

3 y 4 SEPTIEMBRE de 2022



MANUAL PRÁCTICO

www.cxmbenahavis.com

PATROCINA



Ayuntamiento
de Benahavis



Benahavis
La elección más natural
The Most Natural Choice

ORGANIZA



**ALS
SPORT**
VISCE TU EVENTO

COLABORA



361°



EA
GESTIÓN DE EVENTOS
COVIRAN
AS. REP. 211. ESTEPONA



als
SPORT SHOP



cor ports



INFORMACIÓN ÚTIL PARA PARTICIPANTES, ORGANIZACIÓN Y VOLUNTARIOS

**Lee con detenimiento este manual y si tienes alguna duda
contacta con la organización**

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN





HORARIOS

RECOGIDA DE DORSALES y BOLSA

SÁBADO DE 18.00 a 20.00H

DOMINGO DE 7.30 a 8.30H

Para la recogida de un dorsal del que no se es titular será obligatorio presentar autorización y fotocopia de DNI de la persona titular del dorsal. NO ES VÁLIDO FOTO.

La recogida tendrá lugar en la nave de Servicios Operativos Municipales, junto al Polideportivo

SALIDAS

	Entrada al Cajón	SALIDA
CORTA 11km, 600+	8.50h	9.00h
SENDERISMO	8.55h	9.05h
LARGA 25km, 1400+	9.05h	9.15h

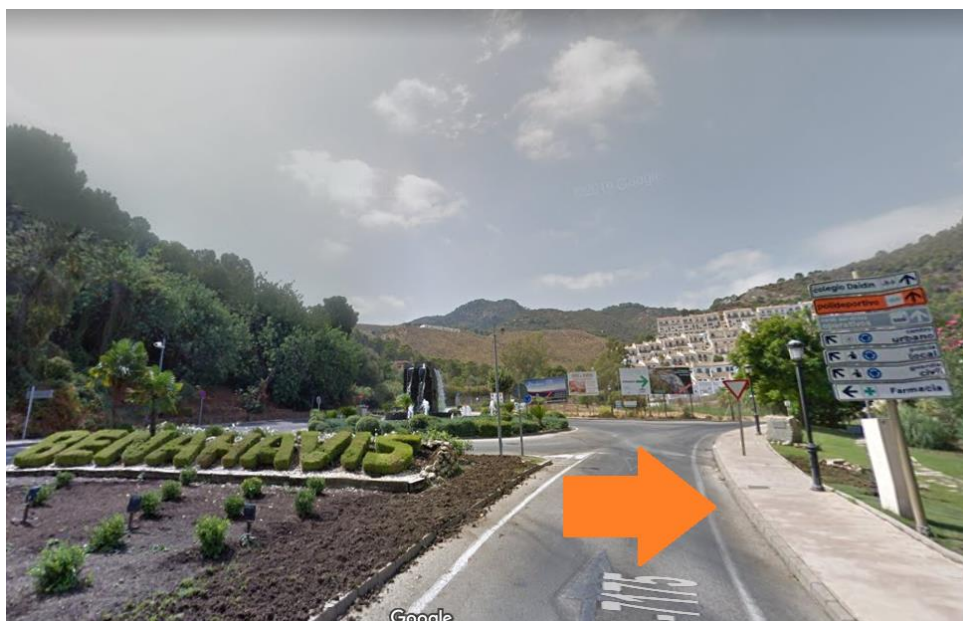
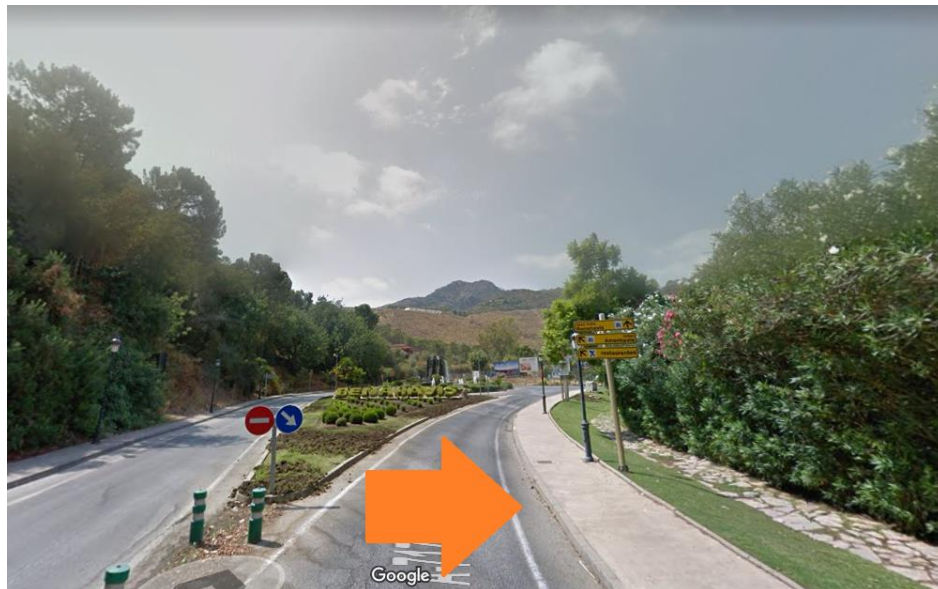




