

# **REGLAMENTO**

PANTICOSA  
1 y 2 Septiembre 2018

**ADVERTENCIA LEGAL:** Cualquiera de las modalidades en el Trail **VALLE DE TENA®** (8K/4K/2K) tiene inherentemente unos riesgos en mayor o menor medida, al desarrollarse en un entorno como es el medio natural, y dependientes del estado físico de cada participante, además de su equipación, técnica e inclemencias del tiempo. Su participación conlleva la aceptación de este hecho, recomendando encarecidamente estar preparados para la actividad en cualquiera de sus modalidades.

La presente prueba es una actividad organizada, por lo tanto, el participante se somete a la reglamentación existente e indicaciones de la organización.

(Clic en el Índice)

<b>1. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN</b>	<b>2</b>
<b>2. SEMI – AUTONOMÍA</b>	<b>2</b>
<b>3. CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN</b>	<b>3</b>
3.1 INSCRIPCIÓN.	3
3.2 ANULACIÓN DE UNA INSCRIPCIÓN.	3
<b>4. MATERIAL OBLIGATORIO</b>	<b>4</b>
4.1 MATERIAL OBLIGATORIO.	4
4.2 MATERIAL RECOMENDADO:	4
<b>5. DORSALES</b>	<b>5</b>
5.1 BOLSAS DE VIDA.	5
<b>6. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA</b>	<b>5</b>
<b>7. PUESTOS DE CONTROL (PC) Y AVITUALLAMIENTOS (AV)</b>	<b>6</b>
7.1 TIEMPO MÁXIMO AUTORIZADO Y BARRERAS DE CIERRE.	6
7.2 ABANDONO Y RETORNO A LA SALIDA.	6
<b>8. BALIZAJE</b>	<b>7</b>
<b>9. JURADO DE LA PRUEBA</b>	<b>7</b>
9.1 PENALIZACIÓN – DESCALIFICACIÓN.	8
9.2 RECLAMACIONES.	8
<b>10. MODIFICACIONES DEL RECORRIDO, DE LAS BARRERAS HORARIAS; ANULACIÓN DE LAS PRUEBAS.</b>	<b>8</b>
<b>11. CLASIFICACIONES Y RECOMPENSAS.</b>	<b>9</b>
<b>12. DERECHOS DE IMAGEN.</b>	<b>9</b>

## 1. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Para participar es indispensable:

- Ser plenamente consciente de la longitud, del desnivel y del tipo de terreno por el cual se desarrolla la prueba. Consecuentemente, estar preparado física y psíquicamente para afrontarla.
- Tener experiencia real en montaña que nos permita administrar los problemas inducidos por este tipo de pruebas.
- Saber afrontar sin ayuda exterior condiciones climáticas adversas debido a la altitud, noche, viento, frío, niebla, lluvia o nieve.
- Saber gestionar, aunque se esté aislado, los problemas físicos o mentales que se desprenden de un gran cansancio, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, las pequeñas heridas, etcétera.
- Ser plenamente consciente que el papel de la organización no es el de ayudar a un participante para administrar sus problemas, y por tanto, se desprende que de tal actividad en montaña la seguridad depende de la capacidad del participante a adaptarse a los problemas encontrados o previsibles.

Estas pruebas están abiertas a toda persona, hombre o mujer, mayor de **18 años**.

**PARA PARTICIPAR EN EL CTO DE ESPAÑA, ARAGÓN y COPA DE ESPAÑA DE ULTRA 2018, REMITIRSE AL REGLAMENTO FEDME/FAM DE CARRERAS POR MONTAÑA EN VIGOR.**

## 2. SEMI - AUTONOMÍA

La semi-autonomía en esta prueba, la hemos definido como la capacidad para ser autónomo entre dos puntos de avituallamiento, tanto en el aspecto alimentario, indumentario y de seguridad, permitiendo sobre todo **adaptarse** a los problemas encontrados o imprevisibles (mal tiempo, problemas físicos, etcétera).

