



*latínica
vivela*

DOSIER DEL CORREDOR

14 DE ABRIL 2024

2024

WWW.CDSIERRACARBONERA.COM

1

PRESENTACION

BIENVENIDOS A LA CRESTA

2

PROGRAMA

PROGRAMA Y RECOGIDA DE
DORSALES

3

LA CARRERA

RECORRIDO, TIEMPOS,
AVITUALLAMIENTOS,...

4

INFORMACION DE INTERES



WWW.CDSIERRACARBONERA.COM





CLUB DEPORTIVO

SIERRA CARBONERA

PRESENTACIÓN

Desde el **Club Deportivo Sierra Carbonera** de La Línea de la Concepción, queremos daros las gracias por depositar vuestra confianza en esta **XII Edición**, y a su vez daros la bienvenida a la que será vuestra Experiencia Carbonera.

Este año nuestra prueba vuelve a estar dentro de la **VI Copa Gaditana de Carreras por Montaña**.

Agradecemos a la Federación, la confianza depositada en nosotros para acoger este evento, que con tanto cariño organizamos.

En este dossier, te facilitamos toda la información útil que debes conocer antes de la prueba, de todas formas, te recomendamos revises las redes sociales del club, para estar informado de las últimas novedades y comunicaciones.

Ante cualquier duda, nuestro email es:

crestacarbonera@gmail.com

La Cresta se aproxima, nos vemos pronto.



PROGRAMA

12 DE ABRIL

RECOGIDA DE DORSALES:

LA RECOGIDA DE DORSALES SERÁ EN LAS INSTALACIONES DE **DECATHLON LOS BARRIOS** EN HORARIO DE 17:00 A 20:00.

PUEDES CONSULTAR LA UBICACIÓN EN:

<https://g.page/decathlonlosbarrios?share>

CHARLA TÉCNICA:

DESDE LAS MISMAS INSTALACIONES DE DECATHLON LOS BARRIOS, SE RESTRASMITIRÁ EN DIRECTO LA CHARLA TÉCNICA A TRAVES DE **TURISMO RUNNING COMUNICACION**

14 DE ABRIL

RECOGIDA DE DORSALES:

LA RECOGIDA DE DORSALES SERÁ EN LA MISMA SALIDA DE LA PRUEBA **"PARQUE DE TORRENUEVA"**, DESDE LAS 07:00 HASTA MEDIA HORA ANTES DE LA SALIDA DE LA CARRERA.

ENTREGA DE PREMIOS:

LA ENTREGA DE PREMIOS COMENZARÁ A PARTIR DE LAS 14:00, SEGÚN SE VAYAN COMPLETANDO LOS PODIOS DE LAS CATEGORIAS.

Será de obligado cumplimiento para todos los Corred@s Federad@s, presentar la licencia federativa o documento que acredite que se está tramitando, junto con el Documento Nacional de Identidad (D.N.I.) para recoger el dorsal.

Para los corredores en la categoría de Militar, se debe de acreditar la condición, con el documento de identificación correspondiente.

Para recogida de dorsales por terceras personas es necesario entregar el documento de autorización del ANEXO del presente Dossier, más la documentación correspondiente si procede.

En el caso de menores es necesario rellenar la autorización del tut@r, para realizar la Carrera. Dicho documento está incluido en el ANEXO.



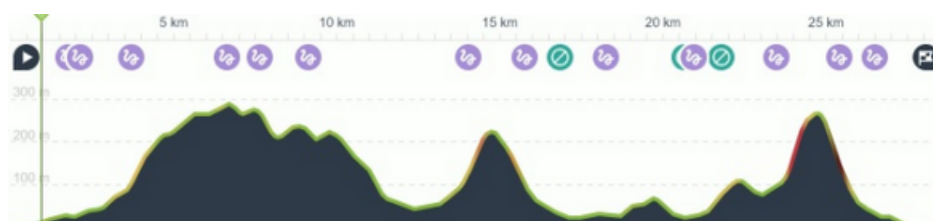


CLUB DEPORTIVO

SIERRA CARBONERA

LA CARRERA

LA CARBONERA 28K



LA CARBONERILLA 15K



LA CARBONERILLA CADETE 10K



El horario para lanzar la carrera es el siguiente:

#carbonera24	Comienzo de Entrega de Dorsales	07:00
	Fin de Entrega de Dorsales	08:00
	Control de Material y Apertura Cajón	08:00
	Charla Técnica	08:20
	Salida	08:30
#carbonerilla24 #carbonerillacadetes24	Comienzo de Entrega de Dorsales	07:00
	Fin de Entrega de Dorsales	08:30
	Control de Material y Apertura Cajón	08:40
	Charla Técnica	08:50
	Salida	09:00

RECOMENDACIÓN: Acude con tiempo y evita aglomeraciones.



TIEMPOS DE CORTE:

PUNTO	HORARIO
Avituallamiento 1, km 9	10:30 horas. Carbonera 11:30 horas <u>Carbonerilla</u>
Avituallamiento 2, km 17,5	12:30 horas
Meta, km 15/28	14:30 horas

AVITUALLAMIENTOS: CARBONERA

<u>Avit.</u>	Denominación	Distancia	Hora de paso estimada primero/ultimo	Detalles del puesto
1	Puerta Cuartel Alto	8	10:00/12:30	Agua, Isotónico, Sólidos
2	Cuartel	17	10:45/13:30	Agua, Isotónico, Sólidos
3	Paso Canadiense	21	12:00/13:45	Agua, Isotónico
4	META	28	12:00/14:00	Agua, Isotónico, Sólidos

CARBONERILLA

<u>Avit.</u>	Denominación	Distancia	Hora de paso estimada primero/ultimo	Detalles del puesto
1	Puerta Cuartel Alto	8	10:00/12:30	Agua, Isotónico, Sólidos
2	Paso Canadiense	10	11:15/14:15	Agua, Isotónico
3	META	15	11:30/14:30	Agua, Isotónico, Sólidos

En caso de que las inclemencias meteorológicas lo requieran se dispondrá de Avituallamientos Extras los cuales se indicarán antes de la salida



MATERIAL OBLIGATORIO:

- Contenedor o reserva de agua (mínimo 0,5 lts. Recomendable 1 litro).
- Vaso o recipiente donde beber en los avituallamientos (podrá ser sustituido y ser suficiente por el contenedor de mínimo 0,5 l del punto anterior).
- Rotulación indeleble de toda la comida/bebida portada desechable con el nº de DORSAL bien visible.
- Corra, visera o bandana.

Teléfono móvil cargado y con el número de la organización (684 401 311).

En caso de mal tiempo la organización podrá exigir el uso entre el material obligatorio de cortavientos o chubasquero con capucha y manga larga. En ese caso lo deberá comunicar el día antes, a la recogida del dorsal, o incluso se podrá hacer hasta 30 minutos antes de la salida.

MATERIAL RECOMENDABLE:

- Malla o pantalón mínimo por debajo de la rodilla.
- Zapatillas y/o botas de montaña.
- Bastones de senderismo.
- Comida, bebida y sales minerales de reserva.
- Silbato.

Será obligatorio el uso de zapatillas de Trail running, aunque los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad.

ECO CRESTA:

- Al objeto de que nuestra carrera sea 100% verde y 100% sostenible, sólo se dispensará la bebida a los corredores en el recipiente personal de cada corredor.
- Por otro lado, se colocarán elementos para que los participantes depositen los desechos en los puntos de agua y/o avituallamientos.
- Además es obligatorio que todo corredor rotule de forma indeleble toda la comida/bebida que porte con su nº de DORSAL bien visible.



INFORMACION DE INTERES SALIDA Y META

EN ESTA XII EDICION CRESTA SIERRA CARBONERA **NO** SALIMOS DESDE LA UBICACION HABITUAL, **REPITO NO** SALIMOS DESDE LA RTL EL BURGO. CAUSAS AJENAS A ESTA ORGANIZACION HAN IMPEDIDO QUE PODAMOS DISFRUTAR DE LA MARAVILLOSA UBICACION EN LA QUE VENIAMOS CELEBRANDO NUESTRA CARRERA EN AÑOS ANTERIORES.

LA NUEVA UBICACION ES EN EL **PARQUE DE TORRENUEVA**.



ZONAS APARCAMIENTOS



- **PARKING 1:** El mas cercano cuenta con 70 plazas.
- **PARKING 2:** Cuenta con 50 plazas
- **PARKING 3:** Cuenta con 150 plazas
- Las calle marcadas en verde tienen también plazas de apartamiento en línea





EVENTO PATROCINADO:



Diputación
de Cádiz



SINO ESCALAS LA
MONTAÑA JAMÁS PODRÁS
DISFRUTAR DEL PAISAJE



AUTORIZACIÓN A TERCEROS PARA RECOGER DORSAL

El abajo firmante (titular del dorsal),

Don.....
..... D.N.I. y. dorsal nº

con

Autorizo a
Don.....
.....con D.N.I.....

A recoger mi dorsal dada mi imposibilidad para asistir personalmente. Y, por tanto, le facilito los siguientes documentos firmados personalmente por mi persona para que sean entregados en el momento de recoger el dorsal:

- Fotocopia del D.N.I. del titular del dorsal ó fotografía.
- Fotocopia del D.N.I. de la persona que recoge el dorsal ó fotografía.
- Si el TITULAR DEL DORSAL está FEDERADO. La persona que recoge el dorsal deberá presentar la tarjeta federativa o documento que acredite que se está tramitando.

Fdo: EL TITULAR DEL DORSAL.



AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN DE MENORES EN LA XI CRESTA SIERRA CARBONERA

D./Dña.....con
DNI como padre/madre/tutor del
menor:.....
con DNI:(si tiene) con fecha de nacimiento:
...../...../ autorizo bajo mi responsabilidad por medio del
presente escrito a participar en el evento deportivo de la ***XI
Cresta Sierra Carbonera***, aceptando la normativa y condiciones
de la misma, reconociendo expresamente que se encuentra en
condiciones físicas adecuadas para la práctica del ejercicio
físico y eximiendo de toda responsabilidad a los organizadores,
colaboradores y voluntarios en cuanto al desarrollo de sus
funciones se refiere.

Autorizo a la Organización del Evento para usar cualquier
fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de
archivo de mi participación o la de mis representad@s, en este
evento, sin derecho a contraprestación económica.

En La Línea de la Concepción a 14 de Abril de 2024,

Firma