



REGLAMENTO SIERRA CAZORLA TRAILS

**-Sábado 12 de Octubre 2019-
-Quesada-**

Si No Te Cuesta Esfuerzo, No Lo Valoras



1.- ORGANIZACIÓN.

El AYUNTAMIENTO DE QUESADA (Jaén) junto con la DIPUTACIÓN DE JAÉN organiza SIERRA CAZORLA TRAILS.

Las actividades de montaña que lo componen son:

- **Trail “S”**. Distancia 13 km. Desnivel: 900m+ y 400 m-. Máximo 160 corredores/as. Salida: 9:00h Plaza de la Constitución (ayuntamiento)
- **Trail “M”**. Distancia. 32.5 km. Desnivel 2100m+ y 2100m-. Máximo 250 corredores/as. Salida: 9:15h. Plaza de la Constitución. (ayuntamiento).
Tiempo límite 9 horas.
- **Trail “XL”** Distancia 65 km. Desnivel 4000m+ y 4000m-. Máximo 200 corredores/as. Salida 7:30h. Plaza de la Constitución. (ayuntamiento).
Tiempo límite 14 horas, cierre de meta 21:30 h.
- **Senderismo 13km** desnivel 900m+ y 400m-. Salida: 8:00h Máximo 55 senderistas. Plaza de la Constitución. (ayuntamiento).

2.-INSCRIPCIÓN.

Puntos a cumplir a la hora de realizar la inscripción.

2.1.- Para participar en el Trail XL (65 K) y en el Trail M (32K) es necesario haber nacido en 1998 o antes (+21 años). Para la prueba de S (13 kilómetros) podrán hacerlo aquellos participantes nacidos entre 1999 y 2004 (categorías juvenil y cadete) y los nacidos a los años anteriores a 1999 (resto de categorías).

2.2.- La inscripción deberá hacerse a través de la plataforma de inscripciones www.cronofinisher.com . Esta empresa es contratada por la organización y se encargará de la gestión tanto de las inscripciones como de las reclamaciones o asuntos relacionados con estas. El correo de contacto es info@cronofinisher.com

2.3 Conocer y aceptar las condiciones del presente reglamento, así como el de la Federación Andaluza de Montañismo, bajo el cual se ampara este reglamento. La inscripción en el evento supone aceptar todos y cada uno de los puntos del presente al presente reglamento.

2.4 .-Disponer de la experiencia, conocimiento, material, capacidad física y estado de salud necesario para afrontar una carrera de resistencia en montaña de elevada dureza, la cual pudiera aumentarse en caso de condiciones meteorológicas adversas.

2.5.- Los participantes no federados en la Federación Andaluza de Montaña (FAM) o Federación Española de Montaña (FEDME) están obligados a pagar un suplemento en concepto de seguro de accidentes de 5 €. Si cualquier persona se inscribiera como federada y no lo estuviera, recaerá sobre ella, en caso de accidente, lesión etc, toda la responsabilidad en cuanto a gastos producidos de rescate, evacuación o de cualquier otro tipo.

2.6.-La inscripción en la prueba supone la aceptación de las condiciones del presente reglamento, así como acatar las indicaciones y órdenes de jueces, voluntarios y personal de la organización.

2.7.- La inscripción es individual e intransferible, por eso no se podrá intercambiar el dorsal, venderse o cederlo a terceras personas, si se diera el caso no solo supondrá la expulsión de la prueba o eliminación, sino que en caso de accidente la organización no se hace responsable de personas que no estuvieran inscritas y con el dorsal asignado en la lista oficial.

*Este cambio podrá hacerse notificándolo previamente a la web de inscripciones y siguiendo los trámites pertinentes.

2.8 - Precio y tramos.

	<u>Primer Tramo</u>	<u>Segundo Tramo</u>	<u>Tercer Tramo</u>
	Del 3 de Junio al 1 de Agosto	Del 2 de Agosto al 12 de Septiembre.	Del 13 de Septiembre al 7 de Octubre* *Sin derecho a bolsa de corredor . Y si hay plazas disponibles.
TRAIL XL 65 Kilómetros	50 € Federados 55 € NO federados	55 € Federados 60 € NO Federados	40 Euros Federados 45 Euros NO federados
TRAIL M 32 Kilómetros	30 € Federados 35 € NO Federados	33 € Federados 38 € NO Federados	20 € Federados 25 € NO federados
TRAIL S 13 Kilómetros	13 € Federados 18 € NO Federados	17 € Federados 22 € NO Federados	13 € Federados 18 € NO Federados
CADETE/ JUVENIL S 13 Kilómetros	13 € Federados 18€ NO Federados	17 € Federados 22 € NO Federados	13 € Federados 18 € NO Federados
SEGURO DE CANCELACIÓN: Se podrá contratar un seguro de cancelación por 5 € . Con este seguro se devolverá el importe integro de la inscripción hasta el 7 de Octubre.			
PAGO POR CESIÓN DE DORSAL: Se podrá ceder el Dorsal por un coste de 3 € (gastos de gestión) .Hasta el 5 de Octubre.			
En este caso si se podrá ceder el dorsal ya que se generará una nueva inscripción con el mismo dorsal.			
El mail de contacto para estas operaciones es info@cronofinisher.com			

2.9.- Anulación y devolución de la inscripción (sin seguro de cancelación).

Se podrá cancelar la inscripción con la devolución de la totalidad de la misma (salvo los costes de gestión por la de la empresa www.cronofinisher.com hasta el día 10 de Septiembre, a partir de ahí no se realizará ninguna devolución, ni se atenderá ninguna reclamación. Con el seguro de cancelación se podrá realizar la anulación hasta el día 7 de octubre con la devolución de la inscripción (salvo gastos de gestión emitidos por la plataforma externa de inscripciones y cronometraje).

2.10 Cambio de distancia.

Para cambiarse a una distancia menor con la devolución de la diferencia (salvo gastos de gestión) deberá hacerse antes del 11 de septiembre.

En caso de cambio de carrera a una de menor distancia a partir del 11 de septiembre no se devolverá la diferencia económica.

NO se hará ninguna inscripción el día de la prueba ni tras el cierre de inscripciones.

3.- PROGRAMA.

Viernes 11 de Octubre: **Recogida de dorsales** en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Quesada en la plaza de la Constitución nº1 (centro de la población) . Horario de 17:00 h a 20:30 h. * *En su defecto se entregarán en la Casa de la Cultura (Avenida de Almería).*

CHARLA TÉCNICA: 19:30h en el Museo Rafael Zabaleta / Miguel Hernández- Josefina Manresa. Avenida de Almería.

Sábado 12 de Octubre: **Recogida de dorsales** en el Salón de Plenos del Ayuntamiento de Quesada en la Plaza de la Constitución (junto a la salida). * *En su defecto se entregarán en la Casa de la Cultura (Avenida de Almería).*

En horario de 6:15 a 7:15 h para el **Trail XL 65-K**

En horario de 8:00 a 8:50 h para el **Trail M-32 K** y de 8:00 a 8:40h para el **Trail S-13K.**

Salida Senderismo: 8:00h .

Salida Trail XL-65K: 7:30 h de la mañana./Corralito de 7:00 a 7:25 h.

Salida Trail S-13K. : 9:00h / Corralito de 8:20 a 8:55

Salida Trail M-32K. 9:15h./ Corralito de 8:40 a 9:10.

***Todas las salidas desde la plaza de la Constitución (Junto al ayuntamiento).**

Entrega de premios del **TRAIL S** y **TRAIL M:** a las 15:30 h en la plaza de la Constitución.

Entrega de premios para el **TRAIL XL** a las 18:00h tanto masculina como femenina,

En el caso de que aún queden corredoras/es por completar algunas categorías de la clasificación femenina y/o masculina, se entregarán los premios a las categorías que estén completas tanto masculinas como femeninas y se pospondrá a las 19:00h la entrega de premios de las categorías que queden por completar, en el caso de que a esta hora aún queden corredores/as por completar los pódiums la organización podrá decidir entregar los premios, entendiendo que l@s corredores tienen que volver a sus casas.

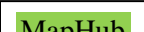
4.- RECORRIDOS


La organización de la prueba se compromete a tener el recorrido debidamente señalizado como establece el reglamento de carreras por montaña, con cintas de balizamiento, carteles indicadores y/o flechas. También se ubicarán voluntarios en diferentes puntos del recorrido para asistir y aconsejar a los corredores. No obstante la organización insiste en recordar a los corredores/as que la competición es una carrera de montaña y por tanto deben ir atentos a estas balizas. En caso de no ver balizas en 50 metros deben volver a la última baliza.

Las balizas estarán especialmente cerca en los tramos con dificultad técnica, o en aquellos que pudiera darse confusión por vegetación, sendas de animales etc. En los tramos de pista y/o sendero muy claro, las balizas estarán algo más separadas entendiendo que no cabe error para el seguimiento del recorrido. Todos los cruces de caminos estarán cortados con cinta, con yeso en el suelo o con voluntarios.

Los últimos kilómetros con asfalto y en las calles de la localidad el recorrido se marcará con pintura y/o yeso en la calzada.

Existirán referencias kilométricas durante el recorrido a fin de facilitar la información a los corredores. Es obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

Geolocalización : Desde el móvil podéis acceder a la web www.sierracazorlatrails.es y una vez ahí acceder al mapa de vuestra carrera (en modalidades), pinchando en el logo  en la esquina de abajo a la derecha del Mapa.

Os llevará al mapa desde la web de MapHub, desde ahí y activando la localización en el mismo mapa.  podéis seguir el recorrido. Recordad que el trazado no se ajusta con una exactitud del 100%.

Distancias y desniveles.

La distancia para el Trail XL será de 65 km aproximadamente con un desnivel positivo en torno a los 4000m y 4000m negativos. Recorrido de gran exigencia en cuanto a su desnivel y dificultad técnica en algunos tramos. Comparte 30 kilómetros con el Trail M-32K. Esta prueba además es la más exigente respecto a tiempos de corte.

La carrera de Trail M será de 32,5 kilómetros, con un desnivel de 2000 m positivos y 2000 negativos. Comparte sus primeros 13 kilómetros con el Trail S-13K

El Trail S 13-K tendrá un recorrido de 13 kilómetros con 900 metros positivos y 400 negativos. Compartiendo su recorrido con los primeros 13 kilómetros del Trail M 32-K.

La meta estará situada en el puerto de Tíscar realizando la bajada en autobús de la organización una vez se completen las plazas. En la meta se les entregará su bolsa dejada previamente en el guardarropa.

TIEMPO DE CORTE.

Para el **Trail S-13K** no se establece tiempo de corte. .

Para el **Trail M-32K** estos serán los tiempo de corte.

Control 1.	Puerto de Tíscar. Avituallamiento.	Distancia 15 kilómetros (Desnivel positivo acumulado 900m aproximadamente)	13.30 h de la tarde. 4horas 15 min desde inicio de carrera.
Control 2.	Collado Valiente. Avituallamiento.	Distancia 21 kilómetros. (Desnivel positivo acumulado 1600m aproximadamente)	15: 30 h de la tarde. 6 h y 15 min desde inicio de carrera.

Tiempos de Corte para el Trail XL-65K.

Control 1.	Puerto de Tíscar.	Distancia 18 kilómetros	13.30 h de la mañana 6 h Desde inicio de carrera.
Control 2.	Collado Valiente. *Tras hacer el bucle.	Distancia 31,5 kilómetros	15: 30 h de la tarde. 8 horas desde inicio de carrera.
Control 3	El Chorro	Distancia 42 kilómetros	17:30 h de la Tarde. 10 horas desde inicio de carrera.
Control 4 .	Collado Zamora	Distancia 58 kilómetros	20:30 h de la tarde. 13 horas desde inicio de carrera.

L@s corredores/as que no pasen el control de Collado Valiente, tienen la opción de continuar la carrera realizando a partir de aquí el recorrido de la carrera de 32K, no obstante en la clasificación final aparecerán como retirados y así se marcará en su dorsal en este avituallamiento, si tendrán premio finisher en caso de que este exista.

El trail XL-65K tiene tiempos de corte más exigentes por lo que no debe ser entendido como un senderismo.

5.- AVITUALLAMIENTOS.

TRAIL XL-65K

Avituallamiento 1 PUERTO DE HUESA.	KM 6	AGUA
Avituallamiento 2 LA MESA.	KM 12	Agua, Isotónico, fruta, gominólas, dátiles.
Avituallamiento 3 PUERTO DE TÍSCAR.	KM 17,5	Agua, isotónico, Coca Cola, fruta, bizcocho, membrillo, fruta seca, dátiles, Sandwiches(miel-nocilla , jamon),
Avituallamiento 4 LOS PICONES	KM 23,5	AGUA
Avituallamiento 5 COLLADO VALIENTE (subida).	KM 27,5	Agua, isotónico, sándwiches (jamón/nocilla/miel) , gominolas, fruta, fruta seca, dátiles, membrillo
Avituallamiento 6 COLLADO VALIENTE (Bajada)	KM 31,5	Agua, isotónico, sándwiches (jamón/nocilla/miel) , gominolas, fruta, fruta seca, dátiles, membrillo.
Avituallamiento 7 BEJAR	KM 36	Agua/ isotónico/Coca Cola/ fruta/ gominolas/dátiles/
Avituallamiento 8 EL CHORRO	KM 42	Agua, isotónico, fruta / fruta seca/ dátiles, gominolas, jamón, sándwiches, pasta o arroz, membrillo.
Avituallamiento 9 PUERTO GILILLO.	KM 49.5	Agua, isotónico, cola, fruta, gominolas.
Avituallamiento 10 COLLADO ZAMORA	KM 57.5	Agua/ Isotonico/Coca cola/ fruta / fruta seca/ gominolas / sándwiches/dátiles/ membrillo

AVITUALLAMIENTOS M- 32 K.

Avituallamiento 1 PUERTO de Huesa	Km 6	Agua
Avituallamiento 2 LA MESA	Km 10	Agua, Isotónico, fruta, gominólas, dátiles.
Avituallamiento 3 PUERTO DE TÍSCAR	Km 15	Agua, isotónico, Coca Cola, fruta, pastel de chocolate, fruta seca, dátiles, Sandwiches (miel-nocilla o jamon), membrillo
Avituallamiento 4 LOS PICONES	Km 17	AGUA
Avituallamiento 5 COLLADO VALIENTE	Km 21,5	Agua, isotónico, sándwiches (jamón/nocilla/miel), gominolas, fruta, fruta seca, dátiles, membrillo
Avituallamiento 6 BEJAR	Km 26	Agua/ isotónico/Coca Cola/ fruta/ frutaseca gominolas/galletas saladas.
Avituallamiento 7 TRES PICOS	Km 30	Agua/Isotonico / gominolas.

Si No Te Cuesta Esfuerzo, No Lo Valoras



AVITUALLAMIENTOS TRAIL S-13K

Avituallamiento 1 Puerto de Huesa.	KM 6	Agua.
Avituallamiento 2 La Mesa.	KM 13	Agua, Isotónico, fruta, gominólas, dátiles.
Avituallamiento 3 Puerto de Tíscar.	KM 17,5	Agua, isotónico, Coca Cola, fruta, pastel de chocolate, fruta seca, dátiles, Sandwiches (miel-nocilla o jamon), empanada, membrillo.

La organización podrá incorporar mas alimentos en los avituallamientos.

Se recuerda a los corredores/as que en los avituallamientos no habrá vasos de plástico, por lo que cada un@ deberá traer el suyo o bien rellenar los bidones de agua o cualquier otro medio de hidratación.

6.- ABANDONO.

Cualquier participante que por lesión o por otra causa no se viera dispuesto para continuar la carrera deberá acudir al avituallamiento más cercano. Los voluntarios lo harán saber a la dirección de carrera y se procederá a su traslado en la mayor brevedad posible.

La Organización podrá retirar de carrera, bajo su criterio, a los participantes que tengan problemas físicos evidentes (vómitos, diarreas, desorientación, desmayos...) que puedan poner en peligro su salud, o a aquellos que tengan mermadas sus condiciones físicas para seguir en carrera.

Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran, lo contrario supondrá su descalificación.

7.- PENALIZACIONES.

