



REGLAMENTO

TRAIL 3 PICS

LES RODANES - VILAMARXANT



Artículo 1. PRESENTACIÓN

El domingo **19 de ENERO de 2020** tendrá lugar la XVI edición del **Trail 3 Pics de Les Rodanes (Vilamarxant)**, y a partir de las 09:00 horas de la mañana y con 3 modalidades de carreras por montaña; 28 Km (Prueba Reina), 14 Km (RAPITTRAIL) y 8 Km (Iniciació Trail), todas con salida y llegada en el Campo de fútbol de Vilamarxant (Avenida polideportivo).

Es una prueba deportiva abierta, pueden participar federados o no federados.

Organiza el *Club d'Atletisme Vilamarxant con la colaboración de l'Ajuntament de Vilamarxant.*

Sigue toda la actualidad del Trail 3 Pics su Web y Redes Sociales:



Web: www.trail3pics.com

Facebook: www.facebook.com/Trail3Pics



Twitter: www.twitter.com/Trail3pics

Instagram: www.instagram.com/trail3picslesrodanes

Artículo 2. PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS Y CLASIFICACIONES

La modalidad del evento es de carácter libre tanto para las 3 pruebas (*PRUEBA REINA*, *RAPITTRAIL* y *INICIACIÓN TRAIL*) pudiendo participar cualquier persona sin distinción de sexo, raza o nacionalidad. Habiendo la única anotación la edad, siendo la edad mínima para participar de 16 años* cumplidos para el *Rapittrail* e *Iniciació Trail*, mientras que para *la Prueba Reina* será una edad mínima de 18 años.

Las categorías existentes serán las siguientes:

Para la prueba de INICIACIÓN TRAIL de 8 Km:

- Categoría Absoluta Masculina y Femenina, y a partir de 16 años cumplidos el día de la prueba. *(Los menores de edad necesitarán autorización p/materna).

Para la prueba de RAPITTRAIL (14K) y prueba REINA (28K):

- Sénior Masculino y Senior Femenino: ambas de 18 años a 35 años, cumplidos el día de la prueba.
- Veterano Masculino y Veterana Femenina: ambas de 36 a 49 años cumplidos, cumplidos el día de la prueba.
- Máster Masculino y Máster Femenina: ambas a partir de 50 años, cumplidos en día de la prueba.

Artículo 3. INSCRIPCIONES

Serán anticipadas. Por motivos organizativos estarán limitadas a un máximo de 1.000 participantes en total.

- 250 plazas de límite para *INICIACIÓN TRAIL*.
- 750 plazas de límite a repartir entre la prueba *REINA* y el *RAPITTRAIL*.

Podrán realizarse hasta el **MARTES día 14 de enero de 2020 hasta las 23:59 horas** de la noche o **hasta llegar a los cupos de participación**, lo que antes suceda.

Y descuento de 1€ en las inscripciones para los atletas federados en la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada). Se pedirá licencia federativa al retirar el dorsal.

A continuación detallamos los plazos de inscripción y los tipos de inscripción:

Hasta las 23:59h. del 8 de diciembre de 2019:

- *INICIACIÓN TRAIL 8K para FEDERADOS: 11€ - para NO Federados 12€ (con camiseta 42k)*
- *RAPITTRAIL 14K para FEDERADOS: 17€ - para NO Federados 18€ (con malla trail corta LAND)*
- *PRUEBA REINA 28k para FEDERADOS: 22€ - para No Federados 23€ (con malla trail corta LAND)*

Desde el 9 de diciembre 2019 hasta las 23:59h. del 6 de enero 2020:

- *INICIACIÓN TRAIL 8K para FEDERADOS: 13€ - para NO Federados 14€ (con camiseta 42k)*
- *RAPITTRAIL 14K para FEDERADOS: 17€ - para NO Federados 18€ (con camiseta 42k)*
- *PRUEBA REINA 28K para FEDERADOS: 22€ - para No Federados 23€ (con camiseta 42k)*

Del 7 de enero a las 23:59h. del martes 14 de enero:

- *INICIACIÓN TRAIL 8K para FEDERADOS: 15€ - para NO Federados 16€ (con camiseta 42k)*
- *RAPITTRAIL 14K para FEDERADOS: 20€ - para NO Federados 21€ (con camiseta 42k)*
- *PRUEBA REINA 28k para FEDERADOS: 27€ - para No Federados 28€ (con camiseta 42k)*

Las inscripciones se realizarán en la plataforma Web <http://www.cronorunner.com/>

Las inscripciones se consideran DEFINITIVAS, por lo que en el caso de no poder participar no se realizará la devolución de la inscripción. No obstante sí que será posible la sustitución de un participante por otro dentro de la misma distancia (no se puede hacer cambios entre distintas distancias), siempre y cuando se informe a la organización de la prueba o la plataforma de inscripciones, y el plazo LÍMITE para realizar cambios será hasta el 6 de Enero de 2020, hasta las 23.59H. Al igual modo que el tipo de prenda textil y talla no se podrá cambiar.

En caso de anulación de la prueba por causas ajenas a la organización del Trail3Pics, no se realizará la devolución o reembolso del precio de la inscripción de los participantes, debido a los gastos fijos no recuperables.

Artículo 4. OBSEQUIOS Y TROFEOS

- La bolsa del corredor para la prueba INICIACIÓN TRAIL 8K estará compuesta por:

Camiseta técnica marca 42K con diseño T3P, sea cual será el periodo de inscripción.

○ Además todos los regalos que pueda reunir la organización sea cual sea la inscripción.

○ Y en avituallamiento final:

- Agua.
- Refresco.
- Cerveza.
- Pizzas.
- Dulces Varios.
- Perrito caliente.

- La bolsa del corredor para las pruebas RAPITTRAIL 14K y PRUEBA REINA 28K estará compuesta por:

○ Malla corta de trail alta calidad de la marca LAND con diseño T3P (para los inscritos hasta las 23:59h del 08 de diciembre de 2020).

○ Si te inscribes con fecha posterior (a partir del 09 de diciembre) recibirás una camiseta técnica marca 42K con diseño T3P.

○ Además todos los regalos que pueda reunir la organización sea cual sea la inscripción.

○ Y en avituallamiento final:

- Agua.
- Refresco.
- Cerveza.
- Pizzas.
- Dulces Varios.
- Perrito caliente.

IMPORTANTE:

- Recordar que las inscripciones con pantalón malla corta LAND para el 28K y 14K serán para las inscripciones realizadas hasta el 08 de diciembre de 2019 a las 23.59h. Os dejamos diseño y guía de tallas unisex:



GUIA DE TALLAS



DESCRIPCION
A MEDIA CINTURA
B ANCHO CADERA
C LARGO TOTAL
D LARGO FRONTAL
E ANCHO PIERNA

	TALLAS				TOELRANCIA
	S	M	L	XL	
A	22	24	26	28	+/-2 cms
B	24	26	28	30	+/-2 cms
C	30	32	34	37	+/-2 cms
D	20	22	24	26	+/-2 cms
E	12	13	14	15	+/-1 cms

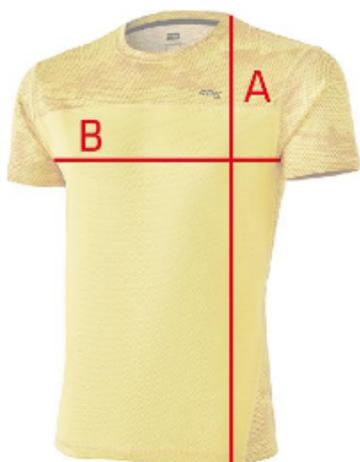
INSTRUCCIONES INTERNAS
LAND SPORT - EVENTS

TRATAMIENTOS

TEJIDO LIGERO SIN COSTURAS SEAMLESS
EVAPORACION DEL SUDOR
TRANSPIRABLE DURANTE EL ENTRENAMIENTO
PERFECTA ADAPATACION Y COMODIDAD PARA REALIZAR EL EJERCICIO
BOLSILLO INTERIOR

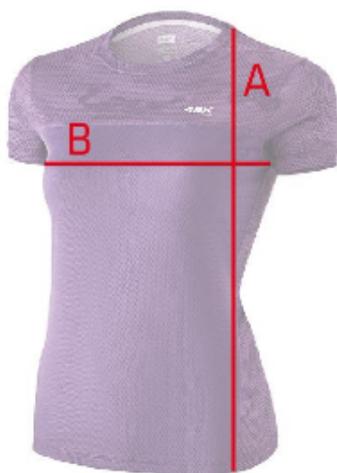
- **Todas las inscripciones realizadas para el 8K (da igual el plazo de inscripción), y para el 14K y 28K, realizadas a partir del 9 de diciembre serán con camiseta marca 42K. Adjuntamos guía de tallas de modelo chico y chica:**

GUIA DE TALLAS MODELO CHICO



	A	B
XS	62 cms	45 cms
S	65 cms	48 cms
M	68 cms	51 cms
L	71 cms	54 cms
XL	74 cms	57 cms
XXL	77 cms	60 cms

GUIA DE TALLAS MODELO CHICA



	A	B
XS	--	--
S	61 cms	42 cms
M	63 cms	44 cms
L	65 cms	46 cms
XL	67 cms	48 cms
XXL	--	--

Todo atleta que no recoja la bolsa del corredor en los dos días de entrega de dorsales, la dará por perdida.

