

I CAMINATA CARNICRABA



El Club Deportivo PADELANTE y el Ayuntamiento de Ayerbe organizan la I Caminata "CARNICRABA" el domingo 11 de junio de 2023; está incluida en el calendario de Andadas Populares de Aragón

RECORRIDOS COMPLETOS

Caminata 42 km

Con un desnivel acumulado de 1.438 m. Recorrido: por pista 46 % y caminos y senderos 54 %

Caminata 18 km

Con un desnivel acumulado de 523 m. Recorrido: por pista 27 % y caminos y senderos 73 %

- El recorrido se desarrolla por los alrededores de Ayerbe, Loarre, Sarsamarcuello, los picos Puchilibro, Peña el Sol y el castillo de Loarre.
- Los participantes en cualquiera de las 2 pruebas tienen que tener en cuenta que, para completar dicho recorrido, se requiere de un considerable esfuerzo físico,

por lo que deben ser conscientes y responsables de lo que puede suponer para su salud.

- El recorrido no es accesible para sillas de ruedas, en ninguno de sus tramos.
- Los menores de 14 años deberán ir acompañados obligatoriamente por un adulto tutor.
- La organización no se hace responsable de los objetos personales perdidos.
- Se admiten perros, siempre y cuando sus dueños los lleven atados y controlados durante el recorrido. En ningún caso la organización se hará responsable de los actos de los perros y serán los propietarios los responsables de los mismos.

NORMAS Y NOTAS DE INTERÉS

- A cada participante, la organización le entregará un identificativo, que podrá ser solicitado en cualquier momento y en cualquiera de los servicios que presta la caminata. En dicho identificativo irán los números de teléfono de la organización.
- Durante el recorrido solamente podrán circular los vehículos de Cruz Roja, Protección Civil y organización.
- En el Pabellón Polideportivo de Ayerbe, la organización dispondrá de un servicio de guardarropía.
- Todo el recorrido se encontrará balizado con flechas y cintas de señalización.
- La prueba estará cubierta tanto por personal de la organización como por servicios de la Guardia Civil, Protección Civil y Cruz Roja.
- A la llegada se dispondrá de servicio de duchas y la utilización de las piscinas municipales, junto al polideportivo.
- Las pruebas las cerrará un vehículo escoba y personal de la organización.
- Los participantes que no puedan continuar la caminata se quedarán en los avituallamientos para poder ser trasladados por personal de la organización hasta el polideportivo. Si no pudieran llegar hasta algún avituallamiento, avisarán al teléfono proporcionado por la organización, para que acudan a recogerlo.
- Todos los participantes declaran conocer que la prueba discurre por algunos caminos abiertos al tráfico rodado y se comprometen a cumplir las normas que establece la Ley de Seguridad Vial, velando por su seguridad, la del resto de los participantes y demás usuarios de la vía pública.
- Está totalmente prohibido deteriorar o ensuciar el entorno por donde discurren las pruebas. En cada avituallamiento y a los 500 metros habrá recipientes para depositar cualquier tipo de basura.
- Conviene no utilizar fósforos y cigarrillos. Si se utilizan deberán apagarse cuidadosamente, depositando los restos y colillas en los contenedores.
- Se dispondrá de ambulancia en puntos estratégicos del recorrido, para intervenir en caso de necesidad. Igualmente Protección Civil estará presente en diferentes puntos.

MATERIAL ACONSEJABLE

- Teléfono móvil, con batería cargada, encendido durante la prueba, con los números de la organización
- Tazas para líquidos
- Calzado adecuado
- Bastones
- Gafas de sol
- Crema solar
- Gorra
- Tiritas antirrozadura, vaselina o crema antirrozamientos

HORARIOS DE SALIDA Y ACREDITACIÓN

- **LA CAMINATA – 42 km.** Saldrá a las 6 de la mañana del domingo día 11 de junio. Desayuno y salida desde el Pabellón Polideportivo de Ayerbe. Será **obligatoria la acreditación** ante la organización de todos los participantes que previamente se hayan inscrito, de 17:00 a 20:00 h del sábado día 10 y desde las 5:00 a las 5:45 h de la mañana del domingo día 11 en el Pabellón Polideportivo de Ayerbe. En esta prueba podrán participar todos los caminantes que lo deseen, cerrando la organización el cupo en 200 caminantes inscritos.
- **LA CAMINATA – 18 km.** Saldrá a las 8:30 h de la mañana del domingo día 11 desde Loarre con salida abierta hasta las 9:30 h que saldrá el coche escoba. El desayuno será en el Pabellón Polideportivo de Ayerbe. Será **obligatoria la acreditación** ante la organización de todos los participantes que previamente se hayan inscrito, de 17:00 a 20:00 h del sábado día 10 y desde las 6:15 a las 8:00 h de la mañana del domingo día 11 en el Pabellón Polideportivo de Ayerbe. Después de la acreditación y del desayuno, a partir de las 7:15 h se desplazarán en autobuses hasta Loarre para la salida. En esta prueba podrán participar todos los caminantes que lo deseen, cerrando la organización el cupo, en 400 caminantes inscritos.

AVITUALLAMIENTOS CAMINATA – 42 KM

Habrà 6 avituallamientos intermedios en el recorrido, aparte del desayuno inicial y del de la llegada.

Los celíacos, vegetarianos, veganos y otras intolerancias tendrán que hacerlo constar en la inscripción, para tenerlo en cuenta por la organización en las comidas y avituallamientos.

Desayuno (de 5.00 a 6:00 h) Polideportivo de Ayerbe (chocolate deshecho, café, leche, leche sin lactosa, azúcar, sacarina, agua, Aquarade, cola y tortas de Ayerbe).

Salida km 0,000 Polideportivo de Ayerbe.

Avituallamiento n.º 1 km 10,000 Merendero de Loarre (Aquarade, refresco de cola, agua, frutos secos, gominolas, melón y sándwich de carne de membrillo y queso).

Avituallamiento n.º 2 km 16,000 El Puzo (Aquarade, refresco de cola, agua, frutos secos, gominolas, plátanos y pan con miel y vino).

Avituallamiento n.º 3 km 20,500 Fuenfría (Aquarade, refresco de cola, agua, frutos secos, gominolas, naranja y ensalada de pasta).

Avituallamiento n.º 4 km 26,000 Santamarina (Aquarade, refresco de cola, agua, frutos secos, gominolas, sandía y sándwich de jamón de york y queso).

Avituallamiento n.º 5 km 31,500 Vaguada (Aquarade, refresco de cola, agua, cervezas, vino, gominolas, melón, bocadillo de jamón y café).

Avituallamiento n.º 6 km 37,000 Fuente de Sarsa (Aquarade, refresco de cola, agua, naranja, gominolas, frutos secos, olivas, pepinillos y gatillo).

Llegada km 42,000 Polideportivo de Ayerbe. Barra libre de bebida.

Comida (ensalada, paella mixta, bebida y postre) habrá dos horarios de comida: 13:30 y 14:30 h. Y será servida conforme vayan llegando los participantes.

AVITUALLAMIENTOS CAMINATA – 18 KM

Habrà 2 avituallamientos intermedios en el recorrido, aparte del desayuno inicial y del de la llegada.

Los celíacos, vegetarianos, veganos y otras intolerancias tendrán que hacerlo constar en la inscripción, para tenerlo en cuenta por la organización en las comidas y avituallamientos.

Desayuno (de 6:15 a 8:30 h) Polideportivo de Ayerbe (chocolate deshecho, café, leche, leche sin lactosa, azúcar, sacarina, agua, Aquarade, cola y tortas de Ayerbe).

Salida km 0,000 Loarre.

Avituallamiento n.º 1 km 7,500 Vaguada (Aquarade, refresco de cola, agua, cervezas, vino, gominolas, melón, bocadillo de jamón y café).

Avituallamiento n.º 2 km 13,000 Fuente de Sarsa (Aquarade, refresco de cola, agua, naranja, gominolas, frutos secos, olivas, pepinillos y gatillo).

Llegada km 18,000 Polideportivo de Ayerbe. Barra libre de bebida.

Comida (ensalada, paella mixta, bebida y postre) habrá dos horarios de comida: 13:30 y 14:30 h. Y será servida conforme vayan llegando los participantes.

PRECIOS – INSCRIPCIONES

- El precio de las inscripciones para la **Caminata de 42 km** es de 36 €, 33 € para federados y de 35 € para socios de C. D. Padelante y peñistas de Ayerbe.

- El precio de las inscripciones para la **Caminata de 18 km** es de 26 €, 23 € para federados y de 25 € para socios de C. D. Padelante y peñistas de Ayerbe.

- El precio de las inscripciones a los **menores de 14 años** es de 15 €, 12 € para los federados y de 14 € para socios de C. D. Padelante y peñistas de Ayerbe.

- Los niños que hayan cumplido 14 años antes de la prueba se les considerará adultos. Los descuentos no son acumulativos.

- **Los acompañantes que no hagan la prueba** pueden quedarse a comer, desayunar, barra libre y entrada a las piscinas municipales por 18 €.

- Incluye seguro de accidentes y responsabilidad civil, desayuno, avituallamientos sólidos y líquidos, comida, acceso a piscina, servicios, etc., y regalo de taza e imán conmemorativo (**se recomienda utilizar la taza para evitar el consumo de vasos de plástico**)

- Las plazas están limitadas a 600 participantes entre las 2 pruebas.

- Las inscripciones son obligatorias. Se realizarán vía página web y/o teléfonos puestos a disposición por la organización, indicando los datos personales de los participantes.

- Los federados, al hacer la inscripción, tendrán que dar el número de federado y en la acreditación tendrán que justificarlo.

- El plazo para la inscripción comenzará el 10 de abril y finalizará el 4 de junio de 2023, o hasta completar el cupo de 600 personas entre las 2 pruebas.

- La organización se reserva el derecho de modificar cualquiera de las bases de la Caminata, suspender o cambiar la fecha, por causas de fuerza mayor.

- La organización no se hace responsable de los actos ajenos a las pruebas que pudieran producirse durante la misma, así como los participantes renuncian a

cualquier tipo de indemnización por parte de la organización. En ningún caso se devolverá la cuota de inscripción previamente abonada.

- El seguro solo cubre la ruta señalizada por la organización y exclusivamente para los caminantes inscritos.

- Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta estas normas.

- Si algún inscrito no pudiera acudir el día de la prueba, podría recoger los regalos en la sede del Club Deportivo Padelante, llamando previamente al teléfono de la organización, 646 719 229.

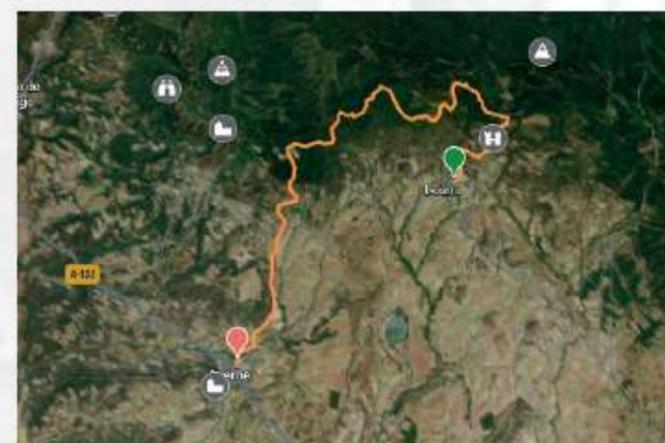
Web de inscripciones:
www.cdpadelante.com

Pulsando en la pestaña "Inscríbete"

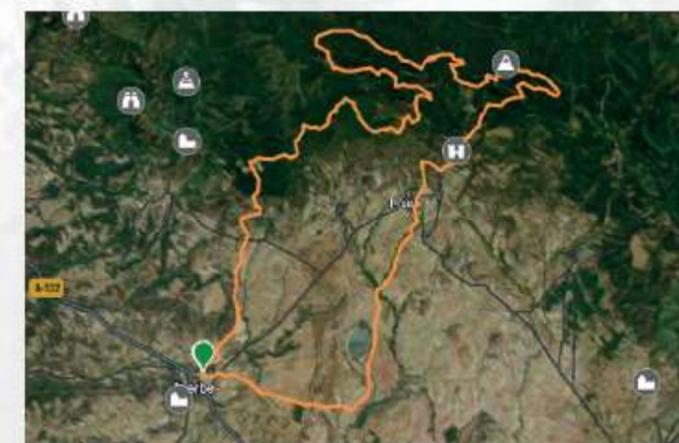
Únicamente para aquellos que no realicen la inscripción a través de nuestra web, podrán inscribirse en el teléfono 646 719 229 y realizar el ingreso de la cuota en:
IBERCAJA ES77 2085 2057 3203 3019 4671

Correo electrónico de la organización
c.d.padelante@gmail.com

Web de alojamientos y servicios:
www.cdpadelante.com
Entrando en enlaces y pulsando en la pestaña "Alojamientos, restauración y servicios"



1.212 m.
556m. 18km.



1.593 m.
566m. 42Km.

Inscripciones:

Del 10 de abril al 4 de junio

En: www.cdpadelante.com

c.d.padelante@gmail.com

Tel. 646 719 229

Organizan:



Colaboran:

