

XVI
EDICIÓN



22 de
diciembre a
las 10:30 h

CARRERA DE NAVIDAD CERCEDILLA

CARRERA DE NAVIDAD
CERCEDILLA

2019



Medios Oficiales



Oxígeno TrailRun

Colaboradores



DENOMINACIÓN, ORGANIZACIÓN Y PATROCINADORES

La **XVI edición de la Carrera de Navidad de Cercedilla** cuenta con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Cercedilla, Asador de Ángel, Club Vereda Alta, Club Triatlón Cercedilla, Sociedad de Mozas de Cercedilla, Sociedad de Mozos de Cercedilla y Asociación de Casados de Cercedilla. Como revistas oficiales figuran Sportlife, Oxígeno y Trail Run. La organización corre a cargo del Departamento de Eventos de Motorpress Ibérica.

FECHA, HORA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

La prueba se celebrará el **domingo 22 de diciembre de 2019**, a las **10:30 h.** La salida y llegada estarán situadas frente al Ayuntamiento de Cercedilla. Las carreras de adultos darán comienzo a las 10:30 h, mientras que las carreras infantiles se realizarán, aproximadamente, a partir de las 12 h.

PARTICIPACIÓN

Podrán participar todas las personas que lo deseen, mayores de 13 años –edad cumplida el día de la prueba-, estén federadas o no y sin distinción de sexo o nacionalidad. En todos los casos los participantes deberán estar correctamente inscritos, tanto en tiempo como en las formas establecidas para ello.

El cupo máximo de participantes se establece en **1.500 corredores**. Para las carreras infantiles (corredores menores de 13 años) la participación máxima será de **500 niños**.

DISTANCIAS Y RECORRIDOS

La prueba se disputará sobre una distancia de aproximadamente **13 kms**, sobre un circuito sin grandes desniveles, ideal para iniciarse en este tipo de pruebas. Los menores de 13 años correrán en un circuito totalmente urbano adaptado a las diferentes categorías de edad. Las distancias oscilarán entre los 100 y 600 m.

Los dos recorridos transcurren íntegramente por el término municipal de Cercedilla.

CIERRE DE CONTROL

El tiempo máximo para realizar la prueba será de **2 h y 30 minutos**.

CATEGORÍAS

Se establecen las siguientes categorías, tanto para el género masculino como el femenino:

Categorías de adultos (trail)

- Junior: 13 a 17 años
- Senior: 18 a 39 años
- Veteranos A: De 40 a 49 años
- Veteranos B: De 50 a 59 años
- Veteranos C: De 60 años en adelante.
- Empadronados en Cercedilla: Categoría única

Categorías infantiles (niños y niñas de 3 a 12 años)

- Categoría A: 3 y 4 años
- Categoría B: 5 y 6 años
- Categoría C: 7 y 8 años
- Categoría D: 9 y 10 años
- Categoría E: 11 y 12 años

INSCRIPCIONES: PLAZOS, FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y PRECIOS

Las inscripciones se podrán realizar desde el miércoles 13 de noviembre a través de la web oficial de la carrera (carreracercedilla.com) y en el polideportivo de Cercedilla al precio de 15,6 € (los corredores empadronados en Cercedilla tendrán un descuento de 3 € sobre este precio). Las carreras infantiles son gratuitas.

RETIRADA DEL DORSAL-CHIP Y CAMISETA

Se realizará el mismo día de la prueba en la Plaza Nueva de Cercedilla de 09:00 a 10:15h.

SERVICIOS OFRECIDOS A LOS CORREDORES

La Organización pone a disposición de los participantes de la carrera los siguientes servicios (de carácter gratuito):

- Ropero: Instalado en las inmediaciones de la salida, desde las 8:30 h hasta la finalización de la carrera.
- Avituallamiento: Existirán dos avituallamientos, uno líquido y otro líquido y sólido, el primero a mitad del recorrido y el segundo en la línea de meta.
- Vídeo de Llegada a Meta: La Organización publicará, el día siguiente a la celebración de la prueba en la web oficial del evento, diferentes vídeos de la llegada a meta de los corredores.
- Duchas: Los corredores que lo deseen podrán ducharse a la finalización de la prueba en el Polideportivo Municipal de Cercedilla (c/ Manuel González Amezúa, 26).
- Asistencia médica: Se dispone de ambulancias y personal médico, además del GERA, para atender cualquier accidente que se pudiera producir durante el desarrollo de la prueba.

CONTROL DE CARRERA Y CLASIFICACIONES

La organización dispondrá de numerosos controles a lo largo del recorrido de la carrera. Los tiempos de los participantes se tomarán mediante sistema informático, existiendo controles de tiempos en salida y meta (la Organización se reserva el derecho de ubicar más puntos de control de tiempos en diferentes puntos del circuito).

