I Sprint Trail de l´Abdet

by Costa Blanca Trails

Carrera por montaña y ruta senderista

Confrides – l´Abdet 31 de Octubre de 2021

REGLAMENTO

1.- Este evento tendrá lugar el domingo 31 de octubre de 2021 con salida a las 08:30 y consta de un recorrido de 16,2 km. y 1.010 m. de desnivel positivo aproximadamente pudiéndose participar en modalidad carrera por montaña o senderismo, con un tiempo para finalizar de cinco horas.

La prueba tendrá su salida y meta en la Plaza Sant Vicent Ferrer de l´Abdet.

2.- La prueba se desarrollará por caminos y sendas del entorno de la Serrella coincidiendo en algunos tramos del recorrido con el PRCV-24 y el GR-330, con subida a su punto más alto, el Pla de la Casa de 1.385 m.s.n.m., en los términos municipales de Confrides, Quatretondeta y Fageca.

3.- Podrán participar las personas que lo deseen mayores de 18 años.

4.- INSCRIPCIONES.

Precios inscripción:

Periodo	Federados	No federados
Del 1 de septiembre al 25 de octubre	**18**	**22**

Por motivos medioambientales y para garantizar la calidad del evento se establecen un máximo de 300 dorsales.

El plazo de inscripción dará comienzo el 1 de septiembre de 2021 y finaliza el 25 de octubre de 2021 o al completarse el cupo.

La inscripción da derecho a:

- Participar en la prueba.

- Avituallamientos.

-Bolsa del corredor o senderista.

- Barbacoa al finalizar la carrera.

- No se admitirán inscripciones fuera de plazo o cubierto el cupo de inscritos.

5.-Política de devoluciones:

Una vez realizada la inscripción se podrá solicitar la devolución de esta conforme a estos plazos y condiciones:

Del 1 de septiembre al 10 de octubre 50 % del importe.

Transferencia de inscripción.

Durante el periodo en el que las inscripciones esten abiertas se podrà solicitar el cambio de titularidad (cesión de dorsal).
El coste de este servicio tendra un coste por gestión de 5€.

No habrá lista de espera.

6.-RECOGIDA DE DORSALES. -

Sábado 30: de las 18:00h a las 20:00h.

Será imprescindible presentar el DNI y los federados también la tarjeta federativa.

.**7**.- SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES. - El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y flechas, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

8.- TIEMPOS DE PASO.- Se establecen los siguientes puntos de control de paso que se cerrarán en el la hora establecida:

Avituallamiento Nº 1 – Racó de Llosa, Km 4,300. Cierre a las 10:00h.

Avituallamiento Nº 2 – Pas del Comptador, Km. 10,500. Cierre a las 12:00 h.

Meta, Km. 16,200. Cierre a las 13:30 h

Los corredores que sobrepasen ese tiempo deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los "corredores escoba" o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el chip de control a la organización.

9.-AVITUALLAMIENTOS. –

Régimen de semi-suficiencia.

Obligatorio depósito para líquidos, mínimo 0,5 litros y vaso (no habrá vasos en los avituallamientos).

Situación	PK	Altura	Contenido
Racó de Llosa	4,300	950 m.	Líquido
Pas del Comptador	10,500	1.250 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, sándwiches, gominolas)
Meta	16,200	680 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas) Barbacoa

10.- PREMIOS.-

Tendrán trofeo los tres primeros clasificados de las siguientes categorías.

Categoría Absoluta, Femenina y Masculina. (18 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Senior, Femenina y Masculina. (18 a 39 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Veterana Femenina y Masculina. (40 a 49 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Master Femenina y Masculina. (50 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Premio especial: un jamón a la primera corredora y a el primer corredor en alcanzar la cumbre del **Pla de la Casa**.

11.- Quedara descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

12.- La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan. En este caso los derechos de inscripción no serán devueltos.

13.- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.

14.- Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuado a las características de esta prueba de gran dureza, que reúne a la vez condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de alta montaña.

15.- **Es obligatorio el llevar una prenda cortavientos.**

16.- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional al medio litro de líquido obligatorio.

17.- La prueba se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.

18.- Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar graves lesiones.

Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

19.- La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación total o parcial de su participación en la misma y da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba.

20.- Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

21.- Los participantes en el momento de inscribirse aceptan el presente reglamento, el de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana y la declaración responsable de salud (Anexo 1).

22.- Los participantes están obligados a respetar las medidas de protección COVID-19 (Anexo 2).

Información:

info@costablancatrails.com

ANEXO I

DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL SPRINT TRAIL DE L´ABDET

La persona que realiza la inscripción a este evento, DECLARA RESPONSABLEMENTE que:

- Le han informado, conoce y se compromete a cumplir las medidas de seguridad e higiene que, por parte de las autoridades de salud y de la organización del evento, se han establecido para la participación en actividades deportivas.

- No tiene ningún síntoma de sospecha de infección por coronavirus: fiebre, tos o dificultad respiratoria. Además, se pueden dar otros síntomas como disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.

- No está en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por Covid-19, ni se encuentra en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de Covid-19 en los últimos 10 días.

- No está en situación de riesgo, de acuerdo con las normativas en vigor que desaconsejen su participación.

- Informará inmediatamente a la organización de cualquier cambio en su situación de salud en relación a la Covid-19, que pueda aparecer antes, durante los días de la competición o con posterioridad al evento objeto de esta declaración.

- Utilizará mascarilla en todo momento, así como los medios de protección y prevención personales que se establezcan por las autoridades correspondientes y/o la organización del evento.

- Conoce y aplicará las medidas de seguridad, higiene, etc. vigentes y se compromete del mismo modo a informarse de las medidas que, en lo sucesivo, se tengan que incorporar, dictaminadas por parte de la administración pertinente, con el fin de garantizar su seguridad y salud personal y la del resto de participantes.

