

A TENER EN CUENTA

Al desarrollarse la prueba dentro de un Parque Natural se adquieren unos compromisos cuyo cumplimiento requiere de vuestra colaboración en los siguientes puntos:

- Utilizar los abrevaderos, fuentes, etc, sólo para beber y refrescarse, y nunca para lavar botas, vestimenta u objetos.
- Seguir el trazado marcado por la organización, sin pisar las tierras de cultivo y cerrando las verjas metálicas.
- Los lugares dispuestos para el avituallamiento deben quedar mejor que como nos lo encontramos.

AYUDA A CUIDAR TU MEDIO AMBIENTE

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 28,00 euros federados y 31,00 no federados.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

26 de agosto de 2013:

Comunicación a clubes acogidos al Artículo 20.4 del Reglamento de la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia (CATR) de las plazas adjudicadas.

9 de septiembre de 2013:

Fin del plazo para recibir las inscripciones y realizar los ingresos de deportistas de clubes participantes en la copa.

Del 10 al 15 de septiembre de 2013:

Recepción de solicitudes individuales de participantes federados. Y comunicación a los aceptados para que efectúen su ingreso. (Si quedan plazas de la anterior reserva).

Del 17 al 20 de septiembre de 2013: Recepción de solicitudes individuales de participantes no federados.

La inscripción se hará mediante previa autorización de la organización.

No se tramitará ninguna inscripción que no haya sido previamente aceptada por la Organización.

No se devolverá ningún ingreso bancario realizado fuera del plazo establecido, en cuenta distinta de la indicada o sin la confirmación de la Organización.

Para formalizar la inscripción habrá que remitir a la organización:

- 1.- Hoja de inscripción debidamente cumplimentada, individual o de grupo en los plazos señalados.
- 2.- Ingreso en la cuenta que se indicará por correo electrónico en el plazo de 3 días desde la autorización.

Esta documentación deberá remitirla por correo electrónico a: tignosa@tignosa.com

Inscritos: Rogamos confirmen la inscripción en el listado de inscritos de la web: www.tignosa.com

Información: (por la tarde, de 20:30 a 22:00 h.)

650083982 – 671110056

E-mail: tignosa@tignosa.com

PATROCINAN:



COLABORAN:



XVI TRAVESÍA DE RESISTENCIA SUBBÉTICA CORDOBESA

Valedera para la Copa Andaluza de Travesías

5 de Octubre de 2013



ORGANIZA:
GRUPO DE MONTAÑA TIÑOSA

www.tignosa.com

REGLAMENTO

- Prueba deportiva de resistencia puntuable para la Copa Andaluza de Travesías de Resistencia para clubes de montaña.
- El número de participantes puntuables para la Copa por club irá en función de las plazas disponibles según los clubes acogidos al Artículo 20.4 del Reglamento de la C.A.T.R. Con un máximo de 8.
- Se requiere una buena condición física, equipamiento adecuado para lluvia y viento y frontal para las horas de marcha nocturna.
- Los participantes deberán firmar con antelación una declaración en la que se hará constar que no poseen ninguna circunstancia que les impida la realización normal de la ruta.
- No se tramitará ninguna inscripción cuyo ingreso se haya realizado fuera del período de inscripción que le corresponda. Perdiendo el derecho a su reintegro.
- Habrá período de inscripción previo reservado a los Equipos de los Clubes que se acogen al Artículo 20.4 del Reglamento de la C.A.T.R.
- Cuota de inscripción: 28 euros federados y 31 euros no federados.
- Se levantará acta de clasificación por clubes con participantes oficiales y del resultado final de la prueba. Se hará constar relación de finalistas y de abandonos.
- Transcurre por el P.N. de las Sierras Subbéticas Cordobesas, en ocasiones por senderos señalizados.
- En la recepción será obligatoria, la presentación del D.N.I. y la tarjeta federativa de montaña en vigor.
- La participación estará limitada a 150 personas.
- La inscripción será efectiva por riguroso orden de recepción de la documentación requerida. Edad mínima, 18 años.
- No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después de las 20:30 h. del día 23 de sept.
- Miembros de la organización marcarán el ritmo de marcha para garantizar el horario previsto. Ningún marchador lo sobrepasará. El retraso de algún participante sobre ese horario implicará el abandono de la prueba. Habrá puntos de control que servirán de escape para aquellos que deseen abandonar la prueba.
- Cada participante será responsable de su correcta hidratación y alimentación, que deberá prever para toda la ruta.
- La organización proporcionará agua en puntos del recorrido, así como el desayuno, la comida al mediodía y varios avituallamientos.

- El itinerario está exento de dificultad técnica y para evitar riesgo de pérdida se balizará algún tramo del recorrido.
- Habrá asistencia sanitaria, coches de apoyo, y servicios de duchas y aseos al final del recorrido.
- La prueba no se suspenderá por mal tiempo. Salvo por causas muy graves.
- La organización se reserva el derecho de modificar tanto el recorrido como el presente reglamento si por algún motivo fuese necesario.
- La participación en esta prueba conlleva la aceptación del presente reglamento.

PROGRAMA

VIERNES 4

Recepción de participantes: 4 de octubre de 20:00 a 23:00 horas, en la Plaza del Ayuntamiento de Cabra (Córdoba).

SÁBADO 5

Salida: Ciudad Deportiva de Cabra a las 5:00 h.
Llegada: Ciudad Deportiva de Cabra a las 19:30 horas.
Acto de Clausura: Ciudad Deportiva de Cabra a las 21:00 horas.
Obsequio de Camiseta Técnica para todos los participantes y diploma a los finalistas.
Alojamiento: días 4 y 5 en la Ciudad Deportiva de Cabra.
Por lo que deberán traer **saco y aislante**.

PERFIL DEL RECORRIDO



ITINERARIO

LUGAR: Parque Natural de las Sierras Subbéticas Cordobesas.
Distancia: 61 Km
Duración Aproximada: 14:00 horas (12 horas serán de marcha).
Recorrido: CABRA (Ciudad Deportiva) – Vía Verde – Pico Abrevia – Colada del Pozuelo – ZUHEROS – Carretera de la Cueva – Arroyo Moreno – Fuente de la Zarza – Fuente Bernabé – CARCABUEY – Puerto Escaño – Cortijo Navazuelo – Puerto de la Ermita – Sima de Cabra - CABRA.
Altura Máxima: 1145 m.
Altura Mínima: 477 m.
Desnivel máximo: 668 m.
Desnivel de ascenso acumulado: 2625 m.
Desnivel de descenso acumulado: 2621 m.
Máxima pendiente: 29.8 %
Mínima pendiente: -29.5 %
DIFICULTAD: Ver M.I.D.E. (3-2-3-5)
TIPO DE TERRENO: Pista terriza, camino y sendero de montaña.

M.I.D.E. (Método de Información De Excursiones).

	Medio. Severidad del medio natural	Se valorarán de 1 a 5 puntos, respetando estrictamente este manual de procedimientos	Circular Cabra-Cabra por pista y sendero de montaña. MIDE Horario: 14:00 Horas Desnivel de ascenso acumulado: 2625 m. Desnivel de descenso acumulado: 2621 m. Distancia horizontal recorrida: 61,0 km. Condiciones de verano, sin nieve, tiempos estimados según criterios MIDE, sin paradas.
	Itinerario. Orientación en el itinerario		
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento		
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario		