



Art. 1: ORGANIZACIÓN Y DATOS

- Organiza: Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Cabeza la Vaca
- Colaboran: Servicio de Dinamización Deportiva de Extremadura, Club Deportivo Puerto Lobo, Federación Extremeña de Atletismo y Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura.
- Fecha y hora: Domingo 18 de noviembre de 2018 a las 9:30
- Recogida de dorsales: Desde las 7:30 hasta las 9:00 (hay que presentar DNI)
- Lugar: Plaza España de Cabeza la Vaca (Badajoz)
- Órgano oficial de información: <https://tentudiadeportes.blogspot.com/>
- Web FEA: <http://www.atletismo-ext.com/index.php>
- E-mail: tentudiadeportes@gmail.com
- Director de carrera: Antonio Martín (Técnico Deportivo y Coordinador de Deportes del Ayuntamiento Cabeza La Vaca - 605287211),
- Colaboradores: José Ángel Rubio (Dinamizador Deportivo de Mancomunidad de Tentudía - 615083294). Carmen Moreno (miembro del Club Puerto Lobo - 609869895)

Se trata de una prueba federada por la Federación Extremeña de Atletismo en la modalidad **Trail running**, y en la que podrá participar toda persona de 16 y más años que lo desee y que se inscriba previamente. Se ofrecen tres (3) distancias, 11, 21 y 42 Km aproximadamente. La prueba también forma parte del Circuito Extremeño Deporte y Naturaleza modalidad **GRANDES CARRERAS**, patrocinado por la Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura.

- Zona de concentración (Plaza España Cabeza la Vaca) y Zonas de vestuarios
Recogida de dorsales y servicio de guardarropa desde las 7:30 (hay que presentar DNI). Hay vestuarios anexos a la plaza, en Sala Multiusos (antiguo gimnasio). Las ZONAS DE PARKING principales serán la ZONA DEPORTIVA y ZONA POLÍGONO. Los accesos al centro y la zona de concentración (La Plaza) estarán cortados al tráfico. Los tres (3) puntos de duchas están en Zona Deportiva (Pabellón de Deportes y Piscina Municipal) y un tercer punto en Sala Multiusos, junto a Plaza España.

Art. 2: PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS Y DORSALES

Se ofertarán 700 plazas:

- Trail Maratón: 250 plazas
- Trail Running Media Maratón: 300 plazas
- Trail Running Cross: 150 plazas

Los participantes tendrán **cuatro [4] horas** para terminar la media maratón y **siete [7] horas** para terminar el maratón.

CATEGORÍAS PARA LAS 3 DISTANCIAS O MODALIDADES	
La fecha de referencia será la de la prueba (18-11-2018)	
<i>Cadete Masculino: De 15 a 17 [sólo Cross 11 km]</i>	<i>Cadete Femenino: De 15 a 17 [sólo Cross 11 km]</i>
<i>Jóvenes Masculino: De 18 a 23</i>	<i>Jóvenes Femenino: De 18 a 23</i>
<i>Senior A masc: 24-34</i>	<i>Senior A Fem: 24-34</i>
<i>Senior B masc: 35-39</i>	<i>Senior B Fem: 35-39</i>
<i>Veteranos A: 40-45</i>	<i>Veteranas A: 40-45</i>
<i>Veteranos B: 46-50</i>	<i>Veteranas B: 46-50</i>
<i>Veteranos C: +50</i>	<i>Veteranas C: +50</i>
<i>Veteranos D: +60</i>	
<i>Aquellas categorías que no cuenten con al menos 4 participantes, se integran en la posterior, en una categoría de menor edad.</i>	

-OTRAS CATEGORÍAS:

- ❖ COMARCAL [empadronados en las localidades de la Mancomunidad de Tentudía]
- ❖ CANICROSS [trail con mascota]

LOS DORSALES podrán recogerse en Cabeza la Vaca [ZONA DE SALIDA-PLAZA ESPAÑA] el día de la prueba a partir de las 07:30 horas y hasta 15 minutos antes de la salida. Se recuerda que hay que presentar DNI

La organización podrá en cualquier momento solicitar la acreditación de los datos reseñados en el formulario de inscripción. La irregularidad o falsificación de los mismos provocará la descalificación.

