

XII Homenaje a la Legión.

REGLAMENTO/NORMATIVA

- 1. El área de deportes** del Excmo. Ayuntamiento de Ronda, organiza una nueva edición del evento deportivo en homenaje a los 101 kms de la Legión. En este caso será el XII HOLE .
- 2. Fecha del evento:** sábado 02 de abril de 2016
- 3. Lugar de salida:** calle Virgen de la Paz.(se situará la entrada al cajón para control de salida)

llegada: Paseo Central de la Alameda del Tajo..
- 4. Puedes elegir participar** entre las siguientes modalidades:
 1. Trail, carrera de promoción a pié. 25,7 Km . **Puntuable para la IV LRU modalidad trail.**
 2. Ultratrail, carrera Larga a pié. Maratón de Montaña.Tendrá un recorrido 53,84 kms **Puntuable para la IV LRU modalidad ultratrail.**
 3. Maratón bicicleta de montaña(BTT) 78,8Km . **Puntuable para la IV LRU modalidad ciclista y para el circuito provincial de Mountain de la Diputación de Málaga**
- 5. Características Técnicas de las distintas pruebas:**

- Trail carrera Promoción a pié (25,7 Km / Desnivel Pos-Neg: +952 m -952m).

Con una distancia de algo más de medio maratón, esta modalidad del evento "HOLE 2015" se realiza en el entorno de la ciudad de Ronda, y las características del terreno son las típicas de montaña baja. Aunque no se ha solicitado todavía la homologación de la Federación Andaluza de Montaña (FAM), las características se asemejan a las condiciones que establece la normativa de dicha FAM para ser considerada como carrera de montaña, ya que se desarrolla por terreno rural (2.3.1.), no superando el 15% de tramos con asfalto (2.3.2.). El Coeficiente de Dificultad según establece el punto 2.5.1 sería de 23, y la Dificultad Técnica será baja (2.5.2.).

Es puntuable para la LRU dentro de la nueva modalidad de trail..

ITINERARIO: Ronda, Cañada Real hacia Cortes de la Frontera, Puerto del Acebuche, Estación de Benaoján, Benaoján, senda de la Cueva del Gato, camino de Huertas Nuevas-cruce de la vía-, Sendero hacia el Tercio, IV Tercio, Puerto de la Muela, Hoya del Tajo, Cuesta del Cachondeo, Calle Tenorio, Puente Nuevo y Meta.

- **Ultratrail, carrera larga a pié. (53,84 kms / Desnivel Pos-Neg + 1694m -1694m).** Es más que una distancia de maratón de montaña. Prueba recomendable si quieres hacer los 101 kms en Mayo. La primera parte se desarrolla por la misma zona que la modalidad trail, hasta llegar a la salida del pueblo de Benaoján. Donde la ultratrail cogerá unos 500 mts de carretera para subir al pueblo de Montejaque por la "cuesta de la Raspa". Al salir de Montejaque se irá hacia la Ermita de Montejaque para bajar hasta el cuartel de la Legión. Después comenzará una gran subida hasta coger a la derecha el carril del cortafuego y a la salida de éste se subirá a la izquierda hasta el cordel del Puerto del Puerto del Quejigal al puerto del Monte, Donde bajaremos por Salinas hasta la nave del Marqués , allí nos dispondremos a bajar hasta el pueblo de Arriate, pasando hasta llegar a la Plaza del pueblo donde subiremos hasta El Puente de la Ventilla, para entrar en Finca los Aguilares y llegar después al Pilar de Cocas.

El Tramo final se realizará por los llanos de Aguaya y la cuesta del Vinagrero para entrar a Ronda por Caminos de los Tejares , Barrio Padre Jesús. Arco Felipe V y encaminaremos la llegada por Virgen de la Paz hasta paseo central de Alameda del Tajo.

- Maratón de Bicicleta de Montaña (MTB): (78,8 kms +1814m-1814m). Salida neutralizada desde Virgen de la Paz por C/ Espinel y Avenida de Málaga, tirando luego por detrás del Campo de fútbol Municipal para entrar a Ronda por Barriada Padre Jesús y coger c/ Molino de Alarcón hacia Puente Viejo y Baños árabes, para salir por arroyo de las culebras a Barrio San Francisco y bajada por los Molinos del Tajo. Pasaremos por Puerto de las muelas y salida a la carretera MA-7401 (Ronda- Benaoján) para entrar por la puerta "Vanessa" en el cuartel de la legión.

