

# DOSSIER DE LA CARRERA



**CXM MIRANDA 2024**

**1º PRUEBA COPA DE ESPAÑA EN LÍNEA FEDME**

**1º PRUEBA SKYRUNNER NATIONAL SERIES**

**1er CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO DE CxM**

**XII EDICIÓN**



# PROGRAMA DE CARRERA

## SÁBADO 13 DE ABRIL 2024

17:30-20:30H Entrega de dorsales SKY, LMT, LRC, BDL y EMC (Centro Cívico Raimundo Porres)

18:30H Charla técnica de carrera (Centro Cívico Raimundo Porres /Streaming)

19:30H Complemento técnico Campeonato Universitario (Centro Cívico Raimundo Porres /Streaming)

## DOMINGO 14 DE MAYO 2024

### DORSALES

07:00-7:45H Entrega de dorsales SKY (Escuela de Animación, Parque Antonio Machado, cerca meta)

07:30-8:30H Entrega de dorsales LMT (Escuela de Animación, Parque Antonio Machado, cerca meta)

08:00-9:00H Entrega de dorsales LRC, BDL y EMC (Escuela de Animación, Parque Antonio Machado, cerca meta)

### AUTOBUSES

08:00H Autobús CXM Miranda 28K (Ronda del Ferrocarril, a lado de la Bicicletería)

08:40H Autobús CXM Miranda 20K (Ronda del Ferrocarril, a lado de la Bicicletería)

09:15H Autobús CXM Miranda 18-14K (Ronda del Ferrocarril, a lado de la Bicicletería)

09:45H Autobús CXM Miranda 12K (Ronda del Ferrocarril, a lado de la Bicicletería)

### SALIDAS

08:45H Llamada al corralito corredores SKY Miranda Empresas (28K) (La Calera)

09:00H Salida SKY Miranda Empresas (28K)

09:25H Llamada al corralito corredores LMT (20K) (La Calera)

09:40H Salida LMT (20K)

09:45H Llamada al corralito corredores LRC (18K) (La Calera)

10H Salida LRC (18K)

10:05H Llamada al corralito corredores BDL (14K) (La Calera)

10:15H Salida BDL (14K)

10:20H Llamada al corralito corredores EMC (12K) (La Calera)

10:30H Salida EMC (12K)

## PREVISIONES LLEGADAS

11:40H	Llegada a meta primer corredor de SKY Miranda Empresas (28K)
12:13H	Llegada a meta primera corredora de SKY Miranda Empresas (28K)
11:35H	Llegada a meta primer corredor de LMT (20K)
11:58H	Llegada a meta primera corredora de LMT (20K)
11:40H	Llegada a meta primer corredor de LRC (18K)
11:58H	Llegada a meta primera corredora de LRC (18K)
11:30H	Llegada a meta primer corredor de BDL (14K)
11:49H	Llegada a meta primera corredora de BDL (14K)
11:27H	Llegada a meta primer corredor de EMC (12K)
11:41H	Llegada a meta primera corredora de EMC (12K)

## ESPECTACULO, TROFEOS Y CIERRE ACTOS

12:15H	Espectáculo de Zumba y Body Combat a cargo de Actualfit24H Miranda, en la zona de meta
14H	Cierre de carrera en meta
14:15H	Entrega de trofeos
15:00H	Finalización de los actos

## RECOGIDA DE DORSALES

Todos los corredores **deberán de presentar el DNI y/o tarjeta federativa para la retirar el dorsal**, las entregas se realizarán el sábado 13 o el mismo día de la carrera.

La bolsa del corredor se entregará en la recogida de dorsales.



## UBICACIONES RECOGIDA

- **Ubicación sábado** – **Centro Cívico Raimundo Porres**
  - **Ubicación domingo** – **Escuela de Animación (al lado oficina de Turismo)**
- [Clic para ir a Ubicaciones](#)

## LANZADERA AUTOBUSES

Estos son los horarios de las salidas de los autobuses para las diferentes carreras. Saldrán de la Ronda del Ferrocarril, al lado de la tienda de La Bicicletería hasta la Calera de San Juan del Monte (salida).

**SOLO SE TRASLADARÁ A LOS CORREDORES DE CADA CARRERA A LA HORA INDICADA. NECESARIO PRESENTAR DORSAL AL SUBIR AUTOBUS**

- SKY MIRANDA EMPRESAS - 8:00H
- LMT (20K) - 8:40H
- LRT (18K) y BDL (14K) – 9:15H
- EMC (12K) – 9:30H



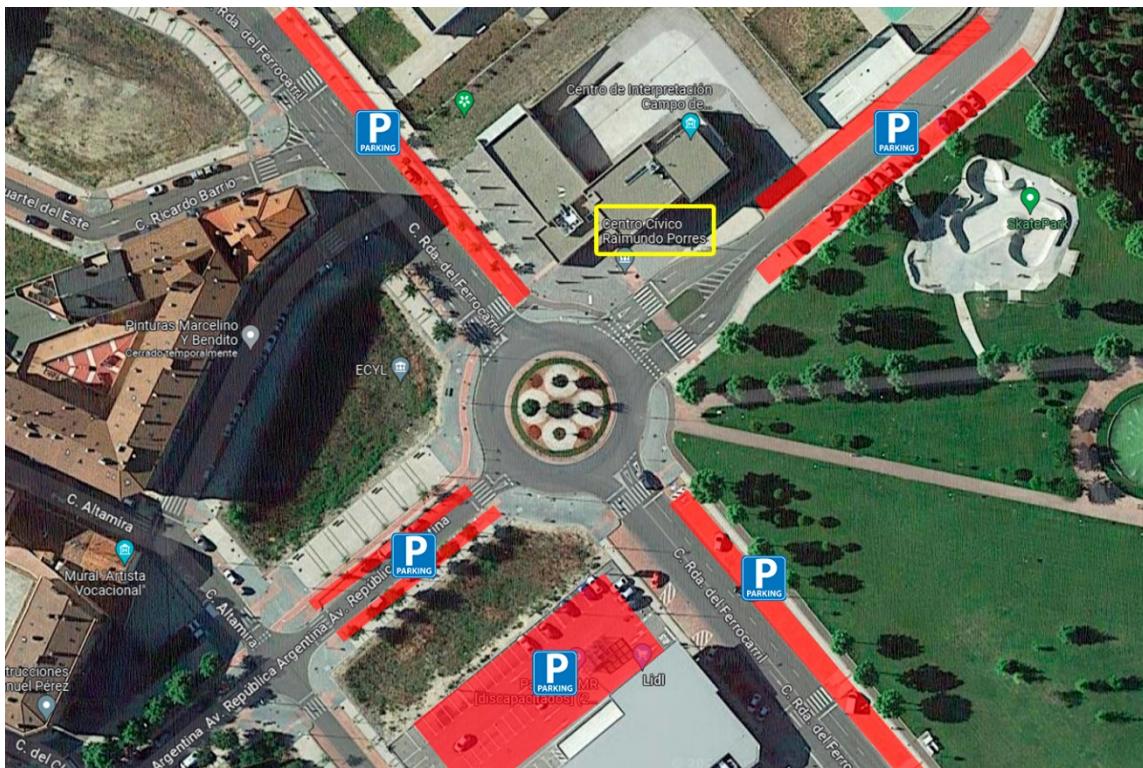
## REGLAMENTO

En nuestra web puedes consultar cualquier duda:

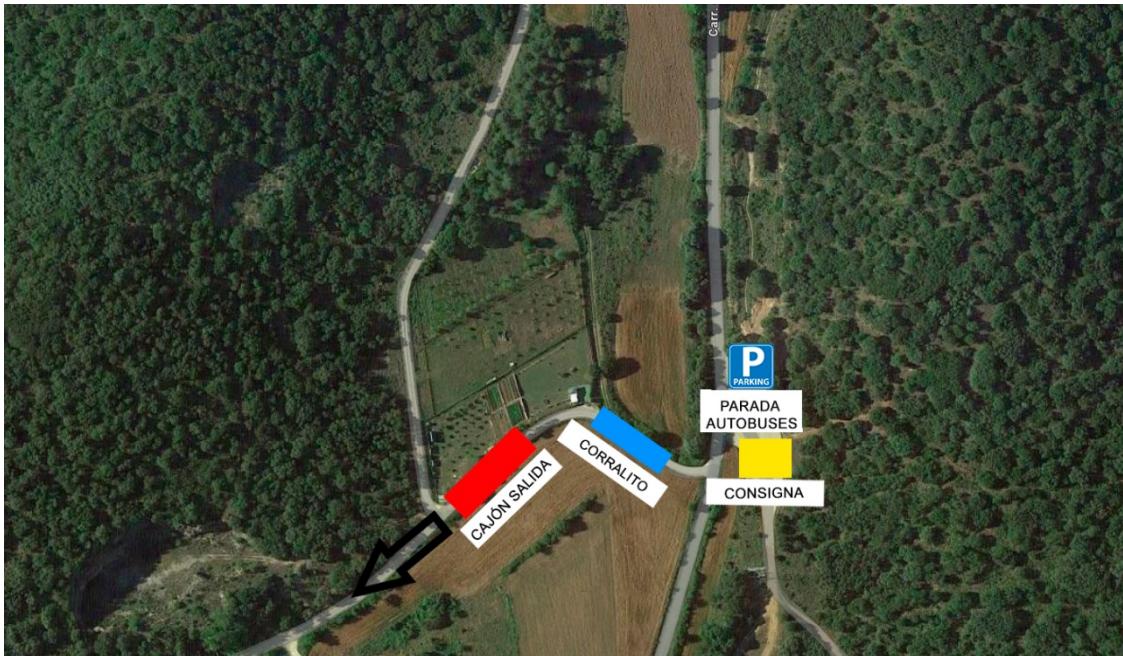
<https://www.cxmmiranda.es/reglamento>

## UBICACIONES

### SÁBADO – ENTREGA DE DORSALES – BRIEFING



## **DOMINGO - ZONA SALIDA**

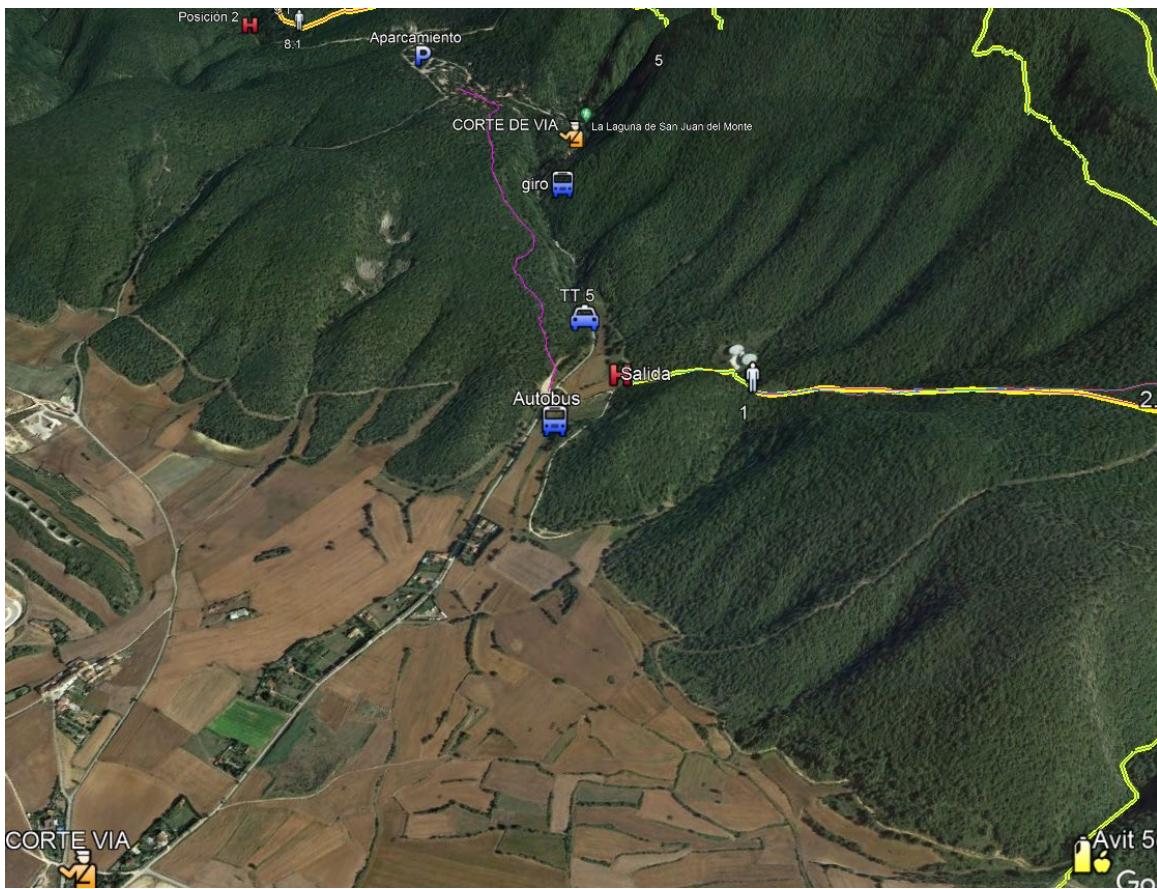


 [La Calera - Salida](#)

## **APARCAMIENTOS DEL MONTE**



## ACCESO A ZONA DE SALIDA



## DOMINGO - ZONA META



 [Parque Antonio Machado](#)

## SITUACIÓN DE ZONA DE META, DORSALES Y LANZADERA DE AUTOBUSES



## SITUACIÓN DENTRO DE LA ZONA DE META



- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1- Arco meta             | 7- Vestuarios            |
| 2- Zona llegada/Av final | 8- Avituallamiento final |
| 3- Jueces/Árbitros       | 9- Entrega trofeos       |
| 4- Cronometrador         |                          |
| 5- Zona entrevistas      |                          |
| 6- Consigna              |                          |

# DUCHAS

Se dispondrán duchas en el pabellón Río Ebro.

