nacidos/as en los años 06/07). Que cumplan en 2024 17 o 18 años. Completando ambos 9kmts con 407+.
- ✓ No podemos dejar de organizar la Ruta de senderismo, presente en este día desde la primera edición. Disfrutando de 8 kilómetros, una alternativa de entretenimiento a los acompañantes, con posibilidad de animar a los corredores a lo largo del itinerario. Al final de la jornada se podrá visitar el molino harinero en funcionamiento siempre y cuando la charca cuente con el agua suficiente.

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

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Reunir en competición a los mejores corredores y corredoras por montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- 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.
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza a través del Circuito de Carreras por Montaña de la DGD y Fexme.
- Mejorar el nivel deportivo de los y las corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.

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, castaño, patrimonio pasando por el castillo de Montánchez, antiguos molinos a lo largo del curso del propio río de los molinos que da nombre a la población,... una gran variedad paisajística que convierte este paraje como un verdadero paraíso natural rodeado de una riqueza tanto de fauna, como de flora como de arquitectura.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

REGLAMENTO 5 KMT PROMOCIÓN

2.- FECHA Y LUGAR:

El domingo: 17 de marzo Arroyomolinos a las 11:00h. La mañana acogerá las diferentes pruebas, todas en una misma mañana y dentro de un mismo espacio. Para una mayor seguridad se ha tenido en cuenta diferentes horas de salida de unas pruebas y otras y con tiempo suficiente para mayor organización en el control de corredores y separación de corredores, control de paso y apoyo por avituallamientos. La carrera de 5 kilómetros se corresponde con la de menores, categorías infantil.

3.- PARTICIPANTES:

Está organizada para 25 corredores.

Los participantes deberán estar comprendidos entre los años de nacimiento 2010 a 2011.

Los participantes podrán estar informados a través del blog oficial de la carrera <https://www.xn--carrerademontaarroyodelosmolinos-gfd.com/>. Toda la información se irá pasando a través del instagram <https://www.instagram.com/> o página de <https://www.facebook.com/>

Durante la prueba contarán con un tablón de anuncios, ropero, el speaker irá transmitiendo y recordando todo lo básico y habrá actividad paralela para los acompañantes de senderismo y visita interpretada con guía al molino harinero.

Tras la competición tendrán bolsa del corredor, camiseta, comida que se entregará directamente en la meta, ducha y entrega de premios.

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.- Bolsa para el corredor: recuerdo regalo de la prueba, camiseta conmemorativa, bebida, bolsa de higos,- Guardería para los hijos de los corredores o acompañantes (3€, con derecho a comida, previo aviso a la hora de hacer la inscripción).- Speaker, como información en meta del desarrollo de la competición, gracias a las emisoras y voluntarios.- Corredor escoba.- Fisio como servicio de recuperación	<ul style="list-style-type: none">- Trofeos a los tres primeros de la general, tanto masculina como femenina.-Trofeo a los tres primeros de cada categoría tanto masculino como femenina.- 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)- Cronometraje oficial.- Comida en la plaza (Los acompañantes también podrán contar con comida si hacen reserva en el momento de la inscripción, abonando número de comidas por 10€)
--	--



Ayuntamiento de Arroyomolinos

4.- INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIONES: tucrono.com

EN CASO DE FEDERADOS FUERA DE EXTREMADURA: Las inscripciones se realizarán proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia.

Solo se admitirá el pago con tarjeta.

Para entrar en la categoría mancomunada, será imprescindible que en el momento de la inscripción, se marque la casilla categoría mancomunada. Ante la duda de si un deportista es de la localidad se exigirá el dni.

Para poder participar será requisito imprescindible ser mayor de edad.

