

REGLAMENTO CORRE CON NOSOTRAS 2026

IV Carrera por Montaña Corre con Nosotras

21 DE NOVIEMBRE DE 2026 · CÁCERES (CÁCERES)

Hora inicio: 09:30 – Hora finalización: 13:30

Web: www.fexme.com

Mail: carreras@fexme.com

Contactos:

- Directora Técnico organización ALMUDENA – 659316674
- Dirección Deportiva ALMUDENA – 659316674

ARTÍCULO 1: FECHA Y LUGAR

La prueba se celebrará el sábado 21 de noviembre en Cáceres. El lugar de encuentro (recogida de dorsales, salida y meta de la prueba tendrá lugar en el Espacio para la Creación Joven (C/Juventud, 2 de Cáceres).

La hora de inicio del evento competitivo serán las 09:30 y finalizará a las 13:30.

ARTÍCULO 2: RECORRIDOS

La prueba consta de tres recorridos diferenciados:

- **Distancia Mi primera Carrera por Montaña: 7,5 km** (D+ 180m, desnivel acumulado 360m).
- **Distancia Desafío CxM Mujer (individual y parejas: 14 km** (600 m+ y desnivel acumulado 1200).

ARTÍCULO 3: PARTICIPANTES:

El límite total de participantes para las tres distancias es de 100 participantes. Las participantes que participen y que no estén federadas estarán cubiertas por el seguro deportivo de un día.

ARTÍCULO 4. CATEGORÍAS:

1. CATEGORÍAS CARRERA MI PRIMERA CxM: El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el atleta el **31 de diciembre de 2026**

- Senior Femenina: 16-39
- Veterana: 40-49

- Súper Veterana: +50
- Inclusiva

3. CATEGORÍAS CARRERA DESAFÍO CxM MUJER (individual y parejas): El día de referencia para la edad de cada **categoría será el que tenga el atleta el 31 de diciembre de 2026:**

- Senior Femenina: 17-39
- Veterana: 40-49
- Súper Veterana: +50
- Parejas: los equipos estarán formados por 2 participantes de edad superior a 17 años.
- Inclusiva

* Aquellas categorías que no cuenten con al menos 4 participantes, pueden ser integradas en la posterior (excepto en las categorías especiales).

ARTÍCULO 5. HORARIOS Y DISTANCIAS:

- La salida de la distancia DESAFÍO MUJER (14 kms cronometrados) tendrá lugar en el Espacio para la Creación Joven de Cáceres a las 09:30 horas. Se realizará una salida conjunta de todas las participantes en esta distancia. El tiempo máximo para la carrera es de 2 horas 45 minutos.

- La salida de la distancia MI PRIMERA CARRERA POR MONTAÑA (7,5 kms cronometrados) tendrá lugar en el Espacio para la Creación Joven de Cáceres a las 09.40 horas. Se realizará una salida conjunta de todas las participantes en esta distancia. El tiempo máximo para la carrera es de 1 hora y 30 minutos.

ARTÍCULO 6. INSCRIPCIONES Y FORMA DE PAGO

- Cuota y plazo de inscripción para **TODAS LAS PRUEBAS. PLAZO (del 06 de octubre al 18 de noviembre a las 14:00):**

Desafío Mujer (Individual y parejas):

- FEDERADAS: 12 €
- NO FEDERADAS: 15 €

Mi primera CxM:

- FEDERADAS: 10 €

- NO FEDERADAS: 13 €

La inscripción y el pago se realizará a través de la plataforma de inscripciones en: www.chipserena.es

La entrega de dorsales se realizará en el **Espacio de la Creación Joven de Cáceres** en el siguiente horario:

- Viernes 20 de noviembre: de 17:30 a 19:30.

- Sábado 21 de noviembre: de 8:15 a 9:15.

