

## **IX TRAIL COSTA RIBAMONTÁN AL MAR**

### **Artículo 1.- Organización**

Los clubes Atletismo Ribamontán al Mar y Club Deportivo Oro en colaboración con el Ayuntamiento de Ribamontán al Mar y las Juntas vecinales de Somo, Loredó, Langre y Galizano, organizan el IX Trail Costa Ribamontán al Mar que tendrá lugar el domingo 4 de febrero del 2024, con salida a las 9:00 horas en Somo (Pabellón municipal, junto piscina y cole de latas) y a las 10 h salida (24 km solo corredores) y llegada en el mismo lugar. Perteneciente al calendario de la Federación Cántabra de Atletismo (FCA).

La prueba TRAM 24 solo corredores con salida a las 10h transcurrirá sobre un recorrido aproximadamente de 24 km, con un desnivel positivo de 700 m aproximadamente y un desnivel acumulado de 1400 m. Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas.

La prueba TRAM 20 INICIACIÓN con salida a las 9h transcurrirá sobre un recorrido aproximadamente de 20 km, con un desnivel positivo de 600 m aproximadamente y un desnivel acumulado de 1200 m. Se establece un tiempo máximo de carrera de 5 horas se podrá realizar tanto andando como corriendo.

Se establece una distancia alternativa de 10 Kilómetros para disputar el Autonómico de Trail Sub20 y Sub18 (exclusivamente para nacidos en 2005, 2006, 2007 y 2008). La salida será a las 10h desde Somo.

### **Artículo 2.- Modalidad de Participación**

El **IX Trail Costa Ribamontán al Mar** se discurre por caminos de costa y monte de Ribamontán al Mar, así como pequeñas zonas de pistas y caminos vecinales como senderos forestales.

Cada participante debe ser plenamente consciente del mismo y valorar su participación en función de la longitud y dureza del mismo, ya que se prevé que se pueda desarrollar bajo condiciones atmosféricas adversas (frío, lluvia, viento, barro...) por los que además debe de ir previsto de los medios e indumentarias apropiados.

Cada persona determina su reto. El nuestro es que todas las personas participantes lleguen satisfactoriamente a la meta y disfruten de una entrañable jornada deportiva por los montes de Ribamontán al Mar. Todas tienen los mismos derechos y son merecedoras de la misma admiración. Cada una completará el recorrido según sus capacidades Todas usarán únicamente sus fuerzas para superar el recorrido, pudiéndose ayudar de bastones o de varas (si comienzan la prueba con ellos deberán acabar con ellos y viceversa). No usarán medios externos de locomoción y podrán portar mochilas según sus necesidades.

**Prueba TRAM 24 km:** Carrera Trail (solo corredores). Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas

**Prueba TRAM 20 km:** Todo el público (iniciación). Se establece un tiempo máximo de carrera de 5 horas

**Prueba 10 Km:** Atletas Sub20 y Sub10 (nacidos en 2005, 2006, 2007 y 2008).

La prueba de iniciación de 20 km al ser de iniciación de carácter lúdico y no distinguirá categorías.

La prueba establecerá un control previo en la salida para determinar la idoneidad en la equipación de los participantes en la prueba para afrontar el reto. Si la disposición no es la idónea no se le permitirá realizar la prueba

### **Artículo 3.- Categorías**

Las personas participantes tendrán que ser nacidos en el año 2004 y anteriores (2005, 2006, 2007 y 2008 en la prueba de 10 Km.). Por razones logísticas se establece un número máximo de 450 participantes incluida todas las modalidades y de sobrepasar las expectativas de la organización podrá prever una ampliación de plazas proponiendo un listado de espera.

Se establecen las siguientes categorías:

#### **Prueba TRT 24 km:**

\* Sub 23 masculino (2002, 2003 y 2004).

\* Sub 23 femenino (2002, 2003 y 2004).

• Sénior Masculino, hasta 39 años.

• Sénior Femenino, hasta 39 años.

