

VIII INTEGRAL SIERRA BULLONES

3ª PRUEBA – COPA DE ESPAÑA



CARRERAS COPA DE ESPAÑA 2023
POR MONTAÑA

CEUTA - 22 OCT - 2023 3ª PRUEBA - FINAL COPA

VIII edición INTEGRAL SIERRA BULLONES®
acepta el reto!!!

Distancia	Desnivel
16 Km	+794m
20 Km	+882m
32 Km	+1619m

ANYERA CEUTA Cámara Ceuta Consejo Superior de Deportes

ÍNDICE

1. **Previo a la prueba.**
 - a. **Introducción.**
 - b. **Participantes e inscripciones.**
 - c. **Categorías y Subcategorías.**
 - d. **Precios y plazos.**
 - e. **Condiciones de participación.**
 - f. **Recogida de dorsales.**
 - g. **Charla Técnica.**
 - h. **¿Cómo llegar a Ceuta?**
2. **Durante la prueba**
 - a. **Ficha técnica de la prueba.**
 - b. **Servicios Complementarios.**
 - c. **Horarios.**
 - d. **Avituallamientos.**
 - e. **Cronometraje y Clasificaciones**
 - f. **Servicio Sanitario**
 - g. **Reglamento**
3. **Después de la prueba**
 - a. **Entrega de Premios**
4. **Anexos**
 - a. **Autorización menores de edad**

PREVIO A LA PRUEBA

1.A.- INTRODUCCIÓN.

La “**Integral Sierra Bullones**” es una Carrera por Montaña, en adelante CxM, que discurre por la orografía sinuosa del campo exterior de la Ciudad Autónoma de Ceuta. En este evento deportivo confluyen, al mismo tiempo, diversas modalidades con niveles de dificultad diferentes. Resumiendo, en Integral Sierra Bullones nos encontramos con las siguientes modalidades:

1. ISB 16KM
2. ISB 20KM
3. ISB 32KM
 - Copa de España FEDME
 - Campeonato Militar COMGECEU de CxM Aleo'23
 - Tramo vertical cronometrado “The Vertical Corner”

Toda la información detallada de la prueba se puede consultar en www.isb.clubanyera.es

IMPORTANTE: La información contenida en el presente documento será válida hasta la celebración de la **Charla Técnica**. En dicho momento la Organización puntualizará los aspectos de última hora que hayan podido cambiar.

1.B.- PARTICIPANTES E INSCRIPCIONES.

El número máximo de participantes es de 1.150 corredores, distribuidos del siguiente modo:

- 16 Km (Open) – 400 participantes. 360 en individual y 40 en binomio.
- 20 Km (Open) – 200 participantes. Sólo individual y no competitiva.
- 32 Km (Open) – 300 participantes. 200 en individual, 50 en binomios y 50 en equipos
- 32 Km – CoESP – 250 participantes. Sólo individual.

Las plazas no cubiertas en una modalidad podrán traspasarse a otras que presenten más demanda de participantes.

El recorrido de 32 Km será el que puntúe para la Copa de España FEDME CxM y dispondrá de recorridos adaptados a todas y cada una de las categorías FEDME que participan en esta competición.

- Distancias para las categorías COPA DE ESPAÑA CxM FEDME:
 - Cadetes: 8km con 339+ / 339-
 - Juveniles: 13km con 570+ / 570-
 - Juniors: 20km con 882+ / 882-
 - Promesas: 22km con 1079+ / 1079-
 - Absolutos: 32km con 1619+ / 1619-
- Distancias para las categorías OPEN:
 - Alevines: 3.2km con 93+ / 93-
 - Infantiles: 4km con 137+ / 137-
 - Open 16km con 794+ / 794-
 - Open 20km con 882+ / 882-
 - Open 32km con 1619+ / 1619-

La salida se dará desde el Centro Ecuestre “Ciudad de Ceuta” a las 09:00h del día 22 de octubre de 2023. Los corredores estarán organizados por cajones, teniendo prioridad en la salida todos los participantes de la Copa de España. A continuación se dará la salida a los corredores OPEN. Esta información se dará de forma más detallada una vez que se cierren las inscripciones y se pueda dimensionar adecuadamente la salida para todos los participantes.

1.C.- CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

La edad a tener en consideración de cada participante será la que el deportista tenga a fecha 31 de diciembre de 2023. Habrá categoría masculina y femenina para todas las subcategorías y categorías.

