



El Club LA PEDRIZA DEL MANZANARES, en cumplimiento de su objeto social de fomentar y promocionar las actividades deportivas relacionadas con la montaña, os invita a participar en el IX Cross al Yelmo, que este año será puntuable para la Copa Madrileña de Carreras por Montaña, competición promovida por la FMM. La carrera se celebrará el **domingo 20 de septiembre de 2009 a las 10:00 horas.**

REGLAMENTO

La Prueba esta abierta a toda persona mayor de edad, de cualquier nacionalidad e inscrita en la forma establecida, que posea la condición física apropiada para competir en carreras por montaña.

CATEGORÍAS:

Para la Carrera:

- Senior masculina: los que en el presente año cumplan entre 18 y 39 años.
- Senior femenina: las que en el presente año cumplan entre 18 y 39 años.
- Veteranos: los que en el presente año cumplan 40 años o más.
- Veteranas: las que en el presente año cumplan 40 años o más.

Para la Copa Madrileña (participantes con licencia Autonómica FMM, B1 y B2 FEDME expedidas por la FMM):

- Senior masculina: los que en el presente año cumplan entre 18 y 44 años.
- Senior femenina: las que en el presente año cumplan entre 18 y 39 años.
- Veteranos: los que en el presente año cumplan 45 años o más.
- Veteranas: las que en el presente año cumplan 40 años o más.

INSCRIPCIONES: La cuota de inscripción es de 12 € para federados en Montaña (Autonómica FMM, B1 y B2 FEDME); si no es el caso, la cuota será de 16 € e incluirá un seguro de accidentes gestionado por la Organización. Del precio de la inscripción 1 € será destinado a la asociación RedMontañas, cuyo fin es la defensa y conservación de las montañas españolas y de la que nuestro club es socio fundador.

El límite de participación será de 250 corredores y no se admitirán inscripciones el día de la carrera.

El plazo de inscripción comenzará el 1-9-09 y se cerrará el 17-9-09 a las 14:00 horas o cuando se agote el límite de participación. Las inscripciones se tramitarán por riguroso orden de pago.

FORMAS DE INSCRIPCIÓN:

- En la tienda **El Refugio Km. 0** (Pza. del Postiguillo, 3 Manzanares el Real), rellenando el impreso de inscripción y abonando la cuota correspondiente.
- En la tienda **GR-10 Trail** (c/ Guadarrama, 2-4 Bis Pol. Ind. La Encinilla Moralzarzal 653.968.944), rellenando el impreso de inscripción y abonando la cuota correspondiente.
- En la página www.clubpedriza.org, rellenando el formulario al efecto. Recomendamos que previamente se realice el ingreso de la cantidad correspondiente en la cuenta nº 2100-4123-56-2200013400 de LA CAIXA (titular CDE La Pedriza del Manzanares) indicando el nombre y apellidos del corredor. Si el ingreso se realiza con posterioridad se dispondrá de 24 horas para hacerlo. Pasadas 24 horas sin que se haya recibido el ingreso se perderá el derecho de inscripción. (Ojo con las transferencias que tardan más tiempo).
- En el **local del Club La Pedriza del Manzanares** (Casa de la Cultura C/ Cañada, 26 Manzanares el Real) los jueves de 19:00 a 21:00 horas, rellenando el impreso de inscripción y abonando la cuota correspondiente.

El Club de Montaña La Pedriza del Manzanares utilizará los datos consignados en las inscripciones exclusivamente para la promoción de actividades relacionadas con la montaña, comprometiéndose a no facilitarlos a terceros y observando lo establecido en la legislación vigente sobre esta materia. Será responsabilidad de cada participante la veracidad de los datos consignados en la inscripción.

PROGRAMA: La carrera se llevará a cabo el día 20 de septiembre, con salida y llegada en la Plaza del Pueblo de Manzanares el Real.

Los dorsales se entregarán el sábado 19 de 19:00 a 21:00 h y el domingo 20 de 8:00 a 9:00 h (los federados deberán mostrar su licencia).

A las 9:45 h se realizará el control de dorsales en la zona de Salida y se informará de los aspectos técnicos de la carrera. La Salida se dará a las 10:00 h. Está previsto que los corredores lleguen a meta entre las 11:00 h y las 12:30 h.

