

## REGLAMENTO

### "VII CxM TRAIL POZO LOS MOROS"



#### INFORMACION SOBRE LA PRUEBA

El Club Deportivo Ciudad del Lago Y en colaboración del Excelentísimo Ayuntamiento de Bornos , organizan la VII CxM TRAIL POZO LOS MOROS ,que se celebrará el próximo domingo 10 de Diciembre de 2023 A LAS 10.00 HORAS

La prueba tendrá dos distancias, una para las categorías Absolutas sobre una distancia aproximada de 20 km. y un desnivel positivo de 1000 Metros , trascorriendo su totalidad por pistas y senderos y otra de 12 km y un desnivel positivo de 500 metros para las categorías INFERIORES ( CADETES JUNIOR Y JUVENIL )

Además esta misma ruta servirá para la Actividad de Senderismo que será no competitiva.

Se trata de una prueba que transcurre casi en totalidad por pista, senderos y en menor medida por asfalto. Durante sus 20 Km. aprox. de recorrido, recorreremos los senderos que discurren por el embalse del río Guadalete a su paso por Bornos, y la subida a su Famoso Pozo los Moros .

La prueba estará avalada por la FAM

#### INSCRIPCIONES

La inscripción en la carrera se realizará en [www.croniusport.es](http://www.croniusport.es) Y en [www.Clubciudadellago.es](http://Clubciudadellago.es) mediante los sistemas de pago que se encuentren disponibles dentro de la web.

El número máximo de participantes será de 200 corredores y 100 senderistas que serán cubiertas por riguroso orden de inscripción y pago. **(PLAZO LIMITE 15 DE NOVIEMBRE DE 2023 PARA OBTENER BOLSA DEL CORREDOR CON ELECCION DE TALLA)**

Con la cuota de inscripción cada corredor tendrá derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes, servicios médicos con ambulancias, cronometraje, avituallamiento en carrera y en meta, bolsa del corredor (SIEMPRE QUE SE HAGA EN TIEMPO Y FECHA )

La fecha de apertura de las inscripciones será desde día 6 de Septiembre de 2023 a las 21.00 h. Y EL CIERRE DE LAS INSCRIPCIONES SERA EL 3 DE DICIEMBRE DE 2023.

**IMPORTANTE:** Se establece el límite de la inscripción en este orden:

\*\* HASTA EL 15 de noviembre de 2023 o hasta completar los participantes expuestos en el párrafo anterior, LLEVAN BOLSA DEL CORREDOR CON ELECCION DE TALLAS.

\*\* A PARTIR DEL 16 DE NOVIEMBRE Y HASTA EL CIERRE DE INSCRIPCIONES ( 3 DE DICIEMBRE O NUM. MAXIMO DE PARTICIPANTES) , HABRA 30 UNIDADES DE CAMISETAS DE TALLAS VARIAS HASTA FINAL DE EXISTENCIA PARA LA BOLSA DEL CORREDOR POR ESTAR

**FUERA DE PLAZO DE FABRICACION. UNA VEZ AGOTAS LAS 30 UNIDADES, LOS PARTICIPANTES SE INSCRIBIRAN SIN BOLSA DEL CORREDOR.**

**UNA VEZ REALIZADA Y FORMALIZADA LA INSCRIPCION NO SE PODRA ANULAR LA MISMA NI SOLICITAR LA DEVOLUCION DE SU IMPORTE**

Los dorsales son personales e intransferibles.

**Los precios para los participantes serán los siguientes:**



**CXM LARGA Y CORTA : Los federados en montaña 23€** (imprescindible presentar la Licencia Federativa FEDME o FAM 2023 junto al DNI en la retirada del dorsal si se eligió esta modalidad de inscripción) y para **los NO FEDERADOS en Montaña 25 €** Para el seguro de 1 día de la FAM.

Para los corredores Cadetes, el precio de inscripción para federados será de 15 euros.

**SENDERISMO:** La modalidad de senderismo tendrá un coste de 15 Euros para los Federados

Y de 17 euros para los No Federados, a los cuales se le hará el seguro de 1 día por la FAM.

La organización no devolverá importe alguno si la participante una vez realizada la inscripción no desea participar.

La retirada de dorsales se realizará en nuestra SEDE SITA EN AVDA. SAN JERONIMO el día de la prueba de 7:30 a 9:30 horas en la zona de salida.

