

Reglamento de la prueba

1. ORGANIZACIÓN

El **III Trail Corazón de la Alcarria 2024** está organizada por la Asociación cultural de Berninches, con la colaboración del Ayuntamiento de Berninches, la Diputación provincial de Guadalajara y el Club Atletismo la Esperanza.

2. ITINERARIO

Circuito circular que se desarrolla en terreno de montaña. Se dispondrá de personal para regular el tráfico en los cruces urbanos y en los rurales.

Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta de tejido natural y reutilizable, se acompañará con marcas de yeso en cruces de caminos y flechas reutilizables. Serán retiradas por la organización los días siguientes a la prueba. Es una prueba popular y no competitiva. El circuito no está cerrado al tráfico por lo que el corredor se responsabiliza de cumplir el Código de Circulación.

Se requiere una buena forma física debido a la distancia y el desnivel acumulado.

- Distancia Larga: 20 Kms - Desnivel Acumulado: +600 m
- Distancia Corta: 12 Kms - Desnivel acumulado: +400 m

El itinerario sobre cartografía o en formato digital (track) y el perfil con detalle de controles, avituallamientos y zonas técnicas serán publicados en la Web de la carrera.

3. CONDICIONES

Los participantes corren bajo su propia responsabilidad, realizando toda o parte de la prueba. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que pueda recibir o producir los participantes por no haber obedecido las órdenes e información de la Organización, aunque se dispondrá de un Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes para los participantes.

En caso de retirada se avisará al personal de la organización. En el supuesto de lesión o impedimento para regresar por los propios medios a meta se pedirá ayuda a la Organización que gestionará el rescate.

El circuito no estará cerrado al tránsito de vehículos, todo participante está obligado a cumplir las normas de circulación vial, siendo responsables de cuantas infracciones pudiesen cometer, respetar el paso de ganados, personas y demás vehículos.

Como participante, con la inscripción manifiesta encontrarse en una forma física y mental que le permite afrontar el esfuerzo, y asume el riesgo de esta práctica deportiva.

Los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente el presente Reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga al efecto la Organización. **El participante con la inscripción declara lo siguiente:**

“Me encuentro en estado de salud adecuado para participar en la III Trail Corazón de la Alcarria 2024 (Berninches). Eximo de toda responsabilidad a la Organización, patrocinadores u otras instituciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después de evento deportivo, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades.

Autorizo además a que la Organización haga uso de fotos, vídeos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto”.

4. CONTROLES

Los controles estarán situados en:

- Km 12 Ruta corta

- Km 20 Ruta larga Control tiempos Limite horario de 4h inicio (en función de la cobertura móvil, los controles podrán ser ubicados en distintos puntos kilométricos. Se comunicará con anterioridad en la sección de noticias de la página).

5. AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos se encuentran en lugares accesibles con coche.

No se servirá en vasos y el participante deberá llevar consigo recipiente para llevar o beber líquido.

Se ofrecerán productos sin envase, envoltura o piel.

No obstante, se dispondrá de 2 bolsas de basura en el avituallamiento para orgánico y plástico.

No existirá ningún punto para depositar basura pasado el control de avituallamiento, siendo éste inicio y fin del mismo.

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la carrera de cualquier persona sea competidor o no, salvo en las zonas señalizadas como avituallamientos.

Líquido: Agua, Isotónica, Cola.

Sólido: Plátano, Mandarina, Chocolate.

Km 10,5 (ruta larga) y 4,5 (ruta corta)

6. MATERIAL ACONSEJABLE

- Ropa y Zapatillas adecuadas para una carrera de media montaña en invierno.
- Botellín 500 ml, sistema de hidratación, vaso. **No se servirán vasos para líquidos. Hay que tener en cuenta que hay 9-10 km entre algunos avituallamientos.**
- La organización se reserva la potestad de modificar el material obligatorio con días de antelación en función de las condiciones meteorológicas previstas.
- En función de las condiciones meteorológicas: Cortavientos, Braga, Manquitos, Gorra, Guantes, Mallas largas.
- Teléfono móvil
- GPS
- Se autoriza el uso de Bastones
- Manta térmica

7. SEGURIDAD

La organización dispone de un seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes para los participantes no federados.

Habrà un servicio de Atención Sanitaria y Protección Civil para casos de accidente o necesidad de evacuación del corredor.

Se dispondrá de servicio de ambulancia y médico.

Un corredor Escoba de la organización actuará como cierre de carrera a un ritmo según el horario previsto. El corredor Escoba tiene potestad para retirar el dorsal descalificando al corredor en aquel control o avituallamiento.

Habrà a lo largo del recorrido, en puntos conflictivos, personal para orientar a los participantes.

No está permitida la participación a menores de edad sin autorización previa de sus padres o tutores.

La Organización dispondrá de un Plan de Emergencia.

8. METEOROLOGÍA

El mal tiempo no será impedimento para la celebración de la carrera. La organización podrá interrumpir neutralizando la prueba en cualquier punto si considera que pueda haber serio peligro para la integridad física de los participantes o fuerza mayor.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de

inscripción no serán devueltos.

9. OBLIGACIONES

Los corredores están obligados:

- A 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.
- A socorrer a otro corredor en peligro o accidentado y a comunicarlo a la organización.
- A no abandonar desperdicios, envolturas, alimentos o material salvo en los lugares habilitados por la organización.
- A seguir las instrucciones de los miembros de la organización, mostrándose respetuosos con éstos y con los demás corredores.
- A no salirse del itinerario señalado.
- A retirarse y comunicarlo en un control o avituallamiento, entregando el dorsal. Asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar en el recorrido será bajo su absoluta responsabilidad.

Será motivo de **Descalificación**:

- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos
- No auxiliar al participante que lo necesite
- No obedecer las indicaciones del personal identificado como de la organización
- No llevar el dorsal visible en el pecho
- Atajar, salirse del itinerario señalado
- No pasar por los controles de paso que determine la organización. No realizar el recorrido completo
- Comportamiento no deportivo, irrespetuoso con corredores o miembros de la organización.
- Provocar un accidente voluntariamente
- El abandono sin comunicación a la organización durante la carrera conllevará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.