La entrega de Trofeos se efectuará a partir de las 13:00 h en la misma Plaza del Pueblo.

ITINERARIO: La subida discurrirá por la Av/ de la Pedriza hasta Casa Julián, subiendo a continuación por la senda de Las Carboneras a la Gran Cañada (extremo oeste) y desde aquí hasta la Pradera del Yelmo, punto más alto del recorrido.

La bajada se realizará por la senda de la Rinconada (Maeso), pasando por La Gran Cañada (extremo este), Collado de la Cueva y terminando en la Plaza del Pueblo.

Todo el recorrido estará balizado, siendo obligatorio seguir el camino marcado.

El desnivel total a superar será de 700 m y la distancia a recorrer de 13 Km aproximadamente.

CONTROLES DE PASO: Habrá 5 controles por los que será obligatorio pasar: Casa Julián, Gran Cañada (extremo oeste), Pradera del Yelmo (fuente), Gran Cañada (extremo este) y Plaza del Pueblo.

AVITUALLAMIENTOS: Habrá avituallamiento líquido (agua) en el Control de la Pradera del Yelmo y en los controles de Gran Cañada (extremo este y oeste). En la meta habrá bebida isotónica, refrescos y comida.

TIEMPOS DE PASO: Se establecerán los siguientes límites de tiempo: En el Control de Casa Julián 25 minutos; en el Control de la Gran Cañada (extremo oeste) de 50 minutos, y en el Control de la Pradera del Yelmo de 1h 20'. Los corredores que los superen serán descalificados y deberán seguir las indicaciones de los responsables de Control para descender a meta. El tiempo máximo para realizar la Prueba será de 2h 20'.

DESCALIFICACIONES: Será motivo de descalificación:

- La falsedad en los datos de inscripción (Nombre, Apellidos, DNI, F. Nac. y Federado).
- No completar el recorrido fijado y balizado.
- No pasar por los Controles.
- No seguir las indicaciones dadas por los responsables de los Controles.
- Tirar basura y ensuciar el entorno.
- No llevar el dorsal visible en la parte delantera, doblarlo o cortarlo.

PREMIOS:

- Para cada una de las categorías de la Carrera (no de la Copa):

1º Clasificado:Trofeo y regalos

2º Clasificado:Trofeo y regalos

3º Clasificado:Trofeo y regalos

Para optar al premio deberán clasificarse un mínimo de cuatro personas en la categoría correspondiente.

- Récord de la prueba* (masculino y femenino): Regalos
 - * Récord masculino: 0:58:35 Raúl García Castán - 2006
 - * Récord femenino: 1:14:10 Beatriz Fernández Francos - 2008
- 1º en meta (masculino y femenino) empadronado/a en Manzanares el Real: Regalos
- Clasificación General Masculina y Femenina: regalos, en proporción a la participación en cada una de ellas y en función de lo que consiga la organización de los patrocinadores y colaboradores.

OTRAS NORMAS:

- Por motivos de seguridad todo corredor que abandone la prueba estará obligado a comunicar su retirada al Control de Paso más próximo.
- La organización se reserva el derecho de modificar o suspender la prueba por causas meteorológicas.
- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia por parte del corredor, así como en las lesiones que se cause.
- Cualquier problema o reclamación que surja por parte de los corredores será solventado por la Organización de la Prueba.
- En lo referente a la Copa Madrileña será aplicable el reglamento de la FMM para carreras de montaña.
- La formalización de la inscripción implica expresamente la aceptación y acatamiento del presente reglamento.

La organización establecerá una consigna para uso de los participantes, recomendando su uso para evitar robos en vehículos. También recomendamos el uso del aparcamiento situado al sur del Castillo (Av. de Madrid) para el que se ha solicitado vigilancia policial a la Delegación del Gobierno.

Todos los participantes recibirán un recuerdo conmemorativo de la prueba y tendrán derecho a los servicios de duchas en el campo de fútbol municipal (hasta las 13:00) y masaje (Pza. del Pueblo).

Para más información:

www.clubpedriza.org

crossyelmo09@clubpedriza.org

609.354.033 (deja tu mensaje y teléfono en el buzón, te contestaremos)