

# DESAFIO SOMIEDO 2024

## CAMPEONATO DE ESPAÑA ULTRA

### INDIVIDUAL Y SELECCIONES AUTONÓMICAS



**CARRERAS**  
POR MONTAÑA

**CAMPEONATO DE ESPAÑA 2024**



**ULTRA**



**DESAFIOSO MIEDO**

70,7 Km 8.200m ↑↓

**Pola de Somiedo ▼ 06 | 07 | 2024**



[www.desafiosomiedo.com](http://www.desafiosomiedo.com) | Asturias-España

# PREVIO A LA PRUEBA

La información contenida en el presente documento será válida hasta la charla técnica. Momento en el que el Organizador puntualizará los aspectos de última hora que hayan podido cambiar

## PARTICIPANTES E INSCRIPCIONES

### CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

Las categorías para todos los participantes en la UTDS **DesafiOSomiedo, Campeonato de España Ultra individual y Selecciones autonómicas** serán las recogidas en el reglamento FEDME.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EDAD MÍNIMA	EDAD MÁXIMA
Absoluta	No	24 años	-
No	Veteranos/as A	40 años	49 años
No	Veteranos/as B	50 años	59 años
No	Veteranos/as C	60 años	-

\*La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que cada participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

### INSCRIPCIONES, PRECIO Y PERÍODO

- El precio de inscripción para los federados FEDME será un 20% menor que para el resto de participantes con otros tipos de licencia o con seguro de día.
  - 105 € general.
  - 84 € para federados FEDME.
- El plazo de inscripción se iniciará el **12 de enero a las 09.00** hasta agotar las plazas disponibles.
- Las **selecciones autonómicas** deben además de inscribirse en la prueba rellenar el anexo de inscripción que se encuentra en el Reglamento de CxM 2024, y seguir las instrucciones de envío del equipo autonómico a la dirección de [inscripcionesoficiales@fedme.es](mailto:inscripcionesoficiales@fedme.es)

- **Política de devoluciones**

Hasta el 1 de mayo se contempla una devolución del 75% de la inscripción. Hasta el 1 de junio se contempla una devolución del 50% de la inscripción. A partir de esa fecha no se contemplan devoluciones. Para tramitar la baja, ha de enviarse un correo con los datos a [info@aventuries.com](mailto:info@aventuries.com) solicitando la baja. No está permitida la cesión de dorsales entre deportistas. Han de tramitar la baja y la organización asignará el dorsal al siguiente de la lista de espera.

En el caso de las selecciones autonómicas contactar con [eventos@fedme.es](mailto:eventos@fedme.es)

Las inscripciones para los federados FEDME se realizarán a través de la aplicación de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada **Paso a Paso**:



Inscripciones por móvil: Las inscripciones se harán por la Aplicación para móvil “Paso a paso FEDME”:

- Paso 1: Instalar la aplicación (obtener la aplicación en Apple Store o Android)
- Paso 2: Registrarse con los datos personales
- Paso 3: Abrir la aplicación, buscar Eventos y pinchar en inscripciones
- Paso 4: Seguir las instrucciones que te da la aplicación

Inscripciones a través de página web: [www.fedme.es](http://www.fedme.es).

- Paso 1: en la página web [www.fedme.es](http://www.fedme.es) ir a la parte de debajo de la página donde pone acceso a la app “Paso a Paso”
- Paso 2: Pinchar en las 3 barras horizontales (Menú de navegación) de Mi Mapa
- Paso 3: Seleccionar Eventos y después inscripciones.
- Paso 4: Rellenar los datos, seleccionar y efectuar el pago.

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

Las condiciones de participación están recogidas en el reglamento de la prueba:

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/reglamento>

Para todo lo no regulado en el reglamento de la prueba, se remite al reglamento FEDME. El hecho de inscribirse en la prueba conlleva la aceptación por parte de el/la deportista del [Reglamento FEDME \(Pincha aquí para descargarlo\)](#), así como la veracidad de los datos aportados por el/la deportista (si está federado/a), y su autorización al uso de la imagen en publicaciones para promocionar el deporte, etc.

## DORSALES

La recogida de los dorsales se hará el **día antes, 5 de julio** y en las **horas anteriores al inicio** de la prueba.

Los horarios concretos se especificarán con al menos 15 días de antelación y serán puestos en conocimiento de los atletas a través de la web oficial, en las redes sociales y en las comunicaciones personalizadas que se llevarán a cabo en dichas fechas.

## CHARLA TÉCNICA

La charla técnica se celebrará el viernes **5 de julio a las 19.30 horas** en el **edificio del parque natural de Somiedo**.

Esta información y el resto de horarios será publicitada convenientemente (plano de ubicación incluido) en las semanas previas al evento, tanto en la web como en comunicaciones personalizadas a los participantes.

La información de este boletín será válida hasta el briefing de la Prueba; momento en el que la organización puntualizará los aspectos que hayan podido cambiar por motivos ajenos a su voluntad.

## ALOJAMIENTO

No hay alojamiento oficial ni la organización hace gestiones al respecto.

Se hará llegar una tabla con datos de diversos alojamientos en la zona que será remitida a los responsables federativos a finales de enero.

## ZONA DE APARCAMIENTO

Los días previos al evento se facilitarán planos de ubicación concreta de los espacios reservados para aparcamiento y se publicitarán convenientemente enviando dichos planos a todos los participantes y responsables autonómicos.

# DURANTE LA PRUEBA

## FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

Toda esta información estará contenida y detallada en la web oficial del evento.

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/utds>



## OTRAS PRUEBAS QUE SE DESARROLLAN PARALELAMENTE

### \* MDS

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/mds>

### \*SDS

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/sds>

## SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

**FISIOTERAPIA:** Habrá servicio de fisioterapia tanto en la zona de llegada como en dos puntos del recorrido ( avituallamiento de la Farrapona y avituallamiento de Valle del lago).

**BOLSA DE VIDA:** En este último ( Valle del lago) se procederá a ubicar la zona de “bolsa de vida”. Dicha bolsa personalizada con el dorsal del participante será llevada allí por la organización que se hará cargo de los enseres que los atletas deseen tener en ese punto, Este material deberá ser entregado en el momento de la recogida del dorsal.

**SERVICIOS MÉDICOS:** Los servicios médicos serán ubicados tanto en la zona de llegada como en varios avituallamientos de la carrera. ( Saliencia, Farrapona, Valle del lago y Puerto de Somiedo). No obstante, hay equipos móviles que atenderán posibles contingencias fuera de dichos puntos.

**WC:** Los wc ubicados en la zona de llegada serán indicados con carteles para que puedan ser accesibles al público en general.

**DUCHAS:** Así mismo, se habilitarán duchas para los atletas en los alrededores de la zona de llegada. Toda esa información será publicitada y enviada de forma personalizada a todos los atletas en las semanas previas a la prueba.

## HORARIOS

El programa oficial con los horarios y ubicaciones será enviado a los participantes con la antelación suficiente y además será pública en el espacio habilitado en la web para la prueba.

En lo referente a la prueba oficial ( larga distancia, la salida será a las 6.15am con un tiempo de corte en distintos puntos del recorrido ( se especifican en los perfiles adjuntos y se puede consultar en el siguiente enlace).

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/utds>

## AVITUALLAMIENTO

En la web del evento está publicado el perfil, horarios de corte, avituallamientos, etc. Hay dos avituallamientos líquidos (Puente Llamera y Lago del valle) que dispondrán de agua, bebida isotónica y cola. El resto, son completos (y en ellos habrá, melón, sandía, naranja, plátano, sándwich salados, sándwich dulces, frutos secos, galletitas saladas, chocolate, gominolas)

<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/utds>

## CRONOMETRAJE

Los competidores y las competidoras tienen obligatoriedad de **llevar el dorsal** facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

Desde la organización se establecen unos **tiempos de paso** por los controles. Las corredoras y los corredores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido serán dirigidos y dirigidas a la llegada por un itinerario de salida.

Se establecerá un **tiempo límite** de finalización para la prueba. Qué será de **14 horas**

La organización insta a todos los participantes a una **correcta colocación del chip** de control de tiempos y paso. Una mala colocación del dorsal o la no identificación del deportista puede conllevar la eliminación del mismo.

