

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



## REGLAMENTO

### IX TRAIL DE MONTAÑA SÁMANO 2019

#### **Organiza: JUNTA VECINAL DE SÁMANO**

Contando con la colaboración técnica del **CLUB ALPINO SÁMANO**

Y la colaboración del **Excmo. Ayto. de Castro Urdiales**, así como de **Protección Civil** y la **DYA**, e inscrita en el calendario de la **Federación Cántabra de Atletismo**, tendremos una carrera de Montaña con dos recorridos diferentes.

#### **TRAIL LARGO DE 28 KM**

#### **TRAIL CORTO DE 18 KM**

Las pruebas se realizarán conforme a los siguientes pormenores:

<b>FECHA:</b>	<b>22 de Septiembre de 2019</b>
<b>LUGAR:</b>	<b>Sámamo, 39709, Castro Urdiales – Cantabria</b>
<b>SALIDA y META:</b>	<b>Plaza de Nuestra Señora del Rosario, (Junto al Polideportivo)</b>
<b>HORARIO:</b>	<b>09:00 horas → Trail Largo</b> <b>09:15 horas → Trail Corto</b>
<b>DISTANCIA:</b>	<b>Trail Largo → 28 Km</b> <b>Trail Corto → 18 Km</b>
<b>DESNIVEL ACUMULADO:</b>	<b>Trail Largo → 3.200 metros +/-</b> <b>Trail Corto → 1.850 metros</b>

Los corredores del Trail Largo, encontrarán un tramo cronometrado mediante chip desde el Km 17,8 al Km 19,6 (Pico de las Minas) con un desnivel de 400m y el corredor, tanto masculino como femenino, que realice el ascenso en menos tiempo tendrá un **jamón de premio**.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



## **RECORRIDO:**

### **TRAIL LARGO**

Estos recorridos discurren por los montes de Castro Urdiales, alrededor de Sámamo, saliendo de la plaza de Nuestra Señora del Rosario de Sámamo.

Pasarán por detrás de la iglesia de San Nicolás, para bajar al Bº el Moral, donde cruzando la carretera empezarán el ascenso hacia la Pica y llegado el momento, tomar una pista a la izquierda, que seguirá hasta el siguiente cruce, en la cantera de arena blanca, que tomarán a la derecha y seguido a la izquierda, en el siguiente cruce tendrán que ir a la derecha con un giro de unos 180º, comenzando la subida al monte Pino. Una vez coronado, comenzarán el descenso hacia Montealegre, para, cruzando la carretera que va hacia el Bº la Fuente, atravesarán un eucaliptal por una senda que les llevará a Peña Alba. Una vez coronada irán hacia la Yuela. Cruzando el regato empezarán el ascenso hasta la antena de Cerredo. Se cogerá una senda que les dirigirá hacia la base del Pico Cerrado donde darán un giro de izquierdas para después de subir una pequeña pista comenzar el descenso hacia el paraje de la Cubilla, donde saldrán a la Rasa y cruzando la CA-520 se adentrarán en la Peña de Helguera para llegar posteriormente al pueblo de Helguera.

Desde aquí se dirigirán hacia la Cabaña Peraza, donde encontrarán un tramo cronometrado a Pico las Minas, que tendrá premio, para el corredor y corredora del Trail Largo, que tarde menos tiempo en realizarlo. Una vez arriba recorrerán el alta por Anguia hasta el Campo Rivero, donde comienza una bajada rápida para entrar en el Rebollar. Tomarán una senda que les llevará al Prado de Maya. Al salir a la pista habrá que seguir descendiendo.

Al llegar al Km 22,5, girando a la derecha se dirigirán hacia el Bortal y en bajada complicada, llegarán a Tabernilla, para salir hacia meta, pasando por Vallegón y Laiseca.

### **TRAIL CORTO**

Comenzarán con el mismo recorrido que el Trail Largo, pero una vez en Peña Alba, antes de coronar, girarán a la izquierda para salir a la Rasa, donde volverán a seguir el recorrido del Trail Largo, la diferencia es que no suben a Cerredo ni pasan por el paraje de la Cubilla.

