REGLAMENTO XXI

SUBIDA AL SAN MILLÁN

(07/7/2024)

La carrera se regirá por el **Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL)** en su normativa genérica que establece las pautas a seguir, y en particular por las siguientes reglas:

1.- FECHA Y LUGAR: La carrera por montaña **XXI SUBIDA AL SAN MILLÁN "GRAN PREMIO NORSOL DE CARRERAS POR MONTAÑA"** se celebrará el domingo 7 DE JULIO DE 2024, en la localidad de **Pradoluengo (Burgos)**. La **salida** se efectuará desde la Plaza Mayor de Pradoluengo, a las **8:30 horas** para la **SSM 31K**, a las **9:00** horas para la **SSM 20K**, a las **09:15** horas para la **SSM 10K**, a las **09:30** horas para **la carrera infantil SSM 6K**. La salida de la marcha senderista **SSM Andarines** se efectuará a las **8:45 horas**.

Los horarios de las carreras podrán ser adaptados en función de la evolución del número de inscritos en cada una de las pruebas, así como de la normativa y recomendaciones establecidas por las autoridades.

De la misma forma, en función de las condiciones meteorológicas u otros condicionantes imprevistos, la organización se reserva el derecho a modificar el horario de salida, retrasándola en todo caso, sobre el horario previsto.

2.- RECORRIDOS:

2.1.- SUBIDA AL SAN MILLÁN 31K (SSM 31K): La prueba discurre por la sierra de la Demanda, desde la localidad de Pradoluengo hasta la cima del pico San Millán 2.131 m, pasando por la zona de Zarcia en Santa Cruz del Valle Urbión y subiendo a partir de ahí por la senda del San Millán, para descender posteriormente por el cordal entre el San Millán y Remendía, senda de los Serranos, Cruz de Guirlando y senda de los Batanes hasta Pradoluengo. Tiene un recorrido de 31,4 Km aproximadamente, con un desnivel positivo de 2.170 m y un desnivel negativo de 2.170 m, aproximadamente.

RECORRIDO ALTERNATIVO: En caso de no poder realizar el recorrido por completo la organización podrá modificar el mismo, estando previsto un punto donde se desviaría el recorrido a los recorridos alternativos.

- En caso de no poder hacer cima en la cumbre del San Millán, se llegaría hasta la zona de Zarcia (Km 7,7 – 1.038 m.), iniciando en ese punto el recorrido alternativo, que se dirigiría hacia Vallegorría (Km 13,2 – 1.575 m.) y Mojón Alto (Km 14,7 – 1.872 m.) del recorrido alternativo o (Km 20) del recorrido normal, para seguir posteriormente todo el descenso del recorrido normal. En total 26 Km. y 1.650 m. de desnivel positivo, aproximadamente.

- En el caso, bastante improbable, que no se pueda subir hasta Mojón Alto, se seguiría el recorrido alternativo 1 hasta Vallegorría (Km 13,2 – 1.575 m.), iniciando en este punto un recorrido por pista y cortafuegos hasta encontrar el descenso del recorrido normal en la zona de la Charca de la Basardía (Km 19 – 1.632 m.) del recorrido alternativo o (Km 22,5) del recorrido normal. En total 28 Kms y 1.630 m. de desnivel positivo, aproximadamente.

2.2.- SUBIDA AL SAN MILLÁN 20K (SSM 20K – Vuelta al Nacedero): La prueba discurre inicialmente por el recorrido de otros años, para en la 2ª parte cuando se encuentra con el recorrido de la SSM 31K (Km 13,4 – 1.435 m.), seguir por el hasta meta.

Tiene un recorrido de 20,9 Km aproximadamente, con un desnivel positivo de 1.140 m. y un desnivel negativo de 1.140 m., aproximadamente.

2.3- SUBIDA AL SAN MILLAN 10K (SSM 10K – Vuelta a la Pasada): Esta distancia es también para corredores cadetes y juveniles, es decir que tengan 15, 16, 17 y 18 años el 31 de diciembre del año que se disputa la carrera. La prueba discurre en su inicio por el recorrido de la SSM 20K, desviándose a la altura de la Pasada (Km 7,3 - 1.055 m.) para iniciar la última subida hasta (Km 9 – 1.192 m.) y posteriormente el descenso final hasta el pueblo donde está la meta.

