

REGLAMENTO CARRERA PEDESTRE ALCORNOCAL SIERRA DE LÚJAR.

1. ORGANIZACIÓN: Ayuntamiento de Lújar.

2. PRUEBA: El trail alcornocal Sierra de Lújar se celebra el 5 de julio de 2020 y consta de tres modalidades:

- C.P.I con 19 Km.
- Mini C.P. con 13 Km.
- Senderismo con 13Km.
- Lujar Kids con 2,5 Km.

La salida será desde la plaza del pueblo y llegada en la piscina municipal

- Horario de salida: 8:00 de la mañana.

- Lujar Kids: 8:30 de la mañana

Cierre de meta a las 13:00 horas.

3. INSCRIPCIONES: Número de plazas del trail 300. La fecha de apertura de inscripción es el 28 de agosto del 2019 y se cierra una semana antes de la prueba o hasta agotar inscripciones.

Precios:

18€ C.P Trail.

15€ - Mini C.P. y Senderismo

5€ - Lujar Kids

Para los no federados, se incrementará en 3 euros la inscripción (excepto Lujar Kids)

En ningún caso se devuelve el dinero de la inscripción.

El precio incluye comida final con una bebida para corredores.

Camiseta de regalo.

Calcetines.

Seguro de accidentes, servicio de duchas, servicio fisioterapia si hubiese.

Y demás regalos que se puedan dar.

A partir del 1 de junio no se podrá elegir talla de camiseta, ni podrán tener tubular del cuello.

4. RECOGIDA DE DORSALES:

- Se podrán recoger el día de antes en Lújar desde las 19h en la plaza del pueblo y el mismo día en la zona de salida/meta desde las 7 de la mañana.
- Al ser la salida del minitrail 10 min más tarde tendrán prioridad en la recogida los participantes del trail para facilitar la recogida.

5. CATEGORÍAS:

Mini C.P.:

- Cadete 15, 16, 17 años, es decir, que no cumplan los 18 en el año de referencia (sólo podrán correr el Mini trail).
- Junior 18 y 20 años cumplidos en el año de competición (sólo podrán correr el Mini trail).
- Absoluta. A partir de 18 años cumplidos el año de referencia. Ésta categoría engloba al resto de participantes y categorías que participen en el Mini trail.

Carrera Pedestre:

- Promesas: 21,22 y 23 años y que no cumplan los 24 en el año de referencia.
- Sénior de 24 a 39 años cumplidos en el año de competición.
- Veteranos de 40 a 50 cumplidos en el año de competición.
- Máster de 51 a 54 años cumplidos en el año de competición.
- Máster 55 desde 55 años cumplidos en el año de competición.

NOVEDAD: Categoría mixta por parejas en ambas pruebas. Hay que inscribirse de manera individual y comunicar la intención de hacerlo en pareja a trailtropical@hotmail.com o las RRSS de la prueba.

Trail Kids:

Premios a los 3 primeros de categoría. (Camiseta para todos)

- Benjamín: nacidos en los años 2013/2014
- Alevín: nacidos en los años 2011/2012
- Infantil: nacidos en los años 2009/2010

También se establece premio para los vencedores absolutos de la prueba. Todas éstas categorías son tanto femenino como masculino.

Senderismo no competitivo.

6. PREMIOS: Se entregará bolsa del corredor a cada participante de la prueba. Se entregarán trofeo a los tres primeros clasificados del Mini C.P. y C.P. y por categorías no siendo acumulables.

Premio especial para los ganadores absolutos masculino y femenino de ambas modalidades.

Premio por parejas: Tres primeras parejas del trail y la pareja ganadora del minitrail.

7. RECORRIDO

Asfalto: 250 m el 3% del total.

Sendero: 10,8km 62,28% del total.

Cortafuegos: 5,125km 19% del total.

Pista: 4km 14,81% del total.

La cota max se sitúa a 1003m.

Cota min a 390 m.

Pendiente media 11,1%

Pendiente max 36,7% y la mínima - 35,7%

Desnivel positivo acumulado 1180m.

Desnivel negativo acumulado 1180m.

Desnivel acumulado por km es de 121 m.