ACCESO A SALIDA (CAMPO DE FÚTBOL)

Acceso a Benahavis desde la A7 y A7175

Ubicación







APARCAMIENTO



Avenida Fiscal
Portero García,
junto Parque
Torre Leoneras

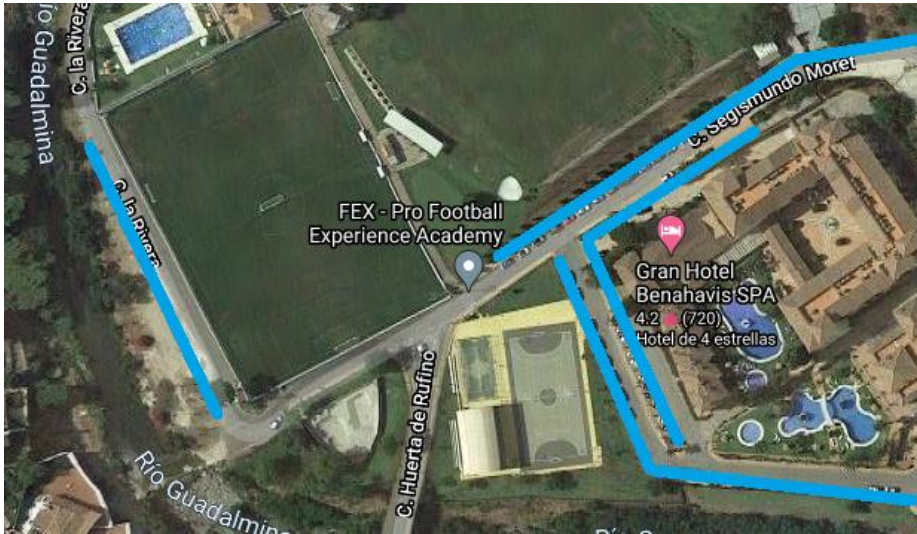
A de 1km de
salida/meta



Avda. de la
Moraleda.
Colegio Daidin