La clasificación general oficiosa se publicará en la web oficial el día siguiente a la prueba, a partir de las 14h.

PREMIOS Y REGALOS

Se establecen trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría establecida en el apartado de categorías del presente informe. En las categorías infantiles (menores de 13 años) se hará entrega de una medalla a todos los participantes.

VEHÍCULOS

El circuito está cerrado a todo tipo de vehículos, salvo los expresamente autorizados, que deberán ir provistos de la correspondiente acreditación. Está terminantemente prohibido el acompañamiento a los corredores mediante cualquier tipo de vehículo (coche, moto, bicicleta, patines...).

SEGUROS

La organización dispone de un seguro de Responsabilidad Civil y todos los participantes están cubiertos por una póliza de seguros de accidentes.

TRAMOS

La primera parte del recorrido transcurre por el casco urbano de Cercedilla (calle Mayor, Marquesa Casa de López, Dr. Benitez, San Andrés, Cascajal, Ctra de los Molinos y Paseo de Canalejas), por terreno totalmente asfaltado y en su mayoría de bajada, hasta aproximadamente el punto kilométrico 1,6, donde empieza una subida pronunciada que nos llevará al Camino de los Campamentos, aproximadamente por el pk 2,100., momento en el que abandonamos el asfalto y nos adentramos en el monte.

A partir de este punto comienza una subida continua hasta aproximadamente el pk 4, para a continuación seguir por una bajada de un kilómetro y seguidamente tomar una nueva subida, por una pista situada a la altura del sanatorio de La Fuenfría, aproximadamente sobre el pk 6, que nos llevará primero hasta la caseta de la Guarda Forestal (la dejaremos a la derecha), aproximadamente en el pk 7, y seguidamente hacia el punto más alto del recorrido, situado a 1452 m sobre el nivel del mar y ubicado en el pk 7,8. Después de poco más de 500 m de bajada se llega al cruce con la carretera de la República, lugar donde se realizará el avituallamiento de la prueba.

La bajada continúa por la zona de Las Dehesas hasta la Fuente del Tercer Retén, pk 10, para seguir por la senda del Agua que nos llevará ya directos hacia Cercedilla, pasando por la Paloma y entrando al pueblo por la calle de los Depósitos, Avda. de Francisco Ruano, Finca La Herrén y la calle Cacera de Gobienzo, donde se pasará por debajo del túnel para continuar por la calle de Los Registros, calle del Dr. Cañadas, calle Mayor y finalizar en la meta, en la Plaza Mayor, frente al Ayuntamiento.

TRAMOS EN ASCENSO

Prácticamente la mitad del recorrido, 6,4 km, se realiza sobre terreno ascendente. El desnivel positivo acumulado es de aproximadamente 480 m. La pendiente máxima es del 22,8% y la media del 7,2%.

TRAMOS EN DESCENSO

Aproximadamente 6,6 km son en bajada. El desnivel negativo acumulado es 479 m. La pendiente máxima es del 18,6% y la media del 6,4%.

TIPOLOGÍA DEL TERRENO

El 45% del terreno corresponde a pista forestal. El 30% a senderos abiertos y bien definidos y el 25% restante a terreno asfaltado del casco urbano de Cercedilla.

RED VIARIA

Los tramos por los que se desarrolla la carrera son de uso público y aptos para la realización de la prueba.

ALTIMETRÍA



RUTÓMETRO

| KM | RECORRIDO | Mejor horario | Peor horario |
|------|--|---------------|--------------|
| 0,0 | SALIDA. c/ Mayor | 10:30 h | 10:30 h |
| 0,7 | c/ de la Marquesa Casa de López. Giro izda. hacia c/ Dr. Benitez | 10:32 h | 10:38 h |
| 1,2 | Giro a la derecha hacia c/ del Cascajal | 10:34 h | 10:43 h |
| 1,6 | Ctra. Los Molinos. Giro a derecha hacia Paseo Canalejas | 10:35 h | 10:47 h |
| 2,0 | Giro a derecha hacia Camino Campamentos. Comienza pista | 10:37 h | 10:50 h |
| 3,7 | Paso por campamento La Peñota | 10:44 h | 11:17 h |
| 6,0 | Cruce pista forestal Hospital de La Fuenfría | 10:53 h | 11:38 h |
| 7 | Paso por caseta Guarda Forestal | 10:56 h | 11:42 h |
| 8,3 | Cruce con ctra. de la República. Avituallamiento líquido | 11:01 h | 11:51 h |
| 10 | Paso por fuente del Tercer Retén. Comienza senda del Agua | 11:08 h | 12:08 h |
| 10,6 | Paso por Arroyo de Cercabarranco | 11:11 h | 12:16 h |
| 11,7 | Entrada por calle de Los Depósitos | 11:15 h | 12:25 h |
| 12,3 | Avda. Francisco Ruano. Desvío hacia paso por Finca La Herrén | 11:17 h | 12:30 h |
| 12,8 | Paso por túnel. Calle los Registros | 11:19 h | 12:37 h |
| 13,2 | META. Plaza Mayor | 11:20 h | 12:40 h |

INFRAESTRUCTURA

La carrera cuenta con todos los elementos y recursos necesarios para su correcta realización.