Este principio implica en particular las siguientes reglas:

- Cada participante debe tener con él y transportar durante la totalidad de la prueba su material obligatorio (ver MATERIAL OBLIGATORIO). Durante la prueba se podrá comprobar dicho material. El participante tiene la obligación de someterse a este control o controles con cordialidad, so pena de exclusión de la prueba.
- Los Avituallamientos (AV) están aprovisionados de bebidas y alimentos a consumir in situ. El participante procurará disponer, a la salida de cada punto de avituallamiento, la cantidad de líquido y de alimentos necesarios para llegar al puesto siguiente.
- La asistencia personal está permitida exclusivamente en los AV, en las zonas específicamente reservadas a este uso o bajo la apreciación del jefe de un AV. Esta asistencia está permitida a **una sola persona**.
- Está prohibido ser acompañado o asistido por una persona sin dorsal, fuera de las zonas de tolerancia claramente señaladas en los AV (**100 metros**).

### 3. CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- **Licencia federativa correspondiente a la prueba (carrera por montaña cota 3.000m) y habilitada FEDME (únicamente 8K)**
- Un informe médico específico o el que disponga un organismo oficial es requisito indispensable para validar la inscripción tanto en 8K como 4K. En él deberá figurar claramente:

*“ ninguna contraindicación médica para la práctica de una actividad física de larga distancia como es un carrera a pie por montaña y a su participación en dicha prueba que date de menos de un año ”*

A falta de recepción del informe médico 30 días naturales antes del comienzo de la prueba, la inscripción será anulada con un reembolso del 50% del precio de la inscripción (aparte de gastos anexos).

#### 3.1 INSCRIPCIÓN.

***Antes de formalizar la inscripción se habrá valorado la ficha técnica de los Recorridos Alternativos.***

Inscripciones exclusivamente sobre internet y pago formalizado por plataforma electrónica.

Los derechos de inscripción comprenden todos los servicios descritos en el presente reglamento. La organización pone a disposición del participante un seguro de responsabilidad civil y de accidente incluido en el precio de la inscripción.

No obstante, desde la organización **se recomienda** a todos los participantes estar en posesión de la licencia federativa que incluya este tipo de pruebas, independientemente sea obligatoria (8K) o no (4K, 2K) para participar en la modalidad escogida.

#### 3.2 ANULACIÓN DE UNA INSCRIPCIÓN.

Toda anulación de inscripción debe ser hecha por e-mail. Se puede anular la inscripción y recobrar el 100% del importe, debido a uno de los acontecimientos siguientes:

- Un accidente, una enfermedad grave o el fallecimiento del participante mismo.
- Una enfermedad grave requiriendo una hospitalización o el fallecimiento de su cónyuge, sus ascendientes o descendientes de primer grado, eso en los treinta días que precedan al caso.

En caso de accidente o de enfermedad grave del participante, es necesario suministrar un certificado médico firmado y sellado por el médico que testifique la contra-indicación a participar en la prueba. Toda otra causa de anulación debe ser justificada por un certificado firmado, sellado y concedido por la autoridad competente. Toda solicitud de anulación debe enviarse, a no más tardar 10 días naturales de su causa.

**A cualquier otra causa se le aplicará el siguiente criterio devolutivo:**

FECHA DE ENVIO	DEVOLUCIÓN
Antes del 1 Junio	60%
Después 1 de Junio	50%
30 días naturales antes inicio prueba no habrá devolución	0%

**IMPORTANTE:** No se admiten intercambios o cesiones de dorsal sin la autorización de la organización.

#### 4. MATERIAL OBLIGATORIO

Para participar en las pruebas, hay un material **MÍNIMO** y obligatorio.

Es importante saber que se trata de un mínimo vital que cada participante debe adaptar en función de sus propias capacidades. No elegir la ropa “a la ligera” con el fin de ganar algunos gramos, sino tratar de elegir ropa que permita realmente una buena protección en montaña contra el frío, el viento y la nieve, y por tanto una seguridad mayor y de mejores prestaciones.