	CoESP			OPEN		
Cat/Subcat	Edad min	Edad max		Cat/Subcat	Edad min	Edad max
Alevín*	---	---		Alevín*	11	12
Infantil*	---	---		Infantil*	13	14
Cadete*	15	16		Cadete*	15	16
Juvenil*	17	18		Juvenil*	17	18
Junior*	19	20		Junior*	19	20
Promesa*	21	23		Promesa*	21	23
Absoluto	24			Absoluto	24	
Vet A	40	49		Vet A	40	49
Vet B	50	59		Vet B	50	59
Vet C	60	69		Vet C	60	69
Vet D	---	---		Vet D	70	

**Recorrido adaptado al Reglamento FEDME*

1.D.- PRECIOS, INSCRIPCIONES Y PLAZOS

1.D.1.- Precios

a) Para la Copa de España

Para poder participar en la Copa es requisito imprescindible tener cumplidos los 15 años el 31 de diciembre de 2023 y tener Licencia FEDME en vigor. Los menores de 18 años deberán acompañar la inscripción con una autorización paterna con copia del DNI del padre o tutor legal. Dicha autorización puede descargarse en la web de la prueba, sección Documentos.

Se establecerá un plazo máximo para realizar cambios de titulares en la inscripción, siempre dentro de la misma modalidad, y que tendrá un sobrecoste de 5€.

El precio de la inscripción en la Copa de España es de:

- Absolutos: 28€
- Promesas: 25€
- Juniors: 20€
- Cadetes y Juveniles: 12€

b) Para las modalidades Open.

- 16 Km
 - Alevín e Infantil – 10€
 - Federados: 25€
 - No Federados: 28€
- 20 Km
 - Federados: 28€
 - No Federados: 31€
- 32 Km
 - Federados: 31€
 - No Federados: 36€

El precio de la inscripción incluye:

- Bolsa del corredor, que contendrá:
 - Material de los patrocinadores de la prueba
 - Obsequio conmemorativo
- Acceso a los avituallamientos establecidos por la Organización
- Asistencia sanitaria durante el transcurso de la prueba y llegada a meta
- Opción a trofeos y premios ofrecidos por la Organización
- Diploma acreditativo de su participación en la prueba, con tiempos y posición, descargable desde la web del cronometrador
- Medalla “Finisher” a todos aquellos participantes que logren finalizar la prueba en el tiempo establecido.
- Obsequio “Finisher”
- Galería fotográfica en alta calidad artística (Fotógrafos Solidarios de Ceuta)

1.D.2.- Inscripciones y plazos.

- **Participantes en la Copa de España**
 - Desde el 26 de junio, a las 21:00h, a través de la APP “Paso a Paso”
- **Modalidades OPEN**
 - 32 Km – 27 de junio, a las 21:00h, desde la web de la prueba
 - 16 Km – 28 de junio, a las 21:00h, desde la web de la prueba
 - 20 Km – 29 de junio, a las 21:00h, desde la web de la prueba
- **Cierre de Inscripciones**
 - Modalidades OPEN - Hasta el 2 de septiembre, a las 21:00h
 - Copa de España* - Hasta el 15 de octubre, a las 21:00h

** Por motivos logísticos, no se puede garantizar la bolsa del corredor a los inscritos con fecha posterior al 2 de septiembre.*

1.E.- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El participante, por el mero hecho de inscribirse en esta prueba ACEPTA los riesgos inherentes a la práctica de este tipo de deportes que se realizan en la montaña y declara:

- Estar físicamente bien preparado para la carrera, gozar de buena salud general, no padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con su participación en dicha prueba.

- Ser consciente que este tipo de actividades, al desarrollarse en el medio natural, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
- Que autoriza a la Organización a utilizar cualquier fotografía, filmación, o grabación que se tome, siempre que su uso esté exclusivamente relacionado con mi participación en este evento o a la promoción y difusión de la prueba.
- Deberá cumplir el reglamento establecido para la prueba y, en lo no previsto en el mismo, será de aplicación el Reglamento oficial de la FEDME, descargable desde este enlace.
- El Club de Montaña Anyera, como organizador de la carrera, se compromete a seguir las indicaciones del manifiesto medioambiental de la FEDME, debiendo hacer lo propio todos los participantes de la misma.
- Todos los participantes en la Copa de España están obligados, según lo establecido en el punto 2.1.12 del Reglamento FEDME de Carreras por Montaña, a llevar, como mínimo y salvo instrucciones de última hora en la Charla Técnica:
 - Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a
 - Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10)
 - Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
 - Teléfono móvil encendido y con batería suficiente
 - Gorra, Visera o Bandana
 - Silbato
- Los participantes en las pruebas Open no tienen material obligatorio, aunque se recomienda encarecidamente llevarlo durante la prueba, por su seguridad.

1.F.- RECOGIDA DE DORSALES

Los participantes podrán recoger el dorsal y la Bolsa del Corredor, previa identificación con DNI, según lo establecido en el siguiente calendario. Los deportistas federados deben acreditar su condición mostrando la Licencia Federativa en vigor para el año 2023.

