



## 9<sup>a</sup> Pujada a la Penya Migjorn

# 2023

El Centre Excursionista de Xixona ha realitzat diverses edicions de la cursa de muntanya "Pujada a la Penya Migjorn", amb una alta acceptació per part dels corredors vinguts de la Comunitat Valenciana, Múrcia i Albacete. Aquest any volem organitzar la novena edició, ha les ja proves de senderista, 14k i 22k enguany com a novetat incorporem la maratón, tenint com a objectiu que perdure en el temps i acabe sent un clàssic entre les carreres de muntanya de la província.

### **La prova.**

Consisteix en una cursa i marxa de muntanya, tenint això present a l'hora de dissenyar el recorregut, així com els temps de pas pels diferents controls, i el màxim per a la totalitat de la prova. Les curses constaran de tres recorreguts, 14km, 22km i maratón.

### **Zona de prova urbana.**

Eixida, meta i avituallament final es situa a l'Av. Constitució.

### **Recorregut de la prova.**

Aquest transcorre per la part centre i nord del nucli urbà, passant per diversos carrers del municipi: Av. Constitució, Carrer Pescateria, Mare de Déu de l'Orito, la Vila, Ibi, Maria Dolors Miquel, Sant Francesc, Tr.<sup>a</sup> Granja i Marcel Mira i Carbonell, la resta del recorregut se situa en les partides o zones de: Alécua, Pineta, Penya Migjorn, segona Querena, Martina, Vivens, Quartell, Racó de Segura, Font de Rosset i Riu Coscó.

L'itinerari transcorre per les la Penya Migjorn, la Martina, Quartell i Roset, cal tindre un respecte màxim per l'entorn. L'Organització obliga tots els participants a cuidar i mantenir net l'entorn, evitant llençar qualsevol residu (només en els punts d'avituallament hi haurà contenidors per a tal fi). Caldrà respectar la flora i la fauna.

### **14km.**

- La distància total a córrer és de 14'23km, amb un desnivell positiu de 818m.
- Asfalt i ciment: 4'55Km. Pista: 2'11km. Senda i muntanya: 7'57km.
- Hi haurà 2 avituallaments en els punts quilomètrics 4'40 i 11'16 (sòlid-líquid).

### **22km.**

- La distància total a córrer és de 22'45km amb un desnivell positiu de 1175m.
- Asfalt i ciment: 5'17Km. Pista: 6'87km. Senda i muntanya: 13'27km
- Hi haurà 5 avituallaments en els punts quilomètrics 4'35 (líquid), 9'25 (líquid-sòlid), 14'13 (líquid-sòlid), 21'40 (líquid).

### **Marató.**

- La distància total a córrer és de 41'42km amb un desnivell positiu de 2072m.
- Asfalt i ciment: 4'16Km. Pista: 11'52km. Senda i muntanya: 25'07km
- Hi haurà 6 avituallaments en els punts quilomètrics 4'35 (líquid), 9'25 (líquid-sòlid), 17'18 (líquid-sòlid), 28'43 (líquid-sòlid), 36'99 (líquid) i . 41'42 (líquid-sòlid).

### **Avituallaments.**

Hi haurà 5 avituallaments, 2 de líquid més 2 de líquid i sòlid situats en diferents punts del recorregut. Quan finalitzen la carrera, els participants disposaran en meta d'una zona de menjar, beguda i servei de massatges. Al poliesportiu municipal servei de vestuari i dutxes.

### **Data.**

La prova es realitzarà el diumenge **4 de novembre del 2023**.

El mal temps no serà obstacle per a la celebració de la prova, tot i que els organitzadors es reserven la possibilitat de suspendre-la abans de l'inici.

### **Preu de la prova.**

14k: 18€ primer tram, 22€ segon tram.

22k: 20€ primer tram, 25€ segon tram.

Marató: 39€ primer tram, 45€ segon tram,

Inclou l'assegurança per a la realització de la prova, així com el dret als diferents avituallaments i la bossa del corredor.

## Bossa del corredor.

Com sempre intentarem tindre una bossa del corredor molt completa. Torrons i camiseta, així com tot el que puguem aconseguir per tindre una bona bossa del corredor.

## Cronograma.

A continuació, detallem l'ordre cronològic establert per als diferents actes / fets que es produiran durant el dia de la prova.

Horari	Lloc	Acte/Fet	Observacions
A partir de les 06.00 hores.	Av. Constitució	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muntatge arc eixida/meta.</li><li>• Muntatge de taules per a recollida de dorsals.</li><li>• Tancament carrers zona eixida/meta.</li></ul>	Haurà d'estar buida de cotxes.
A partir de les 06.10 hores.	Centre Excursionista Xixona	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrega dorsals</li></ul>	Els corredors zona avinguda.
A les 07.00 hores.	Av. Constitució	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eixida de la marató.</li></ul>	
A les 09.00 hores.	Av. Constitució	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eixida de la prova</li><li>• 14km i 22km</li></ul>	
A les 11.30 hores.	Control de pas marato	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tancament de pas la marató.</li></ul>	
A les 12.30 hores.	Av. Constitució	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lliurament de trofeus</li></ul>	
A les 15.00 hores.	Av. Constitució	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arribada prevista l'últim participant</li><li>• Desmuntatge de l'arc eixida/meta</li></ul>	

## Inscripció i Informació.

El nombre de participants estarà limitat a 400, per rigorós ordre d'inscripció.

