

IV CXM ALHAMBRA & SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA

BOLETIN INFORMATIVO 2018

Complementario a INFORMACIÓN-REGLAMENTO.- <https://goo.gl/7AB4gF>

LUGAR SALIDA y HORARIO.-

Salida y Meta en Mirador/Ermita San Miguel Alto Granada.

8:30 H. "LA PANZÁ 42 k" y senderistas de 25 k.

10:00 H "LA HARTA 25 k"

11:00 H "LA MITAILLA 12k" y Senderistas de 12 k.

Rogamos puntualidad y colaboración entre tod@s. Para no retrasar horario previsto de cada salida.

DORSALES y BOLSA Del CORREDOR RECOGIDA.-

HORARIO.- Se retirarán el Sábado 22 Diciembre 2018 en Horario de 10 h a 20h.

Si no pudieran recoger este día el dorsal y bolsa, se podrá retirar en zona de salida el 23.12, hasta las 15 h.

LUGAR.- En Centro Comercial Serrallo. <https://goo.gl/maps/oY6JCAbgouQ2>

Local en la planta baja, enfrente Mercadona, al lado de Primor y peluquería Barrales. Las 2 primeras horas de parking son gratuitas.

DOCUMENTACIÓN IMPRESCINDIBLE para la retirada del dorsal <https://goo.gl/i3K6Z4>

Se ruega comprobar los datos de la inscripción para evitar errores.

CHARLA TÉCNICA.-

Mismo sitio de Dorsales, de 19 h a 20 h. el sábado 22.

La asistencia a este breafing no es obligatoria, pero si es muy aconsejable.

CONTROL DE DORSALES o CORRALITO.-

30 minutos antes, comienza el control de dorsales y revisión de material obligatorio, será aleatorio por los jueces de la Federación Andaluza de Montañismo. En salida, llegada y durante el recorrido. El participante estará obligado a llevar el dorsal durante toda la prueba, siempre en la parte frontal del cuerpo, de forma totalmente visible y por encima de la ropa.

Existe un placer mayor que ver Granada: poderla correr

Obligación de llevar numerados los geles, barritas o lo que lleve cada uno. Control aleatorio.

En la salida habrá que situarse en el cajón de salida **según posibilidades** de cada uno, preferencia a **Junior y Cadete al principio**. Evitar hacer tapón, desde la salida al primer estrechamiento en vereda hay 320 m.

Hay que tomarse la salida con calma. Se recomienda ponerse en la posición adecuada según nivel de cada un@ y dejar espacio para hacer una salida sin agobios. Hay muchos km por delante y espacios donde adelantar.

Para una buena armonía, en adelantamientos, ceder el paso cuando lo soliciten y siempre que sea posible sin que exista peligro para ambas partes.

IV CXM ALHAMBRA & SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA



GUARDARROPA.-

Se podrá dejar mochila el día de la prueba desde las 8:00 h. En zona de salida/meta, siendo el nº de dorsal la identificación para la recogida de la mochila o identificación personal, en caso de pérdida o deterioro del dorsal.

MATERIAL.-

En Granada tenemos temperaturas muy extremas. Protegerse y abrigarse en condiciones, por la época del año en la estamos, antes, durante y después de la carrera. Mejor llevar que sobre y no que falte.

Material **recomendado**.- Gorro o Gorra, Móvil cargado, Guantes, Manguitos, Cortavientos, Mallas, llevar bebida y comida según necesidades individuales. Traer ropa de recambio y seca para después, en la mochila.

Material **obligatorio**.- Para los 42 k, cortavientos o chubasquero, móvil y depósito de líquido.

SERVICIOS (WC), MASAJES Y DUCHAS.

En el Polideportivo Aynadamar. <https://goo.gl/maps/LrV4x3A5oT62>

WC en Cafetería Andarax, está muy cerca del Mirador San Miguel Alto. <https://goo.gl/ihHtdC>

Durante el recorrido se ruega realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados, en casos de fuerza mayor, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas.

No hay servicios (wc) en el mirador san miguel alto (salida/meta). Pasar antes por el polideportivo o venir con los deberes hechos.

