REGLAMENTO

Art.1
La VII ."DONOSTIAKO" HIRU MENDIAK, está organizado por Triku K.E. La prueba está abierta a todos los deportistas de ambos sexos, federados o no.

Art. 2
Este evento constará de tres pruebas englobadas en una única salida, con las siguientes distancias:

MONTES	DISTANCIA	DESNIVEL
IGELDO	6.500 m.	125 m.
IGELDO+URGULL	9.000 m.	125+124 m.
IGELDO+URGULL+ULIA	15.100 m.	125+124+122 m.

Art. 3
La salida se efectuará desde la arena de la playa de la Concha, frente al centro deportivo HEGALAK el día 08 de marzo de 2020 a las 10.00 horas, siendo dos horas el tiempo máximo permitido para completar la prueba .
Las transiciones entre montes se realizarán por la arena de las playas de la Concha, Ondarreta y Zurriola.
La meta estará situada frente a la terraza del Ayuntamiento.

Art. 4
Categorías: Absoluta, Sub-23, Master 40. En cada caso se establece una categoría masculina y otra femenina.

Art. 5
Las inscripciones se realizarán a través de la página web www.rockthesport.com a partir del día18 de diciembre de 2019 a las 00:00, hasta las 23:59 horas del día 05 de marzo de 2020 o hasta completar el límite de participantes, que será de 250 en las dos primeras distancias y de 500 para los que opten por realizar las tres cimas.

Precio inscripción:

Hasta el 16 de febrero de 2020 (incluido):

10 €	subida	IGELDO
15 €	subida	IGELDO+URGULL
20 €	subida	IGELDO+URGULL+ULIA

Del 17 de febrero al 05 de marzo de 2020 (incluido):

12 €	subida	IGELDO
17 €	subida	IGELDO+URGULL
25 €	subida	IGELDO+URGULL+ULIA

Devoluciones:

Hasta el 16 de febrero (incluido): el coste de la inscripción menos 1€ en concepto de gastos.

Del 17 de febrero al 05 de marzo (incluido): 50% del coste de la inscripción.

En ambos casos hay que enviar al correo electrónico triku.hm@gmail.com el justificante de la inscripción, explicando que se quiere dar de baja, para poder hacer la devolución de la misma.

La inscripción incluye:

- participación en la carrera
- seguro de accidentes
- seguro de responsabilidad civil
- regalo conmemorativo de la carrera
- avituallamientos
- asistencia médica

Art. 6
Los dorsales podrán recogerse de la siguiente manera frente a la terraza del Ayuntamiento:

- EL SÁBADO 07 DE Marzo entre las 17:00 y las 20:00
- EL MISMO DÍA DE LA PRUEBA, DOMINGO 08 DE MARZO, desde las 08:00 hasta la 09:30

El dorsal deberá colocarse en el pecho mediante unos imperdibles que serán entregados por la organización. No podrá ser doblado ni recortado. Cualquier incumplimiento de este artículo será motivo de descalificación.
La organización otorgará un dorsal a cada distancia, diferenciándolos por colores.
Para la retirada del dorsal será imprescindible presentar el DNI o documento oficial mediante el cual se pueda identificar al participante.

Art. 7
Los ganadores de cada una de las pruebas recibirán un premio según se citan. Deberán estar presentes en la ceremonia de entrega, si no perderán este derecho.

En la distancia de 1 ó 2 montes:

1º y 1ª: Trofeo + Material Deportivo

En la distancia de 3 montes:

Categoría absoluta (masculina y femenina):

1º y 1ª: Trofeo+Material Deportivo
2º y 2ª: Trofeo+Material Deportivo
3º y 3ª: Trofeo+Material Deportivo

Categorías Sub23 y Master 40 (masculina y femenina):

1º y 1ª: Trofeo + Material Deportivo

Se sortearán diversos regalos entre los participantes que se notificarán en el momento de la recogida del dorsal.

Art. 8

El cronometraje de la prueba se realizará mediante chip incorporado en el dorsal.

La organización colocará en puntos estratégicos del recorrido controles de paso y situará en los puntos más complicados personal especializado, que estará encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado.

La organización señalizará el recorrido mediante cintas, conos, etc.

Art. 9

La prueba tiene un carácter popular, por lo que no es necesario contar con licencia federativa para participar.

Si la prueba se suspendiera por causa de fuerza mayor (como inundaciones, desprendimientos, vientos fuertes, etc.) , la organización no devolvería el importe de la inscripción.

En caso de accidente, el participante exime de toda responsabilidad a los organizadores. Por ello se apela a la responsabilidad de los corredores y corredoras y SE RECOMIENDA LA REALIZACIÓN DE UN CHEQUEO MÉDICO.

No obstante, se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

Tanto el personal médico como los responsables de la prueba podrán retirar de la competición a un corredor si consideran que éste tiene mermadas sus capacidades físicas o técnicas por causa de la fatiga o que sus condiciones no son las apropiadas para continuar en carrera.

Art. 10

Existirán avituallamientos aproximadamente cada 5 km., ubicados en los lugares de fácil acceso.

Se ruega a los/las participantes la máxima consideración con el entorno, sobre todo a la hora de deshacerse de residuos tales como vasos, plásticos, etc. En cada avituallamiento se habilitará una zona para depositar dichos residuos. Recordamos que es obligación del corredor depositar

en este lugar todo aquello que pueda ensuciar o perturbar el medio ambiente. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.

Art. 11

Las clasificaciones de la prueba se mostrarán el día siguiente en la web (www.rockthesport.com.)

Art.12

El servicio de consigna se cerrará el día de la carrera a las 13:45 horas. Este año no habrá servicio de duchas gratuito a disposición de los participantes. Como alternativa existe la posibilidad de utilizar las duchas de las cabinas de la playa de La Concha, haciendo uso de la Kirol Txartela, o en su defecto, abonando la entrada correspondiente.