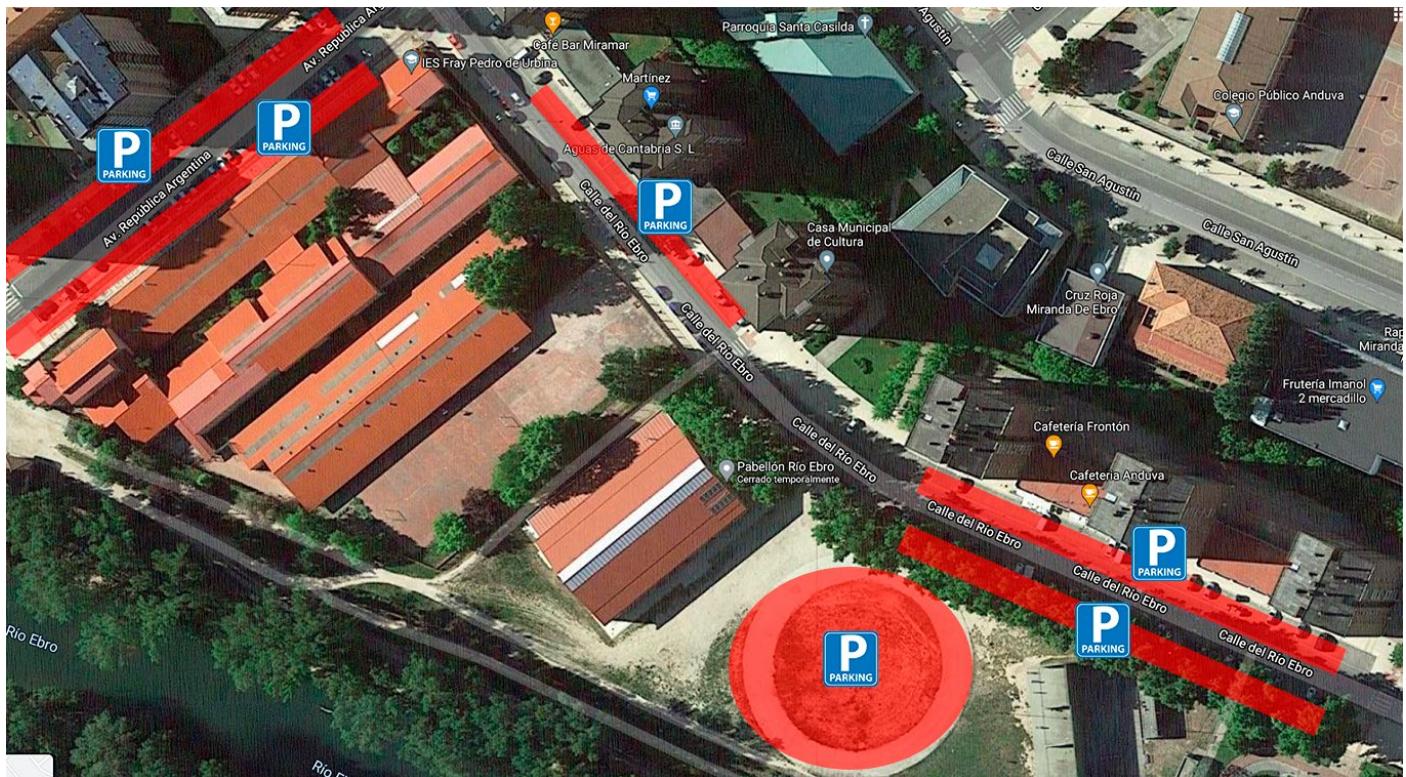
 [Pabellón Río Ebro](#)

## ZONAS DE APARCAMIENTO PARA EL FIN DE SEMANA DE LA PRUEBA

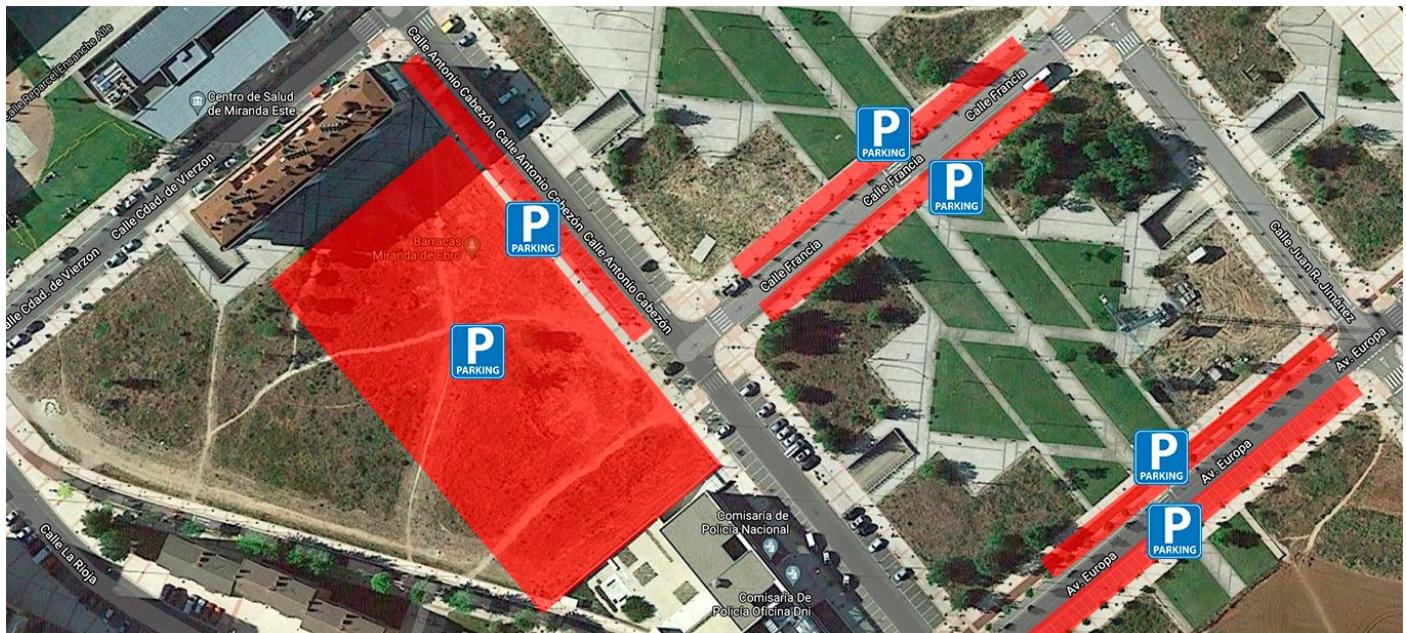


 [Fábrica de tornillos](#)

**⚠️ ATENCIÓN ⚠️ -- EL SÁBADO A LA MAÑANA LA ZONA ESTA OCUPADA POR EL MERCADILLO, A PARTIR DE LAS 15H SE PUEDE APARCAR**



 [Antigua plaza de toros - Pabellón Río Ebro](#)



 [Parking barracas \(El parking grande está asfaltado y se puede pernoctar con furgoneta camperizada\)](#)



### Polideportivo (Posibilidad de ducha)

# INFORMACIÓN DE TÉCNICA Y DE RECORRIDOS

## MATERIAL OBLIGATORIO (REGLAMENTO FEDME)

### *Obligatorio:*

- Zapatillas de trail
- Contenedor de reserva para agua (mínimo 1L) → Vaso, mochila hidratante o softflask
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga
- Manta térmica (mínimo 1,2 x 2,1m)
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente
- Gorra, visera o bandana
- Silbato

### *Recomendado:*

- Reloj con el track de la carrera y reserva de comida (geles, barritas...).
- Guantes

\* Uso de bastones - se debe salir y llegar con ellos a meta

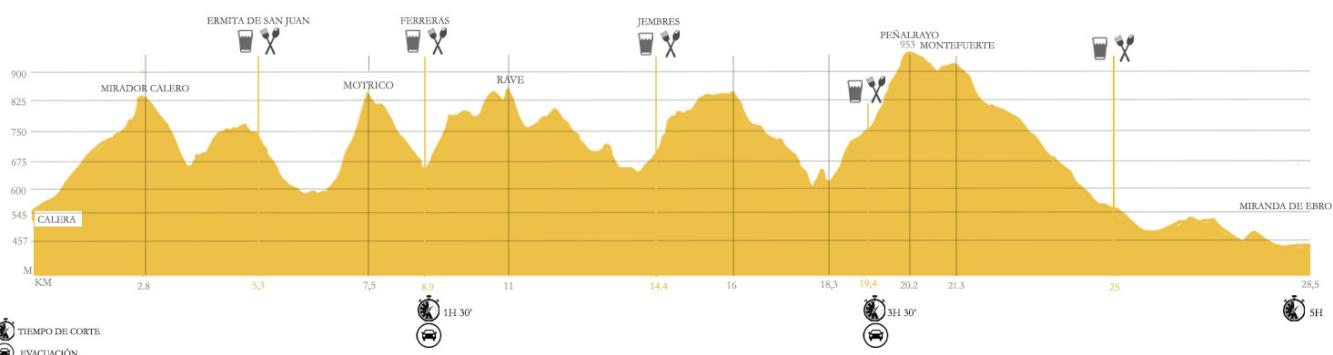
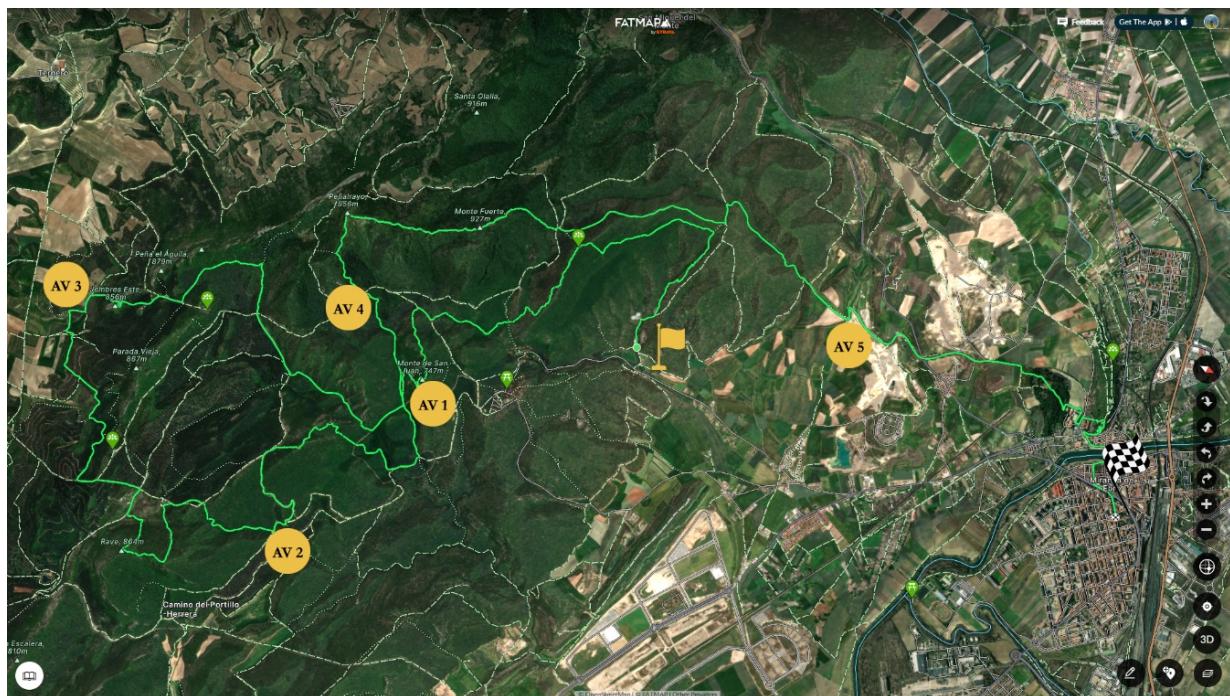
**PROHIBIDO:** Uso de cascos, auriculares o instrumentos similares

**En función de la previsión meteorológica en la charla técnica, se podrá alterar el material obligatorio**

## RECORRIDOS

### SKY MIRANDA EMPRESAS (28K 1840md+)

#### COPA DE ESPAÑA CATEGORIA ABSOLUTA – SKYRUNNER NATIONAL SERIES



TRACK: [Wikiloc](#)

