



REGLAMENTO

ARTÍCULO 1. PRESENTACIÓN.

El Club Deportivo "Tercio Duque de Alba" organiza en la Ciudad Autónoma de Ceuta la VII edición de la Carrera Cívico-Militar "Cuna de La Legión", que se celebrará el sábado 11 de marzo de 2023 en la que podrán participar todas las personas mayores de edad que lo deseen sin distinción alguna según lo establecido en el presente reglamento.

ARTÍCULO 2. MODALIDADES.

La "Cuna de La Legión" se organiza, en esta séptima edición, en cuatro modalidades:

- La Marcha Cívico-Militar "Cuna de La Legión", para marchadores y corredores, de 50,5 km., con un tiempo máximo para su finalización de 10 horas (individual y por equipos).
- La Marcha Cívico-Militar "Cuna de La Legión", en su modalidad corta para marchadores y corredores de 20 km., con un tiempo máximo para su finalización de 4 horas.
- La ruta Cívico-Militar "Cuna de La Legión" en MTB, de 55 km., con un tiempo máximo de 5 horas y 30 minutos.
- La carrera infantil (desde 4 hasta 12 años cumplidos el día de la prueba) con un recorrido de 1,5 kilómetros, tiene como finalidad iniciar a los más pequeños en el ambiente del deporte, facilitándoles el poder realizar una prueba no competitiva, en la que emplean la misma zona de salida y llegada que los corredores mayores, disponiendo de premios para todos los finalistas.

ARTÍCULO 3. RECORRIDOS

Los recorridos de las diferentes modalidades serán los descrito en el anexo I a este reglamento. Estos recorridos podrán sufrir modificaciones en función de las necesidades y autorizaciones que reciba la organización. Se mantendrán actualizados en la web de la prueba.

Los itinerarios de las diferentes modalidades se encontrarán jalonados, tanto por personal de la organización (que se identificará por su característico gorrillo legionario y su uniforme verde sarga) como por la señalización que estará disponible en la web de la organización.

Durante el recorrido habrá una serie de controles a los participantes tanto del personal de la organización, como por medio de los chips (colocados en el dorsal).

ARTÍCULO 4. HORARIO.

La prueba se celebrará el sábado 11 de marzo de 2023, según el siguiente horario:



- La salida de la modalidad MTB será a las 10:00 horas teniendo como hora límite para finalizarla las 15:30 horas.
- La salida de la modalidad de los marchadores/corredores 50,50 km. será a las 10:05 horas, teniendo como hora límite para finalizarla las 20:05 horas.
- La salida de las modalidades de los marchadores/corredores 20 km. será a las 10:05 horas, teniendo como hora límite para finalizarla las 14:05 horas.
- La carrera infantil dará comienzo a las 10:15 horas.

ARTÍCULO 5. CATEGORÍAS.

Las categorías de las pruebas en su séptima edición son las siguientes:

1.- Marcha de 50,5 kilómetros masculina y femenina:

- Absoluta: general masculina y femenina de la modalidad
- Senior: de 18 a 39 años cumplidos el 11 de marzo de 2023.
- Veteranos "A": de 40 a 49 años cumplidos el día de la prueba.
- Veteranos "B": de 50 años en adelante
- Equipos

2.- Marcha de 20 kilómetros masculina y femenina:

- Absoluta: general masculina y femenina de la modalidad
- Senior: de 18 a 39 años cumplidos el 11 de marzo de 2023.
- Veteranos "A": de 40 a 49 años cumplidos el día de la prueba.
- Veteranos "B": de 50 años en adelante

3.- MTB masculina y femenina:

- Absoluta: general masculina y femenina de la modalidad
- Senior: de 18 a 39 años cumplidos el 11 de marzo de 2023.
- Veteranos "A": de 40 a 49 años cumplidos el día de la prueba.
- Veteranos "B": de 50 años en adelante

4.- Infantil (de 4 a 12 años cumplidos el día de la prueba).

- No competitiva

Para poder participar en la prueba es imprescindible haber cumplido el día de la prueba 18 años de edad.

En el caso de la prueba infantil la edad estará comprendida entre los 4 y los 12 años cumplidos el día de la prueba.

Los "equipos" participarán únicamente en la modalidad de 50,5 km marcha. Estos deberán estar formados al menos por 5 componentes, los cuales deben ir juntos durante toda la carrera y llegar a la meta juntos. El tiempo para la clasificación de equipos, será el que realice el quinto corredor del equipo al cruzar la meta.

Los equipos tendrán dos clasificaciones:



- Masculina: para equipos cuyos miembros sean todos hombres o mixtos (hombres y mujeres)
- Femenina: todos sus miembros deberán ser mujeres

En la modalidad de MTB **no está permitido** utilizar bicicletas eléctricas.

ARTÍCULO 6. INSCRIPCIONES

Las inscripciones a la prueba se harán a través de los enlaces que hay en la web de la organización www.cunadelalegion.es.

Se hará mediante un proceso que tiene los siguientes pasos:

- ✓ Preinscripción: del lunes 5 de diciembre al domingo 11 a las 23:59 horas.
- ✓ Inscripción: el lunes 12 de diciembre.
- ✓ Pago (en caso de obtener plaza): del miércoles 14 de diciembre a las 10.00 horas al sábado 17 de diciembre a las 23:59 horas.

6.1.- Preinscripciones.

A partir del día 5 de diciembre a las 10.00 horas se podrá hacer la preinscripción a la carrera en sus diferentes modalidades. Para ello, a través de los enlaces de la web de la organización, se accede a la plataforma de inscripciones de la empresa.

Las preinscripciones finalizarán el día 11 de diciembre a las 23.59 horas. A partir de ese momento no se podrán realizar más preinscripciones.

Una vez seleccionada modalidad en la que se quiere participar, se rellenan los campos solicitados en el formulario (ficha de participante) y se envía. Se recomienda repasar bien todos los campos de la ficha para evitar errores.

Finalizado el proceso de envío, recibirá un correo electrónico en el que le confirmarán que se prescripción ha quedado finalizada con éxito.

El haber realizado la preinscripción no significa que haya obtenido plaza en la prueba.

6.2.- Inscripción.

La inscripción para la obtención de la plaza en la prueba se realizará el lunes 12 de diciembre en el siguiente horario:

- 50, 5 km,s.: 15.00 horas
- 20 km,s.: 16.00 horas
- MTB: 17.00 horas
- Infantil: 18.00 horas

A la hora marcada para el inicio de la inscripción en la prueba en la que desea participar se abrirá el proceso de inscripción.

Para obtener plaza deberá introducir su DNI o documento de identidad (para personal extranjero) y pulsar en "confirmar".



En sistema le asignará una plaza en la prueba y le enviará un correo electrónico de confirmación de plaza con las instrucciones y los plazos para realizar el pago, además de mostrarle en pantalla que ha obtenido plaza.

En caso de que las plazas se hayan agotado, pasará a la lista de espera con un número de reserva.

En el momento que queden plazas libres (por no formalizar el pago o por renuncia a la plaza) se irá comunicando por correo electrónico a los reservas que han obtenido plaza y se les marcará un plazo de tiempo para formalizar el pago de la misma.

6.3.- Pago de la prueba.

El plazo de pago para confirmación de la plaza por el deportista será de cuatro días y comenzará el miércoles 14 de diciembre a las 10.00 horas, finalizando el sábado 17 de diciembre a las 23.59 horas.

En caso de no efectuar el pago en el plazo establecido, el deportista perderá la plaza y esta será asignada a los participantes que se encuentran en la lista de espera.

Una vez realizado el pago se le asignará el número de dorsal para la prueba y su inscripción a la misma quedará finalizada y confirmada. Recibirá un correo electrónico con la confirmación de la inscripción a la prueba y su número de dorsal.

6.4. Precios Inscripciones.

Los precios de las inscripciones a las diferentes modalidades de la prueba son:

- Carrera corta (20 km): 32 € / participante.
- Carrera larga (50,5 km): 37 € / participante.
- Bicicleta montaña (55 km): 37 € / participante.
- Carrera Infantil: 7 € / participante.

En estos precios están incluidos 2 € solidarios que la organización recauda para entregar a las siguientes asociaciones:

- 1 €/corredor para la Fundación Tercio de Extranjeros.
- 1 €/corredor para una asociación de lucha contra el cáncer

Esta edición está dedicada a la Dama Legionaria Nayra Solero Domínguez, que ha sido parte del equipo de organización de la "Cuna de La Legión" en las ediciones anteriores y que el pasado mes de octubre falleció a consecuencia del cáncer. Por ello este año se va a recaudar 1 € solidario para aportarlo a la asociación de lucha contra el cáncer.

La aportación de los participantes a estas dos asociaciones se efectuará el día 11 de marzo durante la entrega de premios de la carrera.

6.5.- Plazas.



El límite máximo de inscripciones será de 4.000 deportistas en total para todas las modalidades, excluida la prueba infantil.

- | | |
|--|--------------|
| - Carrera corta (20 km): | 1.700 plazas |
| - Carrera larga (50,5 km) individual y por equipos | 1.700 plazas |
| - Bicicleta montaña MTB (55 km): | 600 plazas |
| - Carrera Infantil: | 300 plazas |

6.6.- Incidencias.

Para resolver las incidencias que se produzcan consecuencia de las inscripciones, se deben poner en contacto por correo electrónico a: inscripciones@gesconchip.es

En el correo se deberán indicar los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del corredor.
- DNI del corredor.
- Incidencia ocurrida.

La empresa Gesconchip contestará al correo con la resolución a la incidencia.

6.7 Condiciones.

El inscribirse en la prueba implica la aceptación de las siguientes condiciones:

6.7.1. Los participantes se comprometen a:

- Aceptar estrictamente todos los artículos del presente reglamento.
- Respetar en todo momento las indicaciones de los Jueces, Jalonadores, Servicio de Organización y Policía Local, Policía Portuaria, Protección Civil y Guardia Civil.
- Llevar el dorsal durante toda la prueba de manera bien visible, en la parte delantera, sin doblar ni cortar (a determinados puntos del recorrido no se puede acceder si no se lleva el dorsal visible).
- Aceptar las posibles modificaciones de la prueba a las que la Organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad.
- Respetar al resto de corredores y ciclistas.
- Respetar el medio ambiente y los bienes Culturales de la Ciudad Autónoma.

6.7.2. La Organización se reserva el derecho a rechazar cualquier inscripción que no acepte los términos y condiciones del evento que queden expuestos en el presente reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo se aceptará lo dispuesto por el comité organizador de la carrera.

6.7.3. La Organización se reserva el derecho a desviar el recorrido de la carrera por otro alternativo y realizar las modificaciones oportunas en función de que existan alteraciones o condicionantes adversos que afecten a la misma, así como la suspensión de dicha prueba por condiciones meteorológicas desfavorables o por fuerza mayor, siempre previo acuerdo del comité organizador del evento.

6.8.- Consideraciones.



- La inscripción es personal e intransferible y supone la aceptación total de la Normativa Técnica de la prueba, incluyendo la Declaración Responsable que se incluye en la misma.
- Bajo ningún concepto, una vez formalizada la inscripción, se podrá transferir la plaza signada a terceras personas.
- El límite de inscripciones para la VII edición de la Cuna de La Legión es de 4.000 deportistas (excluida la prueba infantil).

6.9.- Cambio de modalidad.

Se solicitarán en el correo de incidencias, GESCONCHIP

Se podrá cambiar de modalidad solo en caso de haya plazas libres en la modalidad a la que se quiere acceder. Indicando el DNI y el número de dorsal.

En los equipos se podrán realizar cambios de componentes previa autorización de la organización.

6.10.- Cesión de plazas con terceros.

No está autorizada la cesión de plazas a terceras personas.

6.11.- Anulación de plazas.