TROFEOS:

Prueba INICIACIÓ TRAIL de 8 Km.:

- Se entregarán **trofeos a los tres primeros** clasificados de cada una de las categorías existentes.
- Se entregará un **trofeo al primer atleta y la primera atleta local** llegados a meta. Serán locales los empadronados en Vilamarxant o atletas del C.A. Vilamarxant y que lo indiquen en el momento de la inscripción.

Prueba RAPITTRAIL de 14 Km. y Prueba REINA, TRAIL 3 PICS de 28 Km.:

- Se entregarán **trofeos a los tres primeros** clasificados de cada una de las categorías existentes.
- Se entregará un **trofeo al primer atleta y la primera atleta local** llegados a meta. Serán locales los empadronados en Vilamarxant o atletas del C.A. Vilamarxant y que lo indiquen en el momento de la inscripción.

Artículo 5. DORSALES Y ENTREGA DE LA BOLSA DEL CORREDOR

Los dorsales una vez asignados, son personales e intransferibles, debiendo colocarse los dorsales en un lugar visible en la parte delantera.

- **Sábado 18 de Enero**, por la tarde (hora por determinar) en la **zona de meta del Trail3Pics**.
- **Domingo 19 de Enero**, antes de la salida en **zona de meta del Trail3Pics**, de 07:30h a 08:45h.

Para recogerlos será necesario presentar un documento acreditativo de la identidad del participante, o una autorización en caso de recoger el dorsal y autorización de otra persona. Los participantes con problemas de salud, alergias, atenciones especiales, deben comunicarlo al recogerlo.

Artículo 6. PROGRAMA, HORARIO

Todas las pruebas se disputarán el domingo 19 de enero por la mañana.

Horarios de salidas:

- Tanto la prueba *REINA del TRAIL 3 Pics* de 28 Km como el *RAPITTRAIL* de 14Km comenzarán simultáneamente a las 9:00 horas de la mañana. La salida tendrá lugar desde el Campo de fútbol de Vilamarxant (Avenida Polideportivo).
- La prueba de INICIACIÓ (8K) será a las 09:30h desde el Campo de fútbol de Vilamarxant (Avenida Polideportivo).

Entrega de dorsales:

- En la zona de la salida el día de la prueba de las 7:30h a las 8:45h.,

La entrega de trofeos tendrá lugar en la zona de meta:

- 8K a las 10:30 horas.
- 14K a las 10.30 horas.
- 28K a las 12:30 horas.

Artículo 7. DISTANCIA Y CRONOMETRAJE

El recorrido de la prueba de INICIACIÓN TRAIL tendrá una distancia de 8 Km, con un desnivel positivo de 130 metros, negativo de 130 y un acumulado de 260 metros. Especial para iniciarse en el trail.

- El tiempo máximo para efectuar el recorrido íntegro de la prueba **INICIACIÓN TRAIL (8km) será de 1 hora y media**. Transcurrido este tiempo se cerrará el control de llegada en la meta para esta prueba y todos los atletas que sigan en carrera lo harán bajo su propia responsabilidad. A continuación os dejamos el enlace con el track de la prueba: <https://es.wikiloc.com/8KTrail3Pics>

El recorrido de la prueba de RAPITTRAIL tendrá una distancia de 14 Km., con un desnivel positivo de 383 metros, un desnivel negativo de 383 metros y un acumulado de 766 metros. A continuación os dejamos el enlace con el track de la prueba: <http://es.wikiloc.com/14KTrail3pics>

- El tiempo máximo para efectuar el recorrido íntegro de la prueba **RAPITTRAIL (14km) son 2 horas y media**. Transcurrido este tiempo se cerrará el control de llegada en la meta para esta prueba y todos los atletas que sigan en carrera lo harán bajo su propia responsabilidad.