Se debe tener especial cuidado en algunos tramos de bajada sobre todo el último sendero que llega al pueblo, son 2,7kms muy técnico y roto. Todos estarán con señales de bajada peligrosa y se pondrá un tramo de cuerda a modo de pasamanos

8. MATERIAL OBLIGATORIO:

- Recipiente para beber y/o transportar líquidos para avituallamiento.

El árbitro de carrera revisará que todos los participantes lleven un recipiente (vaso, botella, mochila de hidratación...). Si no se tiene no se permitirá la salida y tampoco se le dará avituallamiento líquido en los diferentes puestos en carrera.

Material recomendado :

Zapatillas específicas de Trail.

Gorra.

Gafas de sol.

Crema solar.

9. ASPECTOS TÉCNICOS Y DE SEGURIDAD: En caso de malas condiciones meteorológicas o de causas de fuerza mayor, la Organización se reserva el derecho de suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o el recorrido de la prueba. Para la modalidad trail se recomienda el uso de gorra, crema solar y llevar agua durante el recorrido.

En caso de anulación de la prueba por causas de fuerza mayor, no se contemplará ningún reembolso. El recorrido estará debidamente señalado con indicaciones de dirección, siendo responsabilidad del participante el estudio previo del recorrido y la verificación activa de que se han registrado adecuadamente los pasos por los puntos de control y la entrada en meta.

Se penalizará la alteración o modificación de las señales de balizamiento y señalización dispuestas a lo largo del recorrido. Su respeto y cuidado constituyen un elemento de seguridad para el resto de participantes. La Organización establece la recomendación de De uso de calzado específico de trail y se exime de cualquier responsabilidad o accidente ocurrido por el no uso de este tipo de calzado.

Se permite el uso de bastones, teniendo la obligación de plegarlos cuando no se estén usando. Se colocarán carteles con información importante del recorrido y de distancias durante el trayecto para ayudar a los participantes.

PLAN DE EMERGENCIAS La prueba contará con el servicio de médicos, personal de protección civil y voluntarios. Se cuenta con la cobertura de servicio de ambulancia

durante la prueba. El Servicio Médico de la competición y los jueces de la misma están facultados para retirar durante la prueba a cualquier deportista que, a su juicio, manifieste un estado físico que pueda ir en detrimento de su salud.

10. AVITUALLAMIENTOS. Se establecerán 4 puestos de avituallamientos y uno más en la zona de meta para todas las modalidades, con avituallamiento de agua, bebida isotónica, Coca Cola, dulces, plátanos, frutos secos, cerveza sin alcohol..

RECORDAMOS QUE EN LOS AVITUALLAMIENTOS NO HABRÁ VASOS DE PLÁSTICO, SIENDO OBLIGATORIO LLEVAR POR PARTE DEL PARTICIPANTE UN RECIPIENTE.

11. COMPORTAMIENTO DEPORTIVO Y RESPETO AL MEDIO AMBIENTE. La carrera se realiza con total respeto por el medio ambiente. Todo participante solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata. Abandono voluntario de un corredor. Un corredor podrá abandonar la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes: Se retirará en un control y entregará el dorsal. El competidor asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Serán descalificados de la competición, los participantes que muestren aptitudes violentas o arrojen basura en la naturaleza. Siendo obligatorio depositar los envases y otros desperdicios en los lugares habilitados para ello.

EL INCUMPLIMIENTO DE ESTE PUNTO ACARREARÁ LA DESCALIFICACION INMEDIATA DEL CORREDOR, pudiendo ser inhabilitado mediante un simple testimonio de cualquier miembro del equipo organizativo de la Carrera.

12. DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECION DE DATOS

La organización se reserva los derechos de las imágenes, fotografías, videos e información de la prueba en las que puedan aparecer los participantes, así como de utilizar ese material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de los organizadores con fines exclusivos de gestión de la prueba así como cualquier finalidad promocional relacionada con su participación en la misma que implique a patrocinadores o colaboradores del evento. Todos los interesados podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos personales mediante correo electrónico.

13. ACEPTACION DEL REGLAMENTO

Los participantes inscritos en esta carrera participan de forma voluntaria, bajo su responsabilidad y reuniendo las condiciones físicas y de salud necesarias para participar en una prueba.