

INFORMACION Y REGLAMENTO

www.subidaveleta.com

ORGANIZA	El Club de Atletismo Maracena organiza la XXX Subida Granada-Pico Veleta de 50Km. y la VIII Minisubida de 11Km, en la que podrán participar todas las personas que lo deseen sin distinción de condición, sexo o nacionalidad.																					
DÍA,HORA,DISTANCIA	3 agosto de 2014, a las 7:00 a.m. “Subida” de 50 Kms. (aprox.)																					
SALIDA / META	Paseo de la Bomba de Granada frente a Cruz Roja. - META en el Pico Veleta, Sierra Nevada.																					
RECORRIDO	Transcurre por asfalto a través de la carretera más alta de Europa, dando 2 vueltas al Paseo de la Bomba (donde está situada la salida), dirección Sierra Nevada pasando por los municipios de Cenes, Pinos Genil (GR-420), Ctra. Sierra Nevada (A-4026 enlace A-395), tramo antiguo (A-4025), con perfil de falso llano hasta el Km 10, quedando 40 Km de continua subida con pequeños rellanos en ref. Km. 17, 20, 21 y 30.																					
TEMPERATURA	Agradable hasta los últimos 10 Kms., a partir de aquí puede hacer frío, calor, lluvia, granizo o incluso fuerte viento, según climatología.																					
BUS ACOMPAÑANTES	La organización pondrá autobuses a disposición de familiares, amigos y observadores, que lo soliciten, para que sigan el desarrollo de la carrera, con paradas en distintos puntos pintorescos del recorrido, con final de trayecto en la Hoya de la Mora, a partir de aquí se habilitarán 3 microbuses hasta la meta.																					
BUS - MINISUBIDA	1.- Para los corredores de la MiniSubida habrá un autobús en la salida de la prueba de 50 km., estará disponible para aquellos participantes que soliciten su plaza a la Organización, los días previos a la carrera y en la recogida del dorsal, este autobús saldrá aproximadamente 10 minutos después de efectuarse la salida de la carrera de 50 km. (7:00h), una vez que los corredores den las vueltas previstas al paseo de la salida. 2.- Para los que suban directos en vehículos particulares para la salida de la Minisubida, pueden dejar su vehículo estacionado en el parking exterior de Pradollano, disponiendo de microbuses hasta la Hoya de la Mora con salida a las 9:15h. desde la entrada de ese parking exterior de la Plaza Andalucía.																					
GUARDA ROPA	En la salida habrá varios vehículos que llevarán las mochilas de los corredores a la meta en el Veleta.																					
INSCRIPCIONES	Limitadas a 400 dorsales para la Subida de 50 km y 100 para la Minisubida de 11 km. (según limitaciones del Parque Natural de Sierra Nevada). Podrán tramitarse desde el 1 de Mayo al 1 de Julio a través de la web: www.subidaveleta.com . Serán consideradas válidas tras el ingreso bancario.																					
CORREDORES RETIRADOS	Deberán comunicar su retirada a la organización en el avituallamiento más próximo, para la recuperación de su mochila pudiendo recogerla en la zona de duchas y trofeos de la prueba en Pradollano.																					
PRECIO SUBIDA 50 km	Antes del 30 de Junio: 50 €, del 1 al 15 de Julio: 60 €.																					
PRECIO MINISUB. 11 km	Antes del 30 de Junio: 25 €, del 1 al 15 de Julio: 30 €.																					
INGRESO DE LA CUOTA	Banco Popular: Cta. ES33-0075-0222-44-0600362148 Titular: Club de Atletismo Maracena. Desde Extranjero: IBAN: ES33-0075-0222-44-0600362148 // BIC: POPUESMM Indicando nombre y apellidos del participante y prueba en la que se inscribe 50km. / 11km.																					
DEVOLUCIONES DE INSCRIPCION	<ul style="list-style-type: none">• Hasta el 15 julio se devolverá el 80% del importe de la inscripción.• Desde el 16 al 29 de julio se devolverá el 50% del importe de la inscripción.• A partir del 30 de julio no se devolverá, pudiendo compensarla para próximas ediciones.																					
