



INFORMACIÓN AL PARTICIPANTE

VII CARRERA POR MONTAÑA SIERRA BLANCA 2020

El CD Mujeres en las Veredas y el CD Ultra Trail Sierra Blanca te dan la bienvenida a la VII Carrera por Montaña Sierra Blanca, que se celebra el próximo sábado, 8 de febrero, con tres recorridos diferentes: **Starter 13 km**, **Trail Medium 30 km** (1 punto ITRA y puntuable para la V Copa Provincial de Trail de la Diputación de Málaga), y **Marathon 43 km** (2 puntos ITRA).

La salida de los tres recorridos se realizará desde el Pirulí de Marbella, ubicado en la Plaza Monseñor Rodrigo Bocanegra. La meta de los recorridos de 43 km y 30 km será en el Parque Vigil de Quiñones de Marbella, mientras que la meta del recorrido de 13 km será en la plaza de la Iglesia de Ojén.

Horarios de salidas de cada carrera:

- La salida del recorrido de **43 km** será a las 08:00 horas.
- La salida del recorrido de **30 km** será a las 09:00 horas.
- La salida del recorrido de **13 km** será a las 10:00 horas.

Además, la prueba para cadetes/juvenil/júnior será de 11 km teniendo salida neutralizada en Xarblanca, próxima al primer avituallamiento. La salida se dará en torno a las 10.10 hrs, justo después de que pase la cabeza de la prueba general y con misma meta que la carrera Starter de 13 km: Plaza de Andalucía en Ojén. **Los corredores deben estar en este punto para su control no más tarde de las 10.00 hrs.**

Carreras infantiles para amigos y familiares gratuitas en el parque Vigil de Quiñones (Meta Marbella), ver toda la información al final del documento.

MAPA CON UBICACIONES DE INTERÉS

[\(Clica aquí\)](#)

RECOGIDA DE DORSALES Y CONSIGNA

- **Lugar:** IES Guadalpín, sito a 200 metros de la salida.
- **Fecha y horarios:**

Viernes día 7 de febrero: Fecha obligatoria para los residentes en Marbella.

De 16:00 a 20:00 horas para cualquier distancia, sean residentes o no.

Sábado día 8 de febrero: Para No Residentes en Marbella.

De 06:30 hrs a 07:30 hrs, corredores Marathon 43 km

De 07:30 hrs a 08:30 hrs, corredores Trail 30 km

De 08:30 hrs a 09:30 hrs, corredores Starter 13 km

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

- DNI Original
- El pliego de descargo de responsabilidades firmado. [Descárgalo aquí](#) para imprimirlo y traerlo firmado, será imprescindible.
- Tarjeta federativa impresa o mostrarla en la aplicación móvil de la FAM (sólo FEDERADOS en montaña).

Los participantes pueden delegar la recogida de su dorsal, siempre que presenten la autorización firmada ([Descárgala aquí](#)), pliego de descargo de responsabilidad firmado y fotocopia del DNI, además de original o fotocopia de la licencia federativa en caso de participantes federados.

Consigna: Se podrán dejar las mochilas en el IES Guadalpín al recoger el dorsal, el viernes día 7, en horario de 16.00 a 20.00 horas, y/o el sábado día 8 durante la recogida del dorsal, entre las 06.30 a 09.30 horas. Debéis especificar si quieres que te la llevemos a la **Meta de Ojén** (Starter 13 km) o a la **Meta del Parque Vigil de Quiñones** (Medium 30 km y Marathon 43 km).

CHARLA TÉCNICA

En el instituto Guadalpín, mismo lugar de recogida de dorsales a las 19.00 hrs.

Se dará una charla técnica para anunciar los cambios que pudieran surgir en cuanto a obligatoriedad de material a llevar durante la carrera teniendo en cuenta la previsión meteorológica y las indicaciones de los árbitros de la Federación Andaluza de Montaña.

