VII TRAIL LA CEBRERA

8 MARZO 2020

Por séptima vez consecutiva el CDVA EL BARRACO presenta el Trail La Cebrera. Dos distancias en las que descubrir el corazón de esta gran montaña de la que todo barraqueñ@ se siente orgulloso. Rincones escondidos, mágicos, bucólicos y sorprendentes. Remansos de paz donde poder andar, correr y pensar. Lugares llenos de historias que forjaron con trabajo y sudor la Historia de El Barraco.

Este año y con motivo de la celebración del Día de la Mujer el 8 de Marzo, daremos salida a la Primera Marcha Solidaria La Cebrera. Un recorrido con algo de exigencia física pero nada técnica. Queremos que esto sea ya un fijo dentro del programa y hacer así más grande este día. Deporte y apoyo a proyectos sociales. ¡¡Todos a UNA!!

“Corre, Sufre y Suda, pero lo más importante...Disfruta”

CDVA

REGLAMENTO

1.RECORRIDOS

El Trail La Cebrera cuenta con dos recorridos:

1. TRAIL LA CEBRERA

- **FICHA TECNICA**
  - **22KM**
  - **Hora salida: 10 AM**
  - **Límite de inscripciones:300**
    - **Tiempo de corte: 2 horas después de la salida KM 13,9. No se recomienda seguir el recorrido rebasado este tiempo ya que el cierre de carrera irá retirando el marcaje. El corredor que siga asume toda responsabilidad**
    - **Altura Máxima: 1.551 Mts**
    - **Altura Mínima; 1.047 Mts**
    - **Desnivel Positivo: 1.215 Mts**
    - **Desnivel Negativo: 1.215 Mts**

- **AVITUALLAMIENTOS**

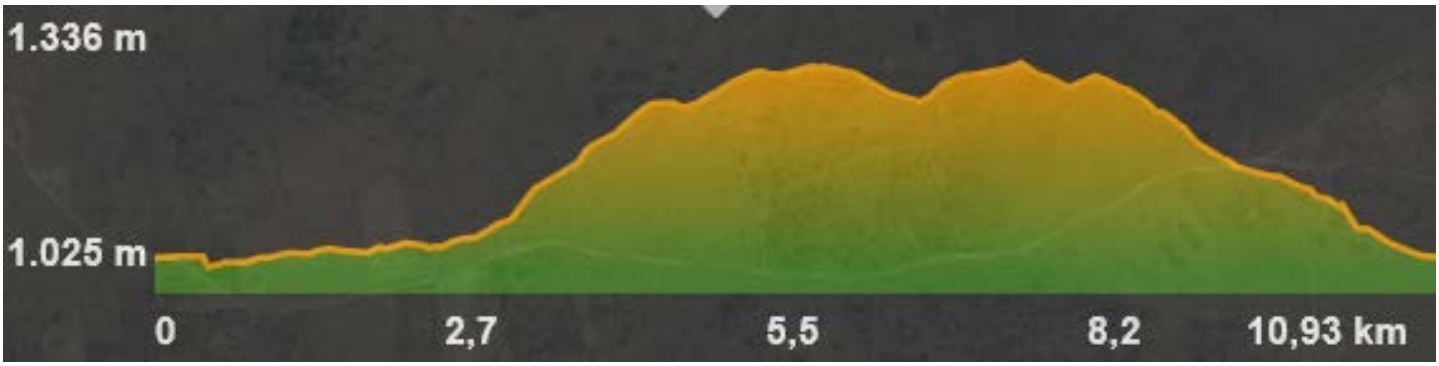
1. **KM 5,8 LIQUIDO**
2. **KM 7,7 LIQUIDO**
3. **KM 9,9 LIQUIDO Y SOLIDO**
4. **KM 11,6 LIQUIDO**
5. **KM 13,9 LIQUIDO Y SOLIDO**
6. **KM 15,8 LIQUIDO**

7. **KM 18,8 LIQUIDO Y SOLIDO**
8. **KM 22,5 AVITUALLAMIENTO META**

- **CATEGORIA (TANTO MASC. COMO FEM.)**
  - **ABSOLUTO (1,2 Y 3)**
  - **SENIOR(1,2 Y 3): 14 años a 39 años cumplidos el año de referencia**
  - **VETERANO A (1,2 Y 3): 40 años a 49 años cumplidos el año de referencia**
  - **VETERANO B (1,2 Y 3): 50 años a 59 años cumplidos el año de referencia**
  - **VETERANO C (1,2 Y 3): 60 años cumplidos el año de referencia en adelante**
  - **LOCAL (1,2 Y 3): Deberá inscribirse como local y será revisado por la Organización.**