Se puede renunciar a la plaza asignada hasta el día 11 de febrero, asumiendo los gastos que varían en función de cuando se renuncie a la misma:

- Hasta el día 1 de enero: se devolverá el 75 % de la inscripción.
- Hasta el día 22 de enero: se devolverá el 50 % de la inscripción.
- Hasta el día 11 de febrero: se devolverá el 25 % de la inscripción.
- A partir del 11 de febrero no habrá devolución de la inscripción.

Procedimiento:

Para hacer una anulación de plaza hay que enviar un correo electrónico a la organización solicitando la baja de la prueba al correo inscripciones@gesconchip.es

Se cursará y efectuará la devolución del importe abonado en concepto de inscripción menos el importe correspondiente a los gastos contemplados en el párrafo primero.

En caso de que la organización de la prueba se vea obligada a suspender la prueba no se realizará la devolución del importe de la misma. Se entregará a cada participante los recuerdos de la misma (bolsa del corredor, sudadera de finalista y medalla de finalista).

6.12.- Advertencia sobre sustracción de plazas.

Está terminantemente prohibido y será motivo de descalificación de la prueba participar con el dorsal de otro corredor.



El dorsal es personal e intransferible, el seguro de accidente está asociado al DNI del corredor, y no cubre a terceras personas no inscritas en la prueba.

La organización no se hace responsable de posibles incidencias que sufran deportistas que no participen con su dorsal asignado.

ARTÍCULO 7. PREMIOS Y RECUERDOS.

1.- A todos los participantes en la prueba se le entregará una **bolsa** de recuerdo con una **camiseta técnica**. Esta bolsa es la que se debe emplear para entregar en la consigna de las Murallas Reales en caso de que se quieran dejar objetos personales durante el desarrollo de la prueba.

2.- A todos los participantes que finalicen la prueba se le entregará una **medalla conmemorativa** (aunque entre en la meta fuera de tiempo establecido).

3.- A todos los participantes que finalicen la prueba dentro del tiempo establecido habiendo pasado por todos los controles antes de la hora de cierre de estos se le entregará una **sudadera de finalista** (excepto en categoría Infantil).

4.- Se entregará un **trofeo** a los tres primeros clasificados de cada categoría y al 1º clasificado absoluto de cada prueba.

5.- Se entregará un **trofeo** al corredor y a la corredora más veteranos que finalicen la prueba en la modalidad de 50,5 km.

6.- Se entregará un **trofeo** al primer militar clasificado, tanto masculino como femenino, en marcha de 50,5 km,s. y MTB.

La entrega de premios se realizará en las Murallas Reales (zona de meta) en horario para cada prueba que se marcará posteriormente.

Para recoger cualquier premio es imprescindible la presentación del DNI, pasaporte u otro documento oficial que acredite la identidad del deportista.

ARTÍCULO 8.- RECLAMACIONES.

Todas las clasificaciones son competencia única y exclusivamente de los miembros del Comité de Organizador de la Prueba.

Las reclamaciones que afecten a puestos en la clasificación con derecho a trofeo se presentarán, por escrito al Comité de Organización en un plazo máximo de 30 minutos desde la publicación de las clasificaciones, el cual decidirá al respecto.

Otras reclamaciones deberán enviarse por escrito, al correo que se indica en la página www.cunadelalegion.es a la atención del Comité Organizador; antes del miércoles siguiente a la celebración de la prueba (15 de marzo).

La Organización comunicará las resoluciones en un plazo máximo de 10 días, a partir del cual las clasificaciones se considerarán definitivas.



ARTÍCULO 9.- DORSALES.

Los dorsales se podrán recoger los días 8, 9 y 10 de marzo en los lugares indicados en la página web de la carrera (bajos del Auditorio del Revellín). En caso excepcional se podrán recoger el día 11 de marzo en el local habilitado en el Puerto de Ceuta hasta las 09.00 horas.

Para retirar el dorsal, los corredores tendrán que presentar el resguardo o copia de la inscripción y el DNI, pasaporte u otro documento oficial que acredite su identidad.

Los dorsales deberán llevarse bien visibles en la parte delantera del tronco durante la totalidad de la carrera y no podrán modificarse. En el caso de los ciclistas deberán llevar visible la placa en el frontal del manillar de la bicicleta de montaña

Los dorsales llevan incorporado un chip desechable, por lo que no podrán doblarse o manipularse.

La pérdida del dorsal implica la descalificación de la prueba.

ARTÍCULO 10.- DESCALIFICACIONES.

Será motivo de descalificación:

- Proporcionar datos falsos en la inscripción (edad, residencia, etc.).
- No pasar por los puntos de control situados por la organización en el recorrido.
- No llevar el dorsal bien visible en el pecho en el caso de los corredores y en el frontal de la bicicleta (la placa) en el caso de los ciclistas.
- No atender las instrucciones de los jueces y/o personal de Organización.
- Haber cedido su dorsal y ser usado por otro deportista.
- Tener un comportamiento antideportivo.
- Manifestar mal estado físico que sea reconocido por el personal médico de la prueba.
- No realizar el recorrido completo de la prueba o no respetar el itinerario marcado.
- Correr con el dorsal de otro corredor.
- No ayudar o socorrer a otro corredor accidentado o enfermo.
- No llegar en tiempo a los puntos de cierre de control que son:
 - o PAV 4 – Km. 20 – hora de cierre marcha 14.00 horas
 - o PAV 7 – Km 35 marcha – hora cierre marcha 17.00 horas
 - o PAV 8 – Km 40 marcha – hora cierre marcha 18.00 horas
 - o PAV 9 – KM 45 marcha – hora cierre marcha 19.00 horas.
 - o PAV 6 – Km. 32 MTB – hora de cierre 13.30 horas
 - o PAV 7 – Km 37 MTB – hora cierre MTB 14.00 horas
 - o PAV 8 – Km. 49 MTB – hora cierre MTB 15.00 horas
- No llevar el casco puesto (MTB).
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas.
- Rehusar, quitar o cambiar la señalización de la prueba.
- Arrojar desperdicios o basura en el recorrido.
- Participar con una bicicleta eléctrica.



ARTÍCULO 11.- AVITUALLAMIENTO.

Aproximadamente cada 5 kilómetros para marchadores y cada 15 kilómetros para ciclistas habrá un punto de avituallamiento en el cual se proporcionará a los participantes bebida isotónica, agua y fruta y otros productos.

En los avituallamientos se extremarán las medidas sanitarias.

Habrá un avituallamiento principal para marchadores en el Acuartelamiento del Serrallo aproximadamente (kilómetro 25), donde además se proporcionará una comida más energética.

ARTÍCULO 12.- ATENCIÓN MÉDICA.

La VII edición de la Carrera Cívico – Militar Cuna de La Legión 2023 dispondrá de los Servicios Médicos necesarios para atender al deportista durante el desarrollo de la misma.

La Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva extrema.

Cada participante declarará estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad.

IMPORTANTE: Cualquier deportista con problemas de salud está obligado a cumplimentar la ficha médica que irá impresa en la parte trasera del dorsal. En ella se reflejarán los datos médicos personales que ayudarán a los servicios médicos de la organización a atender cualquier incidencia que os ocurra de la forma más rápida y precisa posible

Los Servicios Médicos estarán facultados para retirar al corredor que manifieste un mal estado físico.

ARTÍCULO 13.- RESPONSABILIDAD.

La prueba se considera como de una dureza externa, y todos los participantes serán conscientes de este hecho al realizar su inscripción.

13.1. - Descargo de efecto.

La Organización declina toda responsabilidad de los efectos, consecuencias o responsabilidades derivadas de los daños, tanto materiales como personales, que pudieran ocasionar los participantes, con motivo de la prueba, a sí mismos, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante, voluntario o personal de organización.

13.2.- Descargo de responsabilidades por falta de condiciones y preparación.



Los participantes descargan de responsabilidad a la organización de la prueba de cualquier tipo de lesión que se produzcan por la no preparación en condiciones de la misma o por presentarse a ella sin estar en las debidas condiciones médicas.

13.3.- Autorización traslado en vehículos militares.