A 200m de
Salida/Meta





Explanada del
Gran Hotel
Benahavís

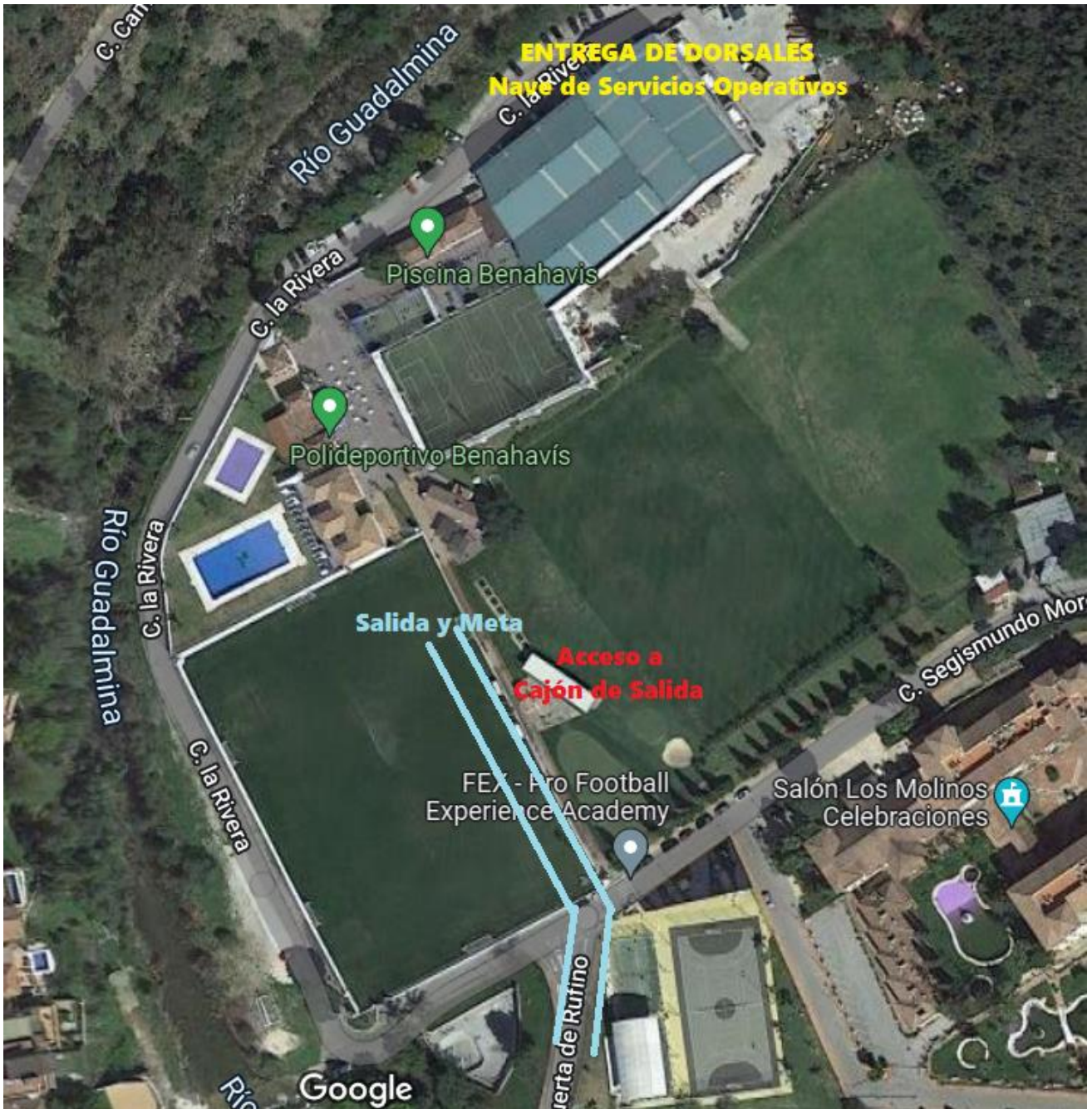
Anexo al Campo
de Fútbol

Este estacionamiento, en la zona del Polideportivo y Campo de Fútbol estará disponible hasta las 8.00h o hasta completar plazas disponibles