PROMOCIÓN 11.6K	FECHA	€ FEDERADOS	A FEDERADOS	€ FEDERADOS	A FEDERADOS	NO
	Solo federados: del 01/02/2024 hasta las 23:55h					SIN POSIBILIDAD
PLAZO 1	del 02/02/2024 a las 0:00h al: 07/03/2024 a las 23:55h	5€				10€
PLAZO 2	Del 07/03/2024 a las 0:00h hasta el 13/03/2024 a las 23:55h	10€				15€
FUERA DE PLAZO	El mismo día 17/03/2024 a las 8:00h*	20€				SIN POSIBILIDAD

***FUERA DE PLAZO Y DÍA DE LA PRUEBA, (SOLO PARA LOS FEDERADOS FEXME)**

podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y con un incremento de 10 €, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota de inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción. El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes y al disfrute de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como la bolsa del corredor, obsequio y comida.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

5.- TIMING PROMOCIÓN 12 KMTS:

VII CARRERA	TIMING PROMOCIÓN
8:30h	ENTREGA DE DORSALES EN LA PLAZA DE ARROYOMOLINOS
10:30h	CIERRE DE SECRETARIA
10:30h	CORRALITO
11:00h	SALIDA
12:00h	CIERRE DE META
12:30h	ENTREGA DE PREMIOS

6.- CATEGORÍAS:

CATEGORÍA MASCULINO	CATEGORÍA FEMENIA:
INFANTILES	2010 Y 2011

Los corredores están divididos según la carrera y edades en diferentes categorías..

Los tres primeros de cada categoría obtendrán su correspondiente trofeo.

A todos los corredores se les obsequiará con una bolsa corredor y comida al paso por meta.

La entrega de trofeos comenzará a las 12:00h



Ayuntamiento de Arroyomolinos

UNA VEZ HECHA LA INSCRIPCIÓN EXISTIRÁ LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

- **Hasta un mes antes de la prueba: hasta el 17 de febrero**, devolución del importe excepto 1€ en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello deberá aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el lunes anterior a la prueba, el 11 de marzo inclusive a las 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 Secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción:** “hasta el 13 de marzo a las 14.00h” Se pueden realizar cambio 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.

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLARÁ MAS PARTICULARIDADES

7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

- El dorsal colocado en la parte delantera y bien visible.
- DNI para recoger el dorsal
- Los participantes tendrán que llevar durante todo el trayecto, **camiseta/top** o equivalente **no estando permitido correr con el torso desnudo.**
 - Zapatillas Trail, Recipiente de agua, contarvientos, gorra o bandana, manta térmica, silbato y movil con baterial.
 - Zapatillas con tacos
 - Cortavientos
 - Gorra o bandana
 - Manta térmica
 - Silbato
 - Movil con bateria

Los participantes que porten auriculares, deben estar atentos a las indicaciones de los participantes que les suceden, cediendo el paso en caso necesario, para ello deben llevar un volumen que sea compatible con la escucha de participantes y/o controles. Igualmente por respeto a los participantes y la naturaleza, los participantes no llevarán música en el altavoz del móvil.

El material obligatorio, será requerido por los Delegados Fexme, en el control de dorsales, **solo él decidirá que no sea necesario llevar, solo en el caso de que las condiciones meteorológicas de ese día sean muy favorables.** Además de requerir el material en el control de dorsales el Juez de la prueba podrá requerirlo en cualquier punto del recorrido.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

8. 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 7:30 en el lugar de salida (plaza de Arroyomolinos) en una secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. Quedando cerrada 30 minutos antes de la salida.

Para la recogida de los dorsales, los participantes deberán presentar los siguientes documentos:
- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros. Requisito imprescindible ser mayor de edad, teniendo en cuenta la edad con fecha 31 de diciembre de 2024.

- Licencia de FEXME/FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993, o licencia equivalente para extranjeros.

La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Se entregará un solo dorsal por corredor.

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.

9.- AVITUALLAMIENTOS:

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...