1. El Club Ciudad del Lago , organizan la “VII CxM TRAIL POZO LOS MOROS”, que se celebrará el próximo domingo 10 de DICIEMBRE de 2023
2. La prueba tendrá 2 distancias, una aproximada de 20 km trascorriendo su totalidad por pistas y senderos, otra más asequible de 12 km .
3. Todos los corredores deberán pasar el control salida para la primera prueba, que está abierto de 09:30 a 10.00 horas.
4. A lo largo del recorrido existirán tres pasos de control con límites de tiempo de paso, siendo el cierra de meta a las 4 horas de haberse dado la salida.

En estos controles los corredores deberán indicar su dorsal al personal de la organización pudiendo esta aconsejar al corredor que coja un camino alternativo hacia la meta quedando de esta forma fuera de la prueba. La organización contará con el “corredor escoba”, que realizará el recorrido sobre el tiempo máximo. Este corredor tendrá la potestad de invitar a cualquier participante que no cumpla con los mínimos del tiempo establecido por la organización a abandonar la prueba. El recorrido estará debidamente señalizado con cintas de balizamiento, carteles indicadores y/o flechas. Es obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos. Será descalificado todo corredor que arroje cualquier objeto/basura en el recorrido, que ataje por fuera del itinerario marcado o que no pase por todos los controles establecidos

Todo corredor que no complete el recorrido de su prueba será descalificado y deberá obligatoriamente quitarse el dorsal, personarse en zona de meta para ser registrado por los controladores de la prueba.

5. Habrá 3 puestos de avituallamiento en carrera y otro en meta. Y En la ruta senderista habrá 2 puestos mas el de meta.

Por razones de respeto hacia el medio natural NO SE FACILITARÁN VASOS NI BOTELLAS DE PLÁSTICO en ninguno de los avituallamientos, quedando totalmente prohibido beber en las botellas destinadas al relleno de los recipientes personales.

Es de obligado cumplimiento portar por cada participante recipientes para el rellenado de líquidos (agua y/o isotónica) en los puntos de avituallamiento. De este modo reducimos enormemente los residuos plásticos generados. Este requisito es obligatorio para poder pasar al corralito de salida y de esta forma tomar la misma. Aquel participante que no disponga de recipiente no podrá tomar la salida

Adicionalmente al material facilitado en estos puntos, los participantes pueden/deben llevar el aporte líquido y alimenticio necesario según sus propios hábitos deportivos

6. Será motivo de descalificación:

- Todos los atletas que no lleven el dorsal bien visible en el pecho, manipulado o incompleto, no pasen el control de salida, no realicen el recorrido completo o den muestras de un comportamiento antideportivo, pudiendo motivar su exclusión de la prueba para siempre
- No portar recipiente para reponer líquidos en los avituallamientos
- No respeten el PROTOCOLO COVID19 FAM
- Arrojar cualquier tipo basura fuera de las zonas de avituallamiento
- Beber de las botellas destinadas al relleno de recipientes particulares
- No permitir el adelantamiento de otro corredor (habrá pasos estrechos y senderos).
- Proporcionar datos falsos en la inscripción (edad, residencia, etc.).
- No realizar el recorrido completo.
- No pasar por los controles de paso situados en el circuito.
- No llevar el dorsal bien visible, o alterar u ocultar la publicidad del mismo.
- Correr con dorsal adjudicado a otro corredor.
- No atender las instrucciones de los jueces y/o personal de Organización.
- Tener un comportamiento antideportivo.
- Quitar señalizaciones del balizamiento.
- Dirigirse de forma indecorosa a cualquier participante, voluntario o juez de la prueba.



7. La organización cubrirá a todos los corredores “no federados” con el seguro por un día de la FAM,

8. La Organización declina toda responsabilidad por los daños que se puedan producir por incumplimiento de las normas que se dicten, o por imprudencia o negligencia de los corredores.

9. Bajo ningún concepto se permitirá el correr sin dorsal.

10. No se podrán realizar inscripciones el mismo día de la carrera.
11. El reparto de premios se hará en línea de meta a la hora acordada por la dirección de carrera.
12. No podrá seguir la carrera ningún vehículo que no esté designado por la organización.
13. Aunque el circuito estará controlado por Protección civil y Policía Local, está abierto al tráfico por lo que se ruega tengan precaución.
14. En caso de reclamación, esta se presentara al juez principal de la prueba y por escrito, previo pago de 60 €.