Tiene un recorrido de 10,9 Km aproximadamente, con un desnivel positivo y negativo de 550 m aproximadamente.

2.3- SUBIDA AL SAN MILLAN 6K (SSM 6K – Vuelta de los Batanes): Esta distancia estará abierta solamente a corredores infantiles, es decir que tengan 13 y 14 años el 31 de diciembre del año en que se disputa la carrera. La prueba discurre en su inicio por la conocida como “Senda de los Batanes”, remontando el río de Pradoluengo hasta la Pasada (Km 2,9 – 1.055 m.), para seguir por el recorrido de la SSM 10K, hasta la línea de meta.

Tiene un recorrido de 6,4 Km aproximadamente, con un desnivel positivo y negativo de 240 m aproximadamente.

2.4.- SUBIDA AL SAN MILLÁN “Andarines” (SSM Andarines): La prueba discurre inicialmente por el recorrido de la SSM 6K hasta la Pasada (Km 2,9 – 1.055 m.), para seguir por el recorrido de la SSM 20K hasta la Cruz de Guirlando, desde donde sigue su propio recorrido hasta Pradoluengo por donde se realizaba el descenso de la SSM 31K hasta el año pasado.

Tiene un recorrido de 15,6 Km aproximadamente, con un desnivel positivo de 1.100 m. y un desnivel negativo de 1.100 m., aproximadamente.

3.- PUNTUABLE: Esta prueba se encuadra dentro del Circuito Provincial de Marchas de Montaña del Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud (IDJ) de la Diputación de Burgos, siendo la 4ª prueba de la **II Trail Series de la Diputación Provincial de Burgos** (IDJ).

La forma de clasificar en las pruebas de la Diputación Provincial de Burgos viene detallada en las normas propias de la Diputación Provincial de Burgos (IDJ).

4.- PARTICIPACIÓN: Todos los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad el año que se disputa la carrera, como indica el Reglamento de Carreras por Montaña de la FDMESCyL, excepto en la carrera SSM 10K en la que pueden participar corredores cadetes y juveniles, es decir que tengan 15, 16, 17 y 18 años el 31 de diciembre del año que se disputa la carrera, y en la carrera SSM 6K en la que solo pueden participar corredores infantiles, es decir que tengan 13 y 14 años el 31 de diciembre del año que se disputa la carrera. Los participantes menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización tutorial por escrito en el momento de recoger el dorsal.

5.- CATEGORÍAS:

MASCULINA	**AÑOS**	**FEMENINA**	**AÑOS**
INFANTIL	De 13 a 14	INFANTIL	De 13 a 14

CADETE	De 15 a 16	CADETE	De 15 a 16
JUVENIL	De 17 a 18	JUVENIL	De 17 a 18
JUNIOR	De 19 a 20	JUNIOR	De 19 a 20
PROMESA	De 21 a 23	PROMESA	De 21 a 23
ABSOLUTA	A partir de 18	ABSOLUTA	A partir de 18
VETERANO	A partir de 40	VETERANO	A partir de 40

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

Los infantiles solo participarán en la carrera SSM 6K.

Los cadetes y juveniles solo participarán en la carrera SSM 10K.

6.- INSCRIPCIONES: Hasta un máximo previsto de 250 corredores por riguroso orden de inscripción.

Las inscripciones se abrirán el lunes 8 de abril de 2024 a las 12:00 horas.

Las inscripciones se cerrarán el domingo 30 de junio de 2024 a las 23:59 horas.

Pasada la fecha límite de inscripción la organización no aceptará nuevas inscripciones.

- Los socios del Club Montañeros de Pradoluengo tendrán un descuento del 50% en la inscripción, que se les devolverá posteriormente a la carrera, previa solicitud por correo electrónico.