Para conservar el medio ambiente **es obligatorio portar un vaso plegable o botella** que será recargable si así lo creen conveniente en los puntos de avituallamiento, ya que no se facilitará agua en vasos de plástico, si habrá botellas para ir recargando los vasos o botellas de los deportistas.

Los puntos de avituallamiento tendrán una distancia máxima de 5 kilómetros del anterior.

CADETE Y JUVENIL	1ER AVITU KMT 3 Los molinos	META
Reponer Agua	Imprescindible portar vaso/bidón	SI
Frutos Secos	SI	SI
Bebida Isotónica en vaso de cartón		SI
Plátanos		SI
Naranjas		SI



Ayuntamiento de Arroyomolinos

10.- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE CONTROL

Trataremos de colocar los puntos de control en los lugares que nos aseguren verificar que todos los corredores y corredoras realizan el circuito completo, por lo que se establecerán puntos estratégicos y de obligado paso.

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 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.

11.- SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento roja bien visibles de la dirección general de deportes o amarillas de fexme en las zonas privadas de mayor altura en las que suele haber niebla. 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.

Al coincidir con la carrera de promoción en los primeros 3 kilómetros y últimos 2 a meta, la señalización se verá en estos tramos con cinta roja alternada con cinta blanca.

Habrá señalización con referencias kilométricas a dos kilómetros meta y a un kilómetro meta.

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 PROMOCIÓN Y MINI con cartel junto con personal de apoyo que indica.

Existirán zona de evacuación

Kilómetro 2: parte baja de baqueriza con coche.

Kilómetro 3: los molinos, con coche



Ayuntamiento de Arroyomolinos

12.- 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

13.- 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 controles ni en los punto 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

14.- 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	- 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	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	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.

15.- 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 comunicándolo 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 Fexme 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.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

16.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

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

17.- 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.

NOTAS; se depositarán 60€ por reclamación que se devolverán si ésta prospera (anexo 1)

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.

18.- RECLAMACIONES POSTERIORES A LA COMPETICIÓN:

Las reclamaciones contra las decisiones del comité de carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de carrera por montaña de la FEXME en un plazo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El área de carreras por montaña de la Fexme recogerá la reclamación y la trasladará al comité de disciplina de la FEXME, que será el que resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FEXME se interpondrán ante el comité de disciplina de la FEXME en el plazo de 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.



Ayuntamiento de Arroyomolinos

19.- 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 3 y 5
- P.A meta km 5 Meta.
- 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 el Polideportivo Municipal, junto a los aparcamiento y albergue. El polideportivo se encuentra a unos 900 mt de la meta/salida y deberá cada uno desplazarse hasta allí por su propios medios, el recorrido quedará señalizado como Albergue/Aparcamientos/Duchas. Para garantizar agua caliente al mayor número de corredores se pide que sean duchas breves.
- Comida en la plaza

20.- 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.

21.-DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la carrera “Arroyo de los Molinos” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

22.- ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia FEXME, el cual debe ser conocido por los participantes.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2024.

REGLAMENTO

VIII RUTA DE SENDERISMO ARROYO DE LOS MOLINOS

Por octavo año el ayuntamiento de Arroyomolinos organiza una ruta de senderismo paralela a las carreras oficiales dentro del calendario FEXME, con el fin de llevar a los acompañantes de los corredores y aficionados al senderismo a conocer los parajes por donde pasarán los corredores, permitiéndoles animar y conocer puntos emblemáticos de esta sierra.

La actividad tendrá lugar el 12 de marzo, con salida a las 9:15h desde la plaza de la constitución de Arroyomolinos.

La ruta de senderismo es de 8 kilómetros con un desnivel de 409 positivos.

Los/las senderistas se verán alcanzados por los corredores a partir del kilómetro 3, por ello deberán ser muy respetuosos con el paso de los corredores ya que ellos vienen compitiendo y no solo es que se les pueda perjudicar en su clasificación sino también que pueden ocasionar accidentes debido a caídas o choques. En todo momento se les dará paso, extremar las precauciones para no ser arrojados, dejarles vía libre y animarles por su azaña, caminando en fila de uno y dando el aviso del paso del corredor.