Aquí, en Helguera, estará el control de paso para los corredores del Trail Largo. Todos los que lleguen más tarde de las 12:15 horas, entregarán el dorsal y serán desviados hacia meta, terminando la prueba.

Habrán 5 controles de paso, donde los participantes deberán llevar bien visible el dorsal.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



## CATEGORÍAS

Podrán participar todas las personas que lo deseen, según estas condiciones:

- ***En el Trail Largo, los atletas promesas y absolutos, es decir, nacidos en 1999 y años anteriores.***
- ***En el Trail Corto, los Juniors, promesas y absolutos, es decir, nacidos en el 2001 y años anteriores.***
- ***Si hay algún atleta júnior menor de 18 años que quiera participar, con la autorización paterna podrá hacerla únicamente en el Trail Corto.***

Hasta un máximo de 400 participantes, por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el mismo día de la prueba). Todos los participantes optarán a la general absoluta, incluido los veteranos.

- Promesas y absoluto femenino/masculino, nacidos en 1999 y años anteriores.
- Veterano I femenino/masculino, de 40 a 49 años.
- Veterano II femenino/masculino, 50 años o más.

En la categoría absoluta y subcategorías, será necesario, para validar la clasificación, que finalicen la prueba un mínimo de cuatro competidores, por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios.

Exceptuando la subcategoría, Veteranas II femenina a partir de 50 años, que, de no llegar a cuatro, todas las participantes tendrán regalo.

## INSCRIPCIONES

Se podrán formalizar las inscripciones vía **ONLINE** hasta que se acaben las plazas, desde el 26 de Junio al 15 de Septiembre (00:00 horas), en la web del Club Alpino Sámano ([www.clubalpinosamano.com](http://www.clubalpinosamano.com)) o en **GedSports** ([www.gedsports.com](http://www.gedsports.com)).

El importe de la inscripción será de:

**TRAIL LARGO: 20€ hasta el 31 de Julio.**

**25€ a partir del 1 de Agosto.**

**TRAIL CORTO: 15€**

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



#### **Este importe dará derecho a:**

- Participar en la prueba.
- Avituallamientos.
- Duchas.
- Fisioterapeutas al llegar a meta (hasta las 14:30 horas)
- Barbacoa para participantes y acompañantes.
- Seguro de accidentes.
- Regalo.
- Participar con el número de dorsal en el sorteo de cuantos regalos pueda conseguir la organización.

Los dorsales se recogerán en la salida, el sábado 21 de Septiembre de 18:00 horas a 21:00 horas y el mismo día de la carrera, 22 de Septiembre hasta media hora antes de la prueba.

Para la recogida de dorsales será imprescindible la presentación de DNI o documento al efecto.

### **SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES**

El recorrido estará señalizado con balizas fácilmente reconocibles y con trozos de cinta de plástico de color vivo, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas a lo largo del recorrido.

### **AVITUALLAMIENTOS**

Habrá cuatro avituallamientos, en el trazado del **Trail Largo**, (Km 4, 9, 15 y 20 apróx.) y un quinto en meta.

En el **Trail Corto**, encontrarán tres avituallamientos, (Km 4, 7, y 12 apróx.) y un cuarto en meta.



## PREMIOS

### TRAIL LARGO

- Se entregará un trofeo a los tres primeros de cada categoría de la carrera.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros equipos femenino y masculino.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros femenino y masculino de la carrera empadronados en Castro Urdiales.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros masculino de la carrera empadronados en Sámalo.
- Se entregará un trofeo a las tres primeras féminas empadronadas en Sámalo, siempre que finalicen la prueba un mínimo de cuatro, de no ser así, recibirán un regalo las corredoras que terminen.
- Se entregará un trofeo al participante de más edad y al más joven, tanto masculino como femenino.
- Se establecerá una clasificación por equipos. Puntuarán en dicha clasificación los 4 primeros (masculinos o femeninos) inscritos bajo el nombre de un mismo club y por riguroso orden de entrada en meta. Se entregará en esta clasificación trofeo a los 3 primeros equipos clasificados. Para participar como miembro de un equipo no será requisito obligatorio estar en posesión de licencia federativa, solamente indicar correctamente la pertenencia a dicho equipo a la hora de realizar la inscripción.
- Se sortearán regalos entre todos los participantes.
- Los trofeos y regalos se recogerán únicamente el día de la carrera.