ARTÍCULO 7. MATERIAL OBLIGATORIO:

Para **DESAFÍO MUJER (individual y parejas): zapatillas de trail** (se realizará el control correspondiente de material antes de la salida de la prueba) con suela y tacaje en buen estado de conservación, **chaqueta cortavientos, silbato y manta térmica y recipiente de agua** dado que los avituallamientos carecerán de vasos para poder beber (la organización promociona la eliminación de plástico y generación de residuos). **De este modo, la organización sigue tratando de contribuir a la protección y conservación del medio ambiente, buscando que se genere la menor cantidad de residuos y aquellos que se generen puedan ser reciclados o reutilizados.**

Para **MI PRIMERA CxM: zapatillas deportivas, recomendable zapatillas de trail** (se realizará el control correspondiente de material antes de la salida de la prueba) con suela y tacaje en buen estado de conservación, **recipiente de agua, softflask, bidón o vaso**, dado que los avituallamientos carecerán de vasos para poder beber (la organización promociona la eliminación de plástico y generación de residuos). **De este modo, la organización sigue tratando de contribuir a la protección y conservación del medio ambiente, buscando que se genere la menor cantidad de residuos y aquellos que se generen puedan ser reciclados o reutilizados.**

MATERIAL RECOMENDABLE para MI PRIMERA CxM: gorra, visera o bandana, cortavientos, manta térmica y silbato.

Si las condiciones meteorológicas lo requieren, el material obligatorio podría ser modificado a instancias del delegado técnico y del comité de carrera, **pudiendo añadir o retirar algún material que se considere.** Incluso algún material que aparece como recomendable podría ser declarado como obligatorio.

ARTÍCULO 8. SERVICIOS PARA LAS PARTICIPANTES

Guardarropa: La organización dispondrá de un guardarropa en el interior la zona de salida-meta.

Vestuarios y duchas: se situarán en la Ciudad Deportiva de Cáceres, situada en la Av. Pablo Naranjo, frente al Parque El Rodeo.

Avituallamiento final.

Aperitivo de convivencia.

Para aquellas participantes que sean celíacas o intolerantes – alérgicas a algún alimento **deberán indicarlo en la inscripción de la prueba**, para poder adaptar los avituallamientos.

ARTÍCULO 9. AVITUALLAMIENTO:

Carrera DESAFÍO MUJER

Existirán 3 puestos de avituallamiento de agua en los puntos kilométricos 5,8 (líquido – Camino Umbría Valdeflores), 9,7 (punto de agua - Minas de Valdeflores) y 11 (líquido – Camino-sendero Cantera). También habrá avituallamiento sólido y líquido en línea de meta.

Carrera MI PRIMERA CxM

Existirá 1 puesto de avituallamiento de agua en punto kilométrico 3,1 (líquido – Camino – Sendero Cantera). También habrá avituallamiento sólido y líquido en línea de meta.

Es obligatorio llevar recipiente para beber: recipiente de agua, softflask, bidón o vaso, no habrá vasos en los avituallamientos.

Las zonas de inicio y fin de avituallamiento estarán señaladas antes y después de cada avituallamiento.

ARTÍCULO 10. SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cinta de balizar, colgadas, en el suelo, o bien sujetas a extremos de algún elemento natural o artificial. **Es obligatorio** respetar la señalización y no modificarla, puede ser motivo de sanción, acorde a la normativa y reglamento vigente.

También estarán marcados con carteles los desvíos de las diferentes pruebas y las zonas de inicio y fin de avituallamiento.

ARTÍCULO 11. PREMIOS:

Los premios que se entregarán se clasifican en las siguientes categorías

CARRERA MI PRIMERA CxM:

- Trofeos o medallas para la categoría Senior
- Trofeos o medallas para la categoría Veteranas
- Trofeos o medallas para la categoría Súper Veteranas
- Trofeos o medallas para la categoría parejas (3 primeras parejas clasificadas)
- Trofeos o medallas para categoría Inclusiva

CARRERA DESAFÍO MUJER:

- Trofeos o medallas para la categoría Senior
- Trofeos o medallas para la categoría Veteranas
- Trofeos o medallas para la categoría Súper Veteranas
- Trofeos o medallas para categoría Inclusiva

ARTÍCULO 12. COMPORTAMIENTO DE LAS CORREDORAS Y VOLUNTARIOS/AS.

