

Reglamento Trail Ruta del Gofio Mencey Granadilla de Abona.

1. INFORMACIÓN GENERAL

La prueba está organizada por el Club de MANCES78 Y MENCEYOOCR con la colaboración del Ayuntamiento de Granadilla de Abona.

Trata de tres recorridos circulares que transcurren por su entorno, así como el del municipio de Granadilla de Abona, y que discurren por caminos de montaña, senderos y pistas. La prueba tendrá lugar el día 04 de febrero de 2024, con salida desde la plaza del Ayuntamiento a las 09:00 la modalidad larga a las 09:15 la modalidad media, a las 09:30h la modalidad corta y a las 09:45 modalidad de senderismo.

2. MODALIDAD

La modalidad larga, con una distancia de +-18 kilómetros y con un desnivel de 1.200 metros positivos.

La modalidad media, con una distancia de +-10 kilómetros y con un desnivel de 600 metros positivos.

La modalidad corta, senderismo y fit es un recorrido de promoción para aquellos/as que prefieren las distancias más cortas, con una distancia de +-6 kilómetros y con un desnivel de 400 metros positivos.

La modalidad Trail Fit incluirá 8 ejercicios distribuidos a lo largo del recorrido. Dichos ejercicios serán los habituales que se realizan en el gimnasio, tales como salto al cajón, volteo de rueda, burpees, zancadas...etc

3. AVITUALLAMIENTOS

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento líquido a base de agua y bebida isotónica, así como también habrá alimento sólido. Está prohibido tener ayuda externa e ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

MODALIDAD LARGA:

- 2 avituallamientos sólidos y líquidos durante el recorrido.
- Meta – km 18 – Avituallamiento sólido y líquido.

MODALIDAD MEDIA:

- 1 avituallamientos sólidos y líquidos durante el recorrido.
- Meta – km 10 – Avituallamiento sólido y líquido

MODALIDAD CORTA Y SENDERISMO:

- 1 avituallamientos sólido y líquido durante el recorrido.
- Meta – km 6 – Avituallamiento sólido y líquido

Si la organización lo estima oportuno y las condiciones climatológicas lo exigen, se establecerá algún punto más de hidratación durante el recorrido.

4. MAPA Y TRACK

En las RRSS de la prueba, MENCEYOOCR, se publicará toda la información respecto al recorrido de la prueba y se pondrá a disposición de los corredores el track con el recorrido. La organización aconseja que los corredores se descarguen el track para llevarlo durante la carrera para facilitar el seguimiento del recorrido. Todo el recorrido transcurre por senderos y pistas claramente visibles y marcadas debidamente por la organización.

5. MARCAJE

El marcaje se hará con cintas y balizas. En los cruces donde la organización piense que puede haber confusión debido al cruce de varios caminos, sendas o varias pruebas se colocaran carteles indicando su dirección, así como personal de la organización y/o voluntarios, si es preciso. En la charla técnica de la prueba se comunicará de qué color son las cintas que los participantes han de seguir.

6. CONTROLES DE PASO (CP)

Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP que estarán claramente visibles. En cada CP habrá personal de la organización y los participantes son los responsables de asegurarse de verificar su paso por cada CP.

En la modalidad larga disponen de 5 horas para completar el recorrido.

En la modalidad media y corta, no habrá un CP específico, pero se establece que los corredores deberán de llegar a meta antes de las 3 horas.

No se permitirá seguir a los que superen estas barreras horarias. Los que quieran seguir se les retirará el dorsal, y podrán continuar fuera de carrera y bajo su responsabilidad. En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios.

7. ABANDONOS Y RETORNO A GRANADILLA

Los abandonos solo se podrán efectuar en cualquier Punto de Control. Todos los puntos de abandono dispondrán de vehículos para la evacuación. En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puntos de retorno, se deberá intentar avisar a la organización por todos los medios posibles contactando con alguna persona de control o de asistencia de seguridad para activar el operativo de rescate.

Los que abandonen deberán avisar obligatoriamente a la Organización por medio de un control o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono que será comunicado a los participantes. La organización dispondrá de vehículos de retorno a la llegada en los puntos de abandono. Solo habrá un viaje por lo que el retorno se efectuará al cierre del control. Existe cobertura telefónica en muchos puntos del recorrido.

8. SEGURIDAD

La organización situará en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado. En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización.

Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. En caso que las condiciones climatológicas lo aconsejen, existirá un recorrido alternativo que se comunicará convenientemente en la charla técnica previa a la prueba. Si el cambio al recorrido alternativo se decidiese una vez efectuada la salida, este se comunicará a los participantes en el punto de control oportuno.

9. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

En el caso de encontrar un corredor accidentado o con problemas, se debe prestar ayuda inmediatamente. No hacerlo conlleva la descalificación inmediata de la prueba. En un primer momento hay que hacer una valoración inicial de la situación y/o las lesiones.

En el caso de sospechar que puede haber un hueso fracturado, no mover al accidentado y buscar ayuda. Buscar la cobertura telefónica o el punto de control de la organización más cercano a la posición del accidentado. Avisar vía teléfono a la organización y dar parte de la situación. Si el problema es grave, avisar directamente al teléfono de emergencia 112.

Usa las técnicas de primeros auxilios para tratar adecuadamente al accidentado o asistirle en lo posible hasta la llegada de la ayuda y evita dejar solo al accidentado.

10. CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES

La edad mínima para participar en la TRAIL RUTA DEL GOFIO MENCEY GRANADILLA DE ABONA, se establece en los dieciocho años, cumplidos antes de la prueba. En el caso de la prueba de Trail media se les permitirá participar a los que sean menores de edad a partir de 16 años y en la distancia de trail corta, se les permitirá participar a los que sean menores de edad a partir de 14 años, siempre y cuando, los padres o tutor legal adjunten un debido justificante de permiso.

Todos los participantes correrán bajo su propia responsabilidad, realizando la totalidad o parte de la prueba. La organización no se hace, por tanto, responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes; no obstante, la organización dispondrá de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para todos los participantes.

El circuito no estará cerrado al tráfico por lo que es responsabilidad de cada participante velar por su seguridad extremando las precauciones si bien en los puntos conflictivos, de manera particular en los cruces con carreteras, existirá personal de la organización velando por la seguridad de los participantes. Todo participante estará obligado a cumplir las normas de circulación vial, siendo responsable de cuantas infracciones pudiesen cometer.

Cualquier participante, con el hecho de inscribirse de manera libre y voluntaria, declara conocer y aceptar el presente Reglamento. Así mismo declara conocer que se trata de una prueba deportiva de alta exigencia física y manifiesta encontrarse en una adecuada forma, física y mental, que le permite afrontar dicho esfuerzo, asumiendo el riesgo de esta práctica deportiva.

En concreto, en el momento de la inscripción el participante declara que “me encuentro en adecuado estado de salud para participar en la TRAIL RUTA DEL GOFIO MENCEY GRANADILLA DE ABONA, eximiendo de toda

responsabilidad a la organización, patrocinadores u otras instituciones participantes en el evento ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde este momento a ejercer acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Autorizo además a que la organización haga uso de fotos, vídeos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución por este concepto”.

11. MATERIAL

Cada participante deberá disponer del material que considere para garantizar su propia seguridad. En función de las condiciones meteorológicas previstas para el día de la prueba, la organización propondrá unos días antes el material aconsejado, la organización recomienda lo siguiente:

MATERIAL TRAIL LARGO Y MEDIO

- Mochila o equivalente.
- Silbato.
- Gorra de sol o Buff.
- Comida que cada uno considere necesaria (barritas, geles...).
- Sistema de hidratación (min. 1L).
- Teléfono móvil con batería.
- Mini botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico, ...
- Bastones telescópicos

MATERIAL RECOMENDABLE TRAIL CORTO Y TRAIL FIT

- Sistema de hidratación.
- Bastones telescópicos.
- Gorra de sol / Buff.
- Teléfono móvil con batería.

Para tomar la salida cada corredor deberá tener material adecuado para soportar las condiciones propias de la prueba recomendado por la organización.

12. DESCALIFICACIONES

Serán motivos de descalificación y por lo tanto el participante deberá de abandonar la prueba, por los siguientes motivos:

- No auxiliar y prestar ayuda a un corredor que lo necesite.
- No pasar por los puntos de paso (CP) obligatorios.
- Tirar basuras o desperdicios.
- Infracciones contra el medio ambiente.

- Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización.
- Usar cualquier tipo de transporte.

13. PREMIOS

Los premios no serán monetarios ya que el objetivo principal de esta prueba es disfrutar de nuestro entorno y hacer una mención a aquellos participantes que hagan la prueba con un mejor tiempo que el resto de participantes. Por lo tanto, se otorgarán premios a las siguientes categorías:

TRAIL CORTO

- Absoluta hombres.
- Absoluta mujeres.