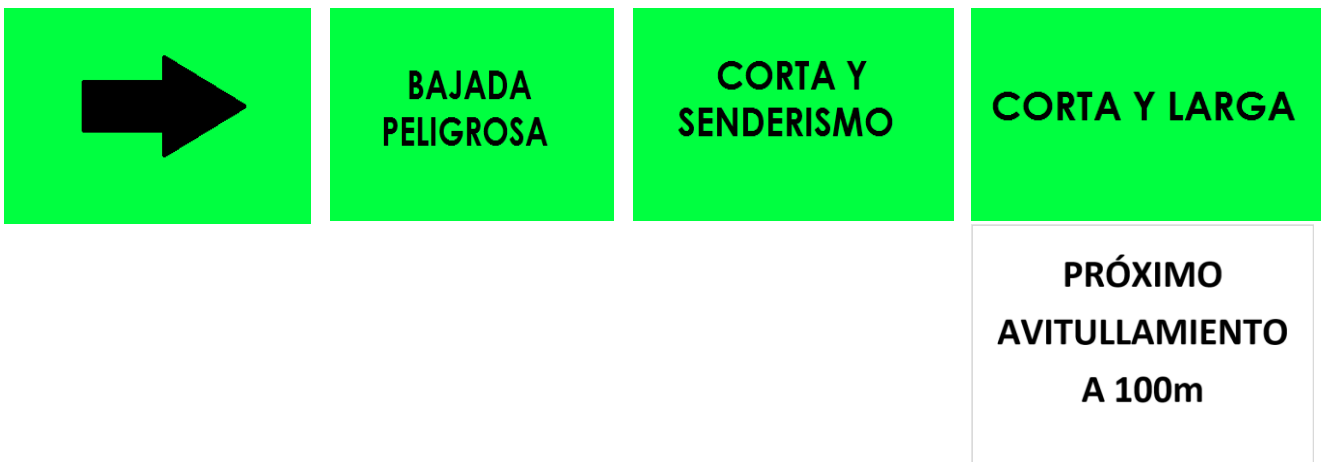
PLANO GENERAL DE UBICACIONES





SEÑALIZACIONES

Señalización COMÚN para las TODAS LAS MODALIDADES, CARRERA 11KM Y 25KM, Y SENDERISMO



SEÑALIZACIÓN EXCLUSIVA para la LARGA



SEÑALIZACIÓN EXCLUSIVA para SENDERISMO





DORSALES

25km



201-350
222-223

11km



1-200
411-427

Senderismo



351-402





AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA

No se servirá producto en vasos. Cada participante deberá ir previsto de su propio sistema de hidratación.

CORTA Y SENDERISMO

Km. 5	Km. 9	Meta
Agua	Agua	Agua
Isotónico	Isotónico	Isotónico
Cola	Cola	Cola
Fruta		Fruta
Gominolas		Gominolas
Frutos secos		Frutos secos

LARGA

Km. 6	Km. 13	Km. 19	Meta
Agua	Agua	Agua	Agua
Isotónico	Isotónico	Isotónico	Isotónico
Cola	Cola	Cola	Cola
Gominolas	Fruta		Fruta
Frutos secos	Gominolas		Gominolas
	Frutos secos		Frutos secos

Si las condiciones climatológicas lo requieren se ampliarán puntos de avituallamiento intermedios con agua.





AVITUALLAMIENTO POST CARRERA

Una vez finalizada la prueba, la organización ofrecerá una degustación de paella y bebida para corredores y voluntarios.

GUARDARROPA

Se habilitará una carpa de guardarropa en lugar cercano a la zona de salida y meta.

DUCHAS

Existirán duchas para los participantes que lo deseen, tanto en el campo de fútbol como en el pabellón municipal.

PISCINA

Los participantes en la prueba tendrán acceso libre a la piscina municipal, tanto sábado como el domingo, siempre que se respeten los aforos permitidos en la instalación.





TIEMPOS DE CORTE

Se establecen las 15.15h como hora máxima para la finalización de la prueba, existiendo un tiempo de corte para la carrera de 25kms de 3horas al paso del kilómetro 13, avituallamiento después de la bajada del Castillo.

Km.	Referencia	Tiempo Carrera	Hora	Ritmo
13	Avituallamiento 2	3horas	12.15h	13'51"/km

Los deportistas que no pasen los tiempos de corte están obligados a abandonar el recorrido según les indiquen los voluntarios.

En caso de querer continuar lo harán **BAJO SU RESPONSABILIDAD y SIN DORSAL.**





MATERIAL OBLIGATORIO y RECOMENDADO (OBLIGATORIO PARA LAS TRES MODALIDADES)

Habr  control de material obligatorio en la puerta de acceso al campo de fútbol, por la que los participantes accederán a la SALIDA, y se impedirá el acceso, y por tanto, la participación en la prueba a todo aquel que no cumpla con él material.

Se considera material obligatorio:

Sistema de hidratación
Manta térmica (solo para 25kms)

Material recomendado:

Bastones
Zapatillas específicas de mont a
Teléfono móvil





PREMIOS Y REGALOS



Medalla Finisher. A todos los participantes llegados a meta.

Trofeo. Tres primeros corredores Absolutos Masculino y Femenino de las Carreras de 11 y 25kms

Cheque Regalo. Cinco primeros corredores Absolutos Masculino y Femenino de las Carreras de 11 y 25kms

Trofeo. Tres primeros corredores Locales Masculinos y Femeninos de las Carreras de 11 y 25kms

Trofeo. Tres primeros clasificados de cada categoría Masculina y Femenina, de las carreras de 11 y 25kms

Inscripción 2023. Ganadores Absoluto y Masculino de las Carreras 11 y 25kms



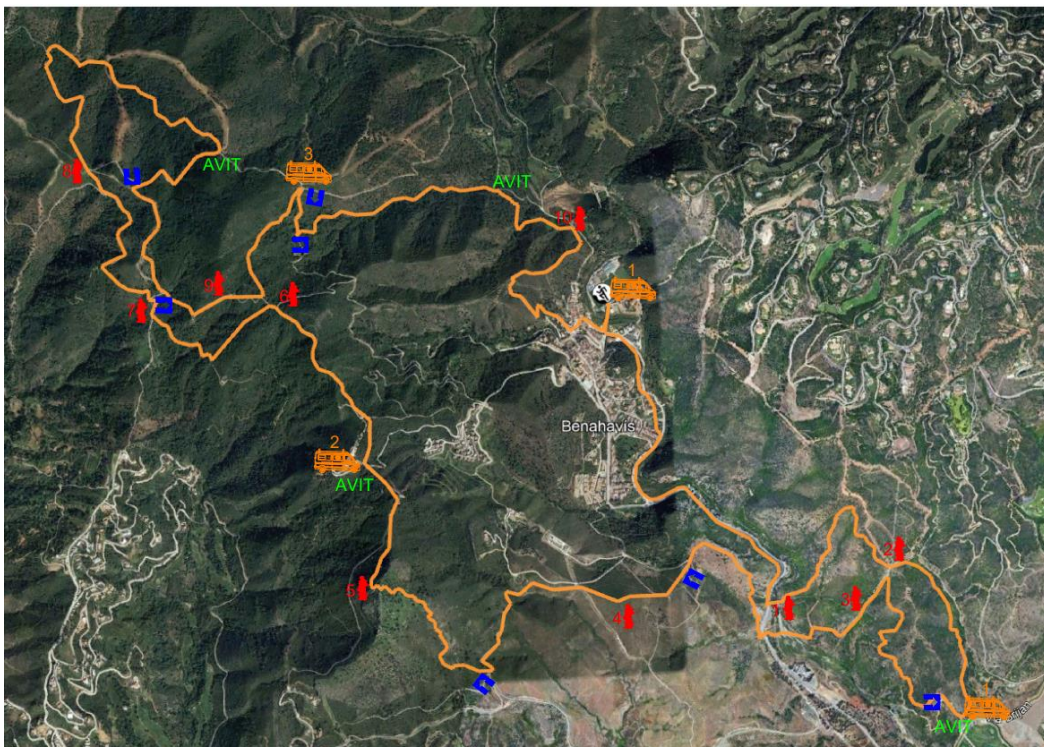


ASISTENCIA MÉDICA, EMERGENCIAS y ABANDONOS



Distribuidos por el recorrido y avituallamientos habrá equipos médicos coordinados en los que los participantes podrán solicitar asistencia en caso necesario.

En el caso de que un participante abandonase la prueba voluntariamente deberá comunicarlo en los puestos de control (avituallamientos o voluntarios) así también informar de si necesita rescate o continuará por sus medios por el recorrido, en este caso se le retirará el dorsal.



VOLUNTARIOS

- 1 PUENTE
- 2 BUDAS
- 3 CRUCE ACEQUIA
- 4 RAMPA PERRO
- 5 CASTILLO
- 6 CHAPARRO MUERTOS
- 7 VENTA CANDELAS
- 8 VENTORRO
- 9 SENDERO ROMERA
- 10 DESVIO TIO PEPE
- 11 -----

FLECHAS

- SENDERO ACEQUIA
- SUBIDA ANTENAS
- TRES PILARES
- INICIO TAJAREJO
- SALIDA TAJAREJO
- ALGAIDA
- FUENTE ALGAIDA

AMBULANCIAS

- 1) CAPANES / META
- 2) BASE CASTILLO
- 3) ALGAIDA





PARA AQUELLOS CASOS NO RECOGIDOS EN ESTE MANUAL PRÁCTICO DE LA PRUEBA, SE TENDRÁ EN CUENTA EL REGLAMENTO DE LA MISMA, ASÍ COMO EL CRITERIO DE LA ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DE LA PRUEBA.

www.cxmbenahavis.com