Desde la salida del cuartel de la legión hasta Arriate, tenemos el mismo recorrido que la modalidad ultratrail hasta la entrada por Arriate, donde los ciclistas cogeremos por" casas nuevas hacia la Parchite y Puente la Ventilla.

Desde aquí entraremos en el campo de maniobras de Navetas, pasaremos por Merinos y llegaremos al pueblo de Cuevas del Becerro.

A la salida del pueblo seguiremos hacia el Cortijo Santiago, Cortijo Las Pilas, llegaremos a Merinos y pasaremos por Navetas, a la salida entraremos en Cortijo los Aguilares y desde aquí seguiremos el mismo recorrido a meta que la ultratrail.

6. PARA INSCRIBIROS DEBEIS HACERLO DE LA SIGUIENTE FORMA:

1º Entrar en www.pdmronda.es

2º Pinchar en EVENTOS

3º Pinchar en Acceso al evento HOLE 2016

4º A la izquierda vuestra os aparecerá Inscripción. Pinchar e inscribiros.

5º Una vez rellena la inscripción, pagar bien con tarjeta o con carta de pago.

Si habéis realizado vuestra inscripción y habéis realizado el pago correctamente, podréis comprobar al día siguiente de haber realizado el pago, vuestra inscripción de la siguiente forma:

1º Entrar en www.pdmronda.es

2º Pinchar en Oficina electrónica

3º Pinchar en Eventos

4º Pinchar en "Ver inscripción"

5º Colocáis vuestro DNI todo seguido con la letra y sin espacio y aceptáis

6º Aparece en lo que os habéis inscrito.

7º Pinchando finalmente en Información os aparece vuestra ficha con el número de dorsal asignado.

También en nuestra web y dentro de la información del HOLE 2016, aparecerá el archivo de normativa y próximamente pondremos: los avituallamientos, puntos de corte, características técnicas de los recorridos, planos informativos y últimas noticias.

7. FORMAS DE PAGO

Forma nº 1: A través de una carta de pago: Se dispone de 3 días para hacerla efectiva (3 días para las cartas impresas desde el 02 de febrero hasta el 29 de febrero), a partir del 01 de marzo, se dispondrá de 1 día) en caso de que no se realice el pago en ese tiempo, deberá mandar un email para que le podamos ayudar, ya que en el banco no se lo van a cobrar.

Forma nº 2. Pago con Tarjeta. Es la que nosotros recomendamos.

8. PLAZAS PARA CADA MODALIDAD:

- Trail, carrera de promoción a pié. 1100 plazas.
- Ultratrail a pié: 950 plazas
- Bicicleta de Montaña: 800 plazas, de las cuales serán 150 plazas para los que se inscriban por la web de la federación de ciclismo y 650 plazas para los que se inscriban por nuestra web.

9. PRECIOS DE LAS INSCRIPCIONES:

	PLAZO 1 (del 02 al 09 de Marzo)	PLAZO 2 (del 10 al 18 de marzo)	INSCRIPCIONES DÍA DE LA PRUEBA (02 de abril)
TRAIL PROMOCIÓN	25€	35€	Se avisará si quedan dorsales disponibles
ULTRATRAIL	30€	40€	Se avisará si quedan dorsales disponibles
CICLISTAS FEDERADOS (inscritos por la web www.pdmronda.es)	30€	40€	Se avisará si quedan dorsales disponibles
CICLISTAS NO FEDERADOS (inscritos por la web www.pdmronda.es)	40€	50€	Se avisará si quedan dorsales disponibles
CICLISTAS INSCRITOS POR LA WEB DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO	Federados: 15€ No federados: 25€	Inscritos en la semana previa al evento: Federados: 20€ No federados: 30€	Federados: 25€ No federados: 35€

10. HORARIOS DE ACTOS EL DÍA DE LA PRUEBA

El Evento se celebrará el 02 de abril con el siguiente horario:

- 07:30h a 08:45h recogida de dorsales ciclistas. Lugar de recogida de dorsales: Casa de la Cultura. Paralelo a la Alameda del Tajo. Casa de la Cultura. Paralelo a la Alameda del Tajo.
- 07:30h a 09:45h recogida de dorsales marchadores a pié
- 09:00 a 09:10h entrada al cajón parrilla de ciclistas(según circuito de diputación de Málaga que nombrará el juez)
- 09:10h a 09:25h: Control de entrada al cajón de salida de ciclistas.
- 09:25h Entrega de los maillot de líderes de la LRU ciclistas.
- 09:30H: Salida de la prueba ciclista.
- 09:35h-09:55: Control de entrada al cajón de salida de marchadores de trail y ultratrail.
- 09:55h entrega de los maillot de líderes de la LRU de la modalidad trail y ultratrail.
- 10:00h Salida oficial de los marchadores de trail y ultratrail.
- 13:00h Sacaremos listados de los primeros clasificados
- 16:00h Entrega de trofeos modalidad trail.
- 16:30h cierre de meta para control de llegada modalidad trail.
- 16:30h Entrega de premios modalidad Mountain Bike de los pódium que estén completos.
- 17:30h Cierre control en meta de llegada de ciclistas.
- 17:30h Entrega de trofeos ciclistas de aquellos pódium que queden.
- 19:00h Entrega de trofeos modalidad ultratrail.
- 20.15h Cierre de control de llegada para modalidad ultratrail. Y despedida

11. SALIDA Y LLEGADA DE LA PRUEBA

La salida será en la calle Virgen de la Paz y llegada en el Paseo Central de la Alameda del Tajo.

12. HORARIOS DE CORTE

Los siguientes puntos de referencia, se cerrarán a las siguientes horas:

PARA MODALIDAD TRAIL:

- Avituallamiento de Benaoján .km 10 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 13:00h
- Avituallamiento del Tercio de la Legión (km 21 de carrera pasar antes de las 15:30 h.

PARA MODALIDAD ULTRATRAIL:

- Avituallamiento de Benaoján km 10 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 13.00h.
- Avituallamiento de Cuartel de la Legión km 21 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 14.30h.
- Avituallamiento de Arriate km 38 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 17.30 h.

- Avituallamiento de Puente de la Ventilla km 42 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 18.20 h.
- Avituallamiento de Pilar de Coca km 46 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 19.00 h.
- META km 53.8 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 20.15 h.

PARA MODALIDAD BTT (CICLISTAS):

- Avituallamiento de Bigote de la Zorra km 18,3 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 11.00h.
- Avituallamiento de Merinos (a la ida) km 37 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 13.00h.
- Avituallamiento de Cuevas del Becerro km 46 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 14.30h.
- Avituallamiento de Pilar de Coca km 70.7 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 16.00h.
- META km 78.8 de carrera hay que pasar por este punto antes de las 16.30h.

13. APERTURA Y CIERRE DE INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se abren el martes 02 de febrero a las 10:00h y se cerrarán el 18 de marzo a las 14:00h. La fecha de cierre se podrá realizar también antes del 18 de marzo si las plazas de cada modalidad quedan completadas.

14. RECOGIDA DE DORSALES.

NO SE REALIZARÁN ENVÍOS A DOMICILIOS

Los dorsales se podrán recoger siempre en el edificio de Casa de la Cultura, junto a Alameda del Tajo, en la sala de exposiciones de ese edificio. Los días y horarios de recogida serán:

Del 28 de marzo al 01 de abril en la Casa de la cultura de Ronda (junto a Alameda del Tajo) en la Sala de exposiciones de dicho edificio. Los horarios de recogida para estos días serán:

Por la mañana de 11:00h a 14:00h

Por la tarde de 18:00h a 21:00h

El día 02 de abril (día de celebración de la prueba), se recogerán los dorsales:

Los ciclistas, podrán recoger sus dorsales desde las 07:30h a las 08:45h.