- En caso de menores, en calidad de padre, madre o tutor/a de los mismos, se compromete a velar por el cumplimiento y veracidad de esta declaración.

Por tanto, al validar esta declaración reconozco que entiendo y acepto las condiciones y medidas de protección expuestas.

Anexo II

PLAN DE PROTECCIÓN COVID-19

SPRINT TRAIL DE L´ABDET

31 de Octubre de 2021

1.- Elementos de protección y acreditaciones.

Serán aquellos que en el momento de la celebración de la prueba sean obligatorios o recomendados por las autoridades sanitarias y adoptando las medidas de distanciamiento adecuadas. En cualquier caso, será obligatorio que todas las personas implicadas dispongan de la correspondiente mascarilla y tengan acceso a suficientes puntos dotados de gel hidroalcohólico o dispongan de algún envase para uso personal.

• Se hará una formación previa de todo el personal y voluntarios, para el correcto uso de los elementos de protección y el conocimiento, en profundidad, de todas las medidas de seguridad sanitarias referidas al COVID 19.

• Se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento, así como en los vehículos. Todos los voluntarios llevarán un kit específico compuesto por gel hidroalcohólico, guantes y mascarillas de repuesto.

• Se dispondrán de equipos portátiles provistos de líquido higienizante para los espacios grandes e interiores.

• Se garantizará un procedimiento específico de disposición y adjudicación de credenciales para todas las personas implicadas en la competición.

2.- Charla técnica.

No habrá charla técnica, en la web de la carrera estará disponible toda la información y previamente a la salida de los grupos neutralizados se hará una breve descripción del recorrido y desarrollo de la carrera.

3.- Entrega de dorsales.

• Se habilitará una zona específica que cumplirá todos los requerimientos estipulados y al aire libre, con acceso restringido, que haya distancia de 2 metros entre las mesas, que se indiquen pasillos de acceso y de retorno (con la señalización necesaria) y cumpliendo con las normas establecidas.

• Se habrá indicado, con anterioridad, el horario escalonado de recogida. Esta se hará de forma individual por parte del deportista (sin acompañante).

• Los dorsales contendrán el correspondiente “chip” para evitar posteriores manipulaciones.

A la recogida del dorsal se podrá depositar una bolsa en la consigna, esta bolsa será introducida dentro de otra facilitada por la organización e identificada con el número de dorsal.

4.- Área de SALIDA Y LLEGADA.

• Se garantizarán áreas perfectamente delimitadas para:

o Zona de pre-salida (llamada, toma de temperatura y revisión de material)

o Zona de salida

o Zona de llegada

o Zona post-llegada (recogida bolsas ropa y avituallamiento final)

Estas zonas estarán separadas del público en general y en ellas solo podrán estar personas debidamente acreditadas.

• Los deportistas llevarán la correspondiente mascarilla, correctamente colocada, hasta el pase de la zona de pre-salida a la de salida. Deberán llevar consigo (guardada) la mascarilla durante toda la competición para podérsela poner en cualquier momento y circunstancia Se le tomará la temperatura a la entrada y, en caso de tener una temperatura corporal superior a 37,5 grados Celsius, se le impedirá acceder a la competición y se le pondrá a disposición del equipo sanitario de la organización, quien deberá disponer de los protocolos específicos de evacuación y seguimiento.

Antes de pasar por la zona de avituallamiento final, los participantes deberán desinfectarse las manos. Asimismo, se deberán poner a su disposición guantes desechables si se considerara necesario.

• Se regulará convenientemente la zona de entrevistas y medios de comunicación.

• El avituallamiento final será en autoservicio en bolsas individuales o manipulado por personal con protección y formación respecto de la manipulación de alimentos, minimizando al máximo la presencia y contacto de personal de organización. La permanencia en la zona de avituallamiento final será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado, hacia un espacio mayor, con la máxima rapidez posible.

5.- Entrega de premios.

• Los cajones del pódium estarán separados, entre ellos, por una distancia de 1,5 metros.

• Se entregará el trofeo/medalla a cada deportista que recogerá de una mesa, antes de subir al pódium.

• Las autoridades se podrán situar a los lados para las fotos (sin contacto físico con los deportistas y manteniendo la distancia de seguridad).

• Los deportistas no se juntarán en un solo cajón.

• Se habilitará una zona acotada para los medios de comunicación.

6.- Recomendaciones. A pesar de la dificultad de establecer determinados parámetros en competición, se establecen una serie de recomendaciones para los participantes.

En general:

o Mantener distancia de seguridad entre deportistas.

o En subidas: 5 metros.

o En bajadas: 10 metros.

o En llanos: 10 metros.

o No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.

o Evitar el contacto físico con otras personas.

o Cumplir todas las normativas estipuladas.

• Se favorecerá el paso de corredores más rápidos; para ello el corredor que quiere adelantar, si es zona ancha, lo hará lateralmente y avisando, pidiendo paso con 5 metros de antelación. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso, ambos han de estar atentos. El corredor que pasa ha de realizar esta maniobra con velocidad.

• En zonas de difícil paso, sendas técnicas, se avisará igualmente con 5 metros de antelación. El corredor que va a ser pasado debe favorecerlo, se apartará lo suficiente, aminorará su velocidad, si es necesario deberá pararse y ponerse de espalda al corredor que pasa; es decir, favorecer y lograr el distanciamiento.

• En sendas muy estrechas, cerradas, se debe mantener la posición hasta llegar a una zona donde se pueda realizar. La distancia con el corredor que quiere pasar ha de ser de 2,5 metros (en movimiento ha de ser mayor a 2 metros).

• El corredor que va a ser pasado evitará frenar o impedir el paso.

• Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 2,5 metros.