El termini d'inscripció finalitzarà el divendres 29 d'octubre.

En cas de no celebrar la cursa no es retornaran els diners de la inscripció.

## Categories

Hi haurà tres curses en modalitat competitiva, 14k, 22k i marató. La marxa senderista serà en modalitat no competitiva.

## Categories de la marxa 14km.

1. Categoria absoluta: tots els participants majors de 18 anys.
2. Sènior masculí: entre 18 i 39 anys.

3. Veterans masculins: entre 40 anys i 49 anys.
4. Sènior femení: entre 18 i 39 anys.
5. Veteranes femenines: entre 40 anys i 49 anys.
6. Màster masculí: 50 anys en avant
7. Màster femení: 50 anys en avant
8. Locals masculí i femení: hauran d'acreditar l'empadronament a Xixona.

### **Categories de la cursa 22km.**

1. Categoria absoluta: tots els participants majors de 18 anys.
2. Sènior masculí: entre 18 i 39 anys.
3. Veterans masculins: entre 40 anys i 49 anys.
4. Sènior femení: entre 18 i 39 anys.
5. Veteranes femenines: entre 40 anys i 49 anys.
6. Màster masculí: 50 anys en avant
7. Màster femení: 50 anys en avant
8. Locals masculí i femení: hauran d'acreditar l'empadronament a Xixona.

### **Categories de la maratón.**

1. Categoria absoluta: tots els participants majors de 18 anys.
2. Sènior masculí: entre 18 i 39 anys.
3. Veterans masculins: entre 40 anys i 49 anys.
4. Sènior femení: entre 18 i 39 anys.
5. Veteranes femenines: entre 40 anys i 49 anys.
6. Màster masculí: 50 anys en avant
7. Màster femení: 50 anys en avant
8. Locals masculí i femení: hauran d'acreditar l'empadronament a Xixona.

## **Reglament de la prova.**

### **1. Arreplegada de dorsals.**

- 1.1. Els dorsals s'arreplegaran el dia de la prova en el C.E.X (Carrer Mare de Déu de l'Orito) a partir de les 6:00h.
- 1.2. Els participants hauran de presentar el DNI a l'arreplegada del dorsal.

### **2. Desqualificacions.**

- 2.1. No passar pels controls.
- 2.2. No realitzar la totalitat del recorregut pels llocs marcats per l'organització.
- 2.3. Embrutar o degradar el recorregut.
- 2.4. Realitzar el recorregut amb més temps del màxim establert per l'organització.

### **3. Informació complementària.**

- 3.1. Per tal de dur a terme l'objectiu mediambiental de 0% plàstic, l'organització no facilitarà plàstics d'aquest tipus. El participant haurà de portar el seu propi got.
- 3.2. El recorregut estarà totalment senyalitzat amb cintes de marcatge i amb senyalització horitzontal en alguns punts.
- 3.3. Hi haurà un control de pas a La Martina (Marató).
- 3.4. El control de meta es tancarà a les 15:00h.
- 3.5. En cas de realitzar la prova amb gossos, aquests hauran d'anar lligats i amb morrió per a evitar molèsties a altres participants.
- 3.6. El mal oratge no serà obstacle per a la celebració de la prova, encara que els organitzadors es reserven la possibilitat de suspendre-la abans del començament.
- 3.7. La prova disposarà d'un servei de "corredor granera". Aquest servei el realitzaran dos marxadors/es coneixedors del recorregut i tancaran la carrera amb la finalitat de garantir la seguretat dels participants i l'acompliment de l'horari. Aquest mateix servei tindrà la potestat suficient per a, si així ho creu convenient (mal estat físic, velocitat anormalment reduïda, degradació del medi ambient, etc.), retirar el dorsal a aquells participants que incorreguen en aquests fets.
- 3.8. Cas d'abandonament, és obligatori avisar el control més pròxim o els components de la granera.
- 3.9. L'organització no es fa responsable dels danys que els participants puguin sofrir o causar per qualsevol circumstància, tant a ells mateixos com a altres persones. És per aquest motiu que els participants eximeixen de qualsevol responsabilitat els organitzadors de la prova.
- 3.10. D'acord amb els interessos promocionals de la carrera (reproducció de fotografies de la prova, publicació de classificacions, etc.) mitjançant qualsevol dispositiu (Internet, publicitat, etc.) i sense límit de temps, els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització el dret a reproduir el nom i cognoms, el lloc obtingut en la classificació i la imatge.

3.11. Per a qualsevol dubte que puga sorgir s'aplicarà el reglament de Carreres de Muntanya de la Federació Valenciana.