- Se podrá anular la inscripción antes del cierre de inscripciones, el domingo 30 de junio de 2024 a través de la plataforma de inscripciones o poniéndose en contacto con info@cmpradoluengo.org. En las primeras 72 horas desde la inscripción se devolverá el 100%, siempre y cuando sea antes del 24/6/2024, si la anulación se realiza posteriormente a las 72 horas y antes del 24/6/2024 se devolverá el 80%, si la anulación se realiza entre el 24/6/2024 y antes del 1/7/2024 se devolverá el 50%, a partir del 1/7/2023 no habrá derecho a devolución.

7.- PRECIO:

A partir de 10 de junio de 2024					
	SSM 31K	**SSM 20K**	**SSM 10K**	**SSM 6K**	**Andarines**
Federados	23 €	18 €	16 €	3 €	18 €
No federados	26 €	21 €	19 €	6 €	21 €

Las inscripciones en la SSM 31K, en la SSM 20K y en la SSM Andarines realizadas hasta el día 9 de junio de 2024 tendrán un precio inferior según la siguiente tabla:

Hasta 9 de junio de 2024 incluido					
	SSM 31K	**SSM 20K**	**SSM 10K**	**SSM 6K**	**Andarines**
Federados	20 €	16 €	16 €	3 €	16 €
No federados	23 €	19 €	19 €	6 €	19 €

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de accidentes y responsabilidad civil proporcionado por la FDMESCyL para los no federados, hacer uso de todos los servicios establecidos por la Organización para los participantes, bolsa del participante y sorteo de regalos.

Finalizada la prueba se dará un lunch a todos los participantes, incluido en el precio de inscripción.

8.- SEÑALIZACIÓN: El recorrido estará debidamente señalizado con carteles indicadores y cintas de balizamiento bien visibles. Existirán referencias kilométricas en todo el recorrido.

9.- CONTROLES: En el desarrollo de la prueba la Organización tendrá dispuestos 10, 6, 3 y 2 puntos de control, para SSM 31K, SSM 20K, SSM Andarines y SSM 10K, respectivamente, siendo obligatorio el paso por los mismos. En la cumbre del San Millán se establecerá la Meta Volante de la SSM 31K.

10.- AVITUALLAMIENTOS: Se dispondrán 7, 4, 2 y 1 avituallamientos, más el de meta, para SSM 31K, SSM 20K, SSM Andarines y SSM 10K, respectivamente. En estos puntos se ofrecerán a los participantes productos energéticos y refrescantes (agua, fruta, barritas y bebidas energéticas, etc.). Según vaya finalizando la prueba, cada participante podrá acceder al avituallamiento que se ofrecerá en la línea de meta. Tras la entrega de premios se ofrecerá un lunch también para todos los participantes, que podrá ser sustituido por una bolsa de avituallamiento, en función de las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

NOTA IMPORTANTE: Este año seguimos con nuestro compromiso con el medio ambiente e intentaremos minimizar en lo posible la generación de residuos para poner nuestro granito de arena con la sostenibilidad del planeta, con lo que al igual que en ediciones anteriores **NO se proporcionarán vasos desechables en los avituallamientos** y cada corredor deberá llevar su propio recipiente para poder beber y aprovisionarse de agua.

11.- TIEMPOS DE PASO: El tiempo máximo de entrada en meta será de 5 horas 30 minutos para la SSM 31K, 3 horas para la SSM 20K y 2 horas para la SSM 10K y SSM 6K por lo que quienes excedan el tope de tiempo establecido perderán toda opción a figurar en la clasificación final. Los participantes en la SSM Andarines tendrán un tiempo máximo para realizar el recorrido de 5 horas.

Asimismo para la SSM 31K existirá un control de tiempos en la majada de Gárrula, kilómetro 11,2 aproximadamente, y aquellos corredores que pasen por ese punto con un tiempo superior a 2 horas y 15 minutos deberán abandonar la prueba. También en esta misma prueba se deberá de llegar al control de Barría, kilómetro 30, con un tiempo inferior a 5:15 horas.

En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje, así como a cualquiera que haya infringido las normas de la prueba o el reglamento de la FDMESCYL, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores.

Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la Organización.