Será descalificado el corredor/a que no compita con el dorsal bien visible en el pecho, no cumpla las normas establecidas, no respete las indicaciones de la organización, no cubra las distancias establecidas o no acate las decisiones de los jueces.

Art.3: INSCRIPCIONES

La inscripción se podrá realizar rellenando FORMULARIO OFICIAL DE INSCRIPCIÓN que se puede encontrar en <https://tentudiadeportes.blogspot.com/> y <http://www.atletismo-ext.com/index.php>

- ❖ **PRECIOS Y PLAZOS:** El precio es el mismo para participantes federad@s y no federad@s

	Plazo 1 Hasta el martes 6 noviembre [a las 23:59]	Plazo 2 Hasta el miércoles 14 noviembre [a las 14:00]
TRAIL CROSS	10 €	14 €
TRAIL MEDIA	12 €	16 €
TRAIL MARATÓN	14 €	18 €

Los menores de edad [15 a 17 años] sólo podrán correr la modalidad CROSS y deberán aportar autorización que encontrarán en el blog de la prueba.

- PROTOCOLO DEVOLUCIONES Y CAMBIOS DE DORSAL

Una vez realizada la inscripción existirán las siguientes posibilidades de cancelación y devolución:

1.- Hasta un mes antes de la prueba [Ejemplo: Fecha de la carrera el 20 de Abril pues hasta el 20 de Marzo, el 21 de Marzo NO]: Devolución del 100% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la organización.

2.- 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 a la organización.

3.- 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 la organización.

Art. 4: PREMIOS, REGALOS Y SERVICIOS

- ❖ CEREMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS (Plaza España)
 - 14:00 TRAIL MEDIA MARATÓN Y TRAIL CROSS
 - 14:30 TRAIL MARATÓN
- TRAIL MARATÓN Y MEDIA MARATÓN
 - ❖ Trofeo a los tres [3] primeros de la general en categoría masculina y femenina. Obsequio especial al 1º y 1ª de la general masculina y femenina.
 - ❖ Trofeo al primero y primera de cada categoría y obsequio a los tres [3] primeros y primeras de cada categoría.

- TRAIL CROSS
 - ❖ Trofeo a los tres (3) primeros de la general en categoría masculina y femenina. Obsequio especial al 1º y 1ª de la general masculina y femenina.
- COMARCA DE TENTUDÍA
 - ❖ Trofeo y Lote “Alimentos de Tentudía” a primer/a clasificado/a de la Mancomunidad de Tentudía en las tres (3) modalidades.
- CANICROSS
 - ❖ Trofeo y Lote “Alimentos de Tentudía” a primer/a clasificado/a en las tres (3) modalidades.
- REGALOS A LA PARTICIPACIÓN
 - Habrá premios especiales a la participación que decidirá la organización (club numeroso, más lejano, fidelidad, etc.)

❖ **PARA TODOS LOS PARTICIPANTES:**

- **BOLSA DEL CORREDOR:** Embutido envasado al vacío, camiseta técnica, etc.
- **ALMUERZO:** El último avituallamiento, en la línea de meta, incluye: Habrá cortadores de jamón y bebida refrescante. También bebida isotónica, fruta, frutos secos y agua.

❖ **OTROS SERVICIOS:**

- **ASISTENCIA SANITARIA:** Dispositivo 2 vehículos equipados y 2 equipos médicos completos.
- **SEGURO:** Todos/as los/as participantes estarán cubiertos por una póliza de seguros de accidentes y responsabilidad civil de la Federación Extremeña de Atletismo
- **GUARDARROPA:** En la zona de salida y meta se ofrecerá este servicio en caseta custodiada.
- **AVITUALLAMIENTOS:**
 - **CROSS:** Habrá 3 avituallamientos (2 en ruta y 1 en meta)
 - **MEDIA MARATÓN:** Habrá 5 avituallamientos (4 en ruta y meta). Líquido en los PK 4.7 y 14. Líquido y sólido en los PK, 9.5, 18 y 21.1 (META).
 - **MARATÓN:** 9 avituallamientos (8 en ruta y META). Líquido en los PK 4.7, 14.3, 25.5 y 35.5. Líquido y sólido en los PK 9.5, 18.5, 30, 40 y META
- **SERVICIO DE DUCHAS:** Se pondrá a disposición de los participantes TRES (3) VESTUARIOS CON AGUA CALIENTE: Pabellón de Deportes (masculino), Piscina Municipal (masculino y femenino) y Sala Multiusos-Antiguo Gimnasio (masculino y femenino).

