VI TRAIL LA CEBRERA

(17 MARZO 2019)

Seis son las ediciones que el CDVA viene celebrando su ya bien conocido Trail La Cebrera. Una sexta edición que repetirá recorrido de la última edición, recorriendo las trochas, sendas y veredas más emblemáticas de una montaña mágica, enigmática y llena de vida. A diferencia de otros, el Trail La Cebrera cuenta con un recorrido en su mayor parte expuesto a paisaje abierto. El Valle de Iruelas, Los Baldíos, Sierra de Gredos y Sierra de La Paramera son los montes que podrás contemplar si el terreno salvaje te lo permite. Bienvenidos a una ilusión. Bienvenidos a la filosofía de una gran montaña. Bienvenidos a El Barraco

"Corre, Sufre y Suda, pero lo más importante...Disfruta"

REGLAMENTO

1.RECORRIDOS

El Trail La Cebrera cuenta con dos recorridos

1. LARGO:

- **21KM**
- **Hora salida: 10 AM**
- **Límite de inscripciones:250**
- **Tiempo de corte: 1 hora y 45 minutos después de la salida (Arrastradero de los ciclistas)**
- **Altura Máxima: 1.569 Mts**
- **Altura Minima; 1.023 Mts**
- **Desnivel Positivo: 1.082 Mts**
- **Desnivel Negativo: 1.082 Mts**

1. Avituallamientos:

1. **Prao de Navalpollo km 5,8 (depende de la situación del terreno)**
   Líquido
2. **Prao de las Navas km 7,1**
   Líquido y Sólido
3. **Alto de la Torreta km 9,2**
   Líquido
4. **Risco de la Osa km 11,6**
   Líquido y Sólido

5. **Alto de Navalpino km 14,2**
   Líquido
6. **Alto de la Cruz Roja**
   Líquido y Sólido
7. **Meta P.Victor Sastre**
   Líquido y Sólido (productos de la zona, caldo caliente, cerveza, dulces y fruta)

   EXPLORA LA RUTA:
   https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/el-barraco-trail-la-cebrera-21k-2019-29601059

2. **Puntos clave**
   - **Arrastradero: km 1,7**
   - **Praos de la Mancha: km 2,9 a km 4,2**
   - **Subida Torreta: km 7,1 a km 9,2**
   - **Bajada de los Ciclistas: km 11,6 a km 12**
   - **Bajada de la Tumba El Moro: km 16,2 a 17,2**
   - **Bajada Camino Viejo de Avila: km 17.7 a km 18,8**

3. **Categorías y premios (tanto masculino como femenina)**
   - **ABSOLUTO (1,2 Y 3)**
   - **JUNIOR (1,2 Y 3): 14 años a 21 años cumplidos el años de referencia**
   - **SENIOR(1,2 Y 3): 22 años a 39 años cumplidos el año de referencia**
   - **VETERANO A (1,2 Y 3): 40 años a 49 años cumplidos el años de referencia**
   - **VETERANO B (1,2 Y 3): 50 años cumplidos el año de referencia en adelante**
   - **LOCAL (1): Deberá inscribirse como local y será revisado por la Organziación.**

4. **Los premios no son acumulables, para un reparto más equitativo. El orden de importancia será Absoluto, Categoría y Local.**
5. **Los premios se componen, de Trofeo, medallas y producto local de regalo.**
6. **En caso que una categoría contemple menos de 5 participantes, quedará anulada**

2.CORTO:

- **11 KM**
- **Hora salida: 10:20**
- **Límite de inscripciones: 250**
- **Tiempo de corte: Sin Corte**
- **Altura Máxima: 1.336 mts**
- **Desnivel Positivo: 337 mts**
- **Desnivel Negativo: 332 mts**

- **Avituallamientos:**
  1. **Prao de Navalpollo km 4,4**
     Líquido
  2. **Prao de las Navas km 5,6**
     Líquido y Sólido
  3. **Risco de la Osa km 8,1**
     Líquido y Solido
  4. **Meta P.Victor Sastre**
     Líquido y Solido (productos de la zona, caldo caliente, cerveza, dulces y fruta)

EXPLORA LA RUTA

https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/el-barraco-trail-la-cebrera-11km-2019-20704369

1. **Categorías y premios (tanto masculino como femenina)**
   - **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) Deberá inscribirse como local y será revisado por la Organización**
2. **Los premios no son acumulables, para un reparto más equitativo. El orden de importancia será Absoluto, Categoría y Local.**
3. **En caso que una categoría contemple menos de 5 participantes, quedará anulada**

2. PUNTOS COMUNES

1. **Las inscripciones se realizarán desde la web www.cdvalledelalberche.es pinchando en la pestaña de VI 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. Hasta el día 10 de Marzo inlcuido**
   - **A partir del día 11 de Marzo incluido, no se permitirá ningún tipo de devolución del importe de la inscripción.**

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 VI Trail La Cebrera deberá presentar la correspondiente autorización tutorial.**

3. **El precio de la inscripción consta de dos tramos:**
   - **Hasta el 31 de Diciembre de 2018 serán 15€ para ambas disciplinas**
   - **Del 1 de Enero al 10 de Marzo de 2019 serán 20€ para ambas disciplinas**
   - **A partir del 11 de Marzo incluido no se podrán realizar inscripciones.**

4. **Los dorsales se recogerán:**
   - **El Sábado 16 en horario de 10:00 a 13:00 en las oficinas del Ayuntamiento https://goo.gl/maps/khxPHmsW8HQ2**
   - **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 Indentidad). 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 compuesta como mínimo de:**

    - **Mochila para zapatillas VI Trail La Cebrera**
    - **Gemelera compresiva VI Trail La Cebrera**
    - **TetraBrick de Caldo Aneto**

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 15, 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 16 y domingo 17 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 21k como 11k será el ganador de un Jamón curado en la zona. 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 en la bolsa de deporte:**

    - **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 un control y entregará el chip.**
    - **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.**

C.D. VALLE DEL ALBERCHE

CDVA

EL BARRACO