Las sanciones irán desde pérdida de minutos hasta descalificación según reglamento y decisión de los jueces de la FAM.

Cualquier miembro de la organización y del equipo de voluntarios podrá anotar el dorsal y la infracción cometida sin que sea necesario avisar previamente al corredor.

8 .- MATERIAL.

***No habrá vasos en los avituallamientos, cada corredor o corredora deberá llevar el suyo, o en su defecto bote o sistema de hidratación similar.**

MATERIAL OBLIGATORIO TRAIL XL-65K

- Teléfono móvil con la batería cargada y número de teléfono de la organización (659447970).
- Iluminación frontal con batería cargada.
- Sistema de hidratación de 1 litro.
- Corta vientos.
- Manta térmica.
- Silbato.
- Vaso (en el caso de que no se tenga se usará el sistema de hidratación, bote o similar)

BOLSA DE VIDA XL-65K. (opcional)

L@s corredore/as podrán recoger en el avituallamiento del Chorro (km 42) una bolsa que podrán solicitar a la organización previamente y en la que podrán depositar objetos personales que les puedan resultar de utilidad , tales; como crema solar, alimentos, bebida, electrolitos, calcetines, zapatillas, camiseta etc) y dejar aquellos que no le sean de utilidad * No está permitido soltar material obligatorio ni los bastones.

La bolsa será solicitada y entregada en el guardarropa, esta será de diferente color a la utilizada para el guardarropa.

MATERIAL TRAIL S-13K Y TRAIL M-33K.

- Vaso y/o sistema de hidratación

No se establece más material obligatorio si la meteorología es favorable. Se recomienda teléfono móvil.

El resto de material obligatorio se colgará en la web www.sierracazorlatrails.es y/o en la página de facebook “Sierra Cazorla Trails”), unos días antes de la carrera, incluso se podrá modificar el día antes de la carrera en función de la meteorología (por ejemplo en el caso de amenaza de tormentas).

Se permite el uso de bastones en todas las carreras, pero deben conservarse desde la salida hasta meta.

Como recomendación general los corredores y corredoras deberán disponer de los siguientes elementos en el caso de requerirse los días antes de la competición.

- Mochila y/o chaleco de transporte.
- Sistema de hidratación de al menos 500 ml para Trail S-13k y Trail M- 33K
- Teléfono móvil.
- Mallas largas.
- Cortavientos y/o chubasquero.
- Guantes
- Gorra o buff .
- Manta térmica.
- móvil con el número de teléfono de la organización.
- Silbato

9.- CATEGORÍAS.

Tanto en categoría masculina como femenina se establecen las siguientes categorías:

- **Cadete:** 15, 16, 17 años. **Participan en el Trail S-13 K.** Nacidos/as de 2002 a 2004.
- **Juvenil:** 18, 19, 20 años. **Participan en el Trail S-13 K.** Nacidos/as de 1999 al 20017
- **Promesa:** 21,22,23 años. Nacidos/as en 1996 a 1998.

- **Senior:** Nacidos/as entre los años 1980 y 1995(24 a 39 años)
- **Veteranos/as :** Nacidos/as entre los años 1969 y 1979 (40-50 años)
- **Master:** Nacidos/as antes de 1969.
- **DISCAPACIDAD@S:** En el TRAIL S-32K se establece la categoría de discapacitado masculino/femenina . El grado de minusvalía deberá ser igual o superior al 33% y deberá acreditarse con fotocopia del certificado de minusvalía expedido por el centro base a la dirección de correo electrónico **deportes@dipujaen.es.**

10.- PREMIOS

- Habrá clasificación Absoluta o General formada por los tres primeros y primeras de cada categoría. Tendrán trofeo y surtidos de productos comestibles por determinar e invitación para participar en la edición de 2020.
- Se otorgará trofeo y obsequio a los tres primeros clasificados de cada categoría, sin contar la categoría de l@s premiad@s en la clasificación Absoluta, es decir, **los premios no son acumulables.**
- Se otorgará premio al campeón por equipos tanto masculino como femenino del Trail M-32K y Trail XL 65-K. Para ello deben puntuar los 3 mejores clasificados, sumando los tiempos, consiguiendo la victoria aquel equipo que suma menos tiempo.
- El campeón/a de cada categoría recibirá una invitación para participar en la edición de 2020.
- Se otorgará un premio especial a los/las tres primeros/as clasificados/as de la general, en categoría local, en la carrera Trail S-13K, y Trail M-33K.
- Los surtidos de comestibles se colgarán en la página web y en facebook.