1. **Los premios no son acumulables, para un reparto más equitativo. El orden de importancia será Absoluto, Categoría y Local.**
2. **En caso que una categoría contemple menos de 5 participantes, quedará anulada (EXCEPTO LOCAL)**

2. CROSS LA CEBRERA



- **FICHA TÉCNICA**
  - **11 KM**
  - **Hora salida: 10:15**
  - **Límite de inscripciones: 200**
  - **Tiempo de corte: Sin Corte**
  - **Altura Máxima: 1.336 mts**
  - **Desnivel Positivo: 337 mts**
  - **Desnivel Negativo: 332 mts**

- **AVITUALLAMIENTOS:**

1. **KM 4,4 LIQUIDO**
2. **KM 5,6 LIQUIDO SOLIDO**
3. **KM 8,1 LIQUIDO SOLIDO**
4. **KM 11 AVITUALLAMIENTO META**

- **CATEGORIA (TANTO MASC. COMO FEM.)**
  - **ABSOLUTO (1,2 y 3)**
  - **SENIOR (1,2 Y 3): 14 años a 39 años cumplidos el año de referencia**
  - **VETERANO (1,2 Y 3): 40 años cumplidos el año de referencia en adelante**
  - **LOCAL:(1,2 Y 3) Deberá inscribirse como local y será revisado por la Organización**

1. **Los premios no son acumulables, para un reparto más equitativo. El orden de importancia será Absoluto, Categoría y Local.**
2. **En caso que una categoría contemple menos de 5 participantes, quedará anulada (EXCEPTO LOCAL)**

2. PUNTOS COMUNES

1. **Las inscripciones se realizarán desde la web www.cdvalledelalberche.es pinchando en la pestaña de VII Trail La Cebrera. La propia web te redirige a la pasarela de pago (Evedeport)**
   - **Cada participante realizará el recorrido en el que está inscrito, pudiendo cambiar el recorrido el mismo día de la prueba, pero sin tener validez alguna en la clasificación general de su categoría original.**
   - **No se admitirá devolución del importe de la inscripción sin causa justificada de fuerza mayor o prescripción médica.**

2. **La edad mínima de inscripción es de 14 años, cumplidos el año de referencia de la prueba. Para que un menor de edad pueda participar en el VII Trail La Cebrera deberá presentar la correspondiente autorización tutorial.**

3. **El precio de la inscripción consta de tres tramos y es la misma para ambos recorridos:**
   - **4 Noviembre a 29 Diciembre incluidos: 17€**
   - **30 Diciembre a 2 Febrero incluidos: 22€**
   - **3 Febrero a 1 Marzo incluidos: 25€**

4. **Los dorsales se recogerán:**
   - **El mismo día de la prueba entre las 7:30 y las 9:50 de la mañana en el Polideportivo Víctor Sastre, que coincide con la salida y meta de la carrera. https://goo.gl/maps/AFYBo2njvpF2**

5. **Los dorsales se retirarán mostrando cualquier DOI (Documento Oficial de Identidad). En caso de retirar el dorsal de otra persona, se solicitará fotocopia física o por foto.**

6. **La Organización pondrá a disposición de todos los participantes servicio de guardarropa y duchas a la finalización de la carrera.**

7. **Todo participante tendrá acceso a la bolsa del corredor con diferentes regalos y Camiseta Técnica VII Trail La Cebrera**

8. **Todos los corredores deben llevar el dorsal en lugar visible, permitiéndose el uso de porta dorsales de cintura.**

9. **Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro personal de corredor y el evento estará bajo el amparo de un RC. Para cualquier accidente que pueda surgir dentro del recorrido y dentro del espacio tanto físico como temporal del evento. Cualquier accidente proveniente de negligencias y actos que hayan obviado las normas de este evento deportivo no serán responsabilidad de la Organización**

10. **Premios y sorteos:**

    - **La entrega de trofeos de las diferentes categorías se realizará a las 13:00 en el polideportivo Víctor Sastre https://goo.gl/maps/AFYBo2njvpF2**
    - **El viernes 6 Marzo, la Directiva del CDVA junto con el Comité Organizador de la carrera, llevarán a cabo el sorteo de regalos de los diferentes colaboradores de la carrera. El sábado 7 y domingo 8 se comunicará con la retirada del dorsal si este ha sido premiado. También se expondrá en una lista y se retirará una vez finalice el agraciado la prueba. Podrá retirarlo en la zona de avituallamiento final.**
    - **El club más numeroso inscrito sumando tanto 22k como 11k será el ganador de un Jamón. Se entregará en conjunto con los premios por categoría.**

