MEDRANO TRAIL RACE 2017

REGLAMENTO DE CARRERA

El Ayuntamiento de Medrano (La Rioja), organiza la Primera Edición de la Carrera de Montaña "MEDRANO TRAIL RACE", que se celebrará el 4 de Noviembre de 2017, con salida y llegada en el pueblo de Medrano.

Se trata de un evento deportivo que propone la posibilidad de realizar dos recorridos circulares de media montaña. Un recorrido largo (*Medrano Trail Race*) que discurre por las Dehesas de Medrano y Hornos de Moncalvillo y la cara Norte, Sur y ladera Este de la Sierra de Moncalvillo con una distancia de 34 km y un desnivel acumulado de 3300 metros (esta distancia únicamente se podrá realizar en modalidad de Carrera). Y un recorrido corto (*Trail de Las Dehesas*) que se podrá completar en modalidad de Carrera, Marcha Senderista o Nordic Walking (siendo las dos últimas modalidades no competitivas) y propone un recorrido de 15,5 km con un desnivel acumulado de 1200 metros.

Toda la información de la prueba (recorrido, perfil, inscripciones, material obligatorio, etc) estará disponible en www.medranotrailrace.com y en **https://es-es.facebook.com/medranotrailrace/**

1.- PARTICIPACIÓN:

En las *CARRERAS* podrán participar todos los atletas, montañeros o corredores, federados o no, **mayores de 18 años** que lo deseen. La organización recomienda a los participantes someterse a un **reconocimiento médico previo** a la prueba para tranquilidad personal (**en ningún caso se exigirá para participar en la prueba**), aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva el día de la prueba.

La Medrano Trail Race (34K) tendrá la opción de realizarla **por parejas.**

Los participantes **menores de edad** que tengan, al menos, **16 años** cumplidos en la fecha de celebración de la carrera podrán participar en el *''Trail de las Dehesas''* (15,5k) previa ***autorización escrita*** de los padres o tutor/es (el documento de autorización se podrá descargar

al realizar la inscripción y en la página web de prueba). Dicha autorización se entregará a la recogida del dorsal o se enviará vía mail.

Todos los participantes, mayores o menores de edad, al realizar la inscripción aceptan este reglamento y cuantas normas estipule la Organización para el buen desarrollo de la prueba. En cualquier caso, **el/la participante** (de ser menor, el padre, madre o tutor que figure en la autorización) **asume toda la responsabilidad ante cualquier incidente o accidente que pueda ocurrirle o que puedan ocasionar en el transcurso de la prueba y exime a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de la participación en la prueba.** En todo caso, la Organización contratará para un seguro de accidentes y responsabilidad civil para todos los corredores el día de la prueba.

En *la MARCHA SENDERISTA* podrá participar cualquier persona siempre y cuando se encuentre en condiciones físicas óptimas para realizarla y acepte el presente reglamento y cuantas normas estipule la Organización para el buen desarrollo de la prueba. Los menores de edad participarán acompañados de un adulto que será el único responsable de su seguridad en todo momento. Los menores deberán realizar su inscripción como cualquier otro participante.

Los senderistas **asumen toda responsabilidad ante cualquier incidente o accidente que pueda ocurrirle o que puedan ocasionar en el transcurso de la prueba y exime a la Organización de cualquier responsabilidad derivada de la participación en la prueba.** En todo caso, la Organización contratará para un seguro de accidentes y responsabilidad civil para todos los senderistas el día de la prueba.

La marcha se podrá realizar con **mascotas** siempre y cuando vayan atadas y no entorpezcan el paso del resto de participantes.

Si en algún momento los senderistas se cruzan los con corredores se ruega faciliten su paso. **LOS CORREDORES TIENEN PRIORIDAD DE PASO.**

La organización se reserva el derecho de admisión.

