



REGLAMENTO IXª CARRERA SOLIDARIA LAS DEHESAS 10/4Km. 22 DE OCTUBRE 2023. ALPEDRETE MADRID. XXIX CARRERA INTERSOCIAL DE MONTAÑA DE SEMED.

FECHA DE CELEBRACIÓN: 22 de OCTUBRE de 2023.

LUGAR DE SALIDA: Plaza de Francisco Rabal. Casa de Cultura de Alpedrete. Hora de salida 12,00 H. entrega de dorsales 10h 30m a 11h 30m.

RECORRIDO: Carrera con recorrido mixto calles de Alpedrete y camino rural, estará marcado. Hay dos carreras una de 10km y otra de 4Km. Se pueden ver los recorridos en la WEB del Ayuntamiento de Alpedrete, en el Blog SEMED y en la WEB FEMAD/SEMED.

El recorrido de 4Km se puede hacer como Marcha. (1)

ORGANIZACIÓN: (SEMED), Sociedad Española de Montañismo, Ayuntamiento de Alpedrete.

COLABORAN: - El Corte Inglés. Protección Civil. Centro Odontológico Retiro.

INFORMACIÓN: Blogs: <http://semed.com>; Web FEMAD/SEMED.

Correo Electrónico: semedsemedes@hotmail.com

SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES: El recorrido estará señalizado con trozos de cinta, siendo **obligatorio el paso por todas las marcas que determinan el recorrido**, así como el paso e identificación del **Corredor con su dorsal visible en los controles establecidos.**

NORMAS GENERALES: Los "equipos escoba" o el responsable de cada control y la organización tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier participante si su tiempo o su estado de salud así lo aconseja. Aquellas personas que no puedan terminar la prueba por cualquier motivo, deberán comunicarlo a la organización.

Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no lleve el material adecuado, no complete la totalidad del recorrido, **deteriore o ensucie el entorno**, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

La organización puede pedir el D.N.I, en cualquier momento.

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

Es necesario tener la condición física y estado de salud adecuado a las características de esta prueba. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante.

Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de daños a terceros accidente o lesión.

INSCRIPCIONES: Fecha de inscripción: A partir del 15 de Agosto. A partir del 16 de Octubre no se garantiza la talla de la camiseta. **No se permitirá participar a los que no estén inscritos.**

DORSALES:

En la meta de 10h30m a 11h30 del día 22 de Octubre, antes de la salida se darán los dorsales a los inscritos. **Treinta plazas estarán reservadas para corredores con discapacidad.**

PRECIO: El importe de la inscripción es de 12€ para la carrera de 10 Km y de 6 € para la de 4Km. y Marcha.

El dinero recaudado, se invertirá íntegramente en subvencionar las actividades deportivas en montañismo por personas con discapacidad de la SEMED/FEMAD en el año 2023.

***INSCRIPCIONES:** Se puede hacer por internet en:

- **WEB: youevent.es**

WEB: carreraspopulares.com

- **Por transferencia:** A la cuenta corriente:

ES76 0049 1834 1723 1011 2312, (SEMED), mandando al correo: semedsemedes@hotmail.com los datos que se indican en el modelo de inscripción que se acompaña y el justificante del abono de la inscripción realizada.

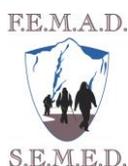
AVITUALLAMIENTOS: A los 5Km y Meta.

SEGUROS. Accidentes. R. Civil.

CONFLICTOS, serán resueltos por la Dirección Técnica de la Carrera

PREMIOS:

Entrega de trofeos a los tres primeros de cada categoría de ambas carreras. Marcha sin trofeos. Sorteo de regalos entre los participantes presentes, en el mismo y con el dorsal.



CATEGORIAS:

- Juvenil Femenino/Masculino:** 14 a 17 años solo permitido con permiso escrito de los padres.
 - **Adultos Femenino/Masculino:** Hasta los cuarenta y cinco años, cumplidos dentro del año).
 - Veteranos Femenino/Masculino:** De cuarenta y seis en adelante.
 - Con discapacidad Femenino/Masculino:** de 18 años en adelante.
(En este caso ponerse en contacto con la Organización, correo: semedsemedes@hotmail.com, para inscribirse).
- *La Carrera de 4km, podrán realizarla los que tengan de 6 a 13 años con los padres o con permiso escrito, presentado por los mismos.

VOLUNTARIOS: Todas las personas que quieran colaborar en la Organización de esta actividad pueden hacerlo poniéndose en contacto con la Organización.

COMENTARIOS FINALES.

La SEMED es una Asociación sin ánimo de lucro en la que personas y deportistas voluntarios, colaboran en difundir el deporte del montañismo y senderismo en colectivos de personas con discapacidad, dependientes o con patologías añadidas en proyectos deportivos de integración social, en ascensiones y actividades sociales y científicas de base en España.

La SEMED/ SENDEROS DE SALUD, junto con las organizaciones citadas, invita a participar en un día de montaña con la esperanza de compartir la misma ilusión deportiva.

GRACIAS A TODOS POR LA COLABORACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN EN ESTA ACTIVIDAD.

**JOSE LUIS CARRASCOSA SANZ.
PRESIDENTE DE SEMED.**