• Veteranos Masculino A de 40 a 49 años cumplidos el día de la prueba.

\* Veteranas Femenino A de 40 a 49 años cumplidos el día de la prueba.

\* Veteranos Masculino B de 50 años a 59 años cumplidos el día de la prueba.

• Veteranas Femeninas B de 50 años a 59 años cumplidos el día de la prueba.

\* Veteranos C de 60 años en adelante.

\* Veteranas C de 60 años en adelante.

#### **Prueba TRT 20 km iniciación. (Todos los públicos)**

No hay categorías. Se establece un tiempo máximo de carrera de 5 horas.

#### **Prueba de 10 Km.**

Se entregarán las medallas del Autonómico a los tres primeros federados de cada categoría, Sub20 y Sub18, tanto en hombres como en mujeres.

#### **Artículo.- 4 Inscripciones**

El plazo para realizar la inscripción es **hasta el 31 de enero de 2024** o una vez completado el número máximo de dorsales previsto por la organización (450).

En ningún caso se podrán realizar inscripciones el mismo día de la carrera.

Las inscripciones podrán realizarse únicamente a través de pasarela de pago segura en [www.gedsport.com](http://www.gedsport.com) El precio de la inscripción será de 15 € (10 € para atletas federados en atletismo).

#### **Artículo.- 5 Modalidad de Participación:**

**Prueba TRAM 24 km:** Carrera Trail (solo corredores)

**Prueba TRAM 20 km:** Todo Público (iniciación)

**Prueba 10 Km:** Atletas de 2005, 2006, 2007 y 2008.

La inscripción da derecho a participar en la prueba, a un seguro de responsabilidad civil y accidentes, a la bolsa del corredor, al disfrute de los avituallamientos, a la participación en las actividades de animación, al uso de duchas y al avituallamiento Meta obsequio de la organización. No se devolverá el importe de la inscripción en caso de no participar.

La organización se compromete a la devolución de las inscripciones formalizadas, con una penalización de 4€ por costes de gestión, siempre que exista causa justificada (lesión, impedimentos familiares o laborales imprevistos) habrá de solicitarse como máximo hasta el 1 de enero del 2024. A partir de dicha fecha solamente se admitirá la devolución si existen corredores en lista de espera.

También se podrá cambiar el titular del dorsal en cualquier momento hasta el cierre de las inscripciones, formalizando el seguro individual de accidentes a favor de los titulares del dorsal, por lo que posteriormente ya no habrá posibilidad de cambios.

#### **Artículo.- 6 Dorsales**

La **recogida de dorsales** se realizará el sábado 3 de febrero en el Centro Surf de Somo calle Quebrantas 14, desde las 11:00 hasta las 13:00 y desde las 17:00 hasta las 19:00 horas, además del día de la prueba -domingo 4 de febrero- en la zona de salida (Pabellón Municipal, junto a la piscina y cole de Latas), en concreto hasta una hora antes de la salida correspondiente.

Cada persona inscrita dispondrá de un dorsal NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE, personalizado con su nombre y para recogerlo deberá acreditar su identidad mediante D.N.I. pasaporte o carnet de conducir. Cualquier anomalía en este apartado será atendida por la organización.

Cualquier cambio que la organización realice será publicado en la página de [www.facebook.com/oroclubdeportivo/](http://www.facebook.com/oroclubdeportivo/), en la empresa de cronometradora [www.gedsport.com](http://www.gedsport.com)

#### **Artículo.- 7 Señalización y controles**

El recorrido estará señalizado con estacas, hitos de piedra y por un camino "evidente" en su trayectoria, además estará reforzado por trozos de cinta de color vivo, banderines de señalización, flechas de paso e indicaciones kilométricas, así como las indicaciones de los colaboradores en la prueba.

Los participantes no circularán fuera del recorrido marcado, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos para verificar que se ha completado el mismo satisfactoriamente.