Recorrido andando polideportivo-mirador, 80 metros desnivel positivo y 0'8 k (muy bonito por cierto)

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/polideportivo-aynadamar-mirador-san-miguel-alto-19519591>

Recorrido en coche pasando por polideportivo <https://es.wikiloc.com/rutas-coche/polideportivo-21627297>

IV CXM ALHAMBRA & SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA



N9 Bus de linea <http://www.transportesrober.com/>

Taxi <https://www.granataxi.com/>

RECORRIDOS Y PERFILES.-

Aquí podréis descargar los 3 recorridos.- <http://www.trailshot.com/race/CxM-Alhambra/75/page1/>

AVITUALLAMIENTOS.-

En este video se ve cómo hacer un magnifico vaso reciclado, ecológico y económico. <https://youtu.be/fl15M5x8pxs>

QUIEN SE ATREVE A UTILIZAR Y DAR EJEMPLO?

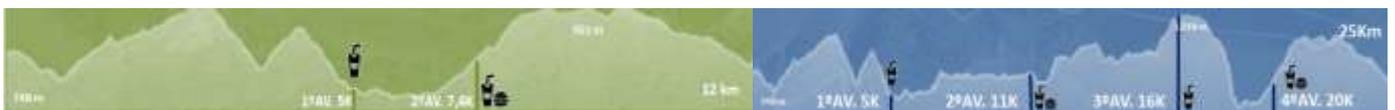
Traer vaso o envase para beber en los avituallamientos, habrá vasos pero hay que adaptarse a las futuras normativas. <https://m.directopaladar.com/otros/francia-prohibe-los- platos-vasos-tazas-y-cubiertos-de-plastico>

Existirán contenedores y lugares habilitados para dejar la basura. Queda terminantemente prohibido arrojar basura fuera de estos lugares.

Avituallamiento final, Comida y bebida solo para los participantes, compuesto de;

42K 1600+ 25K 1300+ 12K 600+
Existe un Sopa caliente, Ensalada de pasta y Bebida. poderla correr

A pocos metros está la cafetería Andarax y ponen buenas tapas, abrirán antes de lo normal para acompañarnos.



IV CxM ALHAMBRA & SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA

ZONAS CON PRECAUCIÓN.-

Os pedimos que extreméis la precaución y no os dejéis confiar en ninguna zona por vuestra seguridad y el correcto desarrollo de la prueba. Todo el recorrido transcurre por un entorno montañoso con diferentes tipos de terreno y dificultades.

En especial tened en cuenta, estas zonas que se detallan a continuación.-

*Salida y Meta, siempre hay que ir con más atención.

*k 5 Bajada antes del primer avituallamiento, Monte Jate hacia camino del Sacromonte.

*K 7 Quejigal del Darro, zona de umbría y barro, pudiendo llegar a estar congelado a primera hora.

*K 10 Vereda acequia real, 3 k de zona estrecha y con ladera/talud a derechas de profundidad considerable.

*k 18 Bajada del Llano de la Perdiz, por las zetas, no confiarse, piedra suelta y gran desnivel.

SOLO PARA LOS 42K LA PANZA.-

*K 17 bajada del cerro del sol, pronunciada y con grandes roderas.

*K 28 la peor bajada, final vereda del barranco del abogado, atent@s y asegurando.

Os recordamos que durante el recorrido **marchador@s** y **corredor@s** se cruzarán y transitarán en tramos de caminos, senderos y veredas, os rogamos el máximo respeto mutuo entre todos y por supuesto dando siempre preferencia al que está compitiendo.

Es probable que algunos de vosotros os encontraréis tránsito de gente o bicicletas, recordad que el monte no lo cerramos y tenemos la obligación de respetar las normas de circulación en los tramos de carretera y zona peatonal, así como socorrer a los accidentados. Es una prueba deportiva donde todos tenemos derecho a la participación respetuosa.

VISUALIZACIÓN DE LA CARRERA.-

Los mejores sitios accesibles para hacer fotos y animar a los participantes.

