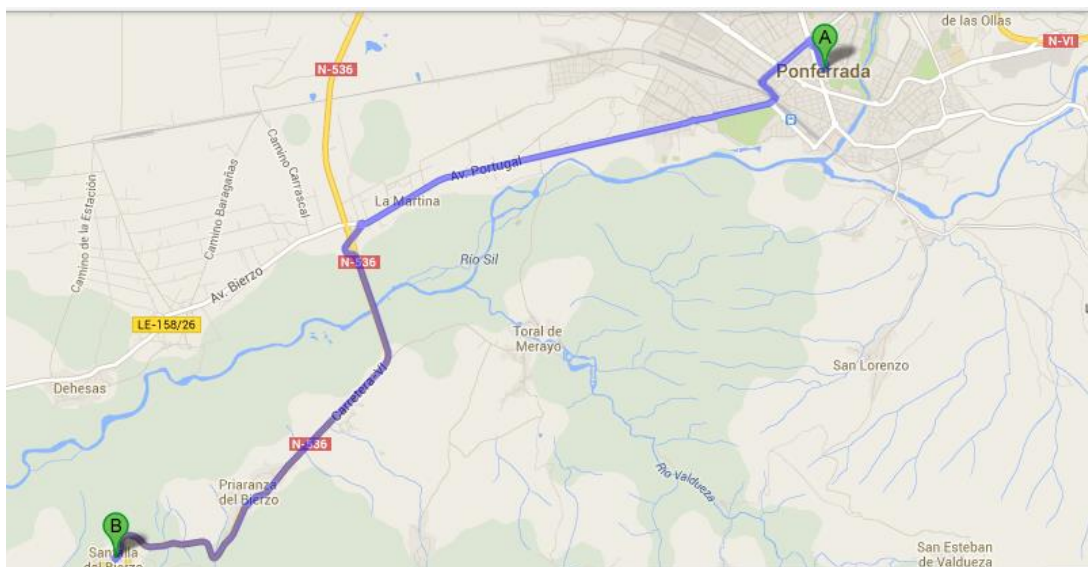


**NOMBRE:** CARRERA POPULAR POR LAS BARRANCAS DE SANTALLA.

**FECHA:** 11 DE OCTUBRE DE 2015.

**PARTICIPANTES:** CORREDORES Y ANDARINES. (Aproximadamente 250)

**ACCESO:**

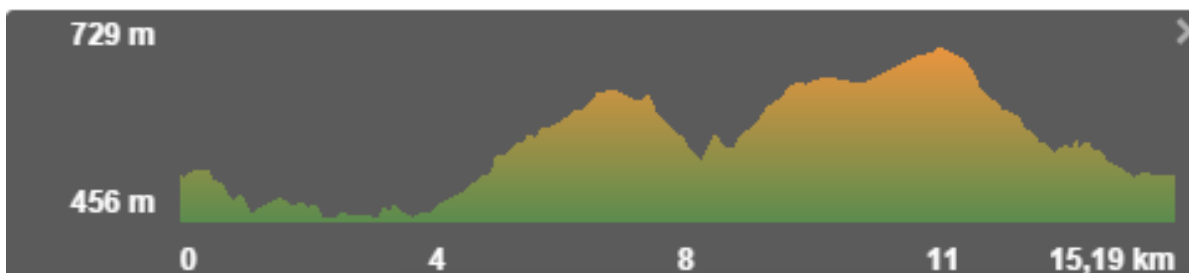


El acceso desde Ponferrada a Santalla del Bierzo es el siguiente: Salimos desde Ponferrada hacia la Avda. de Portugal hasta llegar a la rotonda de La Martina, en la que tomando la segunda salida nos incorporamos a la N-536. En dirección a Orense. Inmediatamente, en la bifurcación cogemos la carretera de la izquierda. Posteriormente nos incorporaremos a la N-VI. Para seguir por ella hasta llegar a Santalla del Bierzo después de atravesar las poblaciones de Villalibre de Jurisdicción y Priaranza del Bierzo.