2.- INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se realizaran a partir del día 1 de Septiembre de 2017 a las 00:00 a través de Internet en la web **www.medranotrailrace.com** o en http://timinglap.inscripcionesdeportivas.com/es/evento/medrano-trail-race y presencialmente en el **Centro de Nutrición y Dietética NUTRIUM** (Plaza Alférez Provisional 4, 1°A -Fuente de Murrieta- 26001 Logroño) y en el **AYUNTAMIENTO DE MEDRANO.**

El número de dorsales disponibles para cada modalidad serán:

- Medrano Trail Race (34k/1650+): 150 corredores/as
- Trail de las Dehesas (15,5k/600+): 150 corredores/as
- Marcha de las Dehesas (15,5k/600+): máximo 250 senderistas

El **precio de inscripción** desde el 1 de Septiembre de 2017 a las 00:00 hasta el 26 de Octubre de 2017 a las 00:00 será:

- Medrano Trail Race Individual: 24 euros
- Medrano Trail Race en Pareja (femenina, masculina o mixtas): 48 euros
- Trail de las Dehesas: 14 euros
- Marcha de las Dehesas: 14 euros

IMPORTANTE: De manera totalmente **voluntaria, tanto para corredores como para acompañantes,** se dará la oportunidad de comprar, a través de la web, de la plataforma de inscripción o en los puntos presenciales habilitados, el ticket para la **Comida de Hermandad**

que tendrá un precio de ***5 euros*** por persona (caldereta de carne, pan, bebida y postre) y se servirá en el Frontón del pueblo una vez finalizadas las distintas actividades.

Después de la salida de las carreras y de la marcha, se realizará de manera totalmente **gratuita y voluntaria** un **Paseo Guiado de Interpretación de la Naturaleza para acompañantes -niños acompañados de un adulto-** (10:00 am) por la Dehesa del Carrascal y alrededores del pueblo (con unas dos horas de duración, se dará información sobre flora, fauna, cultura y geografía de la zona). Con el fin facilitar la organización del evento, se ruega a los corredores indiquen el número de acompañantes interesados en participar al efectuar la inscripción.

NOTA: EL IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN SOLO SE DEVOLVERÁ EN CASO DE SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA.

La inscripción en cualquier modalidad dará **derecho a**:

- Dorsal y chip de cronometraje (modalidad carrera).
- Seguimiento en vivo a través de NOW RUN APP (modalidad carrera).
- Seguro de accidentes y Responsabilidad Civil.
- Avituallamientos sólidos y líquidos durante la prueba.
- Asistencia sanitaria y evacuación durante el transcurso de la prueba en caso de necesidad.
- Bolsa del corredor con diversos regalos.
- Duchas (debido a que el pueblo de Medrano no cuenta con tales instalaciones, las duchas se solicitarán a los pueblos cercanos).
- Avituallamiento Final.
- Participación en el sorteo de material deportivo y obsequios cedidos por los patrocinadores.

** **Se ruega, a quién tenga intención de participar en las distintas pruebas, se inscriba antes del 23 de Octubre de 2017 para asegurar la disponibilidad de la prenda conmemorativa.**

La inscripción en cualquier modalidad **obliga a:**

- Aceptar el presente reglamento y cuantas normas establezca la organización.
- Obedecer las indicaciones de los voluntarios y organizadores durante la celebración de la prueba.
- Respetar las normas medioambientales de preservación del entorno no arrojando desperdicios ni violentando fauna o flora durante el recorrido.
- No salirse del recorrido marcado.
- LOS CORREDORES deberán llevar instalada en el teléfono móvil -el teléfono móvil es material obligatorio- la aplicación de seguimiento NOW RUN (descarga gratuita en App Store y Play Store) para facilitar seguimiento y asistencia en caso de necesidad.
- Actuar de manera cívica y respetuosa con el resto de corredores y/o senderistas así como con los miembros de la organización y voluntarios. En todo caso, los participantes facilitarán la desinteresada labor de los mismos.

IMPORTANTE: La no observación y cumplimiento de estas obligaciones podrá acarrear la expulsión de la prueba sin beneficiarse de ningún derecho de los adquiridos con la inscripción.

