

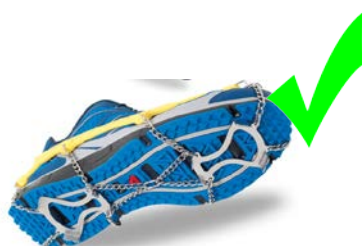
## IMPORTANTE

Accesorios aptos para participar en la prueba:

En la tabla siguiente se muestran los modelos de las marcas especializadas en accesorios de calzado aptos para desplazamientos en nieve, son las principales ofertas que se han encontrado en el mercado.

El criterio de validez para correr o para andar se ha determinado siguiendo las características y recomendaciones de los fabricantes de cada artículo.

**SI ESTAN PERMITIDAS** aquellas cadenas con o sin micro-crampones aptas para correr sobre nieve (según especificaciones técnicas del fabricante) que tienen una fijación suplementaria para la zona del empeine que evitan que se caigan a correr.



**SI ESTAN PERMITIDAS** las zapatillas de Trail Running específicamente diseñadas por el fabricante para correr por nieve-hielo y provistas de fábrica con clavos de acero en la suela. **NO ESTÁ PERMITIDO** participar con zapatillas “normales” adaptadas con clavos, tornillos o cualquier otro suplemento no homologado por el fabricante para dicho uso.

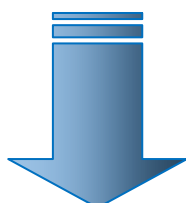
**NO ESTAN PERMITIDAS** aquellas cadenas para caminar, con pequeños remaches de acero en la suela, sin fijación de empeine, no aptas para la carrera por el fabricante.

**NO ESTÁN PERMITIDOS CRAMPONES DE ALPINISMO** ni zapatillas de Pista de Atletismo como las que se utilizan en pruebas de velocidad.



El apartado de zapatillas de trail running se ha usado un ejemplo de marca especializada en calzado de montaña, existiendo modelos de otras marcas con similares prestaciones (con la opción de clavos desmontables metálicos para incluir en la suela de las zapatillas de trail running), por ejemplo Salomon, Icebug.

La información que aparece en la tabla ha sido recogida de las Web de los distintos fabricantes, pudiendo existir alguna omisión o error en los datos, siendo informativo el objetivo de la tabla



MODELO	MARCA	IMAGEN	CARACTERÍSTICAS	VALIDAS*
GRIMPADA PRO TRAIL			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ IDEAL PARA HIELO, NIEVE Y SUPERFICIES RESBALADIZAS.</li> <li>✓ NUEVO DISEÑO DE CRAMPÓN, CON MÁS AGARRE Y TRACCIÓN.</li> <li>✓ REVOLUCIONARIO SISTEMA QUE COMBINA CADENA CON CABLE PARA DAR MAYOR ELASTICIDAD Y LIGEREZA AL CHÁSIS DEL CRAMPÓN.</li> <li>✓ EL CRAMPÓN MÁS LIGERO DEL MUNDO (165G).</li> <li>✓ FABRICACIÓN EN ACERO INOXIDABLE, CABLE ULTRALIGERO MUY RESISTENTE Y NUEVA SILICONA QUE APORTA UN EXTRA DE FIJACIÓN.</li> </ul>	SI
GRIMPADA ICE SUMMIT			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ FABRICADO CON ACERO INOXIDABLE Y SILICONA.</li> <li>✓ CADENAS DE ACERO INOXIDABLE Y RESISTENTE Y POLÍMERO DE PLÁSTICO.</li> <li>✓ SE AJUSTA FÁCILMENTE A LA FORMA DEL CALZADO.</li> <li>✓ TRACCIÓN EN CUALQUIER DIRECCIÓN SOBRE NIEVE Y HIELO.</li> <li>✓ FÁCIL DE PONER Y QUITAR.</li> <li>✓ ULTRALIGEROS.</li> </ul>	SI
GRIMPADA ULTRA TRAIL			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ CRAMPÓN DE MONTAÑA DE COMPETICIÓN, VÁLIDO PARA TOR DES GEANTS, ULTRA TRAILS Y MARATONES DE ALTURA, ASCENSIONES A CUMBRES RÁPIDAS...</li> <li>✓ FABRICACIÓN EN ACERO INOXIDABLE, CABLE ULTRALIGERO MUY RESISTENTE Y NUEVA SILICONA QUE APORTA UN EXTRA DE FIJACIÓN.</li> <li>✓ REVOLUCIONARIO SISTEMA QUE COMBINA CADENA LIGERA CON CABLE PARA DAR MAYOR ELASTICIDAD Y LIGEREZA AL CHÁSIS DEL CRAMPÓN.</li> <li>✓ NUEVO DISEÑO DE CRAMPÓN, CON MÁS AGARRE Y TRACCIÓN.</li> <li>✓ IDEAL PARA HIELO, NIEVE Y SUPERFICIES RESBALADIZAS.</li> <li>✓ RÁPIDO DE PONER Y QUITAR, SE ADAPTA A CUALQUIER TIPO DE ZAPATILLA O BOTA DE MONTAÑA.</li> <li>✓ TRACCIÓN EXCELENTE CON 21 PUNTAS DE 15MM DE LONGITUD.</li> </ul>	SI
GRIMPADA ICE TRAIL			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ FABRICADO CON ACERO INOXIDABLE Y SILICONA.</li> <li>✓ CADENAS DE ACERO INOXIDABLE Y RESISTENTE Y POLÍMERO DE PLÁSTICO.</li> <li>✓ SE AJUSTA FÁCILMENTE A LA FORMA DEL CALZADO.</li> <li>✓ TRACCIÓN EN CUALQUIER DIRECCIÓN SOBRE NIEVE Y HIELO.</li> <li>✓ FÁCIL DE PONER Y QUITAR.</li> <li>✓ ULTRALIGEROS.</li> <li>✓ AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE CAÍDAS Y LESIONES.</li> <li>✓ N. puntas: 8</li> </ul>	SI
VERIGA RUN TRACK			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ELÁSTICOS CON UNA CADENA DE ACERO EN LA SUELA.</li> <li>✓ FIJACIÓN CON CINTA SUPERIOR</li> <li>✓ ACERO INOXIDABLE TRATADO TERMICAMENTE COLOCACIÓN FÁCIL Y CÓMODA.</li> <li>✓ EXCELENTES PRESTACIONES EN CARRERA SOBRE NIEVE.</li> </ul>	SI
VERIGA ICE TRACK			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ELÁSTICOS CON UNA CADENA DE ACERO EN LA SUELA</li> <li>✓ FIJACIÓN CON CINTA SUPERIOR</li> <li>✓ ACERO INOXIDABLE TRATADO TERMICAMENTE</li> <li>✓ COLOCACIÓN FÁCIL Y CÓMODA</li> </ul>	SI
VERIGA MOUNT TRACK			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ESPECIALMENTE PARA LOS EXCURSIONISTAS Y ESCALADORES EN NIEVE</li> <li>✓ ELÁSTICOS CON CADENA DE ACERO INOXIDABLE</li> </ul>	SI
ICE TRACTION			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ BUENA RESISTENCIA Y DURABILIDAD</li> <li>✓ DISEÑADO PARA CORRER POR NIEVE O HIELO</li> <li>✓ BUEN AGARRE GRACIAS A LOS PICOS DENTADOS</li> <li>✓ ASEGURA BUENA ESTABILIDAD Y FIJACIÓN</li> </ul>	SI
YAKTRAX PRO			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ DISEÑO ULTRA LIGERA</li> <li>✓ 360 ° DE TRACCIÓN</li> <li>✓ SISTEMA PATENTADO SKID LOCK BOBINA EN GOMA DURADERA</li> <li>✓ RESISTENTE A LA ABRASIÓN</li> <li>✓ CORREA RENDIMIENTO DESMONTABLE</li> </ul>	SI
YAKTRAX WALK			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ APTO PARA CAMINAR POR TERRENOS HELADOS Y CON NIEVE</li> <li>✓ NO RECOMENDADO PARA CORRER Y DESPLAZARSE POR ZONAS DE FUERTE PENDIENTE.</li> </ul>	NO

