

REGLAMENTO VK ROCA TIRAVAL

• CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- El día de la prueba será el 11 de agosto a las 17:00 de la tarde teniendo como límite de llegada hasta las 18:20 horas
- El recorrido de la carrera es de 3,5 kilómetros y un desnivel positivo de 700 metros.
- Los corredores deben haber realizado de forma correcta todos los pasos y requisitos de inscripción.
- La inscripción NO CONFIRMA la reserva sin el correspondiente pago de la misma. La confirmación de plazas se registrará por estricto orden de ingreso hasta completar la cantidad de doscientos participantes.
- Al recoger el dorsal, es obligatorio llevar firmada la declaración aceptando este reglamento.
- Para participar, hay que ser mayor de edad el día de la carrera, no obstante los menores de entre 15 y 18 años podrán participar si entregan la autorización firmada por el padre, madre o tutor.
- Los corredores han de tener la preparación suficiente para afrontar el kilometraje y desnivel de la prueba.
- Los inscritos en la carrera participan voluntariamente y bajo su responsabilidad en la competición. Por este motivo, las entidades organizadoras, colaboradores, patrocinadores y demás participantes quedan libres de cualquier responsabilidad civil.
- Los participantes tienen que tener nociones de orientación por la montaña que les permita interpretar un mapa de ruta en caso de extravío.
- Antes o durante la prueba no se consumirán sustancias prohibidas, consideradas como *doping* por la federación de carreras de montaña.

- La organización se reserva el derecho de excluir, incluso antes del inicio de la carrera, a aquellos participantes, que la conducta de los cuales entorpezca la gestión y/o el buen funcionamiento del evento.

• MATERIAL Y EQUIPO

- La organización de la prueba no obliga a llevar un mínimo de material obligatorio y lo deja a la libre elección de los y las participantes, sin embargo, se recomienda llevar un mínimo de ¼ de litro de agua, y un vaso para poderse hidratar con líquidos en los avituallamientos, un silbato y el teléfono móvil con la batería cargada.
- Los participantes tienen que disponer siempre de ropa técnica para cubrir, en caso de necesidad, las diversas condiciones meteorológicas adversas con las que se puedan encontrar a lo largo de la prueba o bien por enfriamiento por reducción o parada de ritmo.
- La organización también recomienda a todos los corredores que lleven consigo un mini botiquín con un *kit* básico, así como crema solar y alimento y bebida extra.
- Los corredores tienen que llevar un calzado adecuado a las condiciones técnicas requeridas en esta tipología de disciplina de montaña.
- La organización revisará y supervisará aleatoriamente, que los participantes lleven el material indicado en este reglamento.
- El director de carrera se reserva el derecho a hacer cambios respecto al material obligatorio requerido hasta el *"briefing"* del día anterior a la competición.

• RECORRIDO Y MARCAJE

- Los vehículos motorizados tendrán preferencia en zonas de asfalto y en los cruces del recorrido. Será responsabilidad de los participantes transitar con prudencia y pararse, para extremar las precauciones, antes de cruzar la calzada.
- Los corredores deberán respetar las alambradas del ganado, portezuelas y cualquier tipo de valla relacionada con la seguridad del ganado o propiedades privadas.

- El recorrido estará señalizado con cinta plástica de color vivo y otros elementos de marcaje ubicados regularmente dependiendo de la tipología del terreno y de los diferentes caminos, siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización.
- Es obligatorio seguir siempre el itinerario marcado, sin salirse nunca del camino o sendero y pasar por todos los controles de paso establecidos.
- Si la situación lo exige, la organización podrá realizar las modificaciones que se consideren necesarias, así como retrasar el horario de carrera previsto.
- La organización no suspenderá la prueba por motivos meteorológicos pero, si se considera oportuno, el recorrido será modificado. Solo se suspenderá, si la seguridad de los corredores está amenazada.

- **PUNTOS DE CONTROL, AVITUALLAMIENTOS Y ASISTENCIA**

- A lo largo del recorrido se podrá encontrar un avituallamiento líquido situado en la casa de **Quer** (pk 2), un avituallamiento líquido en la llegada a la cima de la **Roca Tiraval** (pk 3,5) y un avituallamiento-merienda para todos los participantes en **Bagà**.
- Los avituallamientos estarán repartidos a lo largo del recorrido. La distancia entre los mismos será de entre 1 y 2 km aproximadamente, y se podrán encontrar líquidos como refrescos, agua, bebidas isotónicas, , etc.
- Los corredores deberán estudiar con atención la ubicación de cada uno de los avituallamientos para ser conscientes de la distancia y desnivel existente entre los diferentes puntos.
- Los alimentos y bebidas deberán consumirse en el mismo avituallamiento en la cantidad estimada necesaria para disponer de suficientes reservas energéticas para poder llegar al siguiente, a excepción de agua, que podrá cargarse en *camelbacks* o bidones. No habrá vasos para hidratarse.
- La organización establecerá un tiempo de paso máximo para cada uno de los controles. Los corredores que lo sobrepasen deberán entregar su dorsal al control, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables.

- Todos los corredores tienen que quedar registrados en los puntos de control establecidos.
- Cada uno de los controles será a su vez un punto de información donde los participantes podrán encontrar respuesta sobre posibles dudas que puedan surgir en el transcurso de la prueba.
- Durante el recorrido pueden establecerse puntos de control sorpresa.
- Los participantes deberán depositar los posibles residuos del avituallamiento dentro del perímetro señalado por la organización, evitando tirar o abandonar objetos o residuos sólidos/ líquidos fuera de las áreas habilitadas.
- Los corredores solo podrán recibir soporte externo por parte de colaboradores, amigos o familiares, en un radio de entre 50 y 100 mts. alrededor de cada uno de los cinco puntos de avituallamiento establecidos.

- **RETIRADAS**

- Los corredores que decidan abandonar la carrera, tendrán que notificarlo a la organización y retirarse en uno de los puntos de control. Solamente una lesión de gravedad justificará que un participante abandone en otro punto del recorrido, ya que esto podría suponer un rescate terrestre o aéreo, cuyos gastos irían a cargo del participante si los medios de seguridad empleados fueran ajenos a la organización. La organización no se hace responsable de las exclusiones de la póliza de responsabilidad civil contratada.
- La organización solo se compromete a retornar a los participantes al punto de llegada de la carrera cuando se haya producido el abandono en un control con acceso motorizado y hasta el cierre del mismo a fin de garantizar el correcto funcionamiento del mismo.

- **EMERGENCIAS**

- Los participantes de la carrera deberán alertar de cualquier tipo de incidencia en el punto de control o avituallamiento más cercano.
- Todos los corredores están obligados a auxiliar a cualquier otro participante que lo necesite, en la medida de las propias capacidades y conocimientos de cada uno.

- Si los participantes que han prestado ayuda han perdido mucho tiempo en la emergencia, el director de carrera valorará la situación y tomará las decisiones oportunas.
- Es **OBLIGATORIO** tener grabado en la agenda del teléfono móvil el número de emergencias, inscrito en el dorsal, con la finalidad de poder llamar en zona de cobertura.
- En caso de emergencia en zona sin cobertura, los corredores están obligados a llamar al **112**.

- **MEDIO AMBIENTE**

- Gran parte de la carrera transcurre por el Parc Natural del Cadí-Moixeró, un paraje natural único y que debemos preservar. Los participantes deberán conservar y proteger el medio.
- La flora y la fauna forman parte de las zonas naturales protegidas por donde discurre la carrera. Los corredores tendrán que respetar y dar preferencia a la fauna que puedan encontrar a lo largo del recorrido.
- Los corredores tendrán que adaptarse a cada una de las diferentes tipologías de terreno que se van a encontrar a lo largo del recorrido, evitando zonas medioambientalmente consideradas como sensibles.
- En calidad de corredor de montaña, cada uno de los participantes no solamente debe preservar el medio ambiente, sino actuar con responsabilidad y tener una conducta ejemplar ante cualquier adversidad.
- A cada participante se le entregará una bolsa con su número de dorsal donde deberá guardar todos los residuos inorgánicos (envases gel, barras,..) para garantizar la limpieza del medio.
- En caso de urgencia, se deben realizar las necesidades fisiológicas en lugares adecuados o, en último término, lejos de puntos de agua o de sitios de paso.

- **PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES**

- La organización podrá penalizar con tiempo o descalificación a aquellos corredores que no cumplan con la presente reglamentación.

- Las sanciones serán consensuadas por la organización, una vez finalizada la competición. El director de carrera impondrá la penalización correspondiente según la gravedad de los hechos.
- Si un participante ensucia voluntariamente o degrada el medio ambiente con cualquier residuo inorgánico (envases de gel, envoltorios de barras,...) fuera de las zonas habilitadas de los avituallamientos o ejerce cualquier tipo de conducta que pueda alterar el medio natural, será descalificado

- **BRIEFING I RECOGIDA DE DORSALES**

- Los dorsales se podrán recoger en el Casal de la Vila de Bagà el mismo día de la carrera, sábado 11 de agosto, de las 15:00 a las 16:45 horas.
- Para recoger el dorsal, será necesario presentar DNI/pasaporte (o documento equivalente para personas procedentes del extranjero), carnet federativo (si se está federado) la declaración firmada y la autorización paterna si se es menor de edad.
- Es obligatorio llevar el dorsal **bien visible en la parte delantera y por encima de la equipación** a fin de que la organización pueda identificar sin ningún problema a los participantes.
- Caso de no poder asistir a la carrera, los participantes deberán comunicarlo a la organización, no está permitido ningún cambio ni cesión del dorsal a ningún otro participante.
- El *briefing* se llevará a cabo en la misma línea de salida el sábado 11 de agosto. Deberán estar presentes todos los participantes y se detallará el protocolo, programa y detalles de la carrera.
- La organización pondrá a disposición de los participantes un servicio de guardarropa a fin de facilitar la custodia del material que se depositará dentro de una bolsa o mochila. La bolsa se entregará en el Casal de la Vila el mismo domingo, antes de la salida. La organización no comprobará el estado de la bolsa ni del material de su interior, por lo que, en consecuencia, no se atenderán posibles reclamaciones por daños/pérdidas en el continente o en el contenido. Por este motivo, es recomendable que tanto la bolsa como el material de su interior sean

consistentes y de poco valor, y que su cierre sea resistente para evitar daños/pérdidas.

- **PROTECCIÓN DE DATOS**

- De acuerdo con la ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, todos los datos de los participantes serán incluidos en un fichero privado propiedad de los organizadores con la exclusiva finalidad de la gestión de la prueba.

- **DERECHOS DE IMAGEN**

- La organización se reserva los derechos de imagen del corredor en el transcurso de la prueba. El participante autoriza a los organizadores, sin derecho por parte del corredor a percibir compensación alguna, a realizar fotografías y filmaciones de su participación y otorga el consentimiento para su difusión por todos los medios, incluidas las redes sociales, con finalidad promocional, de publicidad y difusión de la prueba, respetando siempre los derechos del participante.

- **ACEPTACIÓN**

- La formalización de la inscripción en la carrera de montaña VK Roca Tiraval implica la aceptación del presente reglamento.
- La organización se reserva el derecho de ampliar o reducir el número de plazas. Esta modificación será anunciada en los medios oficiales del evento.

- **MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO**

- La organización se reserva el derecho de modificar el presente reglamento si hay circunstancias que lo requieren, también podrá realizar excepcionalmente admisiones que no cumplan alguno de los requisitos anteriores.