Los participantes descargan de responsabilidad a las FAS por posibles daños producidos en traslado en vehículos militares o dentro de instalaciones militares por las que transcurre la prueba.

ARTÍCULO 14. DERECHOS DE IMAGEN.

Los deportistas participantes en la prueba autorizan a la Organización poder utilizar las fotografías y videos en las que aparezca durante el desarrollo de la misma.

ARTÍCULO 15. VEHÍCULOS AUTORIZADOS.

Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba, serán los acreditados por la Organización, quedando totalmente prohibido seguir a los corredores en cualquier tipo de vehículo a motor o sobre ruedas (patines, bicicletas, etc...), teniendo orden expresa la Policía Local, Policía Portuaria y Guardia Civil de retirarlos del circuito.

Se dispondrá de un vehículo escoba en la cola de la carrera para recoger a los corredores que por alguna razón no deseen o no puedan seguir la carrera, debiendo montarse en él o proceder al abandono de la prueba, aquellos corredores que no se encuentren en condiciones de mantener el horario previsto de cierre de control de la actividad, tras las instrucciones de cualquier miembro de la organización.

ARTÍCULO 16. MANIFESTACIÓN NO AUTORIZADA.

Queda prohibida cualquier tipo de manifestación de personas que pueda poner en riesgo la seguridad de los participantes y la celebración de la actividad, siendo retiradas por las fuerzas de orden público.

ARTÍCULO 17. ACEPTACIÓN DE LA NORMATIVA.

Todos los participantes por el hecho de realizar la inscripción aceptan la presente NORMATIVA. En caso de duda, prevalecerá el criterio de la Organización.

ARTÍCULO 18. ACEPTACIÓN PUBLICACIÓN.

En cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, le informamos que sus datos personales serán tratados y quedarán incorporados en ficheros de responsabilidad de Club Deportivo "Tercio Duque de Alba" registrados en la Agencia Española de



Protección de Datos. La recogida y tratamiento de los datos personales, incorporados a los ficheros, tiene como finalidad la inscripción de los participantes, así como la información a los mismos de todas las cuestiones relacionadas con la prueba deportiva. Las FAS y el ICD de la Ciudad Autónoma de Ceuta se comprometen al cumplimiento de las obligaciones sobre medidas de índole técnica, organizativas y de seguridad recogidas en el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal. Que los datos personales facilitados, así como las posibles imágenes que se capten durante la celebración del evento, serán utilizados para la finalidad propia del acontecimiento, así como para la difusión de éste y de la clasificación final de la prueba en la que aparecerán nombre, apellidos, categoría y club.

Al realizar la inscripción, los participantes se comprometen a cumplir los términos contenidos en el mismo y consiente expresamente que sus datos personales sean tratados para las finalidades citadas.

ARTÍCULO 19. DERECHO DE ADMISIÓN.

La organización se reserva el derecho de admisión a la prueba de deportistas que en otras ediciones hayan demostrado manifiestamente una actitud antideportiva o hayan sido expulsados de la misma.

OTROS.

Lenguaje no sexista.

De conformidad con el artículo 14.11 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, todas las denominaciones que, en virtud del principio de economía del lenguaje, se hagan en el presente reglamento de género masculino inclusivo, se entenderán realizadas tanto en género femenino como en masculino.



ANEXO I. "Recorridos".

MARCHA A PIE (50,5 KM.)