Servicio de cafetería a la retirada de dorsales

Precios:

Café	1 Eur
Agua 1,5 l	1 Eur
Pieza de fruta	1 Eur
Pitufos:	
Aceite y tomate/mantequilla/manteca colorá	1 Eur
Lomo en manteca o mechado/bacon/tortilla española/catalana	2.5 Eur
Jamón York/salami/chorizo/queso	2.5 Eur
Isotónica	1.5 Eur
Nestea	1.5 Eur
Refrescos	1.2 Eur
Lata cerveza	1.5 Eur
Bollería:	
Napolitanas/ Croissant	1.5 Eur
Cañas chocolate	2 Eur

Se dispondrá de zona de venta de camisetas excedentes de la carrera de 2019 en la zona de recogida de dorsales y meta en el caso de disponer de más unidades.

MATERIAL RECOMENDADO Y OBLIGATORIO

Recordamos que es obligatorio para todos los participantes llevar teléfono móvil con la aplicación SOS Emergencias descargada, disponible tanto para [Android](#) como para [IOS](#). Se revisará tanto en la entrega de dorsales como en el cajón de salida.

	Malla por debajo de la rodilla	Manta térmica	Cortavientos con gorra o, en su defecto, añadir bandana	Depósito de al menos 0.5 litros	Móvil con aplicación SOS Emergencias
13 km	No	No	No	No	Sí
30 km	No	Sí	Sí	Sí	Sí
43 km	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí



ENTREGA DE TROFEOS

La entrega de trofeos en meta de Ojén está prevista a las 13.00 hrs.

En Marbella se entregarán los trofeos a las distintas categorías de las carreras infantiles (sub-15) a las 13.30 hrs, dando paso a continuación a la entrega de la general femenino y masculino de las distancias de 30 y 43 km. Posteriormente se irán entregando a las distintas subcategorías según se vayan completando.

PERFIL DE LA MARATHON 43 KM (Desnivel positivo: 2.940 m)



Para consultar el track puedes pinchar [aquí](#).

Avituallamientos MARATHON 43 KM

NOMBRE AVITUALLAMIENTO	ALTITUD (msnm)	DISTANCIA RECORRIDA (km)	DESNIVEL + ACUMULADO (m)	Código Líquido*	Código Sólido*	Tiempo de corte
Xarblanca	149	2.35	124	1, 2	4, 5, 6, 7	20'
Basurero	402	6.82	486	1	4, 5, 6, 9	1 h 30'
Plaza de la Iglesia Ojén	321	13.3	888	1, 2	4, 5, 6, 9, 10, 11, 12	2 h 45'
Senda de José Lima	800	18.44	1542	1, 2	4, 5, 7, 9, 10, 12	4 h
Loma de la Caseta de Puzla	755	21.9	1803	1, 2	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	4 h 30'
Puerto del Pozuelo	1096	26.8	2386	1, 2	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	-
Puerto de Marbella Base cerro del Juanar	910	31.83	2563	1, 2, 3	4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12	7 h
Arenal Casa del Guarda	624	35.8	2832	1, 2	4, 5, 6, 7, 9	
Xarblanca	149	40.8	2910	1, 2	4, 5, 6, 7	
META Vigil de Quiñones	58	43.1	2940	1, 2, 3	4, 5, 6, 7, 13	10 h

MAPA Y PERFIL DE LA MEDIUM 30 KM (Desnivel positivo: 1.910 m)



Para consultar el track puedes pinchar [aquí](#).

Avituallamientos **Medium 30 km:**

NOMBRE AVITUALLAMIENTO	ALTITUD (msnm)	DISTANCIA RECORRIDA (km)	DESNIVEL + ACUMULADO (m)	Código Líquido*	Código Sólido*	Tiempo de corte
Xarblanca	149	2.35	124	1, 2	4, 5, 6, 7	20'
Basurero	402	6.82	486	1	4, 5, 6, 9	2 h
Plaza de la Iglesia Ojén	321	13.3	888	1, 2	4, 5, 6, 9, 10, 11, 12	4 h
Puerto de Marbella Base cerro del Juanar	910	19.13	1520	1, 2, 3	4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12	6 h
Arenal Casa del Guarda	624	23.1	1800	1, 2	4, 5, 6, 7, 9	
Xarblanca	149	28.1	1879	1, 2	4, 5, 6, 7	
META Vigil de Quiñones	58	30.4	1910	1, 2, 3	4, 5, 6, 7, 13	9 h



PERFIL DE LA STARTER 13 KM (Desnivel positivo: 888 m)



Para consultar el track puedes pinchar [aquí](#).

Avituallamientos RECORRIDO 13 KM

NOMBRE AVITUALLAMIENTO	ALTITUD (msnm)	DISTANCIA RECORRIDA (km)	DESNIVEL + ACUMULADO (m)	Código Líquido*	Código Sólido*	Tiempo de corte
Xarblanca	149	2.35	124	1, 2	4, 5, 6, 7	20'
Basurero	402	6.82	486	1	4, 5, 6, 9	1 h 40'
META Pza. de la Iglesia, Ojén	321	13.3	888	1, 2	4, 5, 6, 9, 10, 11, 12	4 h

Código de lo que te vas a encontrar en los avituallamientos:

1. Agua y bebida isotónica
2. Coca Cola
3. Caldo de puchero
4. Plátano y Naranja
5. Gominolas
6. Frutos Secos, Dátiles y Orejones
7. Chocolate
8. Donuts o Bollería
9. Galletas saladas
10. Membrillo
11. Tortilla patatas
12. Sandwich
13. Paella

PREVISIÓN METEOROLÓGICA

La noche se presenta poco fresca, ya que va a continuar la capa de nubes sobre la zona de salida. Esto hará que en salida tengamos unos agradables 14 grados, sin viento prácticamente.

Lo que sí es bastante fácil es que antes de llegar a Ojén nos encontremos ya dentro de esa capa de nubes con base incluso a 500 m de altitud, que puede dejar alguna pequeña precipitación durante casi todo el día. Llueva algo o no, mucha precaución en zonas umbrías ya que **casi todo el recorrido será bastante resbaladizo por la humedad**, eso es seguro.

La más que probable presencia de cirros hará que la temperatura se mantenga alrededor de los 15 grados durante todo el día en el recorrido de la carrera, no superando los 10 grados en cotas altas e incluso bajando de esta temperatura. Por otro lado, tendremos poco viento incluso en altura, aunque de componente N, que es fresquito.

Un fantástico día para la disputa de la CxM Sierra Blanca 2020, con la única pena de que no podremos disfrutar mucho de las vistas.

PRUEBAS INFANTILES

Este año, al igual que el año pasado, la delegación de Deportes del Ayuntamiento de Marbella ha organizado de manera paralela y en el propio Parque Vigil de Quiñones pruebas para menores de 15 años, con el objetivo de poner en valor el deporte y el respeto por el medio natural en edades tempranas, además de dar cabida a los familiares de los participantes.

Categorías y distancias:

- PRE-BENJAMÍN: de 6 a 8 años de edad: 1 vuelta: 400 metros.
- BENJAMÍN: 9 y 10 años de edad: 2 vueltas: 800 metros.
- ALEVÍN: 11 y 12 años de edad: 3 vueltas: 1.200 metros.
- INFANTIL: 13 y 14 años de edad: 5 vueltas: 2.000 metros.

- Inscripción el mismo sábado y recogida de dorsales de 11.00 a 11.55 horas en el Parque Vigil de Quiñones (caseta de organización).
- La Salidas de las carreras será a partir de las 12.00 horas.
- Fin de las carreras y entrega premios aprox. a las 13.30 horas.