En caso de que el premio haya sido entregado y la reclamación prospere, se hará entrega al atleta de un premio igual al que le correspondía y se le devolverá el importe de la reclamación. En caso de no prosperar, no se devolverá el importe de la reclamación

15. El hecho de inscribirse en la prueba supondrá la aceptación plena de estas normas.
16. Derecho a la imagen.

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a los organizadores de la prueba a la grabación total o parcial de su participación en la misma, de su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, Internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y cede todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

17. Cualquier imprevisto no contemplado en este reglamento será regulado por el organizador.
18. La organización se reserva el derecho a modificar la normativa y el recorrido en beneficio del mejor funcionamiento de la prueba, así como la cancelación parcial o total de la misma si las condiciones meteorológicas no son las adecuadas.
19. Todo lo que no se encuentre recogido en el presente reglamento se adecuara a lo estipulado por la FAM
20. En caso de condiciones climatológicas adversas, se podrá obligar a llevar cortavientos.

### **HORARIOS**

ENTERGA DORSALES: De 7.30h a 9.30 h EN LA SEDE DEL CLUB .

ENTRADA CORRALITO PRUEBA : 9.30 a 9.55 h

SALIDA PRUEBA 20K OFICIAL: 10 :00h      META: AVDA. SAN JERONIMO

ENTRADA CORRALITO PRUEBA 12 K: 10.00 a 10.05 h

SALIDA PRUEBA 12K OFICIAL: 10.10 HORAS.   META: AVDA. SAN JERONIMO

SALIDA SENDERISTA 12K: 10.15 HORAS.   META: AVDA. SAN JERONIMO



### **ENTREGA TROFEOS:**

Se realizara una entrega de trofeo según protocolo FAM a las 14h. NO PUDIENDOSE ENTREGAR NINGUN TROFEO DE FORMA INDIVIDUAL SIN ESTAR PRESENTE PARA EL PODIO.



### CATEGORIAS Y PREMIOS CARRERA

Para pruebas de aval: Al menos un recorrido de [9-15] Km y [400,700]+ que incluya las categorías inferiores Juvenil y Junior	CADETE	14-16 años	2009 2008-2007	8-10 km [350-500]+	3 km con +500 metros (+/- 10)
	JUVENIL	17-18 años	2006-2005	9,5-14,5 km [500-850]+	
	JUNIOR	19-20 años	2004-2003	12,8-19 km [700-1050]+	
SUBCATEGORÍAS	ABSOLUTA	+ 21 años	Antes de 2002	SUBCATEGORÍAS	Hasta 5 km con +1000 metros (+/- 5)
	PROMESA	21-23 años	2000 2001 2002		
	SENIOR	24-39 años	1984 a 1999		
	VETERANA A	40-49 años	1974 a 1983		
	VETERANA B	50-59 años	1964 a 1973		
	VETERANA C	+ 60 años	Antes de 1963		

### PREMIOS

Habrá trofeo para los tres primeros clasificad@s de la General absoluta así como para los tres primeros clasifica@s de todas las subcategorías, siendo estos NO acumulables

- MEDALLA FINISHER Única y exclusivamente para los FINISHER SEA CUAL SEA LA PRUEBA.
- INICIACION: a partir de 21 años cumplidos el día de la prueba

**Única categoría local** **Masculino/Femenino** (debiendo estar empadronado en Bornos ).

Premio de Trofeo + Jamón para el club más numeroso en asistir a la prueba, con un número mínimo de al menos 10 participantes en la Categoría Trail. Si existe empate entre clubes, se sumarán los participantes senderistas de esos clubes para el desempate.



### **INFORMACION ADICIONAL**

-La organización también tiene previsto un recorrido alternativo caso de mal tiempo el día de la carrera, .Esta información se os hará llegar vía e-mail Y REDES SOCIALES

La organización se reserva el derecho de cambio de recorrido por imprevistos de última hora.

Por razones de respeto hacia el medio natural NO SE FACILITARÁN VASOS NI BOTELLAS DE PLÁSTICO en ninguno de los avituallamientos.

Cada participante debe llevar consigo recipientes para el rellenado de líquidos (agua y/o isotónica) en los puntos de avