

XXXVIII CROSS DE CUERDA LARGA

REGLAMENTO

Art. 1.- El XXXVIII Cross de Cuerda Larga, organizado por la Real Sociedad Española de Alpinismo Peñalara, es una prueba abierta a todos los deportistas de ambos sexos y una participación máxima de 400 atletas.

Fecha de celebración: 31 de Mayo de 2026.

Prueba puntuable para el trofeo Copa de Hierro 2025 (<https://www.copadehierro.com/>).

Art. 2.- Las categorías establecidas categorías establecidas toman en consideración la edad que el participante tenga el día 31 de Diciembre del año de la competición:

CATEGORÍA FEMENINA:

- Absoluta, 18 años en adelante, todos los participantes
- Veterana A, de 40 años a 49 años
- Veterana B, de 50 años a 59 años
- Veterana C, de 60 años en adelante

CATEGORIA MASCULINA:

- Absoluto 18 años en adelante, todos los participantes
- Veterano A, de 40 años a 49 años
- Veterano B, de 50 años a 59 años
- Veterano C, de 60 años en adelante

MIEMBROS FFAA + GUARDIA CIVIL:

- Absoluta (Masculino y Femenino) para los miembros de las FFAA + Guardia Civil que en la inscripción se hayan identificado como tal. Deberán presentar TMI en la recogida de dorsal.

Art. 3.- La prueba se celebrará en su mayor parte en terreno de montaña, recorriendo carreteras, caminos, sendas o campo a través. Por tanto, cada participante deberá prever que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas, sean las más apropiadas para realizar la prueba, debiendo ser consciente de la dureza del recorrido y las dificultades de evacuación.

Recorridos de la prueba:

Recorrido – Categoría Absoluta:

- Plaza Miraflores de la Sierra
- Aparcamiento Fuente del Cura
- Puerto de la Morcuera
- Bailanderos

- Cabeza de Hierro (mayor)
- Valdemartín
- Guarramillas
- Pto. de Navacerrada, RMD Navacerrada (Residencia Militar)

Distancia: ±26 Km.

Desnivel acumulado positivo: ±1.500m.

Controles de Paso Obligatorios:

- Plaza de Miraflores de la Sierra. Control de SALIDA
- Pto de la Morcuera (parking). Control/Corte Carrera
- Valdemartín. Control
- Pto Navacerrada (RM Navacerrada) Control de META.

Art. 4.- Los participantes que sobrepasen los 90 minutos en el paso por el Puerto de Morcuera o las 5,30 horas por la cumbre de Valdemartín deberán retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control para llegar a meta.

Todo corredor deberá atender en todo momento las indicaciones que se le hagan por parte de los responsables de cada control establecido o por los corredores responsables del cierre de carrera (corredores escoba).

Art. 5.- El recorrido estará SEÑALIZADO por la organización siendo obligatorio seguir el itinerario marcado, así como el paso por los controles establecidos. El corredor que ataje o recorte el itinerario marcado será penalizado.

La Organización está autorizada y podrá realizar las modificaciones que estime necesarias en el recorrido e incluso la suspensión de la carrera si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaren. Cualquier modificación se notificará previamente en la salida.

Art. 6.- A cada corredor inscrito se le entregará un dorsal **NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE**, que deberá llevar durante todo el recorrido situado en el pecho y bien visible, sin doblar ni recortar. La inobservancia de esta norma dará lugar a la descalificación.

ES IMPRESCINDIBLE LA PRESENTACIÓN DEL DNI Y TARJETA FEDERATIVA/TMI (SI PROCEDE) PARA RETIRAR EL DORSAL.

El chip irá unido al dorsal entregado.

Art. 7.- Si un corredor decide retirarse una vez comenzada la carrera deberá comunicarlo en el control más próximo haciendo entrega de su dorsal + chip.

Art. 8.- Se otorgarán trofeos a los tres primeros clasificados en cada categoría y subcategoría.