ITINERARIO: MURALLAS REALES (SALIDA) – GRAN VÍA – PASEO DEL REVELLÍN - CALLES CAMOENS – REAL – PLAZA MAESTRANZA – CALLE JUAN I DE PORTUGAL – CARRTERA DEL MONTE HACHO – CTRA. ESTACIÓN DEPURADORA DE AGUAS RESIDUALES – CREMATORIO HINDÚ – PARQUE DE SANTA CATALINA – PUENTE DE SANTA CATALINA – CTRA. MONTE HACHO – POTABILIZADORA – PASEO DE RONDA – BARRIADA "EL SARCHAL" – CTRA. CIRCUNVALACIÓN MONTE HACHO – CTRA. SUBIDA FORTALEZA EL HACHO – ENTRADA Y SALIDA FORTALEZA EL HACHO - SENDA SUR-NORTE FORTALEZA – ANTENA DE TRANSMISIONES – RESTAURANTE OASIS – CAMINO PARQUE DE SAN AMARO – SALIDA PUERTA PRINCIPAL PARQUE SAN AMARO – PLAYA DE SAN AMARO – GASOLINERA MUELLE ALFAU – AVDA. COMPAÑÍA DE MAR – PARQUE JUAN CARLOS I – PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO – SALIDA PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO (PUERTA CASINO) – AVDA. MARINA ESPAÑOLA – PASEO DE LAS PALMERAS – PUENTE DEL CRISTO - MURALLAS REALES – AVDA. MARTÍNEZ CATENA – BAJADA ESCALERAS PLAYA CHORRILLO – EXPLANADA PLAYA CHORRILLO – PASO PEATONAL ELEVADO – BDA. JUAN XXIII – POLIDEPORTIVO DÍAZ FLOR – C/ FRANCISCO JAVIER SUQUILLO – CABRERIZAS BAJAS – AVDA. DR. ABDELKRIM – ROTONDA PUENTE QUEMADERO – PLAZA DE SIDI EMBAREK – ENTRADA NUCLEO SERRALLO RECARGA – NUCLEO DE RECARGA – NUCLEO DEL SERRALLO – SALIDA CRUCE CN 362 CON ACTº. PARDO DE SANTAYANA – EMBALSE DEL INFIERNO – SUBIDA SENDA LOMA BERMEJO – PISTA MENDICUTI – MIRADOR DE ISABEL II – PISTA LADERA DEL CHICO REMIENDO – TORRE FRANCISCO DE ASIS – PISTA DE LA PEQUE – ACTº. GARCÍA ALDAVE – CERRO DE LA NIEBLA – MERENDERO – SENDA MEDIA LADERA – TORRE DE ARANGUREN – MIRADOR DE BELIONES – VAGUADA DE CERRO CARCAÑO – LA GATA - PISTA DE LA LASTRA – CAMPO DE TIRO DE LA LASTRA – PISTA DE LA LASTRA – LOMA DE BIENTEVEO – CAMPO DE EXPLOSIVOS (SENDAS DE LOS CAZADORES) – PISTA DE LOS CAZADORES – EMBALSE DEL RENEGADO – COMPLEJO RURAL MIGUEL DE LUQUE – PRESA EMBALSE DEL INFIERNO – ARROYO DEL INFIERNO (MARMOLERIA) – CTRA. DE BENÍTEZ – CALLE 044 – AVDA DE MADRID – JARDINES DE ARGENTINA – AVDA. GONZÁLEZ TABLAS – MURALLAS REALES (LLEGADA).

MARCHA A PIE (20 KM.)

ITINERARIO: MURALLAS REALES (SALIDA) – GRAN VÍA – PASEO DEL REVELLÍN - CALLES CAMOENS – REAL – PLAZA MAESTRANZA – CALLE JUAN I DE PORTUGAL – CARRTERA DEL MONTE HACHO – CTRA. ESTACIÓN DEPURADORA DE AGUAS RESIDUALES – CREMATORIO HINDÚ – PARQUE DE SANTA CATALINA – PUENTE DE SANTA CATALINA – CTRA. MONTE HACHO – POTABILIZADORA – PASEO DE RONDA – BARRIADA "EL SARCHAL" – CTRA. CIRCUNVALACIÓN MONTE HACHO – CTRA. SUBIDA FORTALEZA EL HACHO – ENTRADA Y SALIDA FORTALEZA EL HACHO - SENDA SUR-NORTE FORTALEZA – ANTENA DE TRANSMISIONES – RESTAURANTE OASIS – CAMINO PARQUE DE SAN AMARO – SALIDA PUERTA PRINCIPAL PARQUE



SAN AMARO – PLAYA DE SAN AMARO – GASOLINERA MUELLE ALFAU – AVDA. COMPAÑÍA DE MAR – PARQUE JUAN CARLOS I – PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO – SALIDA PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO (PUERTA CASINO) – AVDA. MARINA ESPAÑOLA – PASEO DE LAS PALMERAS – PUENTE DEL CRISTO - MURALLAS REALES (META).