La organización trabaja para que los tiempos sean emitidos en directo al paso por los puntos establecidos de cronometraje durante la prueba. La zona de Somiedo es de una complejidad importante a nivel orográfico y tiene importantes limitaciones a nivel de conexión y cobertura. Tradicionalmente surgen problemas en algunas ubicaciones. Se trabaja para minimizar dichos contratiempos y que se puedan emitir los pasos en directo en Arbeyales, Saliencia, Los Bígáros, Valle del Lago, Puerto de Somiedo, Mumian y por supuesto en la llegada en Pola de Somiedo.

## SERVICIOS SANITARIOS Y SEGUROS DE ACCIDENTES

Todas las personas participantes estarán cubiertas con una póliza de seguro de responsabilidad civil y el seguro de accidentes de la licencia federativa o seguro de día en caso de atletas no federados. Habrá al menos 1 ambulancia y 1 médico/a para la atención urgente.

## REGLAMENTO Y DESCALIFICACIONES

- La prueba se rige por un reglamento (<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/reglamento>). Todo aquello no contemplado en él, se regirá por Reglamento FEDME (Pincha aquí para descargarlo), así
- Los jueces, conforme al reglamento de la prueba y al propio vigente de FEDME podrán tomar la decisión de descalificar a un deportista. (<https://www.desafiosomiedo.com/eventos/reglamento>)

# POSTERIOR A LA PRUEBA

## PREMIACIÓN

- La entrega de premios se efectuará en el podio habilitado en la zona anexa a la línea de llegada. Y se llevará a cabo a las 20.30 horas del sábado 6 de Julio (una vez finalizada la prueba)
- Se hará entrega de premios a los **tres primeros y tres primeras clasificadas de cada categoría** recogida en el reglamento.
- Para poder recibir el premio es necesario hacerlo personalmente (salvo causa justificada que habrá de ser comunicada a la organización con tiempo suficiente)

## TERCER TIEMPO

**CONCIERTO:** El mismo día de la carrera (**sábado 6 de julio de 2024**) a las **23.30 horas** comenzará un concierto de dos horas de duración para fomentar que los deportistas que así lo deseen puedan disfrutar y confraternizar con el resto de participantes.

# ANEXO: INFORME MÉDICO

**Según el artículo 2.4.3 del Reglamento FEDME** para participar en el Campeonato de España de Ultra, será imprescindible la presentación del informe médico de aptitud (adjunto en el anexo), que capacite al o la deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta prueba de carreras por montaña.

Este debe ser subido a la pasarela de inscripciones antes del **1 de junio de 2024**.

En caso de no recibirlo dentro del plazo establecido, la inscripción quedará anulada automáticamente, aplicándose el protocolo de devoluciones que figura en el reglamento publicado en la página web [www.desafiosomiedo.com](http://www.desafiosomiedo.com)



## CERTIFICADO MÉDICO DE APTITUD DEPORTIVA

D/Dña.....

Licenciado en Medicina colegiado en ..... con

el número..... , con ejercicio profesional en

.....

### CERTIFICO:

Que.....

con DNI..... no presenta contraindicación para  
participar en la prueba deportiva:

.....

Firmado: (Firma y Sello del médico)



En..... a..... de.....2024

**CUESTIONARIO: (Datos a Rellenar por el médico o participante)**

Alegrías (sobre todo si ha provocado algún episodio de anafilaxia)

.....  
HTA: .....

DM: .....

Dislipemia: .....

Fumador o exfumador : .....

Antecedentes familiares de cardiopatía isquémica .....

.....  
Antecedentes familiares de muerte súbita: .....

.....  
¿Ha presentado alguna vez un síncope (pérdida de conciencia) con el ejercicio?

.....  
¿Presenta alguna otra enfermedad significativa? .....

.....  
¿Toma algún tratamiento habitual? Indique cuál .....

**EXPLORACIÓN: (A realizar por el médico)**

Frecuencia cardíaca en reposo: .....

Tensión arterial en reposo: Sistólica..... Diastólica.....

Auscultación Cardiopulmonar ¿Se ha objetivado algún soplo en la auscultación cardíaca? .....

Pulsos periféricos: Presencia y Simetría.....

ECG: Informe del trazado .....

Grupo Sanguíneo/ Rh: .....

Firma del deportista (o representante legal, con DNI)