Art. 5: SEÑALIZACIÓN, VOLUNTARIOS Y DATOS TÉCNICOS

-SEÑALIZACIÓN VERTICAL: Balizas de plástico colgadas, cinta plástico cortando camino, etc. Flechas blancas o texto sobre fondo rojo sobre picas de madera.

-SEÑALIZACIÓN HORIZONTAL: Líneas blancas [yeso] con flecha de dirección, líneas blancas continuas que indican dirección prohibida y flechas de pintura naranja efímera sobre asfalto y hormigón

La organización pondrá en marcha un dispositivo que contará con un [1] voluntario por cada 4 corredores. Habrá personal de la organización en todos los cruces y lugares conflictivos.

Los tracks de los recorridos, así como los mapas, perfiles y todos los datos técnicos, se publicarán en el blog de la carrera: <https://tentudiadeportes.blogspot.com/>

Art. 6: OTRAS NORMAS IMPORTANTES

- Salirse del trazado marcado por la organización implica la retirada del dorsal.
- Está terminantemente prohibido arrojar o desechar basura [envoltorios, plásticos, etc.] a lo largo de la ruta, que transcurre por parajes de gran valor, algunos de ellos protegidos.
 - ❖ A 150 metros de los lugares de avituallamiento la organización dispondrá contenedores para que los participantes arrojen los vasos de agua, envoltorios, etc., una vez usados con el fin de no contaminar el entorno.
- Hay que tener en cuenta que algunos tramos discurren por propiedad privada. Nuestro club y los propietarios de estos tramos tienen acuerdo de paso de manera excepcional.
- Los tracks de las 3 distancias-modalidades se publicarán en el blog oficial de la prueba antes de su celebración.
- Es obligatorio que el dorsal esté colocado de forma visible en la parte frontal
- El recorrido no estará cortado al tráfico en ningún momento. Por lo tanto, los participantes no tienen ningún tipo de prioridad y deberán respetar siempre las normas de circulación y actuar de manera prudente.
- No se permitirá la participación en la ruta de ninguna persona que no esté inscrita.
- Quedan excluidos de participar en esta prueba los menores de 18 años [media maratón y maratón], y menores de 16 años [cross].
- Los participantes deben respetar en todo momento las indicaciones de los miembros de la organización.
- DERECHOS DE IMAGEN: La participación en esta prueba deportiva implica ceder tus derechos de imagen, la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición, para que ésta las utilice como crea preciso en la promoción de éste o de cualquier otro evento deportivo que pudiera organizar.
- Todos los corredores estarán asegurados de manera individual por seguro deportivo de la Federación de Atletismo.
- Todos los participantes inscritos oficialmente estarán cubiertos por una póliza de seguro de responsabilidad civil concertada por la organización que cubrirá las incidencias que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba y nunca como consecuencia de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia 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 de la inscripción, el participante entrará en el cómputo de la distancia realizada, aunque no coincida con la elegida en principio.
- La modalidad de invidentes con guía también se acepta en nuestra carrera, si bien no se les aplica ninguna distinción con el resto y tienen que cumplir en todo momento la normativa general.

Art. 7: ACTIVIDADES PARALELAS

Actividad gratuita para familiares, acompañantes y familiares. Ruta guiada de senderismo por el Castañar de Cabeza la Vaca y visita turística guiada urbana (museo, plaza de toros, recorrido por fuentes y pilares). Se publicará cartel aparte con la información necesaria.