#### **HORARIOS DE CIERRE Y AVITUALLAMIENTOS**

<b>TRAM 264 KM</b>	<b>Distancia</b>	<b>Localización Hora Cierre</b>	<b>Localización Avituallamiento</b>
	1º 6,0 km	Playa Langre	Líquido
	2º 8,0 km	Playa Galizano	Líquido y sólido
	3º 13,5 km	Alto del Castillo	Líquido
	4º 16,3 km	Playa Galizano	Líquido y sólido
	5º 18,3 km	Playa Langre	Líquido

6º Meta 24,0 km Somo 14:00 Líquido y sólido

## HORARIOS DE CIERRE Y AVITUALLAMIENTOS

<b>TRAM 20 KM</b>	<b>Distancia</b>	<b>Localización Hora Cierre</b>	<b>Localización Avituallamiento</b>
	1º 6,0 km		Playa Langre Líquido
	2º 8,0 km		Playa Galizano Líquido y sólido
	3º 14,0 km		Playa Galizano Líquido y sólido
	4º 16,0 km		Playa Langre Líquido

5º Meta 20,0 km Somo 14:00 Líquido y sólido

Se establece un tiempo máximo de carrera de 5 horas de tal modo que el control de Meta y la carrera en su aspecto de prueba deportiva serán cerrados a las 14:00 horas. Todos aquellos que lleguen más tarde serán descalificados y no incluidos en las clasificaciones. El dorsal deberá situarse en la parte delantera de manera ostentosa; colocarlo en mochilas, bajo ropa o en la espalda puede inutilizar el control de los jueces de la FCA, dificultando el control efectivo del participante.

Se establecerá un control de cámara de llamadas en la salida, entre quince y cinco minutos antes de la misma, comprobando la correcta situación del dorsal, así como la correcta adaptación de vestimenta y calzado a las exigencias del terreno y a la climatología para desarrollar la prueba sin poner en peligro su salud. Al margen de los avituallamientos previstos se podrá requerir a los participantes portar sistemas de hidratación adecuados al esfuerzo a realizar.

Incumplir los requerimientos del control de salida puede llevar a la exclusión del participante, impidiéndole disfrutar de la prueba

Todas las personas participantes tendrán un registro final del tiempo invertido en la prueba, así como los tiempos de paso intermedios.

Saltarse un control intermedio supone la descalificación en la prueba.

## **Artículo.- 8 Avituallamientos**

En la prueba larga hay previstos 4 avituallamientos distribuidos a lo largo del recorrido. Además, otro final en meta. Estos serán líquidos y sólidos distribuidos estratégicamente según se indica en el itinerario. No se podrán arrojar desperdicios fuera de la zona establecida. Su no cumplimiento supone la descalificación de la prueba.

## **Artículo.- 9 Premios**

### **Prueba TRT 24 km:**

ABSOLUTOS hombres y mujeres

1º Regalo 1ª Regalo

2º Regalo 2ª Regalo

3º Regalo 3ª Regalo

VETERANOS A hombres y mujeres

1º Regalo 1ª Regalo

2º Regalo 2ª Regalo

3º Regalo 3ª Regalo

VETERANOS B hombres y mujeres

1º Regalo 1ª Regalo

2º Regalo 2ª Regalo

3º Regalo 3ª Regalo

VETERANOS C

1º Regalo 1ª Regalo

2º Regalo 2ª Regalo

3º Regalo 3ª Regalo

Los premios serán entregados a partir de las 13:00 horas en el aparcamiento de la playa de Somo

**Prueba TRT 20 km:**

Al ser de iniciación es de carácter lúdico, no competitivo

**Prueba Sub20 y Sub18 10 km:**

Se entregarán las medallas de los Autonómicos individuales.

**Artículo.- 10 Consideraciones**

El presente reglamento puede ser modificado si se detecta alguna anomalía o si se prevé alguna mejora, de suceder esto se comunicará debidamente a las personas participantes, directamente por e-mail o publicándose su página web.

