

## REGLAMENTO CARRERA.

IX SUBIDA AL CONVENTO DE LA LAPA 18 DE FEBRERO 2024

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

#### FECHA Y LUGAR:

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

En esta edición la organización cambia sus recorridos tanto de la corta como la larga, haciéndola aún más espectacular si cabe, reduciendo al máximo el paso por pistas y adentrando la carrera al corazón de Sierra Molino con el nuevo paso de la Pascuala, el Boquerón y la subida a la Nicolasa por El Testamento.

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

La prueba se celebrará el Domingo 18 de febrero de 2024, la salida de la prueba será:

- 09:30 h la salida de la IX SUBIDA CONVENTO PRUEBA PUNTUABLE COPA CXM 27 Kms +1600m (mayores 18 años)
- 10:00 h la salida de la IX SUBIDA CONVENTO PRUEBA PUNTUABLE DIPUTACIÓN BADAJOZ CXM 13 kms +650m (mayores 16 años)
- 10:05 h la salida de las carreras de promoción circuito 800m (menores 17 años)

#### RECORRIDO: ( 2 POSIBLES RECORRIDOS 13 K / 27 K )

La prueba transcurre por Sierra Gorda y Sierra Vejera entre las localidades de La Lapa, Feria y Burguillos del Cerro, con una distancia de 27 Kms y 13 kms y además dispondremos de un recorrido para los niños para una carrera de promoción **no competitiva**.

#### PERFILES:

#### IX Subida Convento de La Lapa 27 kms (PUNTUABLE PARA COPA DE EXTREMADURA CXM)



## **IX Subida Convento de La Lapa 13 kms (PUNTUABLE PARA EL TROFEO DIPUTACIÓN DE BADAJOZ DE CXM)**



### **PUNTUABLE:**

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

### **PARTICIPACIÓN:**

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

- IX Subida al Convento 27 kms: 175 Participantes. **Sólo mayores o igual de 18 años**
- IX Subida al Convento 13 kms: 175 Participantes. **Sólo mayores o igual de 17 años.**
- Carrera de promoción 600m y 1'2 kms (según edad): 50 participantes. **Sólo para menores de 17 años**, teniendo en cuenta que será una carrera no competitiva con el objetivo de que los más pequeños vayan adquiriendo afición a este deporte.

### **CATEGORÍAS:**

#### **IX Subida Convento de la Lapa 27 kms son las siguientes:**

- Categoría Jóvenes Masculina (18-23 años)
- Categoría Senior Masculina (De 24 a 39 años)
- Categoría Veteranos A Masculina (De 40 a 49 años)

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

- Categoría Veteranos C Masculina (+60 años)

- Local Masculina

- Inclusiva Masculina

Total 7

- Categoría Jóvenes Femenina (18-23 años)

- Categoría Senior Femenina (De 24 a 39 años)

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

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

- Categoría Veterana C Femenina (+60 años)

- Local Femenina

- Inclusiva Femenina

Total 7

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

**IX Subida Convento 13 kms:**

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

- Categoría Jóvenes Masculina (17-23 años)

- Categoría Senior Masculina (De 24 a 39 años)

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

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

- Categoría Veteranos C Masculina (+60 años)

- Local Masculina

- Inclusiva Masculina

Total 7

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

- Categoría Jóvenes Femenina (17-23 años)

- Categoría Senior Femenina (De 24 a 39 años)

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

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

- Categoría Veterana C Femenina (+60 años)

- Local Femenina

- Inclusiva Femenina

Total 7

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

El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el 31 de diciembre de 2024.

#### **INSCRIPCIONES:**

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

#### **PRECIO:**

IX Subida al Convento de La Lapa 27 Kms:

Deportistas Federados (Son válidas la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación Regional de Montaña y Escalada que cubra Carreras por Montaña; cualquier otra licencia, por ejemplo atletismo o triatlón, NO ES VÁLIDA): 15 Euros

No federados: 20 Euros

Segundo plazo de inscripción será del 10 de Febrero al 14 de Febrero 2024 a las 23.59h con un suplemento de +5 €.