Art. 8: CÓMO LLEGAR

Situado al Sur de la provincia de Badajoz, forma junto con otros 9 municipios, la comarca de Tentudía, denominada así por la existencia del Monasterio de Tentudía en la cima del monte de igual nombre, que con sus 1.104 metros de altitud es el techo de la Sierra Morena extremeña y por tanto, el más elevado de la provincia de Badajoz.

A pesar de ser un pueblo inmerso en plena sierra no es difícil acceder a él, pues sólo a 15 Km en dirección este se encuentra la autovía A-66 o Vía de la Plata, estando a una hora de Sevilla hacia el sur y de Mérida hacia el norte.

- **DESDE SEVILLA - 109 Km**

En Sevilla tomamos la A-66 dirección Mérida. Tomamos la salida 722 hacia Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca.

- **DESDE MÉRIDA - 115 Km**

En Mérida tomamos la A-66 dirección Sevilla. Tomamos la salida 722 hacia Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca.

- **DESDE BADAJOZ - 127 Km**

Tomamos la N-435 dirección Huelva. En Fregenal de la Sierra nos salimos y tomamos la Ex-201 dirección Santa Olalla del Cala. Pasamos Bodonal de la Sierra y Segura de León hasta encontrarnos con un cruce a la izquierda que señala Cabeza la Vaca [Ex-103] a 8 Km.

- **DESDE MADRID (460 km)**

Tomamos la A-5 dirección Badajoz. Nos desviamos hacia Mérida-Sevilla por la A-66. Dirección Sevilla, tomamos la salida 722 en Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca.

Art. 9: ALOJAMIENTO Y CALLEJERO

- **ALOJAMIENTOS DE CABEZA LA VACA COLABORADORES CON LA CARRERA:**

- CASA RURAL "CAMINO BETURIA" Teléfonos: 686 297 440
www.caminobeturia.es [E-mail: carmen@caminobeturia.es]

- CASA RURAL "LA FUENTE DEL COSO" Teléfonos: 686 297 440
www.lafuentedelcoso.com [E-mail: info@lafuentedelcoso.com]

- HOTEL RURAL "LAS TRES ENCINAS" Teléfono y fax: 924583285
E-mail: las3encinas@terra.es www.hotel-las3encinas.galeon.com

- ALBERGUE MUNICIPAL [edificio amplio y céntrico]: 50 plazas
Precio: 6 EUROS [reserva en teléfono 676106839]
[Se pagará en el momento de instalarse a la persona encargada del albergue]

- **SERVICIOS GRUPO LEO - MONESTERIO**

Complejo Leo es un alojamiento que colabora con la prueba, ofrece al visitante es mucho más que eso. Todo lo que necesitas para pasar un fin de semana de aventura en la Sierra de Tentudía lo encontrarás en sus establecimientos e instalaciones, el mejor descanso, la mejor comida, el mejor servicio a tu disposición y todo a mano.

Telf. Reservas 924 517 048 - Puedes consultarlo todo en: <http://grupoleo.es/>

- **CALLEJERO:**

Podrás consultar el callejero de Cabeza la Vaca en <https://tentudiadeportes.blogspot.com/>

Art. 10: CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Los participantes se comprometen:

- *Aceptar estrictamente todos los artículos del presente reglamento.*
- *Llevar el dorsal durante toda la prueba de manera bien visible, no doblándolo y respetando toda su publicidad.*
- *Aceptar las posibles modificaciones de la prueba a las que la organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad.*
- *Declarar no sufrir ningún problema de salud que les impida la práctica deportiva y la disputa de esta carrera. Asumen como responsabilidad propia las consecuencias que puedan derivarse del incumplimiento de este punto.*
- *La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido el compromiso que a continuación se expone: "Certifico que estoy en buen estado físico. Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivar tal como pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias y el peligro de lesión a la organización, los sponsors o patrocinadores comerciales, empleados y demás organizadores".*
- *La Organización se reserva el derecho a rechazar cualquier inscripción que no acepte los términos y condiciones del evento que queden expuestos en el presente reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo se estará sujeto a lo que disponga la Organización en cada momento*