#### DATOS TÉCNICOS:

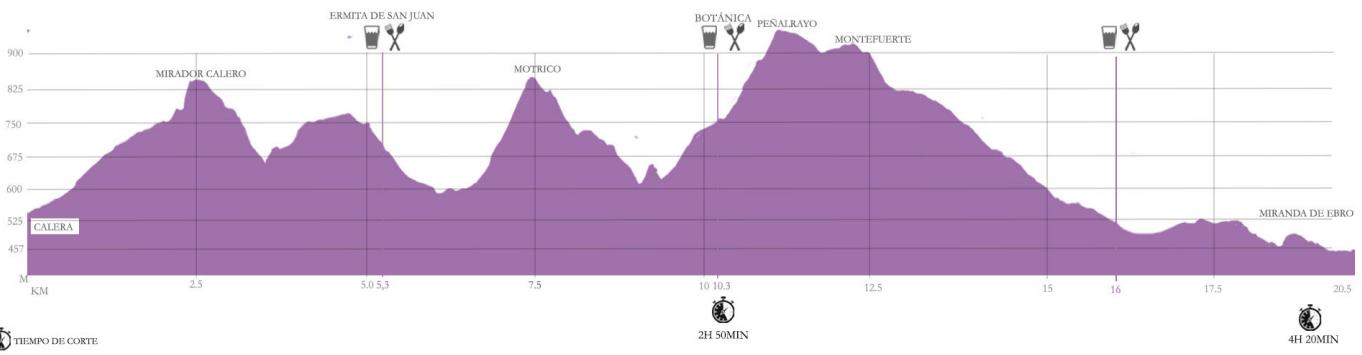
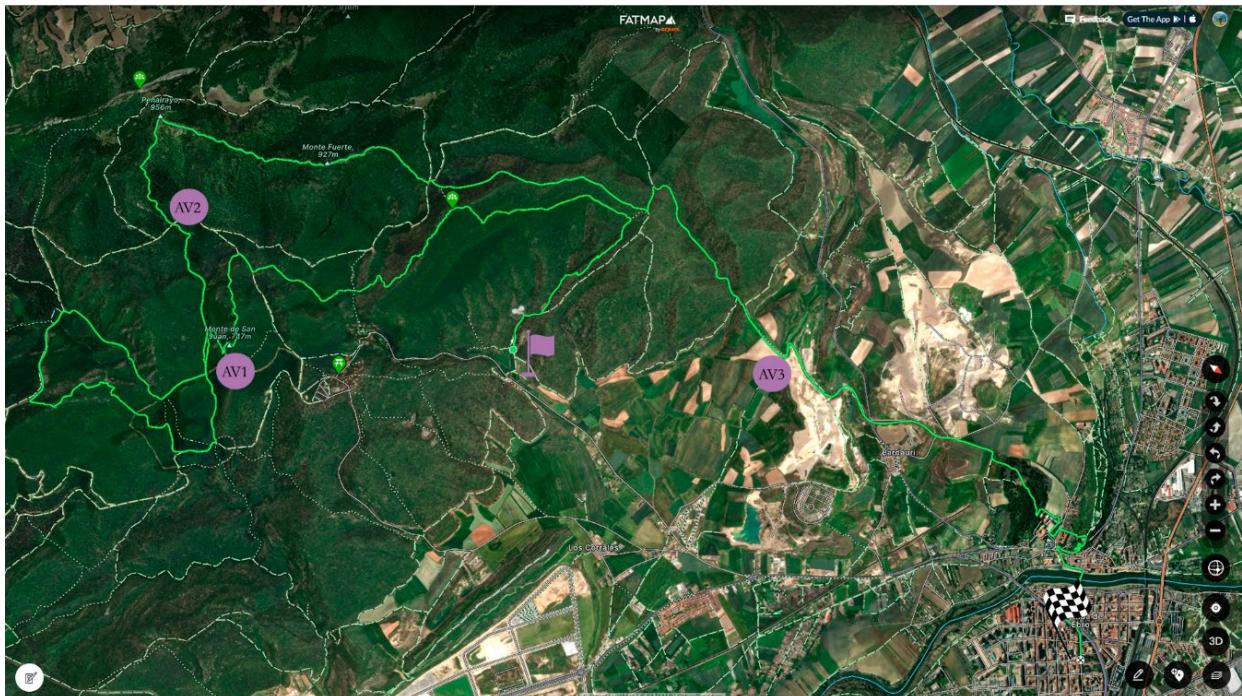
Se darán durante el briefing de la carrera junto con consejos y zonas conflictivas, además puedes encontrarlos en la [WEB](#) de la carrera.

**⚠️⚠️ACCIDENTES⚠️⚠️:** Este es el número de la organización en caso de perderse o sufrir un accidente – **648190593**



## LTM – LA MAGIA DE LOS TEJOS (20,5K 1230md+)

### COPA DE ESPAÑA CATEGORÍA PROMESA – CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO



**TRACK:** [Wikiloc](#)

#### DATOS TÉCNICOS:

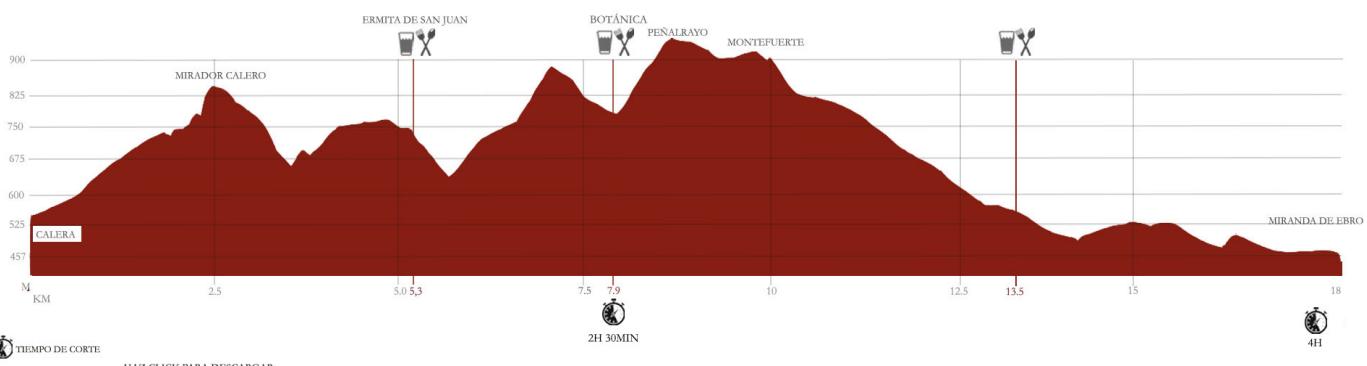
Se darán durante el briefing de la carrera junto con consejos y zonas conflictivas, además puedes encontrarlos en la [WEB](#) de la carrera.

