

X TRAIL COSTA RIBAMONTÁN AL MAR/ CAMPEONATO DE CANTABRIA DE TRAIL

INDIVIDUAL Y POR CLUBES

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 X Trail Costa Ribamontán al Mar / Campeonato de Cantabria de Trail Individual y por Clubes que tendrá lugar el domingo 23 de febrero del 2025, con salida a las 09:00 horas Trail Corto 20 Km en Somo (Pabellón Municipal junto piscina y Colegio de Latas) y a las 10 horas, salida del Trail 24 Km Campeonato de Cantabria de Trail Individual y por Clubes con llegada en el mismo lugar. Perteneciente al calendario de la Federación Cántabra de Atletismo (FCA).

Artículo 1.- Organización

La prueba TRAM 24 , Campeonato de Cantabria Absoluto, Máster, Sub 23 y por Clubes solo corredores con salida a las 10 horas 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 corto con salida a las 9 horas 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

La prueba TRAM 10 Sub 20 y Sub 18 (PROMOCIÓN) Campeonato de Cantabria Sub 20 y Sub 18 con salida a las 10 horas transcurrirá sobre un recorrido aproximadamente de 10 km, con un desnivel positivo de 60 mts. aproximadamente y un desnivel acumulado de 120 mts. Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas se podrá realizar tanto andando como corriendo

Artículo 2.- Modalidad de Participación

El **X 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) Campeonato de Cantabria Absoluto, Sub 23, Máster y Absoluto de Clubes. Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas

Prueba TRAM 20 km: Trail Corto, se establece un tiempo máximo de carrera de 5 horas. La prueba de Trail Corto de 20 km al ser de iniciación de carácter lúdico y no distinguirá categorías.

Prueba TRAM 10 km: (Sub 20 y Sub 18 Promoción) Campeonato de Cantabria Sub 20, Sub 18. Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas

La prueba de Trail para atletas Sub 20 (nacidos/as en 2006 y 2007) y Sub 18 (nacidos/as en 2008 y 2009) es de carácter Promoción

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

Podrán participar atletas nacidos en 2005 y anteriores en el Trail 24 Km y en el Trail Corto de 20 Km. Por razones logísticas se establece un número máximo de 450 participantes incluidas 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 del 2003, 2004 y 2005
- Sub 23 femenino del 2003, 2004 y 2005
- Sénior Masculino a partir del 2002 y hasta 39 años
- Sénior Femenino a partir del 2002 y 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 Trail CORTO.

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

Prueba TRT 10 km Trail Sub 20 y Sub 18 (Promoción)

Se establece un tiempo máximo de carrera de 4 horas

- Sub 20 nacidos/as en los años 2006 y 2007
- Sub 18 nacidos/as en los años 2008 y 2009

Artículo.- 4 Inscripciones

El plazo para realizar la inscripción es **hasta el 20 de febrero de 2025** ó 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

El precio de la inscripción será de 17 € para todos los atletas en dicha modalidad.

Los atletas federados participantes en el Campeonato Regional abonarán un máximo de 10 €, de acuerdo con la normativa FCA al respecto, aprobada en la Asamblea

Artículo.- 5 Modalidad de Participación:

Prueba TRAM 24 km: Carrera Trail (solo corredores) Campeonato de Cantabria Absoluto, Máster, Sub 23 y Absoluto de Clubes

Prueba TRAM 20 km: Trail Corto

Prueba Trail Sub 20 y Sub 18 (Promoción)

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 febrero del 2025. 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 6 de febrero del 2025, día de cierre de las inscripciones, formalizando el seguro individual de accidentes a favor de los titulares del dorsal por lo que ya no habrá posibilidad de cambios.

Artículo.- 6 Dorsales

La **recogida de dorsales** se realizará el sábado 22 de febrero del 2025 en El Centro Surf de Somo calle Quebrantas 14, junto a la salida desde las 11:00 hasta las 13:00 y desde las 17:00 hasta las 19:00 horas, además del día de la prueba en la zona de salida hasta 1 hora antes de la salida de las pruebas correspondientes.

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/, en la empresa de cronometradora 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

TRAM 24 Distancia 24 KM	Localización Hora Localización Cierre Avituallamiento
1º 5,1 km	Playa Langre Líquido
2º 7,4 km	Playa Galizano Líquido y sólido
3º 10,3 km	Brenas Líquido
4º 13,5 km	Brenas Líquido
5º 16,9 km	Playa Galizano Líquido y sólido
6º 19,0 km	Playa Langre Líquido

7º Meta 24,0 km Somo 14:00 Líquido y sólido

HORARIOS DE CIERRE Y AVITUALLAMIENTOS

TRAM 20 Distancia 20 KM	Localización Hora Localización Cierre Avituallamiento
1º 5,1 km	Playa Langre Líquido
2º 7,4 km	Playa Galizano Líquido y sólido
3º 12,8 km	Playa Galizano Líquido y sólido
4º 14,8 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 en la salida 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

TRMA 24 Km con 3 avituallamientos en TRAM 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

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

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