DIRECTOR DE LA PRUEBA: MARÍA ISABEL MUÑOZ PRIETO.

RESPONSABLE DE SEGURIDAD VIAL: GILBERTO GONZÁLEZ MENA

La actividad consiste en seguir a una ruta en plena naturaleza, transcurre continuamente por camino, se recomienda no adelantar al guía, ya que es quien controlará los puntos de parada al pasar la cabeza en carrera..

Las actividades a lo largo de la mañana serán:

Seguimos apuntando y hemos tomado medidas para adaptarnos a la nueva situación, ofertando diferentes posibilidades:

- 25 kilómetros de carrera por montaña, para los corredores más experimentados.
- 9 kilómetros de carrera por montaña, pensada para corredores de promoción mayores de edad, a excepción los cadetes y juveniles con licencia.
- 5 kilómetros, corredores infantiles de 12 y 13 años. La carrera está pensada para fomentar el deporte base y vivir una experiencia junto a profesionales, además se admiten corredores de categoría superior y no es necesario contar con licencia.
- Ruta de senderismo de 8 kilómetros, organizada para dar alternativa de entretenimiento a los acompañantes, teniendo posibilidad de que se pueda animar a los corredores en el kilómetro 3 a los últimos 5 kilómetros a meta.

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

- Consolidar una actividad deportiva que fomente hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Ocupar el tiempo de ocio y animar a los/las corredores en el trayecto más escondido.
- 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.
- Difundir la oferta de turismo activo de naturaleza-

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, monte bajo y alto, robles, castaño, antiguos molinos a lo largo del curso del propio río de los molinos que da nombre a la población,... una gran variedad paisajística que convierte este paraje como un verdadero paraíso natural rodeado de una riqueza tanto de fauna, como de flora como de arquitectura.

2.- FECHA Y LUGAR:

El 17 de marzo Arroyomolinos acogerá diferentes pruebas, todas en una misma mañana y dentro de un mismo espacio. Para una mayor seguridad se ha tenido en cuenta diferentes horas de salida de unas pruebas y otras y con tiempo suficiente para mayor organización en el control de corredores y separación de pruebas, control de paso y paso por avituallamientos.

3.- PARTICIPANTES:

La ruta de senderismo está organizada un máximo de 50 senderistas.

A primera hora se les dará una botella de agua y pieza de fruta

Los menores será imprescindible que estén acompañados por un adultos.

Los/las participantes podrán estar informados a través del blog oficial de la carrera

<https://www.xn--carrerademontaaarroyodelosmolinos-gfd.com/>.

Toda la información y cambios que pudiesen surgir se irá pasando a través del intagram <https://www.instagram.com/> o página de favrbook; <https://www.facebook.com/>

Todos los participantes tendrán derecho a comida y si se desea para familiares no inscritos deberán especificarlo en el momento de la inscripción, sumando el importe total en el momento del pago con tarjeta.

4.- INSCRIPCIONES:

ENLACE PARA FORMALIZAR LA INSCRIPCIÓN:
<https://eventos.runrunsports.com/inscripcion/vii-cxm-arroyo-de-los-molinos/modalidades>

EN CASO DE FEDERADOS FUERA DE EXTREMADURA: Las inscripciones se realizarán proporcionando los datos a la FEXME y enviando la copia de la licencia.

Solo se admitirá el pago con tarjeta.