El recorrido de la prueba REINA tendrá una distancia de 28 Km con un desnivel positivo de 1055 metros, un desnivel negativo de 1055 metros y un acumulado de 2110 metros. A continuación os dejamos el enlace con el track de la prueba:

Podéis ver perfil en el siguiente en: <http://es.wikiloc.com/28KTrail3Pics>

- **El tiempo máximo para efectuar el recorrido íntegro de la PRUEBA REINA (28km) será de 4 horas**. transcurrido este tiempo a las 13:00 horas se cerrará el control de llegada en la meta.
- **Habrà tiempo de corte en el kilómetro 19, con un máximo de paso por ese punto de 3 horas**. Todo atleta que decida continuar habiendo sobrepasado ese tiempo límite lo hará bajo su responsabilidad.

Es responsabilidad de cada participante seguir la ruta correcta de la etapa, para lo cual, la organización señalará con los mejores medios disponibles los enclaves conflictivos de cada uno de ellas.

Artículo 8. AVITUALLAMIENTOS

Dado el carácter eco-responsable del evento, las 3 pruebas de las que consta el Trail3pics, se disputarán en semi auto-suficiencia (entendiendo por este término que el número de avituallamientos exige a los corredores cargar con su propia comida y bebida para los tramos entre avituallamientos).

No serán suministrados vasos ni recipientes en las **zona de avituallamiento**. Cada corredor debe de llevar su propio envase de agua de montaña para rellenar en los avituallamientos.

Los participantes que porten envases o residuos deberán cargar con ellos hasta su llegada a meta y depositarlos en su correspondiente depósito.

En cada punto de avituallamiento se dispondrá de cubos de basura para depositar los restos, es obligatorio depositar los deshechos en estos cubos. Queda terminantemente prohibido arrojar desechos fuera de los cubos, por lo que en caso de no estar estos al alcance del corredor, éste deberá guardarlo hasta que dé con alguno de ellos. Si algún corredor arroja algún desecho fuera del avituallamiento y lo ve algún miembro de la organización, el participante será descalificado.

CUIDEMOS NUESTRO GRAN TESORO!!! LAS MONTAÑAS!!!

Existirán avituallamientos líquidos y sólidos en varios puntos del recorrido.

Para el avituallamiento de la prueba REINA del TRAIL 3 PICS de 28 kilómetros habrá 7 avituallamientos. A lo largo del recorrido todos ellos con líquido y sólido situado en los puntos Km. 7, Km. 10, Km. 15, Km. 19 y Km. 23. Y líquido en el Km. 26. Además habrá otro avituallamiento líquido y sólido en meta.

Para el avituallamiento de la prueba de RAPITTRAIL de 14 kilómetros. Habrá 2 avituallamientos, uno en el km 6, y otro en meta. Los dos avituallamientos con líquido y sólido.

Para el avituallamiento de la prueba de INICIACIÓN TRAIL de 8 kilómetros. Habrá 2 avituallamientos, uno en el km 5, y otro en meta.

Artículo 9. ABANDONOS

Los organizadores esperamos y deseamos que todos finalicen y disfrutéis de esta prueba.

Todo participante que abandone, deberá entregar su dorsal en el avituallamiento más próximo o en meta.

En cualquier caso tiene la obligación de notificar su abandono a la organización cuando le sea posible.

Cualquier participante que manifieste mal estado físico, podrá ser retirado de la prueba por la organización.

Artículo 10. REGULACIÓN VIAL

Los únicos vehículos autorizados a seguir a la prueba son los designados por la organización. Queda prohibido seguir a los participantes en coche, quad, moto o bicicleta por el peligro que pudieran suponer.

Por respeto a los demás y por seguridad de todos no se permite la compañía de animales durante la prueba.

El recorrido de la prueba no estará totalmente cortado al tráfico, si bien habrá personal de la organización en los puntos más peligrosos. Todos los participantes están obligados a cumplir las normas de circulación vial, siendo los únicos responsables de las infracciones que pudieran cometer.

Artículo 11. SERVICIOS

- **Parking:** Habrá un parking habilitado enfrente de la Policía Local (entrada al descampado por Plaza de la Báscula), una explanada paralela al barranco. Que se sitúa a escasos 200 metros de la salida, también en los alrededores de la salida a escasos 50 metros.
- **Duchas:** en el polideportivo en el campo de fútbol (Salida y meta del Trail).
- **Servicio médico:** habrá una adecuada atención médica para los participantes. Se dispondrá de botiquines, servicio médico y ambulancia en meta.
- **Servicio de guardarropía:** Habrá servicio de guardarropía en la puerta del campo de fútbol, para todos los atletas que deseen utilizarlo.

Artículo 12. RECLAMACIONES

En el supuesto que algún participante no esté de acuerdo con la clasificación, deberá dirigirse a **control de prueba** y exponer las alegaciones que considere oportunas. La decisión del Juez Árbitro o Comisario es inapelable.