**DISTANCIA:** 15 km. aproximadamente

**DURACIÓN:** Corredores: entre 1 y 2 horas.  
Andarines: entre 2h 30' y 3h 30'

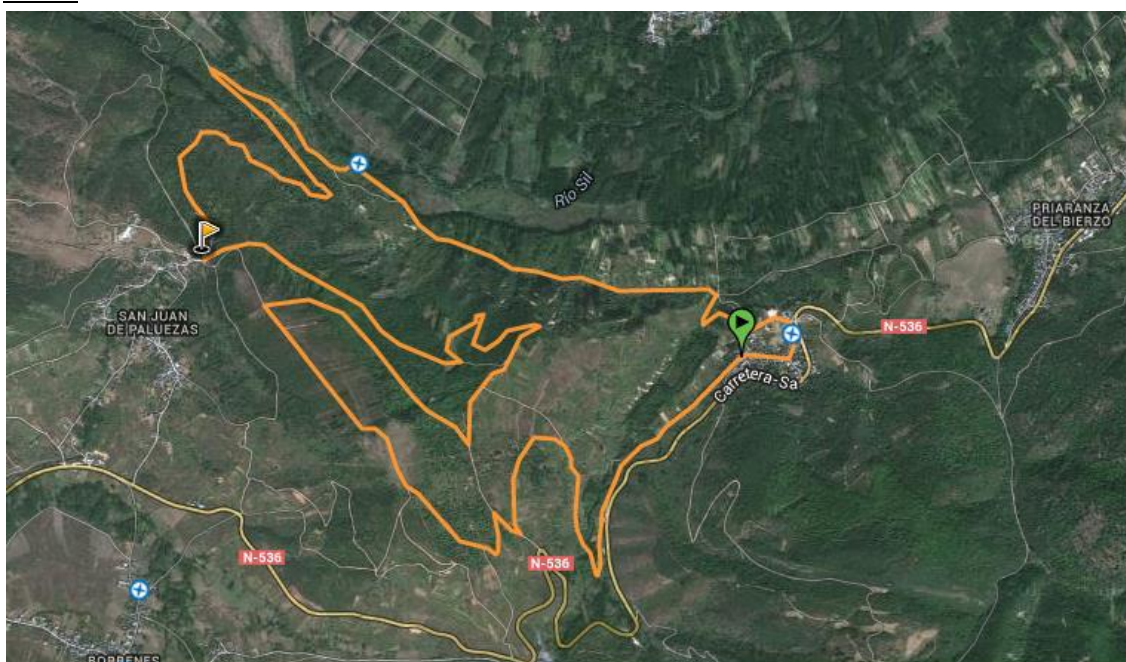
**DESNIVEL/DIFICULTAD:**



Desnivel acumulado subiendo: 535m. Recorrido circular, por pistas y caminos de tierra principalmente.

Según la distancia y el desnivel acumulado total, se considera esta una carrera de dificultad moderada.

#### MAPA:



**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:** esta carrera tiene su punto de inicio en la plaza de la localidad de Santalla del Bierzo, desde donde comienza un bello recorrido que en su primer tramo hace a los participantes atravesar todo el pueblo. Una vez cumplido el tramo inicial, se comienza una suave bajada, ya en camino de tierra, hacia “las barrancas”, hermoso paisaje arcilloso que recuerda a las Medulas. Poco a poco se van dejando dicho monumento a la izquierda para ir acercándonos a la rivera del río Sil, y al antiguo puente colgante que une las dos orillas. Acto seguido nos sorprende un corto repecho que nos vuelve a colocar en la pista inicial, la cual nos lleva en dirección a Villaverde de la Abadía. A continuación llegamos a un cruce donde giramos bruscamente a la izquierda para comenzar el ascenso hasta la localidad de San Juan de Paluezas. Una vez que llegamos a este pueblo, podremos realizar una parada para recuperar energías en un punto de avituallamiento habilitado a tal fin. Seguidamente continuamos por otro camino que nos lleva a la zona conocida como “Los Follos” hermoso tramo este caracterizado por un pasillo abovedado compuesto por una hermosa masa de robles. Una vez que salimos de este camino, giramos de nuevo a la izquierda tomando otro camino que nos lleva por un tramo similar al anterior el cual nos hará pasar por la parte alta de Las Barrancas para finalmente salir al paraje localmente conocido como “el Carballal”. Desde aquí comienza otro ligero ascenso con el que alcanzaremos la cota máxima del recorrido y desde donde podremos disfrutar de unas magnificas vistas, Tanto del castillo de Cornatel, como de gran parte de la Panorámica de nuestra querida comarca. A continuación comienza el rápido descenso que nos situará en la ermita de Santa Marina, en las proximidades ya de Santalla del Bierzo, desde donde solo nos queda un kilometro escaso para llegar de nuevo a la plaza del pueblo donde se encuentra la meta.