MTB (55 KM.)

ITINERARIO: MURALLAS REALES (SALIDA) – GRAN VÍA – PASEO DEL REVELLÍN - CALLES CAMOENS – REAL – PLAZA MAESTRANZA – CALLE JUAN I DE PORTUGAL – CARRTERA DEL MONTE HACHO – CTRA. ESTACIÓN DEPURADORA DE AGUAS RESIDUALES – CREMATORIO HINDÚ – PARQUE DE SANTA CATALINA – PUENTE DE SANTA CATALINA – CTRA. MONTE HACHO — POTABILIZADORA – PASEO DE RONDA – BARRIADA “EL SARCHAL” – CTRA. CIRCUNVALACIÓN MONTE HACHO – CTRA. SUBIDA FORTALEZA EL HACHO – ENTRADA Y SALIDA FORTALEZA EL HACHO - SENDA SUR-NORTE FORTALEZA – ANTENA DE TRANSMISIONES – RESTAURANTE OASIS – CAMINO PARQUE DE SAN AMARO – SALIDA PUERTA PRINCIPAL PARQUE SAN AMARO – PLAYA DE SAN AMARO – GASOLINERA MUELLE ALFAU – AVDA. COMPAÑÍA DE MAR – PARQUE JUAN CARLOS I – PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO – SALIDA PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO (PUERTA CASINO) – AVDA. MARINA ESPAÑOLA – PASEO DE LAS PALMERAS – PUENTE DEL CRISTO - MURALLAS REALES – AVDA. MARTÍNEZ CATENA – BAJADA ESCALERAS PLAYA CHORRILLO – EXPLANADA PLAYA CHORRILLO – PASO PEATONAL ELEVADO – BDA. JUAN XXIII – POLIDEPORTIVO DÍAZ FLOR – C/ FRANCISCO JAVIER SUQUILLO – CABRERIZAS BAJAS – AVDA. DR. ABDELKRIM – ROTONDA PUENTE QUEMADERO – PLAZA DE SIDI EMBAREK – ENTRADA NUCLEO SERRALLO RECARGA – NUCLEO DE RECARGA – NUCLEO DEL SERRALLO – SALIDA CRUCE CN 362 CON ACTº. PARDO DE SANTAYANA – EMBALSE DEL INFIERNO – PISTA MENDICUTI – MIRADOR DE ISABEL II – PISTA LADERA DEL CHICO REMIENDO – TORRE FRANCISCO DE ASIS – PISTA DE LA PEQUE – ACTº. GARCÍA ALDAVE – CERRO DE LA NIEBLA – TORRE DE ÁNYERA – SENDA DE LOS ELEFANTES – TORRE DE ARANGUREN – MIRADOR DE BELIONES- GRANJA PORCINA – LOMA DE LOS HUESOS – K-8 - CTRA. DE BENZÚ - PISTA DE BENZÚ A “LA VENTOLERA” – CALA MOCARRO – PISTA DE LOS MERENDEROS (HORNILLOS) – LOMA BERMEJA — PISTA DE LA LASTRA – CN-362 – CAMPO DE TIRO DEL RENEGADO – PISTA DE LOS CAZADORES – HÍPICA – CARRETERA DE BENZÚ – CTRA. DE BENÍTEZ – CALLE 044 – AVDA. DE MADRID – JARDINES DE ARGENTINA – AVDA. GONZÁLEZ TABLAS – MURALLAS REALES (LLEGADA)..

CARRERA INFANTIL.

ITINERARIO: MURALLAS REALES (SALIDA)– AVDA. GONZÁLEZ TABLAS – PUENTE DEL CRISTO – GRAN VÍA – PASEO DE LAS PALMERAS AVENIDA GONZÁLEZ TABLAS – MURALLAS REALES (LLEGADA).