Los marchadores podrán recoger sus dorsales desde las 07:30h a 09:45h

15. REGALOS:

Los participantes inscritos por la web: www.pdmronda.es que hayan pagado su inscripción recibirán distintos regalos dependiendo de la modalidad a la que se hayan inscrito y pagado:

- si participas en la modalidad de trail como regalos se entregarán una medalla personalizada grabada, camiseta de running de alta calidad, diploma de participación (que podrá descargarse en la semana siguiente a la celebración del evento) y bufs conmemorativo del evento.

- Si participas en la modalidad ultratrail, recibirás un maillot de trail de alta calidad valorado en 23€ venta al público, una medalla grabada personalizada, un diploma de participación (que podrá descargarse en la semana siguiente a la celebración del evento).

-Si participas en la modalidad BTT ciclista y te has inscrito y pagado por la web: www.pdmronda.es recibirás un maillot de ciclista de alta calidad valorado en 28€ venta al público, una medalla grabada personalizada, un diploma de participación (que podrá descargarse en la semana siguiente a la celebración del evento).

Además, **todos los participantes** tendréis: avituallamiento tras pasar el control de llegada, comida en meta ,estaréis cubierto por un seguro accidente y de responsabilidad civil; guardarropa ,(estará situado en la sala paralela a la entrega de dorsales en la casa de la cultura), duchas(pabellón El Fuerte en c/ Guadalcobacin), guardabicis (zona vigilada de boxes para dejar las bicicletas)

16. TROFEOS:

- Obtendrán trofeos el GANADOR Y GANADOR de cada prueba deportiva: trail, ultratrail y maratón de montaña de mountain bike(ciclista)
- Habrá trofeos por categorías para los 3 primeros masculinos y femeninos de las siguientes categorías y pruebas:

Para modalidad de trail y ultratrail: Estas categorías serán tanto masculinas como para féminas:

JUVENIL 1999-2000
JUNIOR 1997 y 1998
PROMESA 1994-1995 Y 1996
SENIOR AÑO 1993 Y ANTERIORES HASTA EL DÍA QUE CUMPLE LOS 35 AÑOS
VETERANO/A A De 35 a 39 años
VETERANO/A B De 40 a 44 años
VETERANO/A C De 45 a 49 años
VETERANO/A D De 50 años en adelante

PARA LA PRUEBA CICLISTA: (según norma RFEC - UCI). Para los 3 primeros

• **Féminas:**

JUNIOR: 17-18 años (nacidas en los años 1998 ó 1999)
ELITE: 19 años o más (nacidas en el año 1997 o anteriores)
MASTER 30: 30-39 años (nacidas en los años 1977 a 1986)
MASTER 40: 40-49 años (nacidas en los años 1967 a 1976)

MASTER 50 o más: nacidas en el año 1966 o anteriores
MASTER 60 o más: nacidas en el año 1956 o anteriores

• **Hombres:**

JUNIOR: 17-18 años (nacidos en los años 1998 ó 1999)
SUB-23: 19-22 años (nacidos en los años 1994 a 1997)
ELITE: 23 años o más (nacidos en el año 1993 o anteriores)
MASTER 30: 30-39 años (nacidos en los años 1977 a 1986)
MASTER 40: 40-49 años (nacidos en los años 1967 a 1976)
MASTER 50: 51-59 años (nacidos en los años 1957 o 1966)
MASTER 60: o más: nacidas en el año 1956 o anteriores