⚠️⚠️ACCIDENTES⚠️⚠️: Este es el número de la organización en caso de perderse o sufrir un accidente – **648190593**



## LRC - LA RUTA DEL CAMINANTE (18K 980md+)

### COPA DE ESPAÑA CATEGORÍA JUNIOR



**TRACK:** [Wikiloc](#)

#### **DATOS TÉCNICOS:**

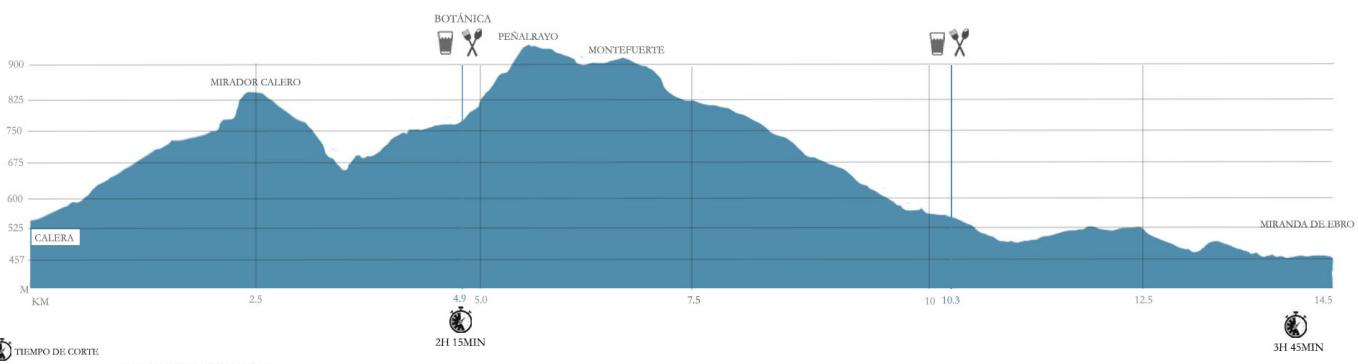
Se darán durante el briefing de la carrera junto con consejos y zonas conflictivas, además puedes encontrarlos en la [WEB](#) de la carrera.

**⚠️⚠️ACCIDENTES⚠️⚠️:** Este es el número de la organización en caso de perderse o sufrir un accidente – **648190593**



## BDL – BARRANCOS DE LA LAGUNA (14,5K 770md+)

### COPA DE ESPAÑA CATEGORÍA JUVENIL



**TRACK:** [Wikiloc](#)

#### **DATOS TÉCNICOS:**

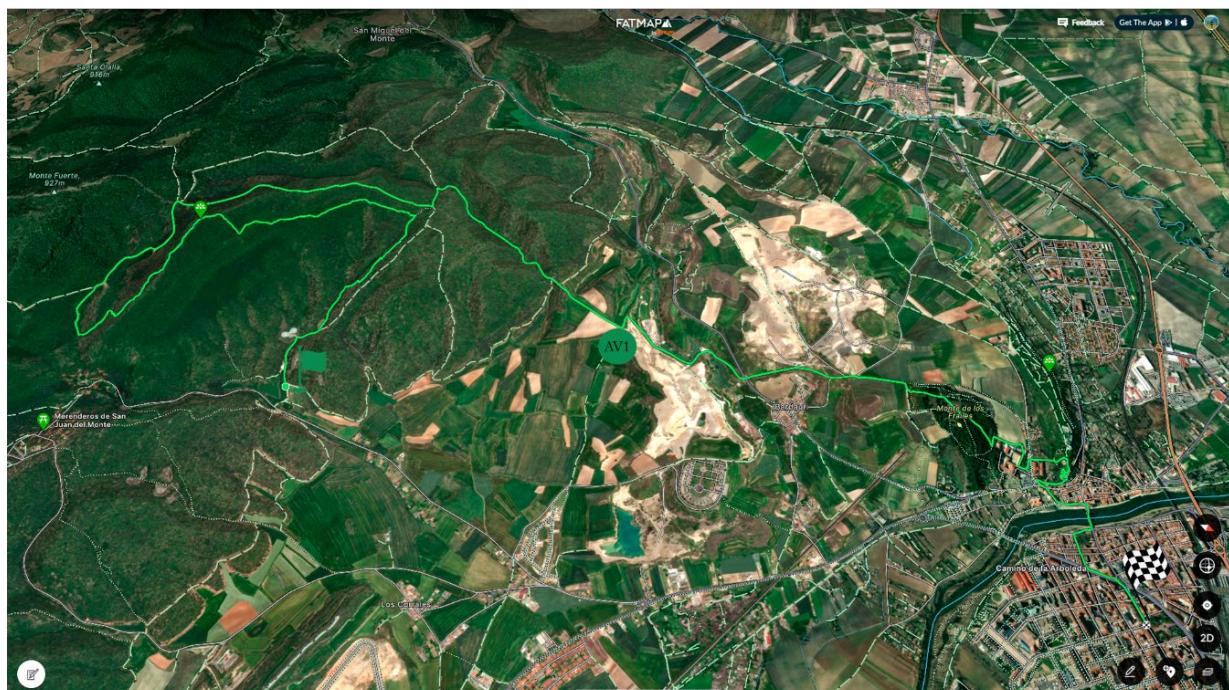
Se darán durante el briefing de la carrera junto con consejos y zonas conflictivas, además puedes encontrarlos en la [WEB](#) de la carrera.