#### IX Subida al Convento de La Lapa 13 kms:

Deportistas Federados (Son válidas la Licencia Tipo B en Extremadura de la FEXME, la de Ámbito Nacional de cualquier Federación Regional de Montaña y Escalada que cubra Carreras por Montaña; cualquier otra licencia, por ejemplo atletismo o triatlón, NO ES VÁLIDA): 12 Euros

No federados: 17 Euros

Segundo plazo de inscripción será del 10 de Febrero al 14 de Febrero 2024 a las 23.59h con un suplemento de +5 €.

#### Carrera de Promoción

Deportistas de la categoría Promoción menores de 17 años: **Gratuitas.**

*El segundo plazo de inscripción es hasta el 14 de Febrero 2024 a las 23.59h. No se permitirá inscripciones el mismo día de la prueba en esta categoría.*

Una vez hecha la inscripción existirán las siguientes posibilidades:

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

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

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

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

**Cuadro resumen de precio IX Subida Convento La Lapa:**

<b>IX SUBIDA CONVENTO LA LAPA</b>	<b>1º Plazo hasta Hasta 10 Feb</b>		<b>2º Plazo hasta Hasta 14 Feb</b>		<b>3º Plazo extraordinario Sólo Federados día Prueba</b>
	<b>Fed</b>	<b>No fed</b>	<b>Fed</b>	<b>No fed</b>	
<b>IX Subida Convento La Lapa 27 k (+ 18 años)</b>	<b>15 €</b>	<b>20 €</b>	<b>20 €</b>	<b>25 €</b>	<b>25€ (caso de quedar dorsales)</b>
<b>IX Subida Convento La Lapa 15 kms (+ 17 años)</b>	<b>12 €</b>	<b>17€</b>	<b>17 €</b>	<b>22 €</b>	<b>22€ (caso de quedar dorsales)</b>
<b>Carrera de Promoción (- 17 años)</b>	<b>Gratuita</b>		<b>Gratuita</b>		<b>----- (no hay posibilidad)</b>

La cuota incluye:

- Seguro de Accidentes.
- Asistencia en carrera
- Evacuaciones
- Avituallamientos en carrera
- Avituallamiento final
- Bolsa del corredor (recuerdo y camiseta conmemorativa)
- Premios (ganadores)
- Duchas

Fotografías en carrera

Cronometraje

Invitación bebida y comida

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

### **SEÑALIZACIÓN:**

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

### **CONTROLES:**

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

### **AVITUALLAMIENTOS Y HORARIOS DE CORTE:**

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

#### **Avituallamientos IX Subida al Convento de a La Lapa 27 Kms:**

- . Avi1 PK 5 Líquido. Lugar Molino el Cojo
- . Avi2 PK 10 Líquido/Sólido. Lugar bajada del Mirrio
- . Avi3 PK 15 Líquido. Lugar Sierra Molino
- . Avi4 PK 20 Líquido/Sólido. Lugar Nicolasa
- . Avi5 PK 23 Líquido. Lugar Cancilla Recatapaca/Burguillos
- . Avi6 PK 27 Líquido/Sólido. Lugar META

#### **Avituallamientos IX Subida Convento La Lapa 13 kms:**

- . Avi1 PK 5 Líquido. Lugar Molino el Cojo
- . Avi2 PK 10 Líquido/Sólido. Lugar Alto La Nicolasa
- . Avi4 PK 13 Líquido/Sólido. Lugar META

### **TIEMPOS DE PASO (TIEMPO LÍMITE HORARIO DE CORTE):**

Serán los siguientes en función de cada prueba:

### **IX Subida Convento de La Lapa 27 Kms**

Salida 09.30h

Avi 2 Pkm 15. **Bajada del Mirrio.** Corte: 11.00 h

Avi 4 Pkm 20 **Alto de La Nicolasa.** Corte: 13.00h

Meta: 5 horas (14:30h)

