



I RETO LAS ERMITAS

REGLAMENTO

- Prueba deportiva no competitiva organizada por el CD. Peñón del Nervo de Carcabuey.
- Se requiere una buena condición física y material mínimo obligatorio.

Material obligatorio: chaqueta exterior, contenedor de agua, teléfono móvil, mochila para portar efectos personales, ropa, agua, comida, etc.

Material recomendable: Bastones, Gorra, visera o badana, gafas de sol, protección solar.

- Transcurre por el P.N. de las Sierras Subbéticas Cordobesas.
- La participación estará limitada a 150 personas.
- La inscripción será efectiva por riguroso orden de recepción de la documentación requerida. Edad mínima, 18 años.
- Miembros de la organización marcarán el ritmo de marcha para garantizar el horario previsto. Ningún marchador los sobrepasará.
- Cada participante será responsable de su correcta hidratación y alimentación, que deberá prever para toda la ruta.
- La organización proporcionará agua en puntos del recorrido, además de avituallamiento líquido y sólido, compuestos de frutos secos y fruta, en varios puntos del recorrido.
- El itinerario está exento de dificultad técnica.
- Habrá coches de apoyo y servicios de duchas y aseos al final del recorrido.
- Los participantes aceptarán las normas establecidas por el presente reglamento y la autorización para tratar los datos personales por los medios informáticos.
 - Distancia: 17,3 km aprox.
 - Desnivel: 229 +, 756 - aprox.
 - Salida: 9:30 horas desde la Ermita de la Virgen de la Sierra (Cabra).
 - Duración de la prueba: 4 horas aprox.

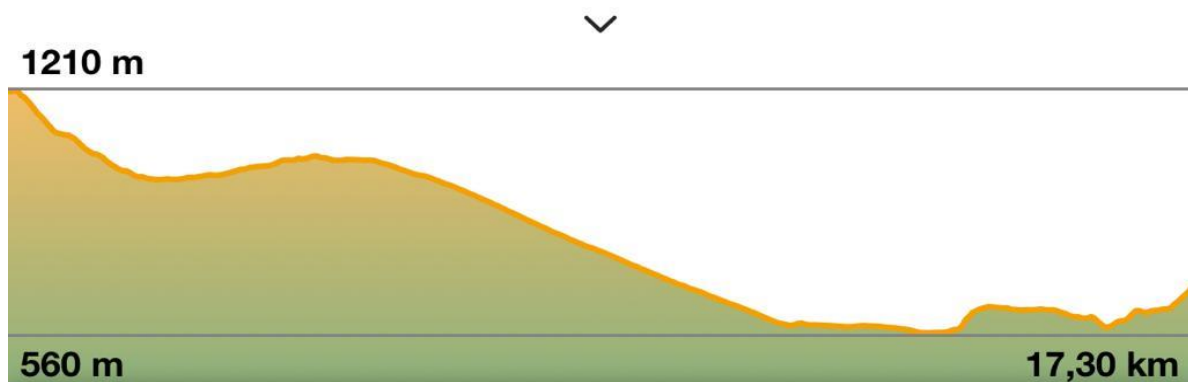
- Precio: 12 € socios del C.D. Peñón del Nervo y federados/ 15 € socios del C.D. Peñón del Nervo y no federados/ 18 € otros participantes. Esta cantidad dará derecho: servicio de autobús (ida y vuelta), participación en la prueba, bolsa detalle, tickets almuerzo y consumición.
- Apertura de inscripciones: viernes 14 de abril a las 14:00 horas.
- Cierre de inscripciones: jueves 27 de abril a las 16:00 horas.
- Lugar de inscripción: Mediante cuestionario Google Drive en la web.
- Método de pago: mediante transferencia a la cuenta de Santander del C.D. Peñón del Nervo. ES61 0049 6203 2821 1000 5111

A TENER EN CUENTA

Al desarrollarse la prueba dentro de un Parque Natural se adquieren unos compromisos cuyo cumplimiento requiere de vuestra colaboración en los siguientes puntos:

- Utilizar los abrevaderos, fuentes, etc., sólo para beber y refrescarse, y nunca para lavar botas, vestimenta u objetos.
- Seguir el trazado marcado por la organización, sin pisar las tierras de cultivo y cerrando las verjas metálicas.
- Los lugares dispuestos para el avituallamiento deben quedar mejor que como nos lo encontramos.
- Se prohíbe la difusión del track del recorrido por ser algunas zonas de propiedad privada y de protección medio ambiental.

PERFIL – ITINERARIO



PROGRAMA

- 8:00 horas: salida autobús Carcabuey. (Parada de autobuses, sita en calle Cabra, s/n)
- 8:35 horas: salida autobús Cabra. (Parada Lidl, sita Avenida Fuente del Río, s/n)
- 9:00 horas: visita a María Santísima de la Sierra.
- 9:30 horas: salida de la actividad.
- 14:30 horas: llegada a la ermita de la Virgen del Castillo y visita a María Santísima del Castillo.
- 15:00 horas: duchas.
- 15:30 horas: comida convivencia.
- 18:00 horas: regreso a Cabra.