Los participantes seguirán en todo momento las instrucciones dadas por la organización. En caso de abandonar la prueba deberán comunicárselo a algún miembro de la organización, indicando el dorsal con el que disputaban la prueba.

Cualquier persona lesionada que precise intervención facultativa deberá ser acreditada en el control de meta con un parte de accidente y posteriormente acudir al centro sanitario correspondiente que marque la compañía aseguradora de la prueba. De no cumplirse este trámite la dirección de la prueba no reconocerá al lesionado tal condición, asumiendo este las costas del tratamiento recibido según le requiera el centro médico que le haya asistido.

Este aspecto no será tenido en cuenta si por evidentes razones de urgencia vital se desplaza a la persona herida sin él parte de accidente.

El recorrido fijado por la organización para las dos pruebas solamente podrá ser usado por los participantes acreditados con su dorsal, las personas que quieran por su cuenta realizar el recorrido del trail se les exhorta a hacerlo fuera del horario del desarrollo de la prueba, de coincidir no podrán hacer uso de los avituallamientos ni de las asistencias sanitarias previstas (salvo casos de fuerza mayor) dado que no están prevista su participación ni están aseguradas por la organización.

El mal tiempo no es condición suficiente de suspensión de la prueba; salvo indicación de las autoridades competentes, que por motivos de causa mayor desaconsejen la realización de la prueba.

**Artículo.- 11 Motivos de descalificación o penalización**

- No pasar por los controles.
- Recibir ayuda externa fuera de los lugares autorizados (en los avituallamientos, desde unos 100m. antes y hasta 100 m. después).

- Salir del recorrido marcado por la organización.
- Ensuciar o degradar el itinerario (depositar los desperdicios 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 voluntariamente a otro corredor.
- Manipular o no llevar visible el dorsal en la parte delantera.
- En caso de abandono de la prueba, es obligatorio avisar a cualquier miembro de la organización y entregar el dorsal.

#### **Artículo.-12 Otras consideraciones**

- 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 otro recorrido alternativo al inicial.
- Físicamente se recomienda estar bien preparado para la prueba.
- Los participantes eximen a la organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión o accidente.
- Se aconseja llevar un set de hidratación (botellín de agua o cantimplora), así como impermeable y visera.

#### **Artículo.- 13 Reclamaciones**

Las reclamaciones podrán presentarse por escrito hasta 30 minutos después del final de la prueba (llegada del último participante de la categoría objeto de reclamación) adjuntando:

- Datos del reclamante: nombre, DNI y nº de dorsal
- Datos de los participantes afectados: números de dorsales o información identificadora.
- Alegación escrita de los hechos objeto de reclamación.

**La organización** atenderá las reclamaciones propias del Trail Costa Ribamontán al Mar, cuestiones de logística, avituallamiento, retrasos, etc...

Para elevar una reclamación ante la organización se usará un modelo disponible en el control de meta, aportando una fianza de 50€, de estimarse la reclamación, la fianza será devuelta. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia o daños que puedan recibir o producir los participantes, exonerando a la organización de toda responsabilidad.



### **Tratamiento de la información: datos personales y derechos de imagen**

Según la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos personales de los participantes (nombre, DNI, fecha de nacimiento, etc...) rellenados en el momento de la inscripción no se ceden a ningún agente externo siendo eliminados de las bases de datos al concluir la prueba. Las direcciones e-mail se conservarán para anuncio de futuras ediciones del Trail Costa Ribamontán al Mar, salvo que algún participante quiera expresar lo contrario mediante correo electrónico [solanajose452@gmail.com](mailto:solanajose452@gmail.com)

La aceptación del presente reglamento implica autorizar a la organización del Trail Costa Ribamontán al Mar a la grabación total o parcial de los participantes en el desarrollo de la prueba, prestando 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, Facebook, twitter, web en internet, carteles, 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 realizar la inscripción muestra la conformidad con el presente Reglamento**