### **IX Subida al Convento de La Lapa 13 kms**

Salida 10.00 h

Avi 2 Pkm 8. **Alto de La Nicolasa** Corte: 13.00h

Meta: 4 horas y 30' (14.30h)

### ***Carrera Promoción Subida Convento:***

Salida 10.05 h

Meta: 15 minutos (10.20h)

En cualquier caso, los responsables de la organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje, Así como a cualquiera que haya infringido este reglamento, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, desatienda las indicaciones de los organizadores ó del Médico de la prueba o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores. A estos efectos, la organización tiene prevista la participación de corredores escobas que actuarán como cierre de carrera. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la organización.

Igualmente todos aquellos atletas que deseen retirarse de la competición, podrán realizarlo en cualquiera de los controles de paso entregando el dorsal y comunicándoselo al personal de control y en **caso de urgencia** en cualquiera de los avituallamientos. En caso contrario, la organización no se hace responsable de la evacuación del atleta hasta la meta.

### **PREMIOS Y REGALOS A PARTICIPANTES:**

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

- Recuerdo regalo de la prueba

-Detalle para todos los finisher

- Camiseta conmemorativa.

-Bebida ( agua y refresco )

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

-Invitación tapa en bar de la localidad.

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

3 primeros de cada categoría en ambas distancias 27k y 13 k de ambas ediciones de la IX Subida Convento La Lapa, trofeos/medallas y regalo.

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

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

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

## **MATERIAL OBLIGATORIO**

### **IX SUBIDA AL CONVENTO DE LA LAPA 27K**

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

Chaqueta cortaviento impermeable con manga larga con capucha

Gorra, visera o bandana

Recipiente para avituallamiento

Manta térmica

Silbato

Móvil

### **IX SUBIDA CONVENTO DE LA LAPA 15K**

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

Chaqueta cortaviento con manga larga (impermeable o no)

Gorra, visera o bandana

Recipiente para avituallamiento

Manta térmica

Silbato

Móvil

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

## **TIMING DE LA PRUEBA**

PARA TODAS LAS PRUEBAS

### **Domingo 18 de Febrero 2024:**

07:45-09.00h Entrega de Dorsales en Plaza la Alegría

09.30h Salida de IX Subida Convento de La Lapa 27 kms

10.00h Salida de IX Subida Convento La Lapa 13 kms

10.05h Salida de la Carrera de Promoción

14.00h Comienzo entrega premios por este orden: Promoción/ Subida 13k / Subida 27k

14.30h Cierre de Meta

## **SERVICIOS A LOS PARTICIPANTES**

Además de la contratación de los seguros de Responsabilidad Civil y Accidentes, la organización dispondrá de los siguientes servicios:

- *Asistencia Sanitaria:* La organización contará con ambulancias, además de vehículos de evacuación y un médico.

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

- *Duchas:* Ubicadas en Pabellón Municipal
- *Servicio recuperación*
- *Actividad paralela: Visita guiada al Convento de la Lapa gratuita para todas las persona que lo deseen. Jornada de puertas abiertas.*
- *Ropero / duchas / vestuarios a disposición de los participantes.*
- *Información en meta del desarrollo de la competición con Speaker*
- *Corredor escoba*

#### **MEDIO AMBIENTE:**

La carrera se desarrolla en su parte por parajes naturales de belleza excepcional, por lo que será obligación de todos preservar el entorno estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control.

Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.

#### **SEGURIDAD:**

La organización se reserva el derecho de desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones necesarias que considere en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.

### **AUXILIO EN ACCIDENTES:**

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

### **COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES**

Para el mismo se tendrá en cuenta el reglamento elaborado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para el Circuito de Carreras de montaña 2024.

### **OTRAS NORMAS IMPORTANTES**

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

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

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

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

### **ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:**

Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba, aceptan el presente reglamento, así como el reglamento FEXME de Carreras por Montaña 2024.