Para todos los acompañantes que quieran ver el desarrollo de la prueba en algún punto de la carrera, os informamos de algunos puntos de visualización realmente espectaculares.-

>Mirador San Miguel Alto. 42K 1600+ 25K >2º Avituallamiento, Sila del Moro o Castillo de Santa Elena.

>Cruce camino de la Abadía (Pasarán dos veces) > 4º Avituallamiento, Mirador de la Abadía del Sacromonte.

Este año tenemos un par de sorpresas!, y es que las tres carreras de la CxM Alhambra se podrán seguir en Directo a través de la APP, "TrailShot Races". Una aplicación para móviles Android que podéis descargar en Google Play.

Además, todos los que os acerquéis a ver a los corredores podréis participar en el Concurso de Fotografía y

📹Vídeo, con 🏆Premio maqueta de la Alhambra 40x25 en Fibra y base madera.

<http://www.trailshot.com/race/CxM-Alhambra/75/page1/>

IV CXM ALHAMBRA & SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA

VIAS DE ESCAPE.

El participante que por cualquier circunstancia se retire o no desee continuar, deberá comunicarlo inmediatamente en el control más próximo a la organización, para retirarse hay que avisar al avituallamiento más cercano y señalar el dorsal como fuera de la competición. En el caso de no hacerlo, no se garantiza su seguridad durante el recorrido restante o por el que transite en ese momento. En el 1º, 2º y 4º Avituallamiento, hay paradas cercanas de bus urbano. O si se prefiere esperar al terminar el avituallamiento.

METEOROLOGIA PREVISTA.-

En el caso de cambio brusco del clima, y por motivos de seguridad, la organización se reserva el derecho de poder modificar algún tramo del recorrido, en cuyo caso se os dará cuenta en la salida de la prueba.

<https://www.tiempo.com/granada/proxima-semana>

PREVISIÓN SEMANAL

DOMINGO 23.12.2018



AGRADECIMIENTO A TODOS LOS PATROCINADORES Y COLABORADORES POR EL APOYO Y CONFIANZA.

Al Ayuntamiento y a todas las entidades, por su apoyo y labor realizados. Al voluntariado, por su confianza y entrega en el evento. Y en especial a los participantes que van a viajar de todos los rincones para poder participar en este evento pionero de nuestra ciudad.



IV CXM ALHAMBRA&SACROMONTE

GRAN DESAFIO SEAT VIGILSA

Deseamos que disfrutéis un día completo de montaña y convivencia en uno de los sitios más carismáticos y con encanto en Granada, promoviendo el deporte en la Naturaleza.

Es responsabilidad de tod@s el mantenimiento de nuestra naturaleza y medioambiente. Y no solo en la montaña, en zona de salida y llegada se ruega mayor atención en no dejar rastro de nuestro paso y para ello habrá diferentes papeleras por toda la zona, Se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural y sobre todo cultural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno.

El mirador de San Miguel Alto ofrece una espectaculares y únicas vistas de toda la ciudad. A la izquierda la Alhambra, de frente el Albaicín y el centro histórico. Un punto diferente y único, en el que uno se puede estar horas contemplando la belleza de la ciudad.

Es un mirador de moda y que está muy frecuentado, tenemos que dar ejemplo. De todos depende el buen cuidado, para que nos sigan autorizando en próximas ediciones.

Recordad que el monte no lo cerramos y tenemos la obligación de respetar las normas de circulación en los tramos de carretera y zona peatonal, así como socorrer a los accidentados. Es una prueba deportiva donde todos tenemos derecho a la participación respetuosa.

El presente boletín puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba.

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el Reglamento y el consentimiento informado.

Deseamos que disfrutéis un día completo de montaña y convivencia en uno de los sitios más carismáticos y con encanto de Granada. Felices Fiestas, por muchos kilómetros por recorrer y convivir.

cxmdelaalhambra@hotmail.com

IV GRAN DESAFIO
SEAT VIGILSA

**Alhambra
Sacromonte**

LA PANZA, LA HARTA o LA MITAILLA
42K 1600+ 25K 1300+ 12K 600+

Existe un placer mayor que ver Granada: poderla correr

San Silvestre Montañera