##### 4.1 MATERIAL OBLIGATORIO Y DE SEGURIDAD:

	8K	4K	2K
Teléfono móvil con batería cargada.	SI	SI	SI
Frontal en buen estado funcionamiento y baterías cargadas.	2 Frontales	1 Frontal	NO
Chaqueta con capucha y fabricada con membrana impermeable (*)	SI	SI	SI
Pantalón largo, malla larga o combinación de un pantalón corto y de calcetines o calentadores que cubren totalmente la pierna. Puestos o en la mochila !	SI	¿?	NO
Segunda capa de manga larga (algodón excluido) de un peso de 180 gr mínimo.	SI	¿?	NO
Gorra, bandana o equivalente.	SI	SI	SI
Guantes calientes.	SI	SI	¿?
Sobre-pantalón impermeable y guantes impermeables (*)	¿?	¿?	¿?
Reserva alimentaria.	SI	SI	SI
Contenedor reserva de agua mínima 1,5 litros	SI	SI	0,5L
Vaso o recipiente 15cl mínimo. (No hay vasos en los AV)	SI	SI	SI
Manta de supervivencia (mínimo 140 cm x 200 cm)	SI	SI	NO
Silbato	SI	SI	SI
Banda elástica adhesiva permitiendo hacer un vendaje (mínimo 100 cm x 6 cm)	SI	SI	NO

\*un mínimo de 10.000 mm columna agua y resistencia al viento

¿? -> A valorar por la Organización según condiciones meteorológicas el día de la prueba

**NO ESTÁ PERMITIDO EL CALZADO MINIMALISTA**

##### 4.2 MATERIAL RECOMENDADO:

- Bastones telescópicos.
- Ropa caliente de recambio indispensable en caso de tiempo frío y lluvioso o en caso de ritmo lento.
- Crema solar, vaselina, baterías recambio frontal, GPS o brújula.
- Mapa recorrido (entregado en bolsa del corredor)

## **5. DORSALES**

Para recoger el dorsal y la bolsa del corredor:

- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir . . . )
- (Licencia federativa original correspondiente en caso de modalidad 8K)
- Mochila con todo el material obligatorio (**únicamente 8K**)
- **No se aceptarán informes médicos en la recogida de dorsales**

El dorsal debe llevarse visible permanentemente y en su totalidad durante toda la prueba. Debe ser posicionado por tanto siempre encima de toda ropa o mochila. En ningún caso el nombre y el logotipo de los patrocinadores deben ser modificados ni escondidos. El dorsal es el pase necesario para acceder a los servicios ofrecidos por la organización.

### **5.1 BOLSAS DE VIDA (8K).**

Cada participante recibe con su dorsal una bolsa de vida. Dicha bolsa estará a disposición en las Bases de VIDA situadas: **Balneario/Refugio Casa de Piedra (Km 30±)** y a su vez en **La Sarra (Km 56±)**.

Recuperación de las bolsas: Las bolsas serán entregadas o bien al participante o bien a cualquier allegado, exclusivamente con la presentación del DOI. Las bolsas deberán recuperarse no más tarde de 5h horas después del cierre de la prueba y, la organización no garantiza su disponibilidad en la línea de llegada hasta la finalización de la prueba.

El uso de los bastones, se impone para toda la carrera y no se aceptarán bastones en las bolsas de vida.

***Es recomendable no dejar objetos de valor.***

## **6. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA**

Habrà Puestos de Control (PC) en diversos puntos del recorrido.

Es obligación por parte de todo participante comunicar toda situación de peligro. Igualmente auxiliar a cualquier herido serio:

- presentándose en un (PC) o Avituallamiento (AV)
- llamando a los teléfonos facilitados por la organización.
- solicitando a otro participante que prevenga el socorro.

No hay que olvidar que circunstancias de toda clase, vinculadas al medio ambiente y a la propia carrera, pueden hacer esperar el socorro mucho más tiempo de lo previsto.

***“La seguridad dependerá entonces de lo que hayamos puesto en la mochila.”***

Todo participante examinado por un médico o socorrista está sometido a su autoridad y se compromete a aceptar sus decisiones.