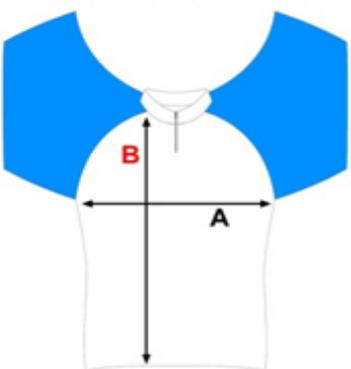
16. COSAS MUY IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Esta inscripción no tiene derecho a devolución. Sí se les enviará la bolsa del corredor a aquellas personas que soliciten la baja de la prueba antes del jueves 31 de marzo a través del email: eventosdeportivosronda@gmail.com
- Aquellos clubes y asociaciones de deportistas rondeños/as, que tengan convenio de colaboración con el APALSSSED, deben inscribir a sus miembros en la prueba (deben estar inscritos, antes de entregar la documentación), presentar documento de ingreso conjunto y listado de inscritos antes del 29 de febrero. Esta documentación se debe entregar bien por email: eventosdeportivosronda@gmail.com o en persona en la oficina de deportes (sita en Calle Guadalcobacín) a Nuria.
- El seguro de accidentes de todos los participantes no federados, sean ciclistas o marchadores, tiene cobertura durante el periodo que dure el evento y dentro del itinerario señalado, siempre que se cumplan las normas de carrera que aceptaron al inscribirse.
- No se asignará dorsal hasta que el participante haya realizado el pago.
- Para los participantes en la modalidad de trail, se les regalará un camiseta de runnig de alta calidad.
- Para los participantes en la modalidad de ultratrail, se les regalará un maillot de trail de alta calidad valorado de venta al público en 23€
- Para los participantes en la modalidad de BTT inscritos por nuestra web, se le regalará un maillot de ciclistas valorado de venta al público en 28€
- La prueba quedará controlada con chip, por la empresa dorsalchip y por los jueces de la federación andaluza de ciclismo. Habrá controles en la salida ,en la llegada y controles intermedios con antenas.
- **Cualquier duda o aclaración debéis mandar un email a: eventosdeportivosronda@gmail.com y se os contestará lo más rápido posible.**
- Los participantes en tandem NO PUNTUARÁN PARA LA LRU.
- Todos los participantes al inscribirse, afirman conocer la normativa y la aceptan y autorizan a la empresa apalseed como organizador del evento a poder usar sus datos e imágenes para cualquier promoción deportiva de dicho dicha empresa. Así mismo, la APALSEED se compromete a hacer un uso responsable de dichas imágenes, procediendo a su retirada inmediata cuando se le solicite por parte del participante afectado.

- Se publicará más información y unas "Normas de la Carrera", relativas al comportamiento deportivo y a las buenas prácticas medioambientales obligatorias que se deberán cumplir en todo momento.
- Para elegir bien la prenda de regalo de las modalidades de ultratrail y ciclistas, debéis tener en cuenta las siguientes medidas:

MEDIDAS

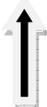
Camiseta ultratrail



Tallas	A (Ancho)	B (Alto)
XXS	50cm	58cm
XS	52cm	60cm
S	54cm	61cm
M	56cm	63cm
L	58cm	64cm
XL	60cm	66cm
XXL	62cm	68cm

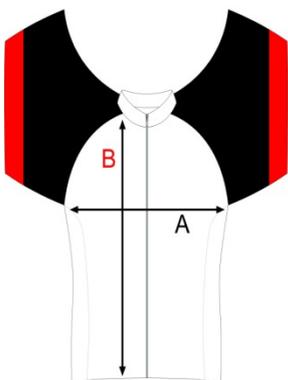
*Estas medidas son siempre orientativas.

TALLAJE CAMISETA ULTRATRIL



BIKE 55 MEDIDAS EQUIPACIONES

BIKE55
www.bike55.es



Tallas	A (Ancho)	B (Alto)
XXS	46cm	53cm
XS	48cm	54cm
S	50cm	55cm
M	52cm	57cm
L	54cm	60cm
XL	56cm	63cm
XXL	58cm	68cm

*Estas medidas son siempre orientativas.

TALLAJE MAILLOT CICLISTA



- **El tallaje de la camiseta de trail es normal, la que cada uno tenga normalmente.**

17. AVITUALLAMIENTOS.

Habrá avituallamientos cada 4 - 6 km para marchadores, y cada 8 - 10 km para ciclistas. Mas un avituallamiento a la llegada y una comida en meta. En breve subiremos los avituallamientos detallados.

18. RECLAMACIONES: Cualquier reclamación sobre categorías y tiempo se realizará dirigida a los jueces de la Federación Andaluza de ciclismo (en caso de ciclistas) y a la empresa dorsalchip la relacionadas con la modalidad de trail y ultra-trail .

19. ASPECTOS TÉCNICOS:

- Es una competición con ciertas zonas de nivel técnico medio-alto.
- En todo momento, el participante deberá facilitar el adelantamiento.
- Hay zonas técnicas para avituallamientos.

En Ronda, a 17 de febrero de 2016