



### *1 ½ Km VERTICAL HERBALIFE MONTE ALFARO*

*ESTAS FRENTE AL EVENTO MÁS HERMOSO SIMBÓLICO Y LIMPIO REALIZADO EN LA PROVINCIA DE ALMERIA*

*EL RETO : La Montaña. Un lugar donde el corredor podrá ser la representación en si misma de el, contra la naturaleza, a pocos kilómetros de la provincia se encuentra un pico ALFARO que aunque es visto desde toda la zona del desierto, no es más que coronado por unos pocos que se atreven a subir sus múltiples vertientes, a gusto y nivel de cada amante de la naturaleza.*

*Se trata de una ruta llena de belleza florística, cortados desafiantes y restos marinos. Donde habitan cabras salvajes, jabalíes, garduñas, tejones y zorros. A la entrada del desierto de Tabernas y a las faldas de sierra Alhamilla. Pertenece al municipio de Rioja en Almería. Desde lo alto del cerro Alfaro divisaremos el desierto de Tabernas, sierra Nevada, las sierras de Filabres, de Gádor, Alhamilla y el mar, así crece ante nosotros una montaña de 745m. la prueba partirá desde **el bar Vuestra Casa** donde tendremos 3'5 km para calentar bien las piernas. Una vez nos situemos una vez nos situemos a los pies de esta montaña tendremos ante nosotros una subida de 2'7km de pura montaña, en verea y por línea de cresta, esta serán la delicia o suplicio de los corredores. Un desnivel mantenido de 580m+ que apenas tiene 3 o 4 descansos en el que solo algunos podrán subir con cierta fluidez y ritmo la cresta que se alza casi tocando el cielo. Sus falsas cumbres nos harán pensar que estamos cerca, pero lo cierto es que para muchos esos serán los 2'7km más largos que cualquier prueba les haya presentado. Es esta preciosa combinación la que hará darle más valor si cabe a la espectacular cresta, y la sorpresa que en cumbre nos espera. La gloria de saber que lo hemos conseguido, y las vistas de 360º que la montaña nos ofrece. Pero ahí no acaba todo, nos espera la bajada más de 3km, en esta **deberemos de dar siempre paso a los deportistas que bajen mejor, los cuales tendrán siempre preferencia, al igual que en la subida. Cuando nos adelantemos, nos echaremos a un lado y daremos paso al compañero, para no ocasionar tapones, retenciones o accidentes.***

*No obstante, debemos de ser extremadamente cuidadosos con nuestro medio ambiente y cuidar su flora y su fauna, para mantener igual de bella la montaña. Desde el equipo organizativo deseamos que todos disfruten de esta bonita carrera, pues os aseguramos que la recordareis siempre.*

#### **NORMATIVA DE LA PRUEBA:**

*1.- Quedara descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.*

*2.- La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.*

*3.- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.*

*4.- Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuado a las características de esta prueba por su dureza, que reúne a la vez condiciones como el kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de montaña.*

*5.- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional personalmente.*

*6.- La prueba se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.*

*7.- Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar graves lesiones.*

*8.- La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación total o parcial de su participación en la misma y da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba.*

*9. la Clasificación será similar a la citada en el reglamento de Carreras por Montaña que tiene nuestra federación. Siendo en categorías. **Femenina y Masculina***

*Cadetes. Senior/promesa, Categoría absoluta en femeninas de 24 a 40 años y en Masculina de 24 a 45 años. Categoría femenina Veteranas de + de 40 años. Y Categoría Masculina de más de 45 años*

*10. - Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Andaluza de Montañismo.*