

REGLAMENTO TRAIL CABO DE GATA-NIJAR 2010

1.- La carrera tendrá lugar el domingo 7 DE MARZO DE 2010, con salida a las 8.30 horas, en categoría senderista, y a las 10.30 horas en categoría runner, con salida en Rodalquilar (Almería), en la oficina del Parque Natural Cabo de Gata-Nijar, y llegada en San José, en su Paseo Marítimo, y se registrará bajo el presente reglamento.

2.- La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 28 Kms en el Parque Natural Cabo de Gata-Nijar (Almería), trascurriendo en pista y senderos de tierra, acumulando un desnivel (positivo y negativo) de unos 500 metros

3.- Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años , hasta un máximo de 600 participantes por riguroso orden de inscripción, 300 en Categoría senderista o caminante, y 300 en categoría runner.

La categoría senderista es única y la categoría runner se divide en las siguientes subcategorías:(años cumplidos el día de la prueba).

Femenina: Absoluta (18 años en adelante), Veterana (+ de 40 años) y Master (+ de 50 años).

Masculino: Absoluto (18 años en adelante), Veterano (+ de 40 años) y Master (+ de 50 años).

4.- CARÁCTER COMPETITIVO. Únicamente será competitiva la categoría runner. La categoría senderista no es competitiva, aunque se realizará control de tiempos.

5.- INSCRIPCIONES. Hasta un máximo de 300 senderistas y 300 runners, el plazo de inscripción empieza el 10 de enero de 2010 y finaliza el 1 de marzo de 2010 o cuando se complete el cupo.

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

6.- PRECIO.- El importe de la inscripción para las dos categorías es de 20 euros los no federados y 15 euros los federados (FEDAMON y FEDME), que dan derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil, camiseta técnica exclusiva, avituallamientos y gran bolsa del corredor.

El nº de cuenta para el ingreso del importe de la inscripción es el que figura en la sección INSCRIPCIÓN de la web de la prueba.

El importe de la inscripción no será devuelto al participante en caso de cancelación de la misma por cualquier motivo.

7.- DORSALES. La recogida de dorsales se podrá efectuar el día 7 de marzo en Rodalquilar (Oficina del Parque Natural) desde las 16:00 horas hasta las 19: horas, y el día de la carrera en la línea de salida desde las 7.15 h. hasta las 8.15 h., para categoría Senderista, y desde las 8.00 h. hasta las 10.15 h. para categoría Runner. Será **absolutamente imprescindible** presentar el DNI, justificante de pago de la inscripción y licencia, en el caso de participantes federados.

A las 8.15 h. se efectuará el control de dorsales de la categoría Senderista y se llevará a cabo un briefing o breve explicación del recorrido. A las 8.30 h. tendrá lugar la salida de la categoría Senderista.

A las 10.15 h. se efectuará el control de dorsales de la categoría Runner y se llevará a cabo un briefing o breve explicación del recorrido. A las 10.30 h. tendrá lugar la salida de la categoría Runner.

9.- La organización ofrecerá servicio de autobuses a los participantes desde San José a Rodalquilar con salida única a las 7.00 h. del día de la prueba para los senderistas y a las 9.00 h. para los runners.

9.- CRONOMETRAJE. La prueba será cronometrada con sistema de lector de código de barras.

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

11.- TIEMPOS DE PASO.- Se establecen los siguientes límites horarios para el paso por los controles:

Categoría Senderista:

KM. 5 →	10:00 h.
KM. 10 →	11:15 h.
KM. 15 →	12:30 h.
KM. 20 →	13:40 h.
KM. 25 →	14:50 h.
Meta →	16:00 h.

Categoría Runner:

KM. 5 →	11:30 h.
KM. 10 →	12:10 h.
KM. 15 →	12:55 h.
KM. 20 →	13:40 h.
KM. 25 →	14:30 h.
Meta →	15:10 h.

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 físico así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el dorsal a la organización.

La meta se cerrará a las 16.00 h.

12.-AVITUALLAMIENTOS.- Existirán 5 avituallamientos líquidos y 3 avituallamientos sólidos, sin incluir el avituallamiento final de meta.

13.- PREMIOS .- La organización no prevé premios en metálico.

Habrá trofeo para los tres primeros en todas las subcategorías, masculina y femenina, de la categoría runner.

14.- 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.

15.- La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes (especialmente los requeridos por la Consejería de Medio Ambiente), así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.

16.- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los tramos de carretera.

17.- La Organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los atletas participantes por imprudencias o negligencias de los mismos. Igualmente, el atleta declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad, eximiendo a la Organización de la Prueba de dicha responsabilidad. El inscribirse en esta prueba supone la aceptación plena de estas normas

18.- Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuados 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 montaña.

19.- En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los corredores que vistán malla larga , prenda cortavientos, guantes y gafas de sol.

20.- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, de manera que los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional personalmente.

21.- 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.