**⚠️⚠️ACCIDENTES⚠️⚠️:** Este es el número de la organización en caso de perderse o sufrir un accidente – **648190593**



## **EMC – EL MIRADOR CALERO (12K 530md+)**

### **COPA DE ESPAÑA CATEGORÍA CADETE**



**TRACK:** [Wikiloc](#)

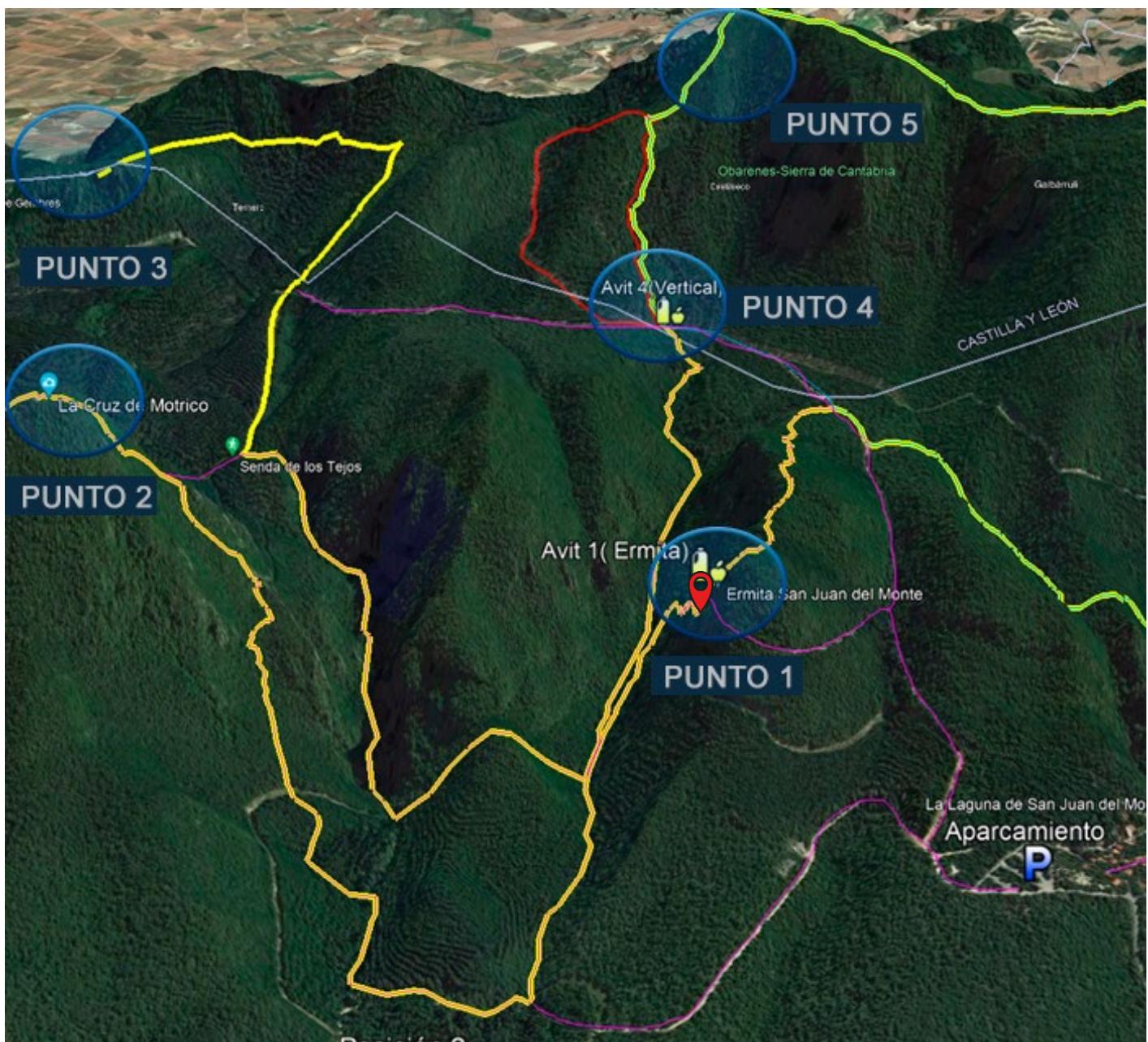
#### **DATOS TÉCNICOS:**

Se darán durante el briefing de la carrera junto con consejos y zonas conflictivas, además puedes encontrarlos en la [WEB](#) de la carrera.

**⚠️⚠️ACCIDENTES⚠️⚠️:** Este es el número de la organización en caso de perderse o sufrir un accidente – **648190593**



## PUNTOS DONDE VER LA CARRERA



TRACK GPX PARA LLEGAR A LA ERMITA (AV1 – KM5,3): [TRACK](#)

[Parking San Juan](#)

**PUNTO 1: ERMITA KM5,3 (AV1)**

**PUNTO 2: CRUZ MOTRICO KM7,5**

**PUNTO 3: JEMBRES COLLADO KM14,8**

**PUNTO 4: BOTÁNICA/VERTICAL KM19,4 (AV4)**

**PUNTO 5: PEÑALRAYO KM20,2**

\* ESTIMACIONES Y PUNTOS KILOMÉTRICOS PARA LA SKY

**TIEMPO ESTIMADO PASO 1er CORREDOR:**

- KM5,3 -> 38min de carrera (09:38h)
- KM7,5 -> 58min de carrera (09:58h)
- KM14,8 -> 1h 31min de carrera (10:31h)
- KM19,4 -> 2h 00min de carrera (11:00h)
- KM20,2 -> 2h 07min de carrera (11:07h) - ZONA ANIMACIÓN
- KM28,5 -> 2h 40min de carrera (11:40h) (META)

**RUTAS OTROS PUNTOS DONDE VER LA CARRERA:**

- [MIRADOR CALERO](#) (KM3 Y KM22,5)
- [CRUZ DE MOTRICO](#) (KM7,5)
- [PEÑAS JEMBRES](#) (KM14,8)
- [LOS TEJOS](#) (KM13)
- [PEÑALRAYO-MONTEFUERTE](#) (KM20,2)

**ZONA ANIMACIÓN:**

Anímate o anima a tus acompañantes a ir al punto más alto por donde pasa la carrera (punto5), el punto más duro y donde los corredores de todas las distancias acaban de subir el vertical para darles aliento en los últimos metros antes de que comiencen el descenso a meta.

Puedes encontrar más arriba un track para llegar allí desde los aparcamientos de los asaderos.

Además si quieras antes puedes pasar por la Ermita de San Juan (punto1).

¡TE ESPERAMOS!

SKY			
PUNTO	KM	CHICOS	CHICAS
ERMITA	5,3	9:38	9:43
JEMBRES CIMA	15	10:36	10:54
VERTICAL AVITUALL	19,4	11:00	11:24
PEÑALRAYO	20,2	11:07	11:34
META	28,5	11:40	12:13

20K PROMESAS			
PUNTO	KM	CHICOS	CHICAS
ERMITA	5,3	10:18	10:23
VERTICAL AVITUALL	10,3	10:55	11:08
PEÑALRAYO	11,1	11:02	11:18
META	20	11:35	11:58