Al finalizar de la competición se editará una clasificación con todos los deportistas participantes, que dará lugar a los correspondientes trofeos de la prueba.

La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la organización al menos con media hora de antelación al acto de entrega.

Art. 9.- Todo participante está obligado a prestar auxilio a cualquier accidentado, a no deteriorar ni ensuciar el entorno y a seguir las indicaciones de la Organización. El no cumplimiento de este artículo implicará las sanciones oportunas incluidas la descalificación.

Art. 10.- Todo participante por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en él será resuelta por la Organización basándose en el reglamento de la Copa de Hierro. Las decisiones serán apelables según dicho reglamento.

Art.11: Las inscripciones se podrán realizar únicamente online a través del enlace en la web www.copadehierro.es hasta agotar los dorsales disponibles.

Cuota de Inscripción:

- Federados € 28
- No Federados € 34
- Socios Peñalara y miembros FFAA+ Guardia Civil € 20

La cuota incluye:

- Cronometraje en meta y tiempos intermedios
- Servicio de médico en meta y de Sanitarios de emergencias en varios puntos del recorrido
- Avituallamientos en carrera y meta
- Trofeos según categorías
- Bolsa de corredor

La cuota no incluye los gastos de gestión de la plataforma de inscripciones.

NO HABRÁ SERVICIO DE DUCHAS EN ZONA DE META.

Art.12.- Una vez realizada la inscripción y solo por causas de fuerza mayor, y hasta siete días antes de la celebración de la prueba, el corredor inscrito podrá solicitar la anulación de su inscripción mediante correo electrónico a penalara@penalara.org y la devolución de la cuota abonada, reteniendo la RSEA Peñalara en concepto de gastos de anulación la cantidad de 8 €.

Art. 13.- PENALIZACIONES

Cualquier miembro de la organización y del equipo de voluntarios podrá anotar el dorsal y la infracción cometida, sin que sea necesario avisar previamente al corredor.

- | | |
|---|------------------------------|
| - No marcar número de dorsal en envoltorios | 3 min por unidad |
| - Llevar el dorsal doblado o recortado | 15 min |
| - Recibir avituallamiento fuera de puntos | 3 min a descalificación |
| - Atajar o recortar el recorrido | 3 min a descalificación |
| - Acompañamiento por otras personas | 10 min (1er aviso) / |
| - | Reiteración: descalificación |
| - Arrojar desperdicios o envoltorios | Descalificación |
| - Falta Material Obligatorio | Descalificación |
| - No pasar control material obligatorio | Descalificación |
| - Saltarse algún control de paso | Descalificación |
| - Utilizar algún medio mecánico | Descalificación |
| - Cambio de dorsal o tarjeta-chip | Descalificación |
| - No prestar auxilio a otros corredores | Descalificación |

Art.14.- Los participantes inscritos lo hacen de manera voluntaria, siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, que se podrá desarrollar bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia y viento, por terreno de montaña a través de caminos, pistas o sendas.

Los participantes deben tener experiencia previa en pruebas de carreras en montaña y asegurarse de que sus condiciones físicas sean las más apropiadas para afrontar la prueba, siendo responsabilidad suya los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar estos requisitos.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del corredor, así como por la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización y a la RSEA Peñalara de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

La formalización de la inscripción implica el conocimiento y aceptación de este Reglamento de carrera, así como la cesión de los derechos de imagen al Organizador y la utilización de los datos aportados, según lo establecido por la Ley de Protección de Datos del Estado

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho de publicar el nombre y apellidos, clasificación obtenida, la categoría, la marca realizada y su imagen.

Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente Reglamento, que debe conocer y tener en consideración. Cualquier circunstancia no prevista en este Reglamento será resuelta por la organización, basándose en el reglamento de carreras por montaña de la Federación Madrileña de Montañismo y el de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Art. 15.- Todos los participantes aceptan cumplir la legislación vigente del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama.

