



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 **XIX Cross al Yelmo**. La carrera se celebrará el **sábado 2 de octubre de 2021 a las 10:00 horas**.

## REGLAMENTO

La Prueba está abierta a toda persona de cualquier nacionalidad e inscrita en la forma establecida, que posea la condición física apropiada para competir en carreras por montaña. Podrán participar atletas que cumplan en el presente año 15 años en adelante de acuerdo con las siguientes categorías. Todos los participantes menores de 18 años deberán acompañar autorización firmada por padre, madre o tutor.

**CATEGORÍAS:** *(Se harán dos clasificaciones por categoría, masculina y femenina)*

- **ABSOLUTA:** Todos los participantes debidamente inscritos.  
Subcategorías:
  - *Cadete:* participantes que en el presente año cumplan entre 15 y 17 años.
  - *Junior:* participantes que en el presente año cumplan entre 18 y 20 años.
  - *Veterano A:* participantes que en el presente año cumplan entre 40 y 49 años.
  - *Veterano B:* participantes que en el presente año cumplan 50 años o más.
- **LOCALES:** Corredoras y corredores empadronados en Manzanares el Real.

## **INSCRIPCIONES:**

El plazo de inscripción comenzará el 15/09/2021 a las 00:00 horas. El plazo se cerrará el 26/09/2020 a las 24:00 horas o cuando se agote el límite de participación.

La cuota de inscripción variará dependiendo de si el corredor está Federado en Montaña o no:

5€ Federados – 9€ No federados

**El límite de participación será de 350 corredores.**



## **CÓMO REALIZAR LA INSCRIPCIÓN:**

A través de la página web de la empresa encargada de la inscripción y el cronometraje:

[www.youevent.es](http://www.youevent.es)

*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.*

## **POLÍTICA DE ANULACIONES:**

No se admiten devoluciones.

## **PROGRAMA:**

La carrera se llevará a cabo el día 2 de octubre de 2021, con salida y llegada en la Plaza del Postiguillo (contigua a la Plaza del Pueblo) de Manzanares el Real.

Los dorsales se entregarán en la zona de Salida/Meta: Plaza del Postiguillo el viernes 1 de octubre de 19:00 a 21:00 h y el sábado 2 de octubre de 07:45 a 09:30h.

### **No se entregará ningún dorsal más tarde de las 09:30h**

Todos los participantes deberán marcar con su número de dorsal cualquier tipo de comida que lleven durante la prueba (Geles, barritas, etc.). Dispondremos de rotuladores en la recogida de dorsales para este fin.

Se solicitará el D.N.I. a todos los participantes y la licencia a los inscritos como federados.

Para recoger el dorsal de otro corredor será necesario presentar una autorización firmada por el titular de la inscripción, donde consten nombre, apellidos y D.N.I. del interesado y de la persona autorizada.

A los inscritos menores de 18 años, se les solicitará la autorización de padre, madre o tutor, como condición indispensable para la recogida de su dorsal. En la pasarela de inscripciones se puede descargar el modelo de autorización.

A las 9:30 h se realizará el control de dorsales en la zona de Salida y se informará de los aspectos técnicos de la carrera. La Salida neutralizada hasta la C/ Real se dará a las 10:00 h. Está previsto que los corredores lleguen a meta entre las 11:20 h y las 13:15 h

La entrega de Trofeos se efectuará a partir de las 13:30 h en la misma línea de Salida/Meta (Plaza del Postiguillo).



## **ITINERARIO:**

La subida discurrirá por la Avda. de la Pedriza hasta Casa Julián, subiendo a continuación por la Garganta de la Camorza hasta Canto Cochino, desde aquí se subirá por la Autopista de la Pedriza (antiguo GR10), pasando por el “Prado Peluca” (Refugio Giner) hasta el Collado de la Dehesilla 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 Postiguillo.

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

El desnivel total a superar será de unos 700 m y la distancia a recorrer de 16 Km aproximadamente. Este itinerario lo realizarán todas las categorías.

## **CONTROLES DE PASO:**

Habrán 8 controles por los que será obligatorio pasar: Casa Julián, Canto Cochino, Llano del Peluca (Refugio Giner), Collado de la Dehesilla, Pradera del Yelmo, Gran Cañada (extremo este), entrada al casco urbano de la Senda de La Rinconada (Maeso) y Meta.

## **AVITUALLAMIENTOS:**

Siguiendo las recomendaciones sanitarias derivadas de la pandemia de la COVID-19 no habrá avituallamientos durante la prueba. Cada corredor deberá llevar su propio alimento y su propia agua. Solo habrá un avituallamiento con agua en el control del Collado de la Dehesilla y SERÁ ESTRÍCTAMENTE NECESARIO QUE CADA CORREDOR LLEVE SU PROPIO RECIPIENTE PARA PODER RECIBIR AGUA EN ESTA UBICACIÓN.

## **TIEMPOS DE PASO:**

Se establecerán los siguientes límites de tiempo: En el Control de Casa Julián 25 minutos; en el Control de Canto Cochino de 45 minutos, en el Control del Llano del Peluca (Refugio Giner) de 1h 20', en el Control del Collado de la Dehesilla de 1h 45', en el Control de la Pradera del Yelmo de 2h 30'. Los corredores que los superen serán descalificados y deberán seguir las indicaciones de los responsables de los controles para descender a meta. El tiempo máximo para realizar la prueba será de 3h 15'.

## **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 cualquier tipo de basura, ensuciar el entorno o salirse de los senderos.
- No llevar el dorsal visible en la parte delantera, doblarlo o cortarlo.

## **PREMIOS:**

Para cada una de las categorías de la Carrera

1º Clasificado: .....Trofeo

2º Clasificado: .....Trofeo

3º Clasificado: .....Trofeo

Todos los participantes recibirán un recuerdo conmemorativo de la prueba.

Para optar a los premios deberán clasificarse un mínimo de cuatro personas en la categoría correspondiente.

Se entiende que los corredores que no estén presentes en el momento de la entrega de premios, renuncian tanto al trofeo como a los regalos que pudieran corresponderles.

## **CESIÓN DE IMÁGENES**

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la Organización de la prueba a la grabación total o parcial de su participación en la misma, da su consentimiento para que se pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la carrera, en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y cede todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

El organizador informa al participante que se han concedido a un tercero los derechos correspondientes a la obtención de fotografías con ocasión de la prueba y actos conexos al evento. Dicho tercero, como cesionario de los derechos audiovisuales indicados, podrá obtener o captar imágenes con ocasión de la prueba deportiva, habiendo quedado expresamente autorizado por el organizador para dar uso comercial a las obras que realizase con ocasión del evento.

## **OTRAS NORMAS:**

- La organización podrá exigir portar material obligatorio durante la prueba, a todos los participantes, en los casos en los que las circunstancias así lo aconsejen.
- Queda prohibido el uso de bastones durante la prueba, en todo el recorrido.
- Queda prohibido el uso de auriculares por parte de los corredores durante la prueba.
- Es obligatorio dejar paso a los corredores que lo soliciten. El corredor que pide paso debe tener la capacidad para realizar el adelantamiento rápidamente y en ningún caso la maniobra debe poner en peligro su integridad o la de alguno de los participantes.
- 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.
- La formalización de la inscripción implica expresamente la aceptación y acatamiento del presente reglamento.

## **MEDIDAS DE SEGURIDAD E HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19**

Prevenir el contagio de la COVID-19 implica actuar sobre la transmisión directa, a través de las gotas respiratorias, y sobre la indirecta a través del contacto con superficies contaminadas.

Existen una serie de acciones que en conjunto pueden contribuir a reducir sustancialmente el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2:

1. Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
2. Uso de mascarillas e higiene respiratoria.
3. Higiene de manos.
4. Limpieza, desinfección y ventilación.
5. Reducción del número de contactos.

Atendiendo a estas acciones y a los niveles de riesgo en el desarrollo de la prueba, se han contemplado las siguientes medidas:

1. *CONTROL DE AFORO.* En la zona de Salida/Meta se controlará el aforo y será obligatorio el uso de mascarilla en todo momento, por parte del público, miembros de la organización, voluntarios y corredores.
2. *GESTIÓN EN LA FRECUENCIA Y TURNOS DE OCUPACIÓN DE ESPACIOS.* Se establecerán filas controladas tanto para la recogida del dorsal como para la entrada en el "corralito".
3. *ADECUACIÓN DEL MOBILIARIO DE LA ORGANIZACIÓN.* Se esterilizará debidamente y se dispondrá de la forma más idónea para el mantenimiento de la distancia de seguridad.
4. *EVITAR EL USO COMPARTIDO DE OBJETOS.* En la medida de lo posible se limitará el uso de ordenadores, herramientas y regalos. Las medallas y trofeos serán higienizados antes de su entrega.
5. *EVITAR EL USO COMPARTIDO DE ALIMENTOS.* Se han suprimido todos los avituallamientos (excepto el avituallamiento líquido del Collado de la Dehesilla). Al final de la prueba, siguiendo todas las medidas de seguridad e higiene, se entregará a cada corredor, de manera personal, una bolsa con un bocadillo, un refresco y una fruta.
6. *DISPONER DE UNA BUENA HIGIENE DE MANOS.* La organización habilitará dispensadores de gel hidroalcohólico en diferentes puntos de la Salida/Meta y en los puntos de control del recorrido, para el uso de participantes, público y organizadores.

**Para más información:**  
**[www.clubpedriza.org](http://www.clubpedriza.org)**  
**[crossalyelmo@clubpedriza.org](mailto:crossalyelmo@clubpedriza.org)**  
**Teléfono: 609 354 033**

**Deja tu mensaje y teléfono en el buzón de voz y te contestaremos lo antes posible.**