11.-SUSPENSION.

- La organización tiene previsto un recorrido alternativo en caso de que las condiciones climatológicas u otras causas de fuerza mayor obliguen a cambiarlo según el criterio arbitral y el propio de la organización.
- Así mismo la organización se reserva la posibilidad de realizar otras modificaciones que considere necesarias en el recorrido (notificándolo previamente), e incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones

meteorológicas así lo aconsejaron o por causas de fuerza mayor.

- En caso de suspensión de la prueba en las horas previas a la salida por causas de fuerza mayor y siendo imposible realizar cualquier recorrido alternativo no se reembolsará el 100 % del dinero de la inscripción.

12.- DERECHOS DE IMAGEN Y DATOS.

La aceptación de este reglamento, supone la aceptación para difundir y usar las imágenes y videos grabados durante el evento, este uso se limitará a la promoción del evento tanto en la pagina web, facebook u otro medio, además se colgarán las imágenes y/o videos en la pagina web, facebook , youtube para la visualización por parte de cualquier usuario.

Los datos de los corredores/as (nombre, categoría, tiempo, posición club etc) también se publicarán en las inscripciones y en las clasificaciones).

13.- MODIFICACIÓN y REGLAMENTO FAM.

Este reglamento puede ser modificado por la organización siempre que haya causas justificadas para ello y/o por causas ajenas y /o de naturaleza mayor.

Todo lo que no se recoja en este reglamento le será de aplicación el reglamento de la Federación Andaluza de Montaña, en el cual se ampara el mismo.

La organización así como el/la juez de carrera tienen la potestad para tomar cualquier decisión para el buen desarrollo de la prueba o para resolver cualquier reclamación o conflicto que no pueda ser solucionado con la aplicación de este reglamento.

****La modificación no rebajará en ningún caso los puntos de corte***

14.- RESPONSABILIDAD DE ACCIDENTES Y TRAMITACIÓN.

La organización se hace responsable de evacuar y/o gestionar la evacuación del accidentado/a , atención del accidentado/a por parte de los servicios médicos de la organización etc.

La organización no se hace cargo de la tramitación de los accidentes más allá de facilitar el número de póliza del seguro, corresponde al interesado/a

gestionar su parte de accidente con la aseguradora y con la federación andaluza de montaña o federación española de montaña.

El accidentado/a debe conocer los pasos a seguir en caso de accidente y que vienen recogidos en la web de la FAM y/o FEDME. Como información principal debe saber que en caso de accidente que no sea de traslado urgente a urgencias/hospital, lo primero que debe hacer, antes de acudir a un centro de salud, es ponerse en contacto con la aseguradora (Helvetia) y explicarle la situación y que les den los pasos a seguir. El número de póliza y teléfono vienen en la tarjeta federativa, en caso de licencias de un día la organización facilitará el número de teléfono y la póliza.

15. SENDERISMO.

El senderismo tiene una distancia de 13 kilómetros, con 900 m+ . Sigue el mismo recorrido que el Trail S-13K. Con salida en la plaza de la Constitución (8:00h) y llegada al Puerto de Tíscar, la vuelta se realizará en autobús de la organización.

Cada senderista deberá llevar un litro de agua y algo de comida. En los dos avituallamientos que tienen se les proporcionará agua teniendo preferencia los corredores a la hora de rellenar.

La Inscripción será de 10 € federados y 13 € no federados. Esta inscripción da derecho a los dos avituallamientos intermedios (No al del Puerto de Tíscar) además de comida final de carrera, en la plaza de la Constitución , y a una consumición, así como al transporte desde el Puerto de Tíscar a Quesada.

En ningún caso da derecho a camiseta, regalo finisher etc.
Podrán realizar el senderismo todos los mayores de 16 años.



Si No Te Cuesta Esfuerzo, No Lo Valoras