Muy importante: Sólo se entregarán los dorsales a los participantes inscritos. No se permite la retirada de dorsales por parte de otras personas, incluso autorizadas por el titular. En tal caso, se le hará entrega exclusivamente de la Bolsa del Corredor.

En la página web de la prueba se indicarán las ubicaciones exactas (Google Maps) de la recogida de dorsales.

Calendario de recogida de dorsales:

- Jueves 19 de octubre
 - Lugar: Auditorio del Revellín
 - Horario: de 18:00 h a 21:00 h
 - Todas las modalidades OPEN
- Sábado, 21 de octubre
 - Lugar: por determinar
 - Horario: de 10:00 h a 13:00 h
 - Participantes peninsulares y/o participantes en la Copa de España

1.G.- CHARLA TÉCNICA

El día 21 de octubre, a las 18:30 h y en el Salón de Actos de la Biblioteca Pública Adolfo Suarez se celebrará la Charla Técnica en la que se explicarán todos los aspectos relativos a la prueba, novedades de última hora, así como se resolverán todas las dudas acerca de la misma.

1.H.- ¿CÓMO LLEGAR A CEUTA?

Al objeto de facilitar los desplazamientos hasta nuestra ciudad, os facilitamos la siguiente información.

1.H.1) Por mar.

Las navieras que operan en el Estrecho de Gibraltar disponen de una variada oferta de rotaciones entre las dos orillas. Puedes elegir los horarios que más te convengan en las páginas web de cada una de ellas para organizar tu desplazamiento.

Una vez lo tengas claro, puedes contactar vía email con la agencia oficial de la prueba, Destinarium Viajes, para que te lo organice todo y puedas aprovechar las ofertas exclusivas que tenemos a tu disposición.

1.H.2) Por aire

Una de las maneras más espectaculares de llegar a Ceuta es volando, bien desde Málaga o bien desde Algeciras. Es la manera más rápida, cómoda e inolvidable. La compañía Helity enlaza en línea regular de helicópteros estas ciudades. El vuelo desde Algeciras tiene una duración de 7 minutos, y desde Málaga, de 30. Puedes consultar en la web de la compañía los distintos horarios.

1.H.3) Paquete Turístico.

Ponemos a tu disposición estas magníficas ofertas, que incluyen pasaje de ida y vuelta en ferry, una noche de hotel (4*) en régimen de sólo alojamiento y un bono para consumir en los establecimientos hosteleros unidos a la promoción Ceuta Emociona. Contacta con nuestra agencia oficial para todos los detalles.



PROMOCIÓN ESPECIAL
para deportistas y acompañantes

50€
una persona

OH NICE
ULISES
Ceuta

VIII edición
INTEGRAL SIERRA
BULLONES

22 de octubre de 2023

FERRY IV HOTEL BONO

ANÝERA CEUTA
www.ah.clubayera.es

* Bonificación utilizando Ceuta Emociona
Incluye: 1 pasaje Ferry ida/ida + 1 noche para 2 personas + bono 30€ en hostelería
** en hab. doble y compartir (sólo alojamiento) - Otras opciones, consultar.
destinarium@gmail.com



PROMOCIÓN ESPECIAL
para deportistas y acompañantes

100€
dos personas

OH NICE
ULISES
Ceuta

VIII edición
INTEGRAL SIERRA
BULLONES

22 de octubre de 2023

FERRY IV HOTEL BONO

ANÝERA CEUTA
www.ah.clubayera.es

* Bonificación utilizando Ceuta Emociona
Incluye: 2 pasajes Ferry ida/ida + 1 noche para 2 personas + bono 30€ en hostelería
** en hab. doble (sólo alojamiento) - Otras opciones, consultar.
destinarium@gmail.com

DURANTE LA PRUEBA

2.A.- FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

Circuitos circulares que se desarrollan en la zona del campo exterior de Ceuta. Todos los recorridos se encontrarán balizados con cintas de tela reutilizables de alta visibilidad, así como cualquier otro elemento informativo que ayude a los participantes a seguir el recorrido.

Se dará información de distancia en los puntos de avituallamiento y se advertirá de las zonas de especial protección, cruces de carretera, zonas de carácter más técnico o zonas peligrosas.

Los tracks de las distintas modalidades están disponibles en la web de la prueba (sección descargas).



2.B.- SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

En la zona de salida/meta, la Organización pondrá a disposición de los participantes los siguientes servicios:

- Zona de consigna/guardarropa.
- Baños y duchas propios de la instalación deportiva.
- Zona de fisioterapia.
- Zona del Corredor, con barra y servicio de comida y bebida. Los finishers obtendrán un ticket a canjear por una bebida y un tentempié.
- Speaker, DJ y música ambiente.

