



## Art. 1: ORGANIZACIÓN, RECORRIDO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Organiza: Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Cabeza la Vaca y Club Deportivo Puerto Lobo,
- Colaboran: Servicio de Dinamización Deportiva de Extremadura, Federación Extremeña de Atletismo y Dirección General de Deportes de la Junta de Extremadura.
- Fecha y hora: Sábado 9 noviembre de 2019 a las 10:00
- Recogida de dorsales: Desde las 7:30 hasta las 9:30
- 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](mailto:tentudiadeportes@gmail.com)

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 15 y más años que lo desee y que se inscriba previamente. Se ofrecen tres (2) distancias, 15 y 25 Km aprox. 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.

### - RECORRIDO

Se trata de la carrera por montaña que recorre la Sierra de Tentudía, el macizo montañoso del suroeste peninsular, en las estribaciones occidentales de Sierra Morena, junto al Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Siempre con la referencia de las cumbres de las provincias de Badajoz y Huelva que se encuentran en este macizo.

Se ofrecen dos (2) distancias para el disfrute de todos los aficionados: TRAIL MEDIA CORTA (15 km aprox.) y TRAIL MEDIA LARGA (25 km aprox.). La meta del RECORRIDO LARGO estará situada en el Monasterio de Tentudía (1112 m.). La vuelta de los corredores a Cabeza la Vaca se realizará en autobús.

### - MATERIAL OBLIGATORIO

Para las dos (2) distancias es obligatorio calzado con algún refuerzo en puntera y laterales. Si las circunstancias atmosféricas son adversas se incluirá chaleco cortavientos o chubasquero. Para la meta en el Monasterio de Tentudía (1112 m.) se utilizarán los autobuses como guardarropa y resguardo. Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de accidente contratado por la carrera y un seguro de responsabilidad civil de la Federación Extremeña de Atletismo.

## Art. 2: PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS Y DORSALES

Se ofertarán 500 plazas:

- MEDIA MARATÓN LARGA (25 Km): 300 plazas
- MEDIA TRAIL CORTA (15 Km): 200 plazas

<b>CATEGORÍAS PARA LAS 2 DISTANCIAS O MODALIDADES</b>	
<b>La fecha de referencia será la de la prueba (9-11-2019)</b>	
<b>CAT. MASCULINA</b>	<b>CAT. FEMENINA</b>
Cadete Masculino: De 15 a 17 (sólo Trail Corto 15 km)	Cadete Femenino: De 15 a 17 (sólo Trail Corto 15 km)
Senior A masc: 18-29	Senior A Fem: 18-29
Senior B masc: 30-39	Senior B Fem: 30-39
Veteranos A: 40-49	Veteranas A: 40-49
Veteranos B: 50-59	Veteranas B: 50-59
Veteranos C: 60 y más	Veteranas C: 60 y más
Aquellas categorías que no cuenten con al menos 4 participantes, se integran en la anterior, en una categoría de menor edad.	

**-OTRAS CATEGORÍAS:**

- ❖ CANICROSS (Trail con Mascota)
- ❖ COMARCAL (empadronados en las localidades de la Mancomunidad de Tentudía)
- ❖ INCLUSIVA (con certificado de minusvalía)

Los participantes tendrán **tres horas (3h)** para terminar la MEDIA CORTA y **cuatro y media (4h30')** para terminar la MEDIA LARGA.

**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 DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros.

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: **Hasta el miércoles día 6 noviembre (a las 23:59)**

<b>MODALIDAD</b>	<b>PRECIO</b>
<b>TRAIL MEDIA CORTA 15Km</b>	<b>14 €</b>
<b>TRAIL MEDIA LARGA 25 Km</b>	<b>16 €</b>

Los menores de edad (15 a 17 años) sólo podrán correr la DISTANCIA CORTA 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: 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 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 organización.

## **Art. 4: PREMIOS, REGALOS Y SERVICIOS**

### ❖ **CEREMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS (Plaza España)**

14:00 TRAIL MEDIA CORTA

14:30 TRAIL MEDIA LARGA

- TRAIL MEDIA CORTA Y MEDIA MARATÓN LARGA
  - ❖ Trofeo a los tres (3) primeros de la general en categoría masculina y femenina. Obsequio Ibérico al 1º y 1ª de la general masculina y femenina.
  - ❖ Trofeo al primero y primera de cada categoría y obsequio ibérico a los tres (3) primeros y primeras de cada categoría.
- CATEGORÍA COMARCA DE TENTUDÍA
  - ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a de la Mancomunidad de Tentudía en las dos (2) modalidades.
- CATEGORÍA CANICROSS
  - ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a en las dos (2) modalidades.
- CATEGORÍA INCLUSIVA
  - ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a en las dos (2) 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:** Obsequio ibérico, camiseta técnica, etc.
- **ALMUERZO:** El último avituallamiento, en la línea de meta, incluye: Jamón, migas y bebida

### ❖ **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.
- **GUARDARROPA:** En la zona de salida y meta se ofrecerá este servicio en caseta custodiada.

- CONTROL DE DORSALES CON CHIP
- PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO (PA): En ambos recorridos cada 5 km.
- SERVICIO DE DUCHAS: Tres (3) puntos de duchas y vestuarios.

## **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.

## **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.
- 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 2 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 (recorrido largo), y menores de 15 años (recorrido corto).
- 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 los utilice como crea preciso en la promoción de éste o de cualquier otro evento deportivo que pudiera organizar.
- 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. Tampoco se cubre la pérdida o extravío de objetos personales
- 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 DE SENDERISMO RECORRIDO 15 KM. Tour turístico por el Castañar de Cabeza la Vaca y visita guiada urbana (museo, plaza de toros, recorrido por fuentes y pilares). Se publicará cartel aparte con la información necesaria.

## Art. 8: CÓMO LLEGAR, ALOJAMIENTO Y CALLEJERO

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, con paso por Calera de León.

- **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, con paso por Calera de León.

- **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.

- **ALOJAMIENTOS DE CABEZA LA VACA Y LA COMARCA DE TENTUDÍA**

- CASA RURAL “CAMINO BETURIA” Teléfonos: 686 297 440

[www.caminobeturia.es](http://www.caminobeturia.es) (E-mail: [carmen@caminobeturia.es](mailto:carmen@caminobeturia.es))

- CASA RURAL “LA FUENTE DEL COSO” Teléfonos: 686 297 440

[www.lafuentedelcoso.com](http://www.lafuentedelcoso.com) (E-mail: [info@lafuentedelcoso.com](mailto:info@lafuentedelcoso.com))

- HOTEL RURAL “LAS TRES ENCINAS” Teléfono y fax: 924583285

E-mail: [las3encinas@terra.es](mailto:las3encinas@terra.es) [www.hotel-las3encinas.galeon.com](http://www.hotel-las3encinas.galeon.com)

- ALBERGUE MUNICIPAL (edificio amplio y céntrico): 50 plazas

Precio: 6 eur/persona (reserva en teléfono 676106839)

(Se pagará en el momento de instalarse a la persona encargada del albergue)

- **HOTEL RURAL LEO Y COMPLEJO LEO - MONESTERIO**

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

(Podrá encontrar alojamientos rurales en todos los pueblos vecinos y cercanos)

- **CALLEJERO:**

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

## Art. 9: 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.

La Comisión Organizadora