a) Será obligatorio pasar control de material y de avituallamiento antes de la salida, el corredor deberá marcar con un rotulador los elementos de avituallamiento que lleve (geles, barritas, etc.) y deberá entregarlos en cualquiera de los puntos de avituallamiento o en la línea de meta. Está TOTALMENTE prohibido dejar restos de comida o avituallamiento en otros lugares.

b) Es obligatorio para las corredoras llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. La corredora que no los deposite o los tire en una zona no preparada o adecuada, podría ser descalificada o sancionada según establece el reglamento FEXME.

c) Toda corredora deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

d) Las participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles y de organización.

e) Una participante podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes. Se retirará en un control y entregará el dorsal. El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Se recomienda que realice el recorrido de vuelta a la zona de salida-meta por el recorrido marcado por la organización (recorrido de la prueba) con las debidas precauciones y evitando

entorpecer el normal desarrollo de la prueba y al resto de participantes (corredores y senderistas).

f) Toda participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

g) 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 avituallamiento para que los participantes puedan depositar los restos de avituallamiento. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.

h) El dorsal debe llevarlo DURANTE TODA LA CARRERA en la parte delantera, si alguna corredora lo lleva en la parte trasera podría ser sancionado o descalificado, según establece el reglamento FEXME.

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 CASO DE ACCIDENTES:

Las participantes y voluntarios/as están obligadas a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso. En caso de retirada o abandono, deberán realizarlo en uno de los controles o avituallamientos indicando el número de dorsal y la causa.

RESPONSABILIDAD:

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento. En cuanto a la exención de responsabilidad, esta estará sujeta a lo establecido en los artículos 50.1 y 51.D del Real Decreto 2816/1982 de 27 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas.

MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla en su parte por parajes naturales de la Sierra de San Bernabé, lo que será responsabilidad y obligación de todos preservar el entorno, por ello, **está terminantemente prohibido arrojar cualquier tipo de basura fuera de las áreas de control y avituallamiento.**

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

a) Será obligatorio pasar control de material y de avituallamiento antes de la salida, la corredora deberá marcar con un rotulador los elementos de avituallamiento que lleve (geles, barritas, etc.) y deberá entregarlos en cualquiera de los puntos de avituallamiento o en la línea de meta. Está TOTALMENTE prohibido dejar restos de comida o avituallamiento en otros lugares. Aquel corredor que no entregue los restos de avituallamiento (envoltorios, bolsa, plástico, etc.) en la línea de llegada puede ser sancionada.

Será motivo de sanción o descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de las corredoras.

ARTÍCULO 13. PROTOCOLO DE SEGURIDAD.

PROTOCOLO DE EVACUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE:

En caso de accidente, si la gravedad lo requiere, la corredora será evacuada en vehículos de la organización u otro vehículo habilitado al efecto. Se realizará en los siguientes espacios tanto para la prueba de Desafío Mujer como la de Hadas Madrinas:

Si el accidente tiene lugar entre la salida y el km 4 se realizará por el camino de acceso desde el Espacio de la Creación Joven hacia el Portanchito, desde el acceso por la carretera de hormigón (Finca Cantarrana) o por el camino de la cantera, dependiendo del lugar donde esté la víctima, bien hacia las antenas de telefonía móvil.

Si el accidente tiene lugar entre el km 4 y el km 7, se hace por el camino de acceso a las Minas de Valdeflores (camino de la Umbría de Valdeflores en sentido ascendente hacia el camino Umbría de Valdeflores o en sentido descendente hacia el camino Valhondo o camino Hormiga-Cerro del Milano).

Si el accidente tiene lugar entre el Km 7 y el Km 9,7, se evacuará al accidentado en primera instancia a pie en camilla hacia el camino que dé acceso a la dehesa de Valdeflores o el camino de Valdeflores para posteriormente trasladarlo en sentido descendente hacia el Residencial Universidad.

Si el accidente tiene lugar entre el km 9,5 y 11,5, se evacuará al accidentado en primera instancia a pie en camilla hacia el camino del Portanchito y posteriormente trasladarlo en sentido descendente hacia el Residencial Universidad.

