PRESENTACION:

La Maraton y Media Maratón Peñamellera Alta se celebrará el sábado 18 de Abril de 2020, ambas pruebas con salida y llegada en el pueblo de Alles.

La prueba discurre por el **Concejo de Peñamellera Alta,** recorriendo los pueblos y lugares más emblemáticos de esta zona, en un recorrido de unos 44km aproximadamente y un desnivel cercano a los 8000m acumulado en la modalidad Maratón y 21km y 3000m de desnivel acumulado en la modalidad de Media Maratón.

MARATÓN

La prueba se desarrolla en un tiempo máximo limitado a **12 horas**, en **una SOLA ETAPA.** Con salida a las **08:00h de la mañana** y cierre de control en Meta a las **20:00 de la tarde.**

MEDIA MARATÓN

Se desarrolla en un tiempo máximo limitado a **6 horas,** en **una sola ETAPA**. Con salida a las **09:00 de la mañana** y cierre de control en Meta a las **16:00h de la tarde.**

Se trata, tanto en la maratón como en la media maratón, de carreras de alta montaña y en régimen de **SEMI-AUTOSUFICIENCIA**. Por ello el participante debe tener la capacidad de organizarse y orientar con su propia autonomía la supervivencia entre los diferentes avituallamientos; tanto desde el punto de vista alimentario, de vestuario o de su seguridad, permitiendo la resolución sin ayuda de los posibles problemas previsibles en un complicado entorno de Alta Montaña.

El número de Corredores estará limitado a **300 participantes** para la Maratón y **300 participantes** en la Media Maratón

NORMAS DE PARTICIPACION:

- Pueden participar deportistas mayores de 18 años.
- Todos deberán correr con un seguro en vigor (Es aconsejable poseer licencia federativa en montaña que cubra este tipo de actividades).

Nadie podrá participar sin estar cubierto por un seguro

- Todos los que se inscriban como federados deberán **OBLIGATORIAMENTE** presentar la licencia federativa en vigor en la recogida del dorsal junto con el DNI.
- La participación en la Maratón Peñamellera Alta conlleva por parte de todos los participantes inscritos, el conocimiento y aceptación de este Reglamento, así como la cesión de los Derechos de Imagen al Organizador y la utilización de los Datos aportados para fines deportivos, según lo establecido por la Ley de Protección de Datos del Estado

INSCRIPCIONES

El periodo de inscripciones se abrirá el día 2 de Enero de 2020 a las 20:00h de la tarde y se cerrará el domingo 12 de Abril de 2020 a las 12 de la noche.

Se permite cambio de titularidad de los dorsales hasta 15 días antes de la carrera en caso de que un corredor inscrito, por lesión o cualquier otro motivo, no pueda realizar la carrera (en ningún caso se harán devoluciones del importe de la inscripción). A falta de menos de 15 días de la celebración de la prueba no se admite, en ningún caso, cambio de titularidad del dorsal

Con la formalización de la inscripción se aceptarán todas las normas de este Reglamento, siendo obligación y responsabilidad del parte del corredor su cumplimiento.

RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de dorsales se efectuará el viernes día 17 de Abril de 17 h. a 22 h. y el mismo sábado 18 de Abril (día de la carrera) desde las 6.30h. hasta las 7.30 h. en Alles

A la recogida del dorsal se deberá de disponer **del DNI** y la Licencia Federativa de Montaña (si se tuviera), apta para participar en este tipo de competiciones. No se admitirán fotocopias ni justificantes. No se podrá autorizar a terceras personas a retirar el dorsal.

La inscripción incluye los derechos de participación y avituallamiento, así como el dorsal con chip y detalle de inscripción (bolsa del corredor).

CATEGORIAS

Las categorías se regirán por las normas de la FEMPA en cuanto a edades de cada categoría. Los participantes serán de categoría masculina y femenina, y estarán distribuidos de la siguiente forma, tanto para la carrera Maratón como para la Media Maratón:

Categoría masculina:

Absoluta

Sub-23

Senior

Veteranos A

Veteranos B

Categoría femenina:

Categoría masculina:

Absoluta

Sub-23

Senior

Veteranos A

Veteranos B

MATERIAL OBLIGATORIO

Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía, en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde la salida,

al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto de puntos de líquidos y sólidos.

MATERIAL OBLIGATORIO CARRERA MARATON:

- **Se establece como material obligatorio:**
  - **Teléfono móvil**
  - **Chaqueta impermeable**
  - **Manta térmica**
  - **Recipiente para avituallamientos (no habrá vasos en los avituallamientos)**
- **La organización, previo aviso a los corredores, podrá declarar (además del anterior) cierto material como obligatorio, teniendo en cuenta circunstancias meteorológicas y de otros tipos que pudieran presentarse de improvisto.**

El principio de auto-suficiencia y el entorno de alta montaña donde se desarrolla la prueba conlleva la posible aparición de diferentes problemas para el corredor, por lo que la organización aconseja la utilización del siguiente material **(este material no es obligatorio, sí aconsejable).**

- Pantalones o mallas largas.
- Luz frontal
- Chupona o contenedor para reserva de agua, mínimo de 1 litro.
- Venda elástica adhesiva para vendaje funcional.
- Reserva alimentaria suficiente para superar la prueba
- Bastones (el corredor **no** está obligado a llevarlos durante toda la prueba).

MATERIAL OBLIGATORIO CARRERA MARATON:

La carrera Media Maratón no tendrá material obligatorio.

> **La organización, previo aviso a los corredores, podrá declarar cierto material como obligatorio, teniendo en cuenta circunstancias meteorológicas y de otros tipos que pudieran presentarse de improvisto.**

El principio de auto-suficiencia y el entorno de alta montaña donde se desarrolla la prueba conlleva la posible aparición de diferentes problemas

para el corredor, por lo que la organización aconseja la utilización del siguiente material **(este material no es obligatorio, sí aconsejable).**

- Teléfono móvil
- Chaqueta impermeable
- Manta térmica
- Recipiente para avituallamientos (no habrá vasos en los avituallamientos

- Pantalones o mallas largas.
- Luz frontal
- Chupona o contenedor para reserva de agua, mínimo de 1 litro.
- Venda elástica adhesiva para vendaje funcional.
- Reserva alimentaria suficiente para superar la prueba
- Bastones (el corredor **no** está obligado a llevarlos durante toda la prueba).

AVITUALLAMIENTOS

MARATÓN

La prueba consta de 6 avituallamientos:

- 1º Avituallamiento (líquido y sólido) km 9.5
- 2º Avituallamiento (líquido y sólido) km 16.5
- 3º Avituallamiento (líquido y sólido) km 24.5
- 4º Avituallamiento (líquido y sólido) km 29
- 5º Avituallamiento (líquido y sólido) km 37
- 6º Avituallamiento (líquido y sólido) Meta (km 44)

MEDIA MARATÓN

La prueba consta de 3 avituallamientos:

- 1º Avituallamiento (líquido y sólido) km 4.5
- 2º Avituallamiento (líquido y sólido) km 13.5
- 3º Avituallamiento (líquido y sólido) Meta (km 21.5)

En los avituallamientos se dispondrá de bebidas y alimentos que se deberán de consumir en el lugar de avituallamiento.

Se permite la asistencia por terceras personas a los participantes en las zonas de Avituallamiento, quedando totalmente prohibida la ayuda y asistencia a los corredores fuera de estos puntos.

▪ La organización de la prueba garantizará la seguridad de los participantes disponiendo para ello las medidas y personal necesarios. Se contempla la presencia de vehículos oficiales, tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados.

NORMAS GENERALES

- Se respetará en todo momento el itinerario marcado por la organización, quedando totalmente prohibido atajar o salirse del recorrido sin motivo justificado.
- El corredor está obligado en todo momento a seguir las indicaciones de los voluntarios, controladores y miembros de la organización.
- Queda totalmente prohibido el acompañamiento a los corredores por personas (o animales) ajenas a la prueba, así como la asistencia fuera los puntos de Avituallamiento.
- Queda totalmente prohibido tirar cualquier tipo de desperdicio al suelo, ensuciar o deteriorar el entorno por el que el corredor discurre.
- Es obligatorio prestar auxilio y ayuda a cualquier corredor que lo precise, informando a la organización de cualquier incidencia que se produzca.
- Para facilitar la labor de los controles y jueces, cada deportista deberá obligatoriamente llevar durante toda la prueba el dorsal facilitado por la organización visible en el pecho, sin doblar ni recortar.

RECORRIDO

La prueba tendrá un recorrido de **44km y 8000m** acumulados aproximadamente en la modalidad Maratón y **21km y 3000m** de desnivel acumulado en la Media Maratón

La carrera Maratón comenzará a las **8 de la mañana** y se cerrará el control de meta a las **20h de la tarde**.

La carrera Media Maratón comenzará a las **9 de la mañana** y se cerrará el control en meta a las **16h de la tarde.**

La organización tiene previsto dos **puntos de tiempo de corte, en el km 29 (Mier) y en el km 37 (Trespandiu).** Los participantes deberán pasar por el primer punto en Mier antes de las **15.15h** de la tarde, es decir **7h.15min** después del inicio de la prueba y por el segundo punto en Trespandiu antes de las 18.00h de la tarde, es decir, 10h después del inicio de la prueba.. Todo aquel que no pase por estos puntos de control antes de esos tiempos de corte, no podrá continuar la carrera y deberá entregar el dorsal a la organización.

El recorrido **no estará cerrado al tráfico** por lo que hay que respetar el código de circulación y extremar las precauciones al cruzar la carretera o al llegar a algún cruce. Los puntos exactos de cruce de carretera estarán cubiertos por personal de la organización y deberán ser conocidos por los corredores.

En los controles de paso habrá personal que velará por la seguridad de los corredores. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.

Por motivos de seguridad, en las zonas que se considere y así se señalice, estará prohibido correr y solo se podrá discurrir por ellas caminando.

PENALIZACIONES

La organización podrá efectuar a lo largo del recorrido controles de material obligatorio, en los que se requerirá a los corredores que muestren aquel material que los miembros de la organización soliciten en ese momento.

Por respeto AL ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE, será obligatorio depositar los restos de basura generada en las zonas habilitadas a tal fin en cada

Control, no permitiéndose sacar alimentos ni botellas fuera de este. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = 10 minutos a descalificación.
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = 10 minutos a descalificación.
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
- Tirar desperdicios durante el recorrido = descalificación.
- Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 10 minutos a descalificación.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control = descalificación.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = descalificación
- Atajar o saltarse un control = de 15 minutos a descalificación
- No prestar auxilio a un corredor que lo precise = Descalificación.

RETIRADOS Y ABANDONOS

Por motivos de SEGURIDAD, los que se retiren o se encuentren en problemas deberán comunicarlo al control más próximo. Igualmente otros participantes cercanos a un compañero que se encuentra con dificultades, estarán en la obligación de socorrerle si fuera necesario, y notificarlo a cualquier miembro de la organización o servicio de socorro.

El participante que habiéndose retirado voluntariamente no lo comunique a los controles de zona, obligando a los equipos de socorro a iniciar su falsa búsqueda, deberán de hacerse cargo de todos los gastos originados por el contratiempo generado.

MODIFICACION DEL RECORRIDO O TIEMPOS DE CORTE

Sin aviso previo y por causas mayores, la Organización se reserva el derecho a modificar el recorrido y los tiempos de corte.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables -gran cantidad de lluvia o nieve en altura, riesgo elevado de tormentas- la hora de salida puede ser retrasada, variadas las barreras horarias o modificado el itinerario. Si no hubiera mejoría la prueba puede ser anulada.

SUSPENSION DE LA PRUEBA

Por razones de seguridad, y en caso de continuas condiciones meteorológicas adversas, la Organización se reserva el derecho de suspender la prueba.

Por causas de fuerza mayor, y en caso de suspensión de la prueba hasta 15 días antes de la fecha, la Organización realizará un reembolso parcial de los derechos de inscripción. El importe de dicho reembolso vendrá determinado para permitir a la Organización hacer frente a los gastos fijos no recuperables.

En caso de anulación por razones de seguridad o en caso de interrupción de la carrera después de la salida, no se contempla ningún reembolso.

ACEPTACION Y RESPONSABILIDAD

Para todo lo no especificado en el Reglamento, se acogerá a lo dispuesto por el Comité Organizador.

La inscripción supone la conformidad con los artículos del presente Reglamento. Cualquier circunstancia no prevista será resuelta por el Comité de Organización, apoyado en el Reglamento de Carreras por Montaña de la FEMPA.

La participación en la MARATON PEÑAMELLERA ALTA comporta la aceptación sin reservas del presente Reglamento publicado por la organización.

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba.

Los participantes corren bajo su responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión de la salida y realización de la carrera.

Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para realizar la prueba.

El personal médico tendrá potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud está en peligro.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor.
Así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales.

Los participantes deberán firmar los documentos que se requiera para evidenciar más claramente este apartado del reglamento.