Los socorristas y médicos oficiales tienen estas capacidades:

- poner fuera de carrera todo participante sin capacidades para continuar la prueba
- prestar ayuda a su conveniencia a los participantes que juzguen en peligro.
- hospitalizar a los participantes cuyo estado de salud lo requiera.

En caso de ser imposible contactar con los medios facilitados por la organización, se puede llamar directamente a los siguientes organismos de socorro:

- 112 Protección Civil
- 062 Guardia Civil

Una enfermería y posible atención de fisioterapia estará abierta en **Panticosa** durante la duración de las pruebas. Los participantes que tengan un problema médico severo podrán dirigirse allí.

## **7. PUESTOS DE CONTROL (PC)-AVITUALLAMIENTOS (AV)**

Cada participante estará provisto de microchip electrónico fijado en el dorsal. Los participantes que no tengan permanentemente el microchip serán penalizados. Un control de paso será realizado al llegar a todo puesto de control o de avituallamiento. Se colocarán puestos de control **que no serán comunicados** al participante. Sólo los participantes con un dorsal visible y debidamente controlado tienen acceso a los puestos de avituallamiento.

Habrán tres tipos de avituallamientos. Su composición estará descrita en un apartado específico dentro de la web: Ligeros, Medios, Sólidos y la Base de Vida.

***Todo participante que sea visto dejando desperdicios sobre el recorrido será penalizado con la descalificación directa de la prueba.***

### **7.1 TIEMPO MÁXIMO AUTORIZADO Y BARRERAS DE CIERRE.**

El tiempo máximo de las pruebas y las barreras de cierre estarán descritos y actualizados en una ficha específica en la web, anulando cualquier otra publicación.

Todo participante puesto fuera de la prueba y que quiera continuar lo hará bajo su propia responsabilidad y en autonomía completa.

En caso de malas condiciones meteorológicas y/o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho para detener la prueba en curso, modificar las barreras horarias, o activar cualquiera de los recorridos alternativos.

### **7.2 ABANDONO Y RETORNO A LA SALIDA.**

Salvo herida grave, un participante no puede abandonar en otro sitio que no sea alguno de los siguientes previstos por la organización:

Puntos de Evacuación:

- **Refugio Casa de Piedra / Balneario**
- **Aparcamiento de La Sarra**
- **Población de Sallent de Gállego.**

Entonces, deberá comunicarlo inmediatamente a la organización. El participante deberá conservar su dorsal invalidado puesto que será su pase junto con el D.N.I, para acceder a los servicios prestados por la organización.



El regreso a la línea de salida estará en función y condicionado por los vehículos disponibles en los diferentes puntos de evacuación.

Los participantes que abandonan en un PC pero cuyo estado de salud no requiera ser evacuado deberán llegar por sus propios medios al punto indicado por la organización.

En lo que concierne a los PC o socorro accesibles en coche o 4×4:

- en el momento del cierre del puesto, a más tardar, la organización recogerá en la medida de los medios disponibles, a los participantes que han abandonado.
- en caso de condiciones meteorológicas desfavorables justificando la interrupción parcial o total de la carrera, la organización asegura la vuelta de los participantes detenidos en el menor plazo posible.

En caso de abandonar, es imperativo volver al punto de control más cercano en tiempo. Una vez allí, esperará las indicaciones del responsable de puesto.

Si la vuelta es hacia atrás y el participante encuentra a los “escoba”, estos últimos invalidarán su dorsal y este ya no estará bajo el control de la organización, SI DECIDE continuar el camino en sentido inverso a estos últimos.

## **8. BALIZAJE**

Habrán diferentes medios de señalización:

Cintas de marcaje, banderines y postes indicativos.

En la medida de lo posible, las marcas estarán distribuidas a una distancia regular. Es obligatorio seguir los recorridos balizados, sin acortar. El efecto “*atajar o alcorzar*” un sendero provoca una erosión perjudicial del paraje y está penalizado. Cada participante deberá seguir el recorrido balizado. Todo participante que se aleje voluntariamente del balizado no estará bajo la responsabilidad de la organización.