Artículo 13. SANCIONES

Si se observa alguna irregularidad/infracción, los jueces advertirán de la misma al infractor cuando sea posible y lo transmitirán a control de prueba. Salvo motivo de fuerza mayor no se impedirá a ningún participante que continúe en la prueba. Las sanciones las aplicará control de prueba, quien comunicará motivos y decisiones a los implicados. Dependiendo del motivo y gravedad se podrá sancionar con una penalización de 5 minutos a la descalificación.

Motivos de sanción:

- No auxiliar o socorrer a otro participante que se encuentre en peligro o accidentado.
- Realizar cualquier acción voluntaria que pueda dañar el entorno natural.
- Arrojar cualquier desperdicio durante el recorrido, fuera de los depósitos previstos por la organización.
- No realizar el recorrido completo, abandonar, no pasar por el punto de control, descalificación.
- No llevar el dorsal, ocultarlo o manipularlo. Debe ser visible y estar fijado con 4 imperdibles en el pecho.
- Comportamiento no deportivo o no respetuoso con organizadores, colaboradores, jueces, público y otros participantes.
- Engañar u ocultar malintencionadamente información del recorrido durante la prueba a otros participantes.
- Responsabilidad o participación negligente en un accidente en el que se vea envuelto otro participante.
- Cualquier otro motivo no reflejado entre los puntos anteriores que se considere punible de sanción.

Artículo 14. CAMBIOS

La organización se reserva el derecho de realizar cualquier cambio por necesidades organizativas o por el beneficio de los participantes, debiendo comunicarlo a los mismos antes de la salida cuando sea posible.

Además podrá suspender y aplazar la prueba si se observa un riesgo para la seguridad de los participantes, por causa de fuerza mayor, por condiciones meteorológicas extremas que lo desaconsejan o porque la preemergencia por incendios forestales alcance el nivel 3, riesgo extremo. Cualquier modificación se notificará debidamente.

Artículo 15. RESPONSABILIDAD

Cada participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse en una forma física y psíquica adecuada para afrontar el reto de esta prueba y asume el riesgo derivado de esta práctica deportiva.

La organización no se hace responsable de los daños, perjuicios o lesiones que los participantes puedan sufrir o causar a terceros, como tampoco de los gastos, deudas o daños que pudieran contraer durante el evento.

La organización, tiene suscrito un seguro de R.C. y otro de accidentes para todos los participantes debidamente inscritos que cubrirán las incidencias inherentes a la prueba (excepto para los atletas que indiquen que son

federados por la FEDME que ya tienen un seguro). Quedan excluidos de la póliza los casos derivados de un padecimiento latente, inobservancia de las leyes, imprudencia, los producidos por desplazamiento a o desde el lugar en el que se desarrolla la prueba.

Artículo 16. ACEPTACIÓN, PLIEGO DE DESCARGO DE RESP. Y PROTECCIÓN DE DATOS

Los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente el presente Reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga al efecto la organización.

Por el sólo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: “Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en el **TRAIL 3 PICS DE LES RODANES - VILAMARXANT**”. Además, eximo de toda responsabilidad a la organización, patrocinadores u otras instituciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Durante el desarrollo de la prueba contribuiré en lo posible con la organización, para evitar accidentes personales. Autorizo además a que la organización haga uso publicitario de fotos, videos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto.”

Artículo 17. RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES

Llevar calzado adecuado, recomendable zapatillas de trail, específicas para correr por montaña y con una adecuada amortiguación y estabilidad.

Esta es una prueba eco-responsable, respetuosa con la montaña que tiene por objetivo el impacto nulo sobre el Medio Ambiente y la sensibilización de todos para su protección. Desde la organización apelamos a la sensibilidad de todos para que este evento sea un modelo de referencia y que nuestra actitud sirva de ejemplo para practicantes de deportes en la Naturaleza. Personal de la organización realizará tareas de concienciación y seguimiento a lo largo del recorrido para comprobar el cumplimiento de todos en los que ya debe ser habitual la actitud de mantener los montes en su estado natural.

Como practicantes de actividades deportivas de una alta exigencia. Es recomendable que tengamos licencia federativa o seguro que cubra cualquier accidente mientras practicamos nuestras aficiones. También deberíamos realizarnos regularmente reconocimientos médicos con el fin de detectar enfermedades o alteraciones físicas, que por la práctica de ejercicio físico puedan derivar en un riesgo para nuestra salud.