3.- RECORRIDO Y HORARIO:

La prueba discurre por el entorno natural de varios pueblos de la Sierra de Moncalvillo (Medrano, Daroca, Hornos, Sorzano y Sojuela). Las carreras de disputarán sobre dos recorridos: la **Medrano Trail Race** con un recorrido de 34k y 3300 m de desnivel acumulado (con salida desde Medrano a las **09:00 am**) y otro recorrido, el **Trail y Marcha de las Dehesas**, de 16k y 1200 m de desnivel acumulado cuya salida será conjunta para corredores y marchistas (los corredores saldrán en un bloque situado en primer lugar en la línea de salida y, por detrás de éste, se situarán los senderistas en otro bloque que saldrá inmediatamente después) desde Medrano a las **09:30 am.** Todos los corredores accederán al corralito de salida 10 minutos antes de ésta.

La organización se reserva el derecho de modificar el recorrido, los horarios y la distribución de los avituallamientos con el fin de garantizar la seguridad y respetar las normas de la Administración. De suceder tal cosa, se informará a todos los corredores y senderistas con antelación. También se reserva el derecho de suspender la prueba por causas de fuerza mayor.

4.- SEÑALIZACIÓN:

Como propuesta de medidas de señalización, balizaje e identificación, tanto en las carreras de montañas en sus dos modalidades como en la marcha senderista, se adoptarán las siguientes para marcar el recorrido e identificar al personal de la organización y a los voluntarios:

A-. Personal auxiliar y voluntarios:

Todos los voluntarios, organizadores y personal auxiliar estarán debidamente identificados y de manera distintiva (con chalecos reflectantes u otras prendas) a los corredores para favorecer las atención a sus indicaciones y facilitar la solicitud de información.

B-. Medidas de señalización del recorrido:

El recorrido estará marcado con tiras de cinta de colores vivos repartidas a lo largo del recorrido, en su mayoría colgadas de árboles y arbustos, banderolas, carteles indicadores del kilómetro de paso, flechas y señales de spray biodegradable indicadoras de dirección, y personal de la organización o voluntarios. En zonas de campo a través se podrá disponer de una cuerda, cordón o cinta para indicar la dirección de la marcha. Estas señales serán retiradas en su totalidad del recorrido en los días siguientes a la prueba dejándolo en las mismas condiciones que antes de celebrarse. Las zonas de avituallamiento estarán debidamente señalizadas.

De la misma forma, al disputarse la carrera sobre dos recorridos con distinto recorrido pero con tramos coincidentes, se avisará a los corredores del punto exacto donde se separaran los dos recorridos tanto con carteles informativos como con personal de la organización.

Para los cruces de carretera se solicitará la colaboración de personal de Guardia Civil de Tráfico y/o Protección Civil que será auxiliado por voluntarios en caso de necesidad.

C-. Otras medidas de seguridad:

Se recomienda que, para mayor seguridad (sobre todo, para casos de pérdida o mala meteorología que dificulte a visibilidad), aquellos corredores que dispongan de dispositivos electrónicos (gps, móviles, etc) que permitan visualizar y seguir un track, descarguen el track de su recorrido y lo lleven disponible para caso de emergencia. Dicho track se facilitará y estará disponible y actualizado unos días antes en la web de prueba.

La organización contratará la aplicación de seguimiento NOW RUN APP. Todos los corredores deberán llevarla instalada de manera **obligatoria** en su móvil el día de la carrera para facilitar el seguimiento, localización y rescate en caso de necesidad.

Se podrá meter, en carrera, personal de la organización para orientar, ayudar, socorrer y observar el cumplimiento de las normas. Este personal podrá ir en BTT o a pie. Habrá vehículos de la organización para facilitar la logística, el desarrollo y el auxilio de los participantes. Dichos vehículos estarán debidamente identificados.
Se solicitará colaboración a Guardia Civil, Protección Civil y a Cruz Roja.

D-. Modificación del recorrido:

La organización se reserva el derecho de modificar o desviar el recorrido de la prueba por un recorrido alternativo por y para asegurar el cumplimiento de las normas que imponga la Administración y preservar la seguridad de los participantes, así como la suspensión de la prueba por causa de fuerza mayor o condiciones meteorológicas extremas. En tal caso, se intentará informar a la mayor celeridad y por todos los medios disponibles a los participantes.

E-. Auxilio en accidentes:

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda así como a intentar por todos los medios a su alcance alertar al personal de la organización y a los voluntarios de los puntos de control y/o avituallamientos. Se facilitarán números de teléfono para el contacto con la organización para caso de necesidad.