<https://www.parquenacionalsierraguadarrama.es/es/descargas/category/6-legislacion>

El recorrido de la prueba transcurre por lugares de alto valor ambiental, espacios que cuentan con la máxima figura de protección como es un Parque Nacional. Por tanto, es fundamental que el corredor respete de manera escrupulosa la normativa de la prueba:

- Respetar en todo momento la normativa del espacio natural y seguir el recorrido señalado por la organización sin salirse del sendero ni adoptar atajos.
- Depositar los residuos generados en los contenedores de recogida selectiva dispuestos al efecto en los avituallamientos
- Evitar molestar a la fauna con emisiones sonoras o lumínicas no permitidas: cencerros, megáfonos, etc.
- Seguir el recorrido de forma que no se afecte a los cursos y remansos de agua, evitando especialmente acercarse a las lagunas de alta montaña o humedales. En el caso de vadeos de arroyos realizarlos sin pisar en las zonas húmedas utilizando los puentes si existieran o piedras dispuestas a tal efecto.
- No ensuciar fuentes y torrentes con tus desechos biológicos. Alejarse al menos 50 metros de senderos y áreas de agua. Utilizar la menor cantidad de papel higiénico, y no abandonarlo en el lugar. Es obligatorio llevártelo y depositarlo en los contenedores habilitados.

AVITUALLAMIENTOS

Se establecen los siguientes puestos de avituallamiento:

- Puerto de Morcuera (líquido+ sólido)
- Asómate de Hoyos (líquido)
- Valdemartín (líquido + sólido)
- Meta (líquido y sólido)

MATERIAL OBLIGATORIO

Se establece como obligatorio el siguiente material que será revisado en la salida, no pudiendo tomar parte en la carrera aquel participante que no lo lleve:

- Chubasquero o cortavientos
- Manta Térmica de supervivencia
- Bidón, mochila de hidratación o vaso plegable (no se facilitarán vasos ni estará permitido beber directamente de las botellas).
- Teléfono móvil.
- Track de la carrera grabado en reloj GPS o teléfono móvil

En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir (comunicación en web) material de protección adicional:

- Mallas por debajo de las rodillas, chaqueta con membrana, gorro/tubular y/o guantes.

Cada corredor debe ser consciente de la distancia entre los avituallamientos y el entorno en el que se desarrolla la prueba, debiendo prever sus necesidades personales de avituallamiento adicional si lo considera necesario.

TRANSPORTE

Se dispondrá de servicio de autocar, con coste adicional de 12€/pax, desde la META (RM Navacerrada) a la zona de SALIDA a las 7.15 AM

En caso de modificación se comunicará previamente en la Web.

GUARDARROPA

Se trasladará un bulto por corredor desde la zona de SALIDA a META que se identificará debidamente con número de dorsal.

PROGRAMA RECORRIDO - Absoluta

- * 06.45 h: Entrega de dorsales para los inscritos en Servicio de Autobús (Meta – Salida). DNI y Tarjeta federativa (FEDME) presentación obligatoria. R.M. Navacerrada (Residencia Militar)
- * 07.15 h: Salida de autocares desde el Puerto de Navacerrada (META - Residencia Militar) a Miraflores de la Sierra.
- * 08.00 a 8.30 h: Entrega de dorsales en la zona de SALIDA. DNI y Tarjeta federativa (FEDME)/TMI presentación obligatoria (si procede).
- * 08.45 h: Control de dorsales (Obligatorio)
- * 08.55 h: Información de aspectos técnicos
- * **09.00 h: SALIDA del XXXVIII Cross de Cuerda Larga**
- * 10.30 h: Cierre del control de paso de Pto de Morcuera (90 min)
- * 14.30 h: Cierre del control de paso de Valdemartín (5h 30 min)
- * 15.00 h: Cierre del control de META (RM Navacerrada, Residencia Militar)

Entrega de trofeos: al completar los pódiums de Absolutos y Veteranos A

-----XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX-----