TRAIL MEDIO

- Absoluta hombres.
- Absoluta mujeres.
- Junior hombres. 16-24 años
- Junior mujeres. 16-24 años
- Senior hombres. 25-39 años
- Senior mujeres 25-39 años
- Veterano hombres (M40) 40-49 años
- Veterana mujeres (M40) 40-49 años
- Veterano hombres (M50) 50-59 años
- Veterana mujeres (M50) 50-59 años
- Veterano hombres (M50) 50-59 años
- Veterana mujeres (M50) 50-59 años
- Veterano hombres (M60) 60-70 años
- Veterana mujeres (M60) 60-70 años

TRAIL LARGO

- Absoluta hombres.
- Absoluta mujeres.
- Absoluta hombres. 18-24 años
- Absoluta mujeres 18-24 años
- Senior hombres 25-39 años
- Senior mujeres 25-39 años
- Veterano hombres (M40) 40-49 años
- Veterana mujeres (M40) 40-49 años
- Veterano hombres (M50) 50-59 años
- Veterana mujeres (M50) 50-59 años
- Veterano hombres (M60) 60-70 años
- Veterana mujeres (M60) 60-70 años

TRAIL FIT

- Absoluta hombres.
- Absoluta mujeres.

Además, se entregarán los siguientes premios:

- Club más numeroso.

14. INSCRIPCIONES

Las inscripciones exclusivas en Internet. En la página web del evento aparecerá el enlace para acceder a las mismas.

Plazas limitadas a un máximo de 500 participantes en cada prueba. Apertura de inscripciones el 25 de octubre a las 00:00h y se cerrará el 30 de enero de 2024 a las 24:00h. No habrá posibilidad de inscripción una vez cerrado el período de inscripción.

La organización se reserva el derecho de ampliar o modificar dichos plazos. Los importes de inscripción serán:

OFERTA INICIAL DURANTE 3 DÍAS 14 EUROS TODAS LAS MODALIDADES

MODALIDAD LARGA 20 EUROS

MODALIDAD MEDIA 18 EUROS

MODALIDAD CORTA 16 EUROS

MODALIDAD SENDERISMO 16 EUROS

MODALIDAD FIT 16 EUROS

EL PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN IRÁ SUBIENDO POR RANGO DE TIEMPO O NÚMERO DE PARTICIPANTES INDICÁNDOLO LA ORGANIZACIÓN PREVIAMENTE EN REDES SOCIALES (MENCEY OCR BOX, MENCEY OCR)

La inscripción incluye:

- Seguro de accidentes.
- Servicio de ambulancia medicalizada.
- Bolsa del corredor con camiseta conmemorativa.
- Avituallamientos durante la prueba y en meta.
- Servicio de duchas.
- Dorsal
- Chip
- Comida al finalizar la prueba

Devolución importe inscripción:

Una vez formalizada la inscripción la organización no devolverá importe alguno. La inscripción dará derecho, además, a recibir la bolsa del corredor con camiseta técnica y otros detalles que la organización pueda conseguir hasta una semana antes de la marcha o el día que la organización publique en las redes sociales de la marcha.

15. ECORESPONSABILIDAD

El itinerario de la TRAIL RUTA DEL GOFIO MENCEY GRANADILLA DE ABONA transcurre por parajes de alto valor ecológico. Por ello se deben respetar las pautas de comportamiento habituales en los espacios protegidos, esto es, no dejar residuos, ni encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no salirse del recorrido señalado...

Se trata de no dejar rastro de nuestra actividad por lo que además de estas pautas de comportamiento la organización reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte, tanto en los avituallamientos como en los elementos de señalización.

Así mismo la organización utilizará en la medida de lo posible material reutilizable o reciclable.

16. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Habrá facilidades de vestuario y duchas para después de la prueba. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos. La organización se reserva el derecho de modificar las bases de las pruebas o suspender estas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor (condiciones climatológicas extremas) o variar su recorrido. Los participantes seguirán las instrucciones que les sean dadas por la organización.

Al inscribirse, todo participante acepta sin reservas el presente reglamento, la ética de la carrera y la normativa. En el caso de no poder participar, no se devolverá el dinero de la inscripción.

17. MODIFICACIONES

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento. Para todo aquello no dispuesto en el presente reglamento regirá lo dispuesto en el reglamento FAM / FEDME de carreras por montaña.

18. SEGURO ADICIONAL DE CANCELACIÓN DE INSCRIPCIÓN

Aquellos participantes que así lo deseen podrán contratar al momento de realizar la inscripción un seguro de cancelación que permitirá la cancelación de la inscripción por cualquier motivo y la devolución del importe pagado en la misma, hasta 10 días antes de la prueba, a menos de 10 día de la realización de la prueba ya no será posible la cancelación de la inscripción ni la devolución del importe pagado en la misma.

Dicho seguro tendrá un coste adicional de 3.00 euros que no será devuelto si se cancela la inscripción.