CONSULTAS Y DUDAS	A Enrique Carmona – Tlf. 670 37 33 07. Horario de 10 a 12 y de 21 a 23 horas.																					
RECOGIDA DORSALES	Sábado 2 de agosto en Hotel Real de la Alhambra de 12:00 – 14:00 y de 17:30 – 21:30 horas.																					
ALOJAMIENTO	La organización ha gestionado precios en hotel de la zona de salida con desayuno madrugador y parking a precio reducido.																					
HOTEL OFICIAL: Real de la Alhambra ****		<table><thead><tr><th></th><th>HD</th><th>MP</th><th>PC</th></tr></thead><tbody><tr><td>Hab. Individual: (1PAX)</td><td>55 €</td><td>65 €</td><td>76 €</td></tr><tr><td>Hab. Doble: (2PAX)</td><td>60 €</td><td>80 €</td><td>100 €</td></tr><tr><td>Hab. Triple: (3PAX)</td><td>80 €</td><td>110 €</td><td>140 €</td></tr></tbody></table>		HD	MP	PC	Hab. Individual: (1PAX)	55 €	65 €	76 €	Hab. Doble: (2PAX)	60 €	80 €	100 €	Hab. Triple: (3PAX)	80 €	110 €	140 €	<table border="1"><tr><td>Parking por día:.....6€</td></tr><tr><td>Baños Árabes-Spa:.....12€</td></tr><tr><td>Circuito Real con masaje: ..21€</td></tr></table>	Parking por día:.....6€	Baños Árabes-Spa:.....12€	Circuito Real con masaje: ..21€
	HD	MP	PC																			
Hab. Individual: (1PAX)	55 €	65 €	76 €																			
Hab. Doble: (2PAX)	60 €	80 €	100 €																			
Hab. Triple: (3PAX)	80 €	110 €	140 €																			
Parking por día:.....6€																						
Baños Árabes-Spa:.....12€																						
Circuito Real con masaje: ..21€																						
CONTROL Y SEGURIDAD	La prueba será controlada por jueces de Federación Granadina de Atletismo. La seguridad será custodiada por la Agentes de la DGT, Policía Local, Ejército MADOC y Protección Civil, asimismo se cuenta con un seguro de Responsabilidad Civil y accidentes, servicios médicos y varias ambulancias.																					

CATEGORIAS	Masc./Femen.: Promesas(96 al 92), senior(91 al 80), vet. M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65...
TROFEO ESPECIAL	A todos los que finalicen la carrera obtendrán trofeo de diseño exclusivo, así como camiseta y diploma.
PREMIOS EQUIPOS	Trofeo a los 3 primeros equipos, atendiendo al puesto de sus 3 primeros atletas clasificados.
FOTOGRAFÍAS Y DIPLOMAS	Durante la prueba se realizará un reportaje fotográfico a los participantes en puntos panorámicos del recorrido, cuyas fotografías estarán accesibles, junto a los diplomas de participación y clasificaciones, para todos los corredores en la página web: www.subidaveleta.com de forma gratuita.
AVITUALLAMIENTOS	Con sólo agua cada 4 km., a partir de la mitad del recorrido cada 3 kilómetros, con sólidos en los km. 22, 32 y 42 de carrera, que estarán aprovisionados de fruta (plátano, melón, sandía, naranja...), frutos secos (dátiles, pasas...) agua y bebidas isotónicas.
ADVERTENCIA	Será motivo de descalificación: 1.- Arrojar cualquier objeto “fuera de la zona de avituallamiento” (botellas, vasos, envoltorios, etc.), como medida de prevención y respeto al espacio natural del Parque Nacional Sierra Nevada. 2.- Correr sin camiseta durante el recorrido de la prueba. 3.- Cualquier acto antideportivo. 4.- Recortar en cualquier punto del recorrido. 5.- Falsear datos en la inscripción. 6.- No llevar el dorsal perfectamente visible en la camiseta. 7.- La carrera se desarrollará por el carril derecho (ascendente), no haciéndose responsable la Organización de accidentes causados por la invasión de los corredores del carril izquierdo (descendente).
RECOMENDACIÓN	Dadas las características de la prueba, dureza del trazado, altitud, etc., se recomienda a los participantes se realicen una revisión médica antes de afrontar este gran y extremo reto. Y estar provistos de gafas de sol, crema protectora, gorra y vaselina para rozaduras.
MINI SUBIDA 11 KM	La salida de esta prueba se dará entre las 9:45 y 10:00 a.m. aprox. en la barrera de la Hoya de la Mora, (dependiendo del paso de la cabeza de carrera de los corredores de 50 km.), a continuación del paso de los tres primeros corredores, habrá que esperar un margen de tiempo de 15 minutos, para la salida de la Minisubida. Habrá disponible un vehículo guardarropa. La llegada es en el Veleta con un recorrido de 11 km aprox., se puede hacer corriendo, a paso ligero o alternando un poco de todo. Obtendrá trofeo todo el que finalice así como diploma, camiseta y otros, igual que la carrera de 50 Km.
TIEMPOS DE PASO	<u>1^{er}. Control de paso</u> km. 10 de carrera: tiempo máximo a realizar 1h20', desde pistoletazo de salida, media de ritmo a seguir a 8 min/km. Ref. 2º avllto. en Pinos Genil cruce de Güejar Sierra. <u>2º Control de paso</u> por km.18 de carrera 2h33' media de ritmo 8'5 min/km. Ref. Rte. La Higuera. <u>3^{er}. Control de paso</u> por km. 25, “meridiano de carrera”: 3h.45', media de ritmo 9 min/km. Referencia sexto avituallamiento en cruce carretera por el Dornajo. A-425. <u>4º Control de paso</u> por km. 32'7 de carrera: 5h10', media 9'5 min/km. Referencia cruce enlace A-4025 con la carretera de Pradollano-Veleta. <u>5º Control de paso</u> por km. 38 de carrera: 6h20', media 10 min/km. Ref. barrera de la Hoya de la Mora.
BAJADA DE META A LA ESTACION PRADOLLANO	1.- Estarán previstos tres microbus para bajar a los corredores de zona de meta hasta la cercanía del telesilla(a unos 2'5 kms. más abajo de meta). 2.- Este telesilla trasladará a los corredores hasta otro remonte situado más abajo en zona de Borreguiles. 3.- En esta estación se cambia a otro remonte telecabina que continuará el trayecto hasta Pradollano en donde estará previsto un local para duchas, comer el picnic y recoger el trofeo de la Subida (se llama zona el Mirlo Blanco).
BAJADA EN AUTOBUS DE PRADOLLANO A GRANADA	A partir de las 15:00 h. se puede acceder a los autobuses, los cuales en cuanto se completen comenzarán a bajar a Granada, pasando por el hotel Real de la Alhambra, y posterior al lugar de salida de la carrera.
SERVICIOS A QUE TIENE DERECHO EL CORREDOR	1.- El dorsal. 2.- Bolsa del corredor: camiseta de la Subida, información de la prueba, regalos de sponsor... 3.- Autobuses para subir a la salida de la minisubida. 4.- Microbus para transporte y custodia de mochilas. 5.- Microbus para bajar del Pico. 6.- Autobuses para familiares y acompañantes de los corredores para el seguimiento de la carrera. 7.- Remontes para bajar a Pradollano. 8.- Duchas. 9.- Servicio de masaje post-carrera. 10.-Un picnic al finalizar la carrera. 11.-Autobús para bajar a Granada. 12.- Diploma conmemorativo. 13.- Fotografías de la Subida. 14.- Video de la Subida. 15.- Trofeo conmemorativo que reciben todos los participantes por llegar al Pico Veleta. 16.- Seguro de Responsabilidad Civil y accidente. 17.- Servicios atención médica, ambulancias. 18.- 13 Avituallamientos, con sólidos en km 20, 30 y 40. 19.- Descuentos en hoteles recomendados por la organización. 20.- Atención directa y personalizada para información, dudas, consejos... a los corredores.