

## **NORMAS Y CARACTERISTICAS EXPECIFICAS: XIII EDIC. TRAVESIA DE RESISTENCIA DEL NOROESTE MURCIA. ADENOW.**

1ª No es competitiva.

2ª Es un recorrido largo 40 km y con gran desnivel. 2000 m. Aproximadamente.

3ª Se desarrolla durante unas 12 h. Por lo cual la media km/h. es muy baja. Por la dureza del recorrido.

4ª Esta en todo momento asistida por acompañantes, y recursos para solucionar posibles incidencias.

5ª Siempre se realiza a pesar de las circunstancias meteorológicas.

6ª Es un recorrido con salida en: Hotel el Llano, Caravaca de la Cruz, a las 04,00h. y llegada a: Campo San Juan, Moratalla sobre las 17, 00h.

Discurre por espacios protegidos por lo que es importante tener en cuenta algunas normas para no incurrir en infracciones punibles por las autoridades medio ambientales.

### **Entre otras normas:**

No se puede abandonar o arrojar desperdicio alguno, en especial atención en puntos de avituallamiento.

No se pueden emitir ruidos que alteren la tranquilidad del espacio por el cual transitaremos.

Hay unos tiempos máximos para llegar a los avituallamientos que hay que respetar. Para no retardar la finalización de la prueba.

Existen puntos de avituallamiento, donde quien lo desee puede finalizar la travesía, si alguna circunstancia le impide seguir.

### **Es imprescindible para realizar la prueba:**

Llevar luminaria para caminar por la noche.

Preveer el tiempo atmosférico y equiparse de ropa adecuadamente.

No se precisa transportar alimentos durante la prueba, aunque si liquido para hidratarse, que será suministrado por la organización en los avituallamientos.

Registrarse adecuadamente en la salida. Recoger dorsal.

Registrarse adecuadamente durante la travesía en los puntos de control.

Aconsejable llevar un bastón para caminar.

Caminar con calzado usado y cómodo, con suela dura adaptada a los deportes de montaña. ( botas o zapatillas). Según preferencias.

El primer avituallamiento es el desayuno en la Salida. 03,30H. AM., 08-03-2014.

Fecha limite de inscripción 01 de Marzo 2014 ó hasta completar aforo de 150 participante.

Saludos:

Asoc. Dep. Adenow.