DATOS DE INTERES: el día de la carrera se habilitará distintas zonas de aparcamiento para los participantes.

Posteriormente se realizará la entrega de premios y sorteos.

Para finalizar tendrá lugar la comida Post-Carrera a base de diferentes aperitivos y el caldo de Jabalí.

ENLACES DE INTERES:

[clubdeportivotierrabierzo@gmail.com](mailto:clubdeportivotierrabierzo@gmail.com)

<https://www.facebook.com/pages/Carrera-popular-Barrancas-de-Santalla/1495985833974447>

<http://cplabarrancas.wix.com/c-p-de-lasbarrancas>

<http://www.championchipnorte.com/evento/competiciones/id/280/iii-edicion-de-la-carrera-popular-de-las-barrancas-de-santalla/>

# REGLAMENTO PARA LA IV EDICION DE LA CARRERA POPULAR DE LAS BARRANCAS DE SANTALLA.

## **ARTICULO Nº 1.- DEFINICION:**

El Club Deportivo Tierrabierzo organiza la **IV edición de la carrera popular de las Barrancas de Santalla**. Que tendrá lugar en la localidad de Santalla del Bierzo y sus alrededores, el día 11 de Octubre.

Esta prueba deportiva comprende un recorrido que transcurre por uno de los parajes más emblemáticos de la zona, "Las Barrancas de Santalla". La distancia del recorrido es de unos 15 km. Aproximadamente, con unos 410 m. de desnivel positivo y otros tantos de desnivel negativo, ya que es un circuito circular que empieza y acaba en la plaza del mencionado pueblo.

La carrera es de carácter popular, abierta a todos los participantes federados y no federados, mayores de 16 años y que su condición física le permita correr una distancia de 15 km.

## **Artículo nº2.- HORARIO APROXIMADO:**

- ✓ ENTREGA DE DORSALES: Día 10, de 15:00 a 21:00h.  
Día 11, de 8:00 a 10:00 horas.
- ✓ SALIDA ANDARINES/AS: 10:30 horas.
- ✓ SALIDA CORREDORES/AS: 11:00 horas.
- ✓ ENTREGA DE PREMIOS: 13:30 horas.
- ✓ COMIDA POST-CARRERA: 14:00 horas en adelante.

## **ARTICULO Nº3.- CATEGORIAS:**

- ✓ ANDARINES: Todas las edades y sexos.  
(Prueba no competitiva, aunque se tomará el tiempo empleado en el recorrido).
- ✓ CORREDORES:
  - Sénior hombres: (nacidos entre el año 97 y el 74).
  - Sénior mujeres: (nacidas entre el año 97 y el 78).
  - Veteranos hombres: (de 40 en adelante).
  - Veteranas mujeres: (de 35 en adelante).

## **ARTICULO Nº4.- INSCRIPCIONES:**

La inscripción a esta carrera se podrá efectuar a través de:

- ✓ [www.ligaatleticabierzo.com](http://www.ligaatleticabierzo.com)
- ✓ [www.Intervalnolimits.com](http://www.Intervalnolimits.com)
- ✓ Apuntándote en las listas habilitadas para ello en los siguientes establecimientos de Ponferrada:
  - Tienda deportiva bierzo deportes (Avda. España, Ponferrada)
  - Tienda Efecto Natura (general vives, Ponferrada)

Nota: el plazo de inscripción se abrirá el día 3 de Agosto. Y permanecerá abierto hasta el día 9 de Octubre a las 24:00 horas.

**ARTICULO Nº5.- FORMAS DE PAGO:**

El precio de la inscripción es de 12€. El pago se podrá efectuar de la siguiente manera en función de la manera de inscribirse:

- ✓ A través de la pasarela de pago en la web de la liga
- ✓ Inscripciones en los distintos establecimientos: el pago se realizará en el momento.

**ARTICULO Nº6.- RECOGIDA DE DORSALES:**

La retirada del dorsal, junto con la bolsa del corredor, se podrá efectuar tanto el día antes de la prueba, a partir de las 15:00h. Como el propio día de la prueba, en el horario de 8:00 a 10:00 horas.

Esto tendrá lugar en la sala de juntas del pueblo, ubicada al lado de la plaza, lugar de salida y meta.

**ARTICULO Nº7.- PREMIOS:**

- ✓ CATEGORIA SENIOR MASCULINA Y FEMENINA: tres primeros clasificad@s.
- ✓ CATEGORIA VETERANOS/AS: tres primeros clasificad@s.
- ✓ También habrá sorteos.

**ARTICULO Nº8.- EQUIPACION:**

Desde la organización se recomienda el uso de ropa adecuada para el deporte y para las condiciones climáticas, así como de calzado técnico.

**ARTICULO Nº9.- CONTROLES:**

Todo corredor que no quede registrado en los puntos de control marcados por la organización será descalificado.

**ARTICULO Nº10.- SEÑALIZACIÓN:**

El recorrido estará debidamente señalizado con carteles indicadores y cintas de balizamiento bien visibles.

**ARTICULO Nº11.- AVITUALLAMIENTOS:**

Durante la carrera se contará con un avituallamiento (solido y líquido) a mitad del recorrido. Y otro (solido y liquido) en la meta.

**ARTICULO Nº12.- CÓDIGO DE CONDUCTA PARA PARTICIPANTES:**

Se respetará durante todo el recorrido de la prueba el medio natural y queda terminantemente prohibido arrojar los envases (botellines de agua, geles, papeles, etc.)

utilizados por los participantes en la prueba como avituallamiento. La organización habilitará recipientes en los que arrojar dichos envases. Podrá ser descalificado por cualquier juez de organización el participante que no acate esta norma.

**ARTICULO Nº13.- OBSEQUIO:**

Cada participante recibirá una bolsa de corredor en la cual se incluirán cuantos obsequios y regalos consiga la organización hasta la fecha. Dicha bolsa se recogerá al inicio de la prueba.

**ARTIUCULO Nº14.- ALTERACIONES DEL RECORRIDO:**

La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por un recorrido alternativo y a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor, siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.

**ARTICULO Nº15.- AUXILIO A PARTICIPANTES:**

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

**ARTICULO Nº16.- RESPONSABILIDAD:**

*A pesar de que la carrera cuenta con seguro de responsabilidad civil, la organización declina toda responsabilidad en caso de accidente debido a negligencia de los participantes. Así mismo, cada participante deberá contribuir a preservar el entorno natural sin arrojar desperdicios contaminantes de cualquier tipo. En cuyo caso, será motivo de descalificación de la prueba y deberá responder por sí mismo ante las autoridades medioambientales. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros. Quedará descalificado también, todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido o desatienda las indicaciones de la organización.*

Todos los participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y al inscribirse en la prueba, declaran no tener ninguna dolencia ni padecimiento que ponga en riesgo su salud, y se responsabilizan de cualquier accidente que pueda surgir durante su participación en la misma, aunque la organización pondrá todos los medios a su alcance para que no ocurran.

**NOTA:** Por el mero hecho de inscribirse, todo participante acepta el presente reglamento.



CLUB DEPORTIVO