2.C.- HORARIOS

- **Sábado 21 de octubre**
 - 10:00 h a 13:00 h – Entrega de dorsales (CoESP) – lugar por determinar
 - 18:30 h a 19:00 h – Charla Técnica -Biblioteca Pública Adolfo Suarez
 - 19:00 h a 20:30 h – en planificación – Biblioteca Pública Adolfo Suárez
- **Domingo 22 de octubre**
 - 08:00 h – concentración de participantes
 - 08:30 h – apertura acceso a cajones
 - 09:00 h – salida de los participantes en función del cajón asignado
 - 10:15 h – entrega trofeos Alevín e Infantil
 - 12:15 h – entrega trofeos 16 Km (Open)
 - 12:30 h – cierre meta 16 Km (Open)
 - 14:00 h – entrega trofeos 32 Km (CoESP)
 - 14:30 h – entrega trofeos 32 Km (Open)
 - 15:30 h – cierre meta 20 Km y 32 Km

2.D.- AVITUALLAMIENTOS Y PUNTOS DE CORTE

Se establecerán cuatro puntos de avituallamiento con sólidos y líquidos a lo largo del recorrido y uno final en línea de meta. Igualmente se establecen los siguientes tiempos máximos de paso para todos los participantes. Aquellos corredores que sobrepasen estos tiempos marcados por la organización, deberán entregar su dorsal en el control, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control y avituallamientos. Los horarios de corte que se establecen serán los siguientes:

AV	UBICACIÓN	ISB 16KM		ISB 20KM		ISB 32KM	
		KM	Hora Límite	KM	Hora Límite	KM	Hora Límite
1	LOMA DE LOS HUESOS	7	11:15 h	7	11:15 h	7	11:15 h
2	ARANGUREN	12	12:00 h	12	12:00 h	12	12:00 h
3	LOMA LUENGO	--	--	--	--	20	13:20 h
4	SOLANILLA	--	--	--	--	25	14:15 h
5	META	16	12:30 h	20	15:30 h	32	15:30 h

2.E.- CRONOMETRAJE

La prueba dispondrá de un sistema de cronometraje basado en chip desechable. Este chip va adherido al dorsal y no puede doblarse ni manipularse. A lo largo del recorrido se establecerán puntos de control que todos los participantes deben pasar obligatoriamente. Es obligatorio llevar el dorsal correctamente colocado y siempre visible en la parte delantera.

2.F.- CÓDIGO QR

En el dorsal estará impreso el código QR desde el que poder comprobar las clasificaciones provisionales y/o definitivas.

2.G.- SERVICIOS SANITARIOS Y SEGUROS DE ACCIDENTES

Se dispondrá de un servicio médico específico para la prueba, dimensionado de forma adecuada al número de participantes. Este servicio estará formado por:

- 1 ambulancia de Soporte Vital Básico (SVB)
- 1 ambulancia de Soporte Vital Avanzado (SVA)
- 1 Vehículo de Intervención y Rescate (VIR) 4x4
- 1 Hospital de Campaña (en zona meta)
- 3 Equipos médicos con DESA a ritmos distintos dentro de los recorridos (SOS CardioSport)
- 2 Equipos médicos desplegados a lo largo de los distintos recorridos

Todas las personas participantes, oficialmente inscritos, estarán cubiertos por una póliza de seguros contratada por la Organización que cubrirá los posibles accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba y no de prácticas imprudentes o contrarias a la legislación vigente. Los deportistas federados en montaña estarán cubiertos por la propia póliza federativa.

2.H.- REGLAMENTO Y DESCALIFICACIONES

Todas las modalidades de la VIII Integral Sierra Bullones se regirán por el [reglamento](#) FEDME de Carreras por Montaña, que puede descargarse desde la web de la prueba, sección Documentos.

POSTERIOR A LA PRUEBA

3.A.- PREMIACIÓN

El acto de entrega de premios y trofeos se realizará en la zona de llegada, el cuál podrá ser modificado debido a posibles inclemencias meteorológicas.

Habrá premios para los tres primeros clasificados de todas las categorías, tanto masculinos como femeninos.

Será estrictamente necesario estar presente en el momento de la ceremonia para recoger el trofeo correspondiente y acreditar documentalmente la identidad de la persona que subirá al podium.

La entrega de premios se desarrollará según este cronograma:

- Alevín e Infantil (Open) – 10:15 h
- 16 Km (Open) – 12:15 h
- 32 Km (CoESP) – 14:00 h
- 32 Km (Open) – 14:30 h