YAKTRAX RUN			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ GOMA NATURA DE ALTA RESISTENCIA</li> <li>✓ PUNTOS DE ACERO Y CARBURO</li> <li>✓ BOBINAS DE ACERO 1.4MM</li> <li>✓ REFLEXIBLE Y DE GRAN RENDIMIENTO</li> <li>✓ CORREA OFRECE SEGURIDAD</li> <li>✓ DISEÑO ANATOMICO DRCH/IZQ</li> </ul>	SI
YAKTRAX XTR			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PLACA DE HIERRO EN TALÓN QUE IMPIDE QUE SE EMPAQUE NIEVE</li> <li>✓ CADENAS SOLDADAS RESISTANTES</li> <li>✓ ROBUSTO, ANTIABRASIVO</li> <li>✓ DURADERO Y LIGERO</li> </ul>	NO
ALL PURPOSE TRACTION AID			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ COMPUESTO DE CAUCHO</li> <li>✓ NO PIERDE ELASTICIDAD EN TEMPERATURAS BAJAS</li> <li>✓ LA BANDA DE RODADURA BIDIRECCIONAL CON MÁXIMA ADHERENCIA.</li> </ul> <p><b>NO LO RECOMENDAMOS POR LAS FUERTES PENDIENTES DE LA PRUEBA</b></p>	NO
EVERYDAY TRACTION AID			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ DURABILIDAD MAXIMALIZADA</li> <li>✓ FUNCIÓN CON UN PATRÓN DE PICO CON 360° DE TRACCIÓN</li> <li>✓ 6 PUNTOS DE CARBONO</li> <li>✓ FÁCIL DE PONER Y QUITAR</li> </ul>	NO
STABILICER SPORTRUNNERS			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SEGURA SOBRE CUALQUIER ZAPATILLA DEPORTIVA</li> <li>✓ PROTECCIÓN COMPLETA ANTIDESLIZANTE</li> <li>✓ ELÁSTOMETRO TPE CON TACOS REEMPLAZABLES</li> <li>✓ LARGA DURABILIDAD</li> </ul>	SI
KAHTOOLA MICROSPIKES			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ VARIOS TÍPOS DE SUPERFICIE- PEDREGAL, HIELO, NIEVE, ROCAS MOJADAS,</li> <li>✓ TRACCIÓN SEGURA SOBRE HIELO.</li> </ul>	SI
CROSSOVER GTX			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ CALZADO LIGERO PARA CORRER EN INVIERNO.</li> <li>✓ ESTABLE Y DURADERO PARA CONDICIONES ADVERSAS.</li> </ul> <p><b>EN ESTA CATEGORÍA SE INCLUYEN LAS ZAPATILLAS DE CROSS TRAIL CON TACOS DE ACERO PARA NIEVE.</b></p>	SI
Crampon ultra trail			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Excelente tracción en condiciones de nieve, hielo y barro.</li> <li>-Cómodo para uso prolongado</li> <li>- Poca sujeción para carrera.</li> </ul>	NO
Lightweight 'Running Crampons'			<ul style="list-style-type: none"> <li>• CADENA DE ACERO ENDURECIDO</li> <li>• IDEAL PARA HIELO Y NIEVE</li> <li>• DURABILIDAD Y SE ADAPTA A CUALQUIER CALZADO</li> <li>• NO DISPONE DE CIERRE SUPERIOR PARA MEJORAR SUJECIÓN</li> </ul>	NO
Chains			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ACERO INOXIDABLE</li> <li>-DURABILIDAD Y LIGERO</li> <li>-18 PICOS (MUY BUENA TRACCIÓN)</li> </ul>	SI
Nordic Nortec			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ACERO</li> <li>-MUY BUENA TRACCIÓN</li> <li>-GRAN DURABILIDAD Y RESISTENCIA AL DESGASTE</li> </ul>	SI
Trail Nortec			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ELASTÓMERO DE ALTA TECNOLOGÍA</li> <li>-IDEAL PARA CORRER EN NIEVE, HIELO Y SUPERFICIES RESBALADIZAS</li> <li>-CRAMPONES DELANTEROS CON EL SISTEMA "FLEX" PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE NIEVE Y HIELO CON ARO DE ACERO EN LA PUNTA DEL ZAPATO PARA UNA EXCELENTE ESTABILIDAD</li> </ul>	SI

Alp Nortec	Nortec		<ul style="list-style-type: none"> <li>-CONTIENE PLACAS MICRO-CUERDA Y CRAMPONES</li> <li>-MUY LIGERO</li> <li>-IDEAL PARA NIEVE Y HIELO</li> </ul>	SI
Pro Nortec	Nortec		<ul style="list-style-type: none"> <li>-AJUSTE RÁPIDO</li> <li>-MATERIAL DE ACERO</li> <li>-IDEAL PARA NIEVE DURA Y HIELO</li> <li>-FRONTAL CON BISAGRAS Y EVITA ACUMULACIÓN DE NIEVE</li> </ul>	SI
Freetime Nortec	Nortec		<ul style="list-style-type: none"> <li>-IDEAL PARA HIELO Y BARRO GRACIAS A LOS 7 MM DE OCHO PUNTAS LARGAS</li> <li>-IDEAL PARA ACTIVIDADES DE TRABAJO EN TIERRA SIN PENDIENTE PARTICULAR, CASO COMPACTA HECHA DE MATERIAL TÉCNICO Y FUNCIONAL</li> </ul>	NO
Run Trak	Nortec		<ul style="list-style-type: none"> <li>-IDEAL EN SUELO CUBIERTO DE NIEVE Y NIEVE DURA</li> <li>-RÁPIDO AJUSTE</li> </ul>	NO
Ice traction de Climbing technology			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Acero inoxidable</li> <li>-Buena estabilidad y tracción sobre superficies heladas o nevadas</li> <li>-Sistema de fijación elástico, rápido y versátil</li> </ul>	SI
CRAMPONES DE ALPINISMO PARA NIEVE Y HIELO			LOS CRAMPONES NO ESTAN PERMITIDOS EN ESTA PRUEBA	NO



Válidas según el reglamento de la Federación Andaluza de Montañismo, que exige máxima seguridad y agarre en condiciones de carrera (no solo caminar) en terreno helado y nevado con tramos de fuerte pendiente y teniendo en cuenta la no aceptación de crampones de alpinismo, zapatillas de clavos de atletismo (pista), botas de fútbol, etc...