SENDERISTAS			
	FECHA	€ FEDERADOS	€ NO FEDERADOS
PLAZO 0	Solo federados: del 01/02/2023 a las 10:00h	13€	
PLAZO 1	del 03/02/2023 a las 10:00h al: 03/03/2022 a las 23:59h		18€
PLAZO 2	Del 26/02/2022 a las 00:00 al: 08/03/2020 a las 23:59h	18€	23€
FUERA DE PLAZO	El mismo día 12/03/2023 a las 8:15h*	28€	SIN POSIBILIDAD

***FUERA DE PLAZO Y DÍA DE LA PRUEBA, (SOLO PARA LOS FEDERADOS FEXME)** podrán inscribirse el mismo día de la prueba hasta 1 hora antes de la salida dirigiéndose al Delegado Principal y con un incremento de 10 €, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota de inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción.

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y comida a la llegada.

**5.- TIMING PARA LA
RUTA DE SENDERISMO:**

VII RUTA DE SENDERISMO DE CXM	TIMING RUTA DE SENDERISMO 8 KMTS
8:00h	RECEPCIÓN EN LA PLAZA
8:30h	SALIDA MUY PUNTUAL
9:00h	KMT 2 al 3, precaución al pasa de corredores, aviso continuo de bajada muy peligrosa
10:00h	Kmt 4 al 5 paso de corredores diputación de Cáceres
11:00h	KMT 6, DESCENSO DE LOS MOLINOS
11:45h	VISITA AL MOLINO HARINERO
12:30h	CIERRE DE RUTA

UNA VEZ HECHA LA INSCRIPCIÓN EXISTIRÁ LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

- **Hasta un mes antes de la prueba: hasta el 12 de febrero**, devolución del importe excepto 1€ en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello deberá aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el lunes anterior a la prueba, el 12 de marzo inclusive a las 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 Secretaria de FEXME: fexme@fexme.com

- **Hasta el cierre del segundo plazo de inscripción:** “hasta el 8 de marzo a las 14.00H” Se pueden realizar cambio entre corredores que no puedan asistir, comunicando los datos del corredor que lo sustituye e informando a secretaría: fexme@fexme.com

FUERA DE ESTOS CASOS NO SE CONTEMPLARÁ MAS PARTICULARIDADES.

7.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO RECOMENDADO:

- Zapatillas o botas que protejan los tobillos
- Agua
- fruta
- Bastón
- Frutos secos
- Cotavientos o cazadora

Existirán zona de evacuación

Kilómetro 3: con personal voluntario, botiquín y camilla

Kilómetro 5: parte alta de los molinos con coche

Kilómetro 6,5 parte baja de los molinos con coche de apoyo

8.- MEDIDAS DE SEGURIDAD:

- Guía y persona de cierre.
- Coches de evacuación en determinados puntos, kilómetros, además de otro en meta que se acercará a los puntos donde se pudiese necesitar.

....

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

9.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS SENDERISTAS:

Todo senderista solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente.

Es obligación de cada senderista llevar sus desperdicios, geles, papeles,... hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

Si un senderista 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 controles.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones del guía.

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

No debe adelantar al guía.

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

- Se dirigirá en uno de los controles
- El senderista asume toda sus responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba.

10.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA:

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

11.- 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 5 y 6 y medio.
- P.A meta km 8 Meta.
- Duchas: En el Polideportivo Municipal, junto a los aparcamiento y albergue. El polideportivo se encuentra a unos 900 mt de la meta/salida y deberá cada uno desplazarse hasta allí por su propios medios, el recorrido quedará señalizado como Albergue/Aparcamientos/Duchas. Para garantizar agua caliente al mayor número de corredores se pide que sean duchas breves.
- Guardería: 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 co los datos del infantil.
- Comida en la plaza.

12.- 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.

13.-DERECHO DE IMAGEN:

Por el hecho de participar en la ruta “Arroyo de los Molinos” lleva implícito el consentimiento de usar fotos y grabaciones en medios de comunicación con el fin de promocionar la prueba sin compensación económica.

14.- ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los/las participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia FEXME, el cual debe ser conocido por los participantes.

Todos los aspectos no recogidos en el presente reglamento, se regirán por el reglamento de carrera por montaña de Fexme 2024.