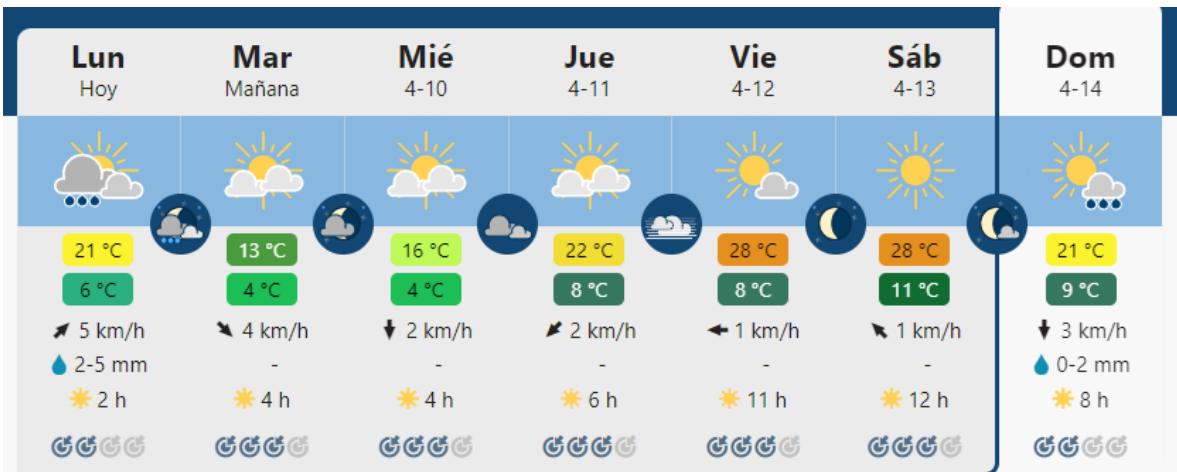
18K JUNIOR			
PUNTO	KM	CHICOS	CHICAS
ERMITA	5,3	10:38	10:43
VERTICAL AVITUALL	8	11:00	11:08
PEÑALRAYO	8,8	11:07	11:18
META	18	11:40	11:58

14,5K JUVENIL			
PUNTO	KM	CHICOS	CHICAS
VERTICAL AVITUALL	5	10:50	10:59
PEÑALRAYO	5,8	10:57	11:09
META	14,5	11:30	11:49

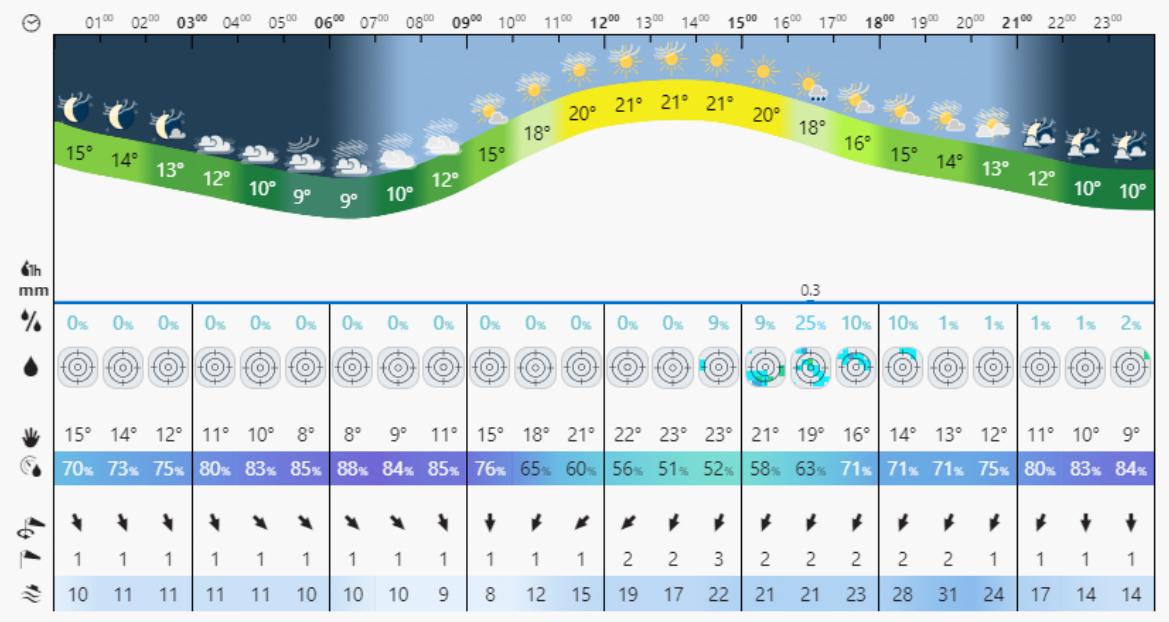
12K CADETE			
PUNTO	KM	CHICOS	CHICAS
PIEDRAFINA	6,1	11:05	11:17
META	12	11:27	11:41

\* ESTIMACIÓN PASO HORA LOCAL PRIMER CHICO Y CHICA

## PREVISIÓN METEOROLÓGICA DEL FIN DE SEMANA



## Domingo



En función de la evolución meteorológica se establecerá el material obligatorio necesario para la carrera.

## AVITUALLAMIENTOS

### AV1 – KM5 (ERMITA)

Aqua – Acuario

Fruta: Naranja, Plátano,etc.



### AV2 – KM9,1 (FERRERAS)

Aqua – Acuario

Fruta: Naranja, Plátano,etc.



### AV3 – KM14,4 (BASE JEMBRES)

Aqua – Acuario

Fruta: Naranja, Plátano,etc.

Gominolas



### AV5 – KM19,5 (BOTÁNICA)

Aqua – Acuario

Fruta: Naranja, Plátano,etc.

Gominolas

### AV5\* – KM6 EMC (CALEROS)

Aqua

### AV6 – KM24,5 (GRAVERAS)

Aqua – Acuario

Fruta: Naranja, Plátano,etc.

Gominolas

## DIRECTO, FOTOS Y MULTIMEDIA

Este año podréis seguir la carrera a través de nuestras redes sociales:

- Nuestras redes sociales: [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#)
- Redes sociales de la FEDME: [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#)

Como todos los años nuestros amigos de la **Asociación Fotográfica MirArte** tomarán instantáneas de la carrera, ¡poner vuestra mejor sonrisa!!

Éste año el fotógrafo **Dela Iglesia** se desplazará a inmortalizar los mejores momentos. ([@deladelaiglesia](#))

Tendréis un **video de la carrera** por el departamento de comunicación de FEDME.

Las **fotos y videos** se colgarán en la web de [CXM Miranda](#) y se harán publicaciones en las redes sociales anunciando que están disponibles.

DIEGO  
**dela**IGLESIA



## CLASIFICACIONES

Se publicarán a través de la web de **YouEvent**. Los enlaces estarán disponibles en nuestras redes también.

<https://youevent.es/sport/Clasificaciones.asp>

**Después de la llegada del último corredor, durante media hora se podrán presentar reclamaciones que serán resueltas por el Comité Técnico de Carrera; y se colgarán las clasificaciones definitivas.**

**También se harán publicaciones en las redes sociales anunciando que están disponibles y en las horas posteriores se colgarán en la web de CXM Miranda**



## PATROCINADORES



# ¡¡MUCHA SUERTE!!