Si el accidente se produce entre el km 11,5 y 14,5, el accidentado será evacuado en primera instancia a pie y en camilla hacia el camino de la Cantera para posteriormente trasladarlo por el camino de la Cantera.

Para la prueba Mi Primera CxM se realizará en los siguientes espacios:

Cuando el accidente tenga lugar en cualquier parte del recorrido la evacuación o asistencia del vehículo se realizará por el camino de acceso desde el Espacio de la Creación Joven hacia el Portanchito, bien desde el acceso por la carretera de hormigón (Finca Cantarrana) o por el camino de la cantera, dependiendo del lugar donde esté la víctima y será trasladado por el mismo recorrido hacia el Espacio de la Creación Joven.

EN CASO DE INCENDIO FORESTAL

Si durante el transcurso de la carrera observamos una columna de humo, por pequeña que sea, lo primero que se debemos hacer es comunicarlo a cualquier persona que encontremos durante el recorrido de la carrera, o a las personas que estén en el punto de avituallamiento más cercano. Ellas se pondrán en contacto con Emergencias Extremadura lo más rápidamente posible. En caso de llevar el móvil encima debemos llamar nosotros/as al 112 y describirles, de la forma más precisa que podamos, la localización del incendio forestal y lo que estamos observando.

A continuación, si la distancia a la que nos encontramos del fuego es escasa, sin perder los nervios, debemos correr en dirección perpendicular al avance del mismo, dejándolo a las espaldas y alejándonos de él. Muy importante: **NUNCA debemos correr con dirección hacia la cima de la sierra, pendiente arriba**. Si encontramos algún camino o sendero que discurra ladera abajo, en dirección al pueblo y contraria al avance del fuego, caminaremos por él hasta llegar a la zona habitada más próxima. Si no encontramos ninguna vía de salida, buscaremos una zona lo más despejada de vegetación posible, con suelo mineral, y esperaremos hasta que seamos evacuados/as.

En todo momento, manteniendo la calma, estaremos a las órdenes de la dirección de carrera y a las órdenes del personal del operativo de extinción de incendios de Extremadura, el Plan INFOEX, que acudirá a nuestra evacuación.

ARTÍCULO 14. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGUROS:

Se contará con los seguros de responsabilidad civil y de asistencia a los que se refiere el artículo 14 del Anexo II del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre. Del mismo modo, la prueba contará con la **presencia de 1 ambulancia y servicio médico** a disposición de los corredores y distribuidos por el circuito. Asimismo, el seguro de accidentes de la prueba cuenta con las coberturas necesarias establecidas en Real Decreto 849/1993, de 4 de junio, del Seguro Obligatorio Deportivo.

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento. En cuanto a la exención de responsabilidad, ésta estará sujeta a lo establecido en los artículos 50.º y 51.D del RD 2816/1982 de 27 de agosto por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas.

ARTÍCULO 15. CONTROL DE LA PRUEBA:

Estará cronometrada y controlada por el personal responsable de la misma y por los jueces y auxiliares de la Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Para participar legalmente, estando asegurado y apareciendo en las clasificaciones, **será obligatorio pasar por el control de salida**. La organización declina cualquier responsabilidad con aquellos corredores que no pasen dicho control o incumplan las normas emitidas por la organización y/o controladores de la prueba. Podrá ser descalificado cualquier atleta que: no complete el recorrido oficial de la prueba; utilice sustancias prohibidas; corra sin dorsal; corra con el dorsal de otro corredor; modifique, deteriore o manipule el dorsal asignado, arroje cualquier elemento (papel, vaso, desperdicio, plástico, etc.) al medio natural y fuera de las zonas habilitadas para ello.

Existirán controles de paso obligatorio a lo largo del recorrido, no van a ser desvelados por la organización y serán consensuados con la delegada FEXME. Aquellos deportistas que no pasen alguno de los controles obligatorios establecidos pueden ser sancionados acorde con la normativa y reglamento vigentes.

ARTÍCULO 16. SANCIONES:

- Según el reglamento FEXME 2026:

4.5.1.- Se tendrán en cuenta 3 niveles de sanción en función de si las faltas son leves, graves o muy graves

4.5.2. Las sanciones LEVES serán las siguientes con 2 niveles:

Sanciones LEVES NIVEL 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

No llevar visible el dorsal, especialmente en controles y meta.

Cualquier otra actitud del participante que el delegado considere contraria a la ética del deporte de montaña, y no se encuentre contemplada en el presente Reglamento.

Llevar el torso desnudo en ausencia de camiseta/top o equivalente.

Llevar cascos con un volumen no adecuado que dificulte la comunicación con los participantes y controles, desatendiendo indicaciones

Llevar activada música en el altavoz del móvil a un volumen no adecuado.

Todas las faltas LEVES NIVEL 1 se sancionarán con una penalización de 3 minutos.

Sanciones LEVES NIVEL 2:

No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar

Se aplicará una sanción de 3 minutos por cada 500 metros no realizados (en el caso de no haber realizado menos de 500 metros, se aplicarán 3 minutos).

4.5.3- Las sanciones GRAVES serán las siguientes:

No pasar por el control de dorsales.

No portar el material obligatorio en el control de dorsales

Pasar el control de dorsales con el material y deshacerse de él antes de la salida

Tirar desperdicios durante el recorrido.

Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo tapando los logos.

Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.

No prestar auxilio en carrera

Sustituir algún material obligado por la organización

No llevar el material requerido por la organización en algún control

Todas las faltas GRAVES se sancionarán con DESCALIFICACIÓN.

4.5.4- Las sanciones MUY GRAVES serán las siguientes

Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, 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

Todas las faltas MUY GRAVES se sancionarán con DESCALIFICACIÓN y podrán acarrear pérdida de LICENCIA FEDERATIVA y no poder participar en las pruebas FEXME DE TODA LA TEMPORADA cuando el Área de Carreras de la FEXME lo considere oportuno.

El mal tiempo no será obstáculo para la celebración de la prueba, salvo causas extremas. La organización se reserva el derecho de presentar un recorrido alternativo.

Todo corredor debe conocer y respetar el reglamento de la prueba. La inscripción implica el cumplimiento de este reglamento.

ARTÍCULO 17. RECLAMACIONES:

Para cuestiones relacionadas con la organización de la prueba, al propio organizador. Para cuestiones estrictamente deportivas al Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de la publicación oficial de los resultados, pudiendo posteriormente reclamar al jurado de apelación por escrito previo depósito de 60 €.

ARTÍCULO 18. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:

La participación en la prueba supone la aceptación del presente reglamento. La organización podrá solicitar en cualquier momento la acreditación de los datos reseñados en la inscripción. La irregularidad o falsificación de los mismos podrá provocar la descalificación.

En cualquier caso, cualquier elemento no recogido en el presente reglamento estará regulado por el reglamento que establece la FEXME para el año 2024.

ARTÍCULO 19. DERECHO A LA IMAGEN

El Participante declara reconocer y aceptar que el Organizador tiene derecho a grabar y captar/fijar imágenes fijas y animadas del Evento (incluyendo su nombre y apellidos, sus palabras y su representación) que aparezcan en los diferentes equipamientos (en adelante “Las Películas y las Imágenes”). El Participante declara aceptar toda explotación, por parte del Organizador o de un tercero autorizado, de las Películas e Imágenes y de la totalidad o una parte de su contenido o extractos para las siguientes necesidades, sin limitación de duración: (a) difusión del Evento (es decir toda difusión en su totalidad o en extractos, en directo o en diferido, en cualquier medio de comunicación o de plataforma conocida o que se cree en el futuro, radiodifusión, teledifusión, cualquier comunicación o distribución móvil, digital, en circuito cerrado o en lugares públicos, por Internet o DVD); (b) explotación por parte de cualquier patrocinador, colaborador o proveedor del Evento en sus operaciones/campañas de comunicación institucional. (c) promoción de las futuras ediciones del Evento o de cualquier evento/operación asociada; (d) promoción institucional o comercial del grupo organizador. La entidad organizadora se compromete a hacer un uso responsable del contenido a emitir, respetando siempre la integridad de los participantes, fijando su atención en los valores del deporte y sin inmiscuirse en la vida privada de los mismos.