## **9. JURADO DE LA PRUEBA**

Se compone: Director de carrera + 1 árbitro de carrera + 1 corredor (elegido al azar entre los diez primeros clasificados)

Los jueces de carrera estarán presentes en el recorrido; los jefes de los diferentes puntos de control y de socorro están habilitados para hacer respetar el reglamento y poder aplicar inmediatamente una penalización, según el cuadro siguiente:

## 9.1 PENALIZACIÓN – DESCALIFICACIÓN.

<i>FALTAS DE REGLAMENTO</i>	<i>PENALIZACIÓN   DESCALIFICACIÓN</i>
Tomar un atajo importante	Decisión jurado
Ausencia material obligatorio y/o seguridad	Descalificación inmediata / decisión jurado
Rechazar un control del material obligatorio	Descalificación inmediata
No respetar a las personas (organización o participantes)	Descalificación inmediata
No asistir a una persona en dificultades serias	Descalificación inmediata
Asistencia fuera de las zonas autorizadas	1 hora+decisión jurado
Acompañamiento sobre el recorrido fuera de las zonas de tolerancia claramente señaladas cerca de los puestos de avituallamiento	1 hora+decisión jurado
Hacer trampas	Descalificación inmediata
Ausencia de paso en un punto de control	Decisión jurado
Rechazo a obedecer una orden de la dirección de la carrera, de un árbitro de carrera, de un médico, socorrista o voluntario	Descalificación inmediata
Salida de un puesto de control más allá de la hora límite	Descalificación inmediata

Toda otra falta al reglamento será objeto de una sanción decidida por el Jurado de Carrera.

## 9.2 RECLAMACIONES.

Toda reclamación debe ser formulada por escrito, y depositada en el centro de control de **Panticosa** como máximo 2 horas después de la llegada a meta del participante afectado o de la penalización aplicada.

## 10. MODIFICACIONES DEL RECORRIDO, DE LAS BARRERAS HORARIAS; ANULACIÓN DE LAS PRUEBAS.

La organización se reserva el derecho de aplazar la salida unas horas, modificar el recorrido, los emplazamientos de los puestos de socorro y de avituallamiento, sin previo aviso, en caso de condiciones meteorológicas desfavorables.

Existirá un recorrido alternativo, menos expuesto, que la organización pondrá en activo 24h antes del inicio de la prueba en caso de condiciones meteorológicas muy desfavorables.

En caso de fuerza mayor (en particular en caso de malas condiciones meteorológicas y por razones de seguridad), la organización se reserva el derecho de detener la prueba en curso o modificar las barreras horarias y ejecutar o no el recorrido alternativo.



Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado por el participante.

## **11. CLASIFICACIONES Y RECOMPENSAS.**

En clasificación, se establece únicamente la categoría Absoluta y las siguientes sub-categorías: Veterano, Máster y Máster-plus, con la siguiente asignación de recompensas:

- 3 primeros clasificad@s Categoría Absoluta: a partir de 18 años
- 1er clasificad@ Sub-categoría veterana: a partir de los 40 años
- 1er clasificad@ Sub-categoría máster: a partir de los 50 años
- 1er clasificad@ Sub-categoría máster-plus: a partir de los 60 años

**Ningún premio en metálico.**

Para los premios del Campeonato y Copa remitirse al reglamento FEDME/FAM de carreras por montaña en vigor.

## **12. DERECHOS DE IMAGEN.**

Todo participante renuncia expresamente a prevalecerse del derecho de su imagen durante la prueba, renunciando a todo recurso en contra del organizador por la utilización de su imagen. Sólo la organización puede transmitir este derecho a todos los medios de comunicación, vía una acreditación o un permiso adaptado.

*Cualquier procedimiento omitido en este reglamento quedará sujeto al reglamento en vigor de carreras de montaña Ultra distancia de la*

**FEDME**