12.- PREMIOS:

PREMIOS SSM 31K			
ABSOLUTA MASCULINA (a partir de 18 años)		**ABSOLUTA FEMENINA** (a partir de 18 años)	
1º	Diploma + premio + inscripción año siguiente	1º	Diploma + premio + inscripción año siguiente
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
PROMESAS MASCULINA (entre 21 y 23 años)		**PROMESAS FEMENINA** (entre 21 y 23 años)	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
VETERANOS MASCULINA (a partir de 40 años)		**VETERANOS FEMENINA** (a partir de 40 años)	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
MAYOR DE 65 AÑOS MASCULINA		**MAYOR DE 65 AÑOS FEMENINA**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio

PREMIOS SSM 20K			
JUNIOR (de 19 a 20 años)		**JUNIOR** (de 19 a 20 años)	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
ABSOLUTA MASCULINA (a partir de 18 años)		**ABSOLUTA FEMENINA** (a partir de 18 años)	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio

3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
VETERANOS MASCULINA **(a partir de 40 años)**		**VETERANOS FEMENINA** **(a partir de 40 años)**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio

PREMIOS SSM 10K			
CADETE **(de 15 a 16 años)**		**CADETE** **(de 15 a 16 años)**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
JUVENIL **(de 17 a 18 años)**		**JUVENIL** **(de 17 a 18 años)**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio
ABSOLUTA MASCULINA **(a partir de 18 años)**		**ABSOLUTA FEMENINA** **(a partir de 18 años)**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio

PREMIOS SSM 6K			
INFANTIL **(de 13 a 14 años)**		**INFANTIL** **(de 13 a 14 años)**	
1º	Diploma + premio	1º	Diploma + premio
2º	Diploma + premio	2º	Diploma + premio
3º	Diploma + premio	3º	Diploma + premio

Habrá bolsa de corredor, para cada participante, así como sorteo de regalos entre todos los participantes.

META VOLANTE DE LA "SUBIDA AL SAN MILLÁN 31K ": Habrá sendos **jamones**, para el **primer** participante de **categoría masculina** y el de **categoría femenina** que crucen en primer lugar la meta volante (pico **San Millán 2.131 m**.) y consigan acabar la prueba dentro del tiempo máximo establecido.

TRAMO CRONOMETRADO: En esta edición 2024 mantenemos el premio en categoría femenina y masculina, para el corredor y la corredora de cualquier categoría inscritos en la SUBIDA AL SAN MILLÁN 31K (SSM 31K) que realice el menor tiempo en el tramo cronometrado entre los kilómetros 9,6 y 13,2 (Subida a Sierra Llana) y que finalice la prueba dentro del tiempo máximo establecido.

ENTREGA DE TROFEOS: Se realizará a partir de las **14:00 horas** en la meta, plaza Mayor de Pradoluengo.

NOTA: Todos los premios son acumulables.

Para poder tener derecho a premio y realizarse el protocolo de entrega de premios en las diferentes categorías, quien opte a ello deberá haber realizado el recorrido en un tiempo no superior al 85% sobre el tiempo máximo de control.

13.- REUNION INFORMATIVA: La Organización facilitará información topográfica de los sitios por los que transita la prueba, así como los detalles organizativos más relevantes en una presentación ONLINE que se celebrará, el jueves 4 de julio de 2024, a las 20:00 horas. Unos días antes de la reunión se enviará el enlace de la reunión a todos los inscritos y posteriormente se publicará el enlace a la grabación de la reunión, para que todo el mundo pueda verla cuando considere. Es importante la visualización de la reunión por parte de todos los corredores.

El mismo día de la prueba antes de iniciar los recorridos se recordarán los datos más importantes por megafonía.

14.- ENTREGA DORSALES: La entrega de dorsales se efectuará el día anterior a la prueba de 18:30 a 20:00 horas en un local debidamente señalizado en la Plaza Mayor de Pradoluengo y el mismo día de la prueba entre las 7:30 y las 8:15 de la mañana en el mismo punto para los de la SSM 31K y hasta las 8:55 para el resto de pruebas.

Habrá servicio de "guardallaves" el día de la carrera en las mesas de entrega de dorsales.

Para poder recoger el dorsal será imprescindible mostrar carnet de identidad y la tarjeta federativa en su formato físico o en su formato digital, por el propio corredor.

15.- CONTROL DE FIRMAS: El mismo día de la prueba entre 30 y 5 minutos antes del inicio de cada prueba en la zona de salida.