5.- MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO:

Aunque los recorridos son de media montaña (la cota máxima está sobre los 1400 m S.N.M para los corredores de la Medrano Trail Race), la meteorología en el mes de Noviembre puede cambiar en cuestión de minutos, por lo cual, desde la Organización hemos establecido un mínimo material a portar como **obligatorio y exigible durante la prueba** y otro que es recomendable (no exigible) para garantizar la seguridad de todos los participantes. No obstante es responsabilidad de cada participante llevar la equipación adecuada para realizar la prueba.

MATERIAL OBLIGATORIO PARA CORREDORES DE LAS DOS DISTANCIAS:

- Calzado adecuado para correr en montaña, chaqueta impermeable/traspirable o cortavientos (ambos con capucha).
- Manta de emergencia y silbato
- Sistema de hidratación lleno con un mínimo de 0,5 litros de capacidad
- Comida de emergencia: mínimo dos barritas energéticas y dos geles o gominolas energéticas para la Medrano Trail Race y una barrita energética y un gel o gominolas energéticas para el Trail de las Dehesas.

- Teléfono móvil con batería cargada y con la APP NOW RUN instalada.

MATERIAL OBLIGATORIO PARA SENDERISTAS:

- Ropa apta para actividades aeróbicas en montaña que proteja de las inclemencias del tiempo
- Bota o zapatilla de montaña
- Mínimo 0,5 litros de agua y comida de emergencia (del tipo que cada uno considere)

MATERIAL RECOMENDO PARA CORREDORES Y SENDERISTAS:
- Camiseta térmica, de manga larga o manguitos; malla larga o pirata, gorro, braga de cuello, guantes, bastones, mochila, manta de emergencia, silbato, teléfono con carga.

IMPORTANTE PARA LOS CORREDORES: antes de la salida se procederá a la comprobación de dicho material por parte de la organización y se podrá solicitar de manera aleatoria su presentación en el transcurso de la prueba, siendo obligatorio facilitar a los voluntarios dicha tarea.

IMPORTANTE: Con el mismo material que se inicia la carrera, por ejemplo bastones, se ha de hacer toda la carrera. El no cumplir este punto será motivo de descalificación.

6.- AVITUALLAMIENTOS:

La Medrano Trail Race y el Trail de las Dehesas y la marcha senderista contarán con avituallamientos a lo largo del recorrido más otro en meta. La composición y ubicación de cada punto de avituallamiento se comunicará a los corredores y marchistas con suficiente antelación mediante publicación en la web y las redes sociales de la carrera. **Las carreras son en semi-autosuficiencia**, es decir, entre puntos de avituallamiento (en algunos casos la distancia es considerable) es el propio corredor el que gestionará sus necesidades, aunque en caso de necesidad o accidente podrá solicitar la ayuda de la organización.

7.- AYUDA EXTERNA:

Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento, durante el desarrollo de la prueba y excepto en los puntos dispuestos por la organización (avituallamientos y puntos de control), de cualquier persona ajena a la carrera. Los corredores deberán ayudarse entre ellos y, en caso de necesidad, solicitar ayuda a la organización para él o para otro corredor. El denegar auxilio a otro corredor será motivo de descalificación y de pérdida de todos los derechos adquiridos con la inscripción.

8.- RECOGIDA DE DORSALES:

Los dorsales podrán recogerse el viernes 3 de Noviembre de 17:30 a 20:30 horas y el día de la carrera (4 de Noviembre) hasta 30 minutos antes de la salida de cada modalidad en el Ayto. de Medrano. La modalidad de marcha no portará dorsal pero si unas cartulinas que se recogerán antes de la salida en el frontón del pueblo y que se mostrarán en cada punto de

control y/o avituallamiento. Se ruega puntualidad para la recogida de dorsales y cartulinas y, si es posible, recogerlos el día anterior.

9.- CATEGORÍAS:

Estas categorías son para las dos carreras -Medrano Trail Race y Trail de las Dehesas-, excepto la *Categoría de Parejas* que únicamente se disputará en la Medrano Trail Race.