En la zona de salida y meta se habilitarán aseos portátiles además de carpas de ropero, entrega de dorsales, incidencias, megafonía y control de tiempos. También existirá un arco de salida y meta y vallas delimitadoras que impidan el paso del público a la zona de carrera.

Se dispondrá de una zona delimitada para avituallamiento en el recorrido y en la zona de meta, con el personal y recursos suficientes (producto y contenedores para desechos) para su normal desarrollo.

El recorrido estará señalizado en su totalidad con cinta de balizar removible, además de carteles señalizando cada punto kilométrico. En aquellos lugares en los cuales exista riesgo de pérdida o seguridad se colocará personal de la Organización.

GESTIÓN DE RESIDUOS

En los avituallamientos y en la zona de salida y meta se dispondrá de contenedores y bolsas de basura para eliminar cualquier residuo que se pudiera ocasionar con motivo de la celebración de la carrera.

GESTIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes están informados en todo momento de la situación y estado de la carrera, bien previamente a través de la web oficial de la prueba (carreracercedilla.com), newsletters y los medios oficiales colaboradores, como en el propio evento a través del personal de la Organización y la megafonía de la prueba.

Las diferentes áreas del evento (ropero, entrega de dorsales, avituallamiento, incidencias, megafonía...) estarán atendidas por personal de la Organización.

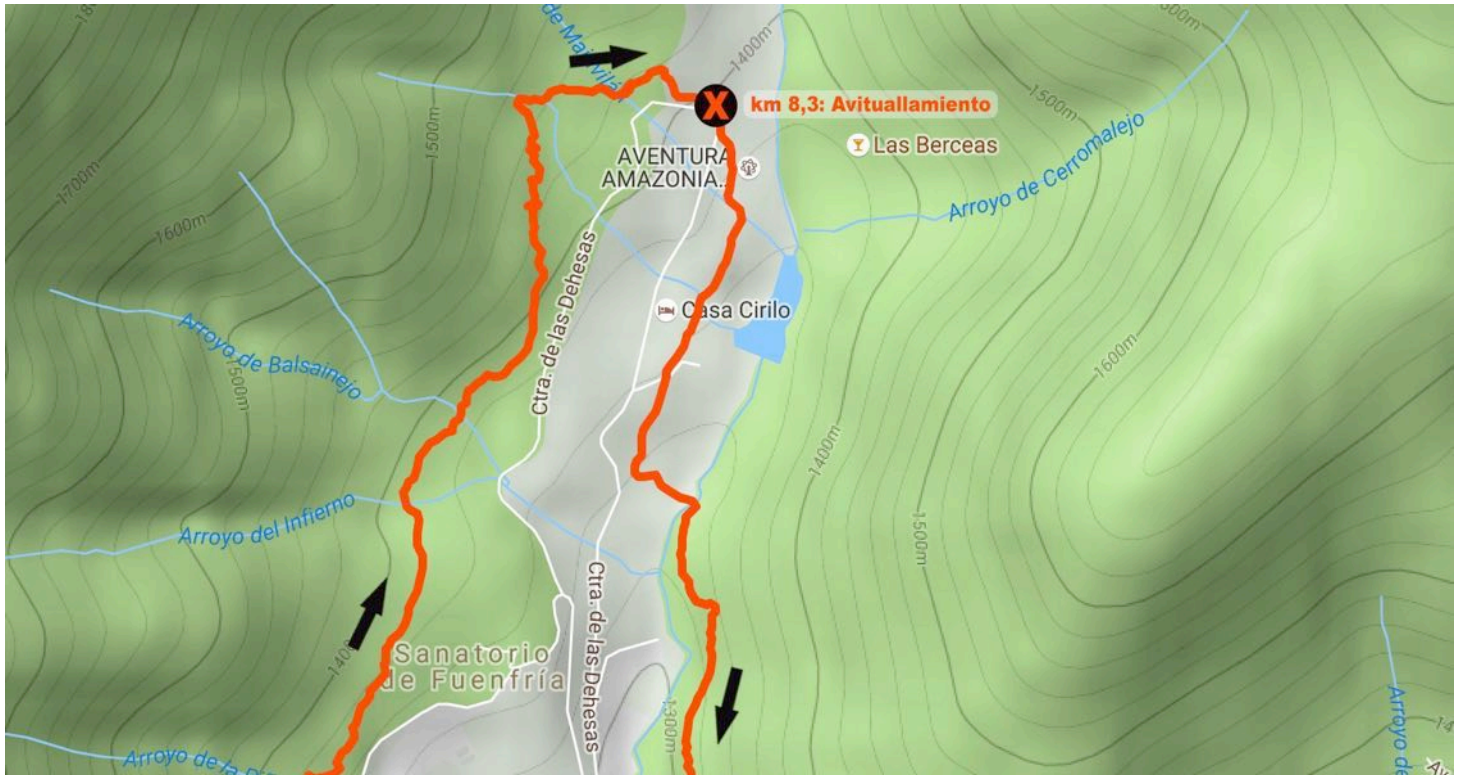
Durante el desarrollo de la prueba una patrulla de la Policía Local abrirá la carrera y acompañará a los corredores durante los dos primeros kilómetros, además de cubrir los puntos conflictivos de esta parte del recorrido. Ya en zona de monte, la Organización dispondrá de personal en los puntos más destacados, además de en diferentes zonas aleatorias.