16.- MEDIO AMBIENTE: La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocaran contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de los corredores.

17.- ACCIDENTES, SEGURO Y COMUNICACIÓN: La prueba, dispondrá de un servicio de ambulancia y personal cualificado proporcionado, para poder asistir a los participantes que hubieran tenido algún tipo de accidente durante el transcurso de la marcha, en los puntos más estratégicos del recorrido.

Asimismo todos los participantes que no estén federados en alguna modalidad cuyo seguro cubra las carreras por montaña y lo hayan indicado a la hora de realizar la inscripción, estarán cubiertos por un seguro de accidentes proporcionado por la FDMESCyL.

En caso de no estar asegurados con un seguro que tenga unas coberturas mínimas iguales al que ofrece la federación y no haber solicitado seguro a la hora de realizar la inscripción, **perderá su derecho a participar en la prueba**.

Para hacer uso del seguro proporcionado por la FDMESCyL es necesario que el accidentado o acompañante comunique a la Organización el accidente ocurrido y esta le indicará la forma de proceder para su asistencia médica, en caso de que no fuera posible realizarlo por el personal sanitario presente en la marcha.

Es de obligado cumplimiento que la citada comunicación se realice antes de la finalización de la marcha, o en el momento inmediatamente posterior a su paso por la meta final. Nunca finalizados los actos de la misma.

El seguro de accidentes no cubrirá a aquellos participantes que no hubieran comunicado el accidente en los tiempos indicados.

18.- ASEO: Los servicios de ducha y aseo estarán situados dentro del polideportivo municipal.

En el polideportivo municipal, existirá un servicio de masajes gratuito, para todos los participantes que vayan finalizando la prueba. Estos servicios estarán debidamente señalizados con carteles indicativos.

19.- SEGURIDAD: La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.

20.- AUXILIO EN ACCIDENTES: Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

21.- RESPONSABILIDAD: La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante, aunque a estos efectos dispondrá en meta de un servicio de consigna.

- Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros.

- La participación en la prueba es bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes.

- Cada participante en el momento de su inscripción manifestó encontrarse físicamente apto para la prueba.

- Dada la dureza de la prueba, desde la Organización os recomendamos que seáis responsables y no os excedáis en el esfuerzo más de lo que pudierais estar preparados.

- El recorrido del evento no estará cortado al tráfico, si bien habrá personal de la Organización en los puntos más peligrosos: Todos los participantes están obligados a cumplir con las normas de circulación vial, siendo los únicos responsables de las infracciones que pudieran cometer.

22.- ACEPTACIÓN: El mero hecho de inscribirse supone la aceptación del presente Reglamento y la renuncia a todos los derechos contra la organización, renunciando a toda acción legal que pudiera derivarse de su participación en la prueba. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga la Organización.

23.- PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL:

Cada participante acepta las bases del presente reglamento y del de la FDMESCyL, y autoriza a la organización, FDMESCyL y a la empresa que gestiona los listados de inscritos y tiempos, a la gestión y divulgación de los datos personales necesarios, con el objeto de publicar las clasificaciones derivadas de su participación en la prueba. La plataforma de inscripción y los organizadores de la prueba garantizan el pleno cumplimiento de todas las garantías legales y de seguridad que impone el Reglamento Europeo de Protección de Datos, así como la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos. El participante queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros automatizados existentes en la plataforma de inscripción y en los organizadores, y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con gestiones administrativas, comerciales y el envío de comunicaciones sobre actividades, campañas e iniciativas de naturaleza similar a las que haya participado y actividades propias de la actividad en sí.

24.- DERECHO A LA IMAGEN: La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la ORGANIZACIÓN, a la grabación total o parcial de su participación en la misma, presta su consentimiento para que pueda ser utilizada su imagen en la promoción y difusión de la prueba, de todas las formas posibles, (radio, prensa, video, foto, DVD, internet, carteles, medios de comunicación, etc.), y cede todos los derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que la ORGANIZACIÓN considere oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

EL HECHO DE LA INSCRIPCIÓN IMPLICA LA ACEPTACIÓN TOTAL DEL REGLAMENTO