En categoría masculina y femenina individual serán los siguientes:

Senior (1º,2º,3º,4º y 5º):
Primer/a Veterano/a, a partir de 45 años
Primer/a Sub-23

Primer/a Medranense
Por parejas (1ª masculina,1ª femenina, 1ª mixta)

* En la categoría por parejas podrán participar aquellos corredores/as que se inscriban como tal y que **entren en meta juntos**. Las parejas podrán ser masculinas, femeninas o mixtas. Los componentes de las parejas también optarán a los premios individuales si se diera el caso.

10.- PREMIOS:

CATEGORIA SENIOR (MASCULINA Y FEMENINA):
1º CLASIFICADO/A: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018
2º CLASIFICADO/A: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018
3º CLASIFICADO/A: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018
4º y 5º CLASIFICADO/A: Dorsal Edición 2018

PRIMER/A VETERANO/A (MAYOR DE 45 AÑOS): Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018

PRIMER/A SUB-23: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018

PRIMER/A MEDRANENSE: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018

CATEGORIA POR PAREJAS:
1ª PAREJA CLASIFICADA MASCULINA: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018
1ª PAREJA CLASIFICADA FEMENINA Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018
1ª PAREJA CLASIFICADA MIXTA: Trofeo+ Obsequios patrocinados+ Dorsal edición 2018

11.- CONTROLES Y TIEMPOS LÍMITE:

La **"Medrano Trail Race" (34k)** tendrá un tiempo límite en meta de **6 horas**. Para el **"Trail de Las Dehesas" (15,5k)** será de **2 horas 30'**. Para los **senderistas** la hora límite de **llegada será a las 15:00 horas.**

Así mismo, habrá dos puntos de control de corredores en la "Medrano Trail Race" y un punto de control para el "Trail de Las Dehesas" y la marcha senderista. De la ubicación de

dichos puntos se informará con suficiente antelación y en ellos podrán efectuarse controles de material aleatorios. Se ruega facilitar el control llevando visible el dorsal en todo momento. Estos tiempos se establecen por motivos de seguridad tanto de los participantes y voluntarios como por motivos organizativos.

12.- CRONOMETRAJE:

El cronometraje de la carrera se efectuará mediante sistema electrónico y chip. Los tiempos y clasificación finales se harán públicos en las redes y web de la prueba en cuanto sea posible.

13.-MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla en un entorno natural de gran belleza y diversidad faunística y paisajística por lo que queda terminantemente prohibido arrojar desperdicios en el recorrido de la prueba o fuera de los puntos de avituallamiento fijados por la organización. Como motivo de control, **todos los alimentos energéticos (barritas, geles, etc) que porten los corredores deberán ir identificados con el número de dorsal. Dicho punto se observará en el control de material antes del inicio de la prueba**. **Igualmente, los senderistas pondrán el máximo cuidado en no arrojar u olvidar desperdicios.** Arrojar desperdicios o maltratar el entorno será motivo de expulsión de la prueba y de perder todos los derechos adquiridos con la inscripción.

14.- ASISTENCIA SANITARIA:

La organización dispondrá de servicios de socorro y salvamento en los puntos más idóneos del recorrido para el auxilio de los participantes en caso de necesidad.

15.- RESPONSABILIDAD:

La organización se hará responsable de aquel accidente que se registre dentro del recorrido de las distintas pruebas pero declina toda responsabilidad en caso de accidente o incidente por negligencia o incumplimiento de las normas de este reglamento por parte del participante o que ocurra fuera del recorrido marcado. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros durante la participación en la/s prueba/s y/o actividades.

16.- DERECHOSDE IMAGEN:

Todos los participantes autorizan a la organización de la carrera y a sus colaboradores y patrocinadores a utilizar y publicar libremente toda fotografía o video obtenido en el contexto del evento de manera ilimitada.

17.- ACEPTACIÓN:

El hecho de inscribirse y participar en esta prueba conlleva la aceptación del presente reglamento y de cuantas normas afecten a la misma.

18.- CONTACTO:

Mail: info@medranotrailrace.com
Redes: ***https://es-es.facebook.com/medranotrailrace/***

AYUNTAMIENTO DE MEDRANO
LA RIOJA, ESPAÑA