### TRAIL CORTO

- Se entregará un trofeo a los tres primeros absolutos, femenino y masculino.

### **QUEDARÁ DESCALIFICADO**

- Todo el que no cumpla el presente reglamento.
- No complete la totalidad del recorrido.
- No pasar el control de salida y los controles del recorrido.
- Manipular o no llevar su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Recibir ayuda externa fuera de los lugares autorizados (en los avituallamientos, desde unos 100 metros antes y hasta 100 metros después).
- Ensuciar o degradar el entorno del itinerario (NO depositar los desperdicios en los lugares habilitados por la organización)
- No prestar auxilio a cualquier participante e informar al control más próximo.
- No seguir las instrucciones de los miembros de control y organización.
- Obstaculizar intencionadamente a otro corredor.
- No respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



**Aquellos participantes que corran con un dorsal que no figure a su nombre, los organizadores declinan cualquier responsabilidad en caso de accidente. A todos los efectos, estos, no participan en la carrera.**

En beneficio de la seguridad y orden de la prueba, los participantes deberán respetar y acatar en todo momento las órdenes dadas desde los miembros de la organización y Protección Civil.

Los organizadores, si llegara el caso, podrían retirar a cualquier persona que no se encuentre en las condiciones físicas o psíquicas normales.

En caso de abandono de la prueba, es obligatorio avisar a cualquier miembro de la organización y entregar el dorsal.

El recorrido de la marcha discurre por terrenos naturales por lo que los respetaremos no ensuciándolos ni deteriorándolos. Las basuras y desperdicios se depositarán en los lugares previstos por la organización para tales efectos en los avituallamientos.

El mal tiempo, no es obstáculo para la celebración de la prueba. Siempre y cuando las condiciones atmosféricas no sean extremas y no entrañen ningún peligro para la integridad física de los participantes.

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones o proponer otro recorrido alternativo al inicial, que considere necesario en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

Se aconseja llevar un set de hidratación (botellín de agua o cantimplora), así como impermeable y visera. Además de calzado adecuado, zapatillas tipo Trail.

## **RESPONSABILIDAD**

La organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los participantes por imprudencia o negligencia de los mismos.

La organización dispone de un Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, a todas aquellas personas que estén debida y oficialmente inscritas, así como los daños a terceros.

Así mismo, se contará con servicio médico y de ambulancia para atender los posibles incidentes derivados de la competición.

Todo participante por el hecho de inscribirse en el **IX TRAIL DE MONTAÑA SÁMANO 2019**, supone la aceptación expresa de las condiciones del presente reglamento.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMANO  
Bº EL PRADO, Nº 25 – PLANTA 1  
SAMANO  
39709 CASTRO URDIALES – CANTABRIA  
CIF: G39775564  
TELF. 651042133



Todo participante al realizar la inscripción acepta la publicación de su nombre en las clasificaciones e imagen para medios de comunicación o internet. (Quién no desee salir reflejado, lo tendrá que comunicar a la organización previamente).

Así mismo, la organización podrá utilizar los datos de los participantes exclusivamente para fines deportivos.

Si la organización se ve obligada, el presente reglamento puede ser modificado. Las modificaciones serán debidamente comunicadas a los participantes, publicándolo en la web del club: [www.clubalpinosamano.com](http://www.clubalpinosamano.com)

El cierre de la carrera será a las 15:00 horas, dando por finalizada la prueba.

Todas las distancias y altitudes reflejadas en este reglamento son aproximadas.

Cualquier circunstancia que se dé a lo largo de la carrera, que no esté contemplada en este reglamento, serán los jueces de la FCA que estarán presentes en la prueba, los que tengan la última palabra.

Para cualquier duda o consulta, mandar correo electrónico a: [clubalpinosamano@gmail.com](mailto:clubalpinosamano@gmail.com) O en el teléfono: 651 042 133 (Paco).