AVITUALLAMIENTOS

La prueba dispone de dos avituallamientos:

- Km 8,3, cruce carretera de la República: Avituallamiento líquido (agua)
- Km 13, meta: Avituallamiento sólido y líquido (agua, fruta y pastas)

El transporte del producto y materiales al avituallamiento del recorrido se realizará con dos vehículos motorizados, al existir una carretera que permite el acceso hasta el mismo punto de realización. 8 personas de la Organización se encargarán de la entrega del producto a los corredores.



El avituallamiento de meta estará organizado y distribuido por embudos para facilitar la entrega a los corredores. Estará atendido por al menos 10 personas de la Organización.

PROTOCOLO DE SEGURIDAD

Además de la colaboración de la Policía Local, la Organización dispone de efectivos en los puntos más conflictivos del circuito y en diferentes puntos aleatorios:

- Km 6: Cruce pista forestal Hospital de La Fuenfría
- Km 7: Caseta Guarda Forestal
- Km 8,3: Cruce con ctra. de la República. Avituallamiento
- Km 10: Fuente del Tercer Retén
- Km 12,2: Cruce calle Depósitos con Avda. Francisco Ruano (presencia de Policía Municipal)

También actuará el GERA y se contará con una ambulancia por cada 600 participantes y personal sanitario suficiente para atender cualquier emergencia.

La Organización dispone de un responsable de seguridad, que coordinará los temas de seguridad y emergencia que se pudieran producir durante el desarrollo de la carrera. Esta persona estará en permanente contacto con el director de la prueba, la policía local, el responsable médico-sanitario y el GERA.

PROTOCOLO DE DESMANTELAMIENTO DEL RECORRIDO

A la finalización de la prueba, personal de la Organización recorrerá, en bicicleta o a pie, la totalidad del recorrido e irá eliminando aquellos elementos de señalización que se colocaron previamente para el desarrollo de la prueba, además de recoger cualquier posible deshecho que se pudiese haber ocasionado con motivo de la celebración de la carrera.

El avituallamiento del recorrido se desmantelará nada más pasar por este punto el último corredor y todos los desechos y materiales se cargarán al vehículo motorizado, al ser posible el acceso de vehículos a este punto.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTORAS MEDIO AMBIENTE

Con el fin de evitar que los corredores ensucien la zona del avituallamiento del recorrido y los kilómetros posteriores se distribuirán 8 contenedores a lo largo esta zona, en donde los participantes podrán tirar sus desperdicios. No se entregará ningún tipo de alimento fresco o gel, solamente agua.

Esta zona estará señalizada en su comienzo y final por cartelería. Previamente se informará, a través de email a todos los participantes y en la propia web oficial, que no está permitido arrojar ningún desperdicio fuera de esta zona y que deben usar los contenedores dispuestos para tal fin, además de que solo es posible hacer uso de la botella de agua en esta zona, descalificando a aquellos participantes que no cumplan con esta normativa.

Además del equipo de limpieza de la Organización que actúa por la totalidad del circuito, un equipo de limpieza especial procederá a limpieza inmediata de la zona y hasta los 3 km posteriores al avituallamiento.

Antes del comienzo de la prueba se realizarán varios mensajes por megafonía sobre la importancia de respetar el medio ambiente y cumplir con las normas establecidas por la Organización.

Para finalizar, dos semanas después se organizará una limpieza popular por la zona de Las Dehesas y se dedicará un euro de cada inscripción a la financiación de una actividad de educación medioambiental en el Colegio Público Vía Romana de Cercedilla.