11. **Es importante respetar el espacio en el que se desarrolla el Trail. NO BOTELLAS, NO EMBOLTORIOS DE GELES, NO RESTOS INORGÁNICOS fuera de los límites marcados por la Organización. Será causa de descalificación inmediata y para sucesivas pruebas incumplir este punto.**

12. **Ambos recorridos estarán señalizados tanto con cinta, estacas de madera y conos, siempre respetando y manteniendo intacto el estado natural del recorrido.**

13. **La señalización será revisada momentos antes del comienzo de la prueba, aun así pudiera darse el caso de alguna pérdida de señalítica en algún punto, por lo que si algún corredor en 100 metros no viera señal de marcaje, deberá retroceder a la última señal vista. En los dorsales estará impreso el teléfono de la Organización para posibles emergencias**

14. **A lo largo del recorrido habrá componentes de la Organización y personal**

tanto de Cruz Roja como Protección Civil, velando por la seguridad de los participantes. Es obligatorio atender a sus indicaciones.

15. **El recorrido, aunque está debidamente autorizado por los Organismos competentes y supervisado por la Organización en los puntos más conflictivos, está abierto al tráfico, debiendo respetar la debida preferencia y estar a alerta en los pasos de carretera, caminos y calles.**

16. **La prueba se realizará en fechas con posibles adversidades climatológicas y aunque la Organización informará acerca de la climatología y situación de terreno días previos a la carrera, se recomienda meter llevar en carrera:**

    - **Zapatillas Trail Running (obligado)**
    - **Batería del móvil al 100% + bolsa impermeable**
    - **Guantes de invierno**
    - **Térmico superior e inferior/manguitos y perneras**
    - **Cortavientos**
    - **Complemento alimenticio**
    - **Silbato**
    - **Braga/Gorro**
    - **Ropa de repuesto post carrera**

17. **Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:**

    - **Se retirará en el control más próximo al que se encuentre informando a la persona responsable de dicho control.**
    - **El corredor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.**

18. **Penalización o descalificación de un corredor:**

    - **Se producirá la penalización o descalificación de un corredor o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:**
    - **No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = 3 minutos a descalificación.**
    - **Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = 3 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.**
- **Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = descalificación.**
- **Tirar desperdicios durante el recorrido = 3 minutos a descalificación.**
- **Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 3 minutos a descalificación.**
- **No llevar el material requerido por la organización en cada control = 3 minutos a descalificación.**
- **No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = 3 minutos a descalificación.**

Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y cuantía de estas.

19. Descalificación con posible sanción:

- **No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.**
- **Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.**
- **Provocar un accidente de forma voluntaria.**
- **Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.**

20. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

- **Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido.**
- **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.**

3. I MARCHA SOLIDARIA LA CEBRERA

- **Con motivo del Dia Internacional de la Mujer 2020 se celebrará la I Marcha Solidaria La Cebrera. El beneficio íntegro de la inscripcion (5€) irá destinado a Cruz Roja EL BARRACO que a su vez revertirá la donación a Proyectos Sociales de Atención a Colectivos Vulnerables, que se desarrolla en la Provincia de Avila. El CDVA aportará a la causa la camiseta conmemorativa que llevarán los participantes en la marcha.**
- **En la pasarela de pago de Evedeport se podrá hacer la inscripción para participar en la Marcha Solidaria La Cebrera**
- **La salida de la Marcha Solidaria La Cebrera es a las 10:30 desde el Polideportivo Víctor Sastre y consta de un recorrido Ida/Vuelta sin complicidad técnica de 5,8Km por la zona de Las Enebreras**
- **Aquellos participantes tanto de Trail como de Cross que quieran contribuir a la causa podrán hacerlo marcando la pestaña correspondiente en la pasarela de pago, teniendo opción a la camiseta conmemorativa Marcha Solidaria**
- **Los participantes tendrán acceso a avituallamiento final en Zona de Meta, así como una bolsa con camiseta conmemorativa.**
- **Además de pago OnLine, está la posibilidad de inscribirse físicamente en El Desván de Cayetano (Adm.Loteria de El Barraco, c/Real de Abajo n/2)**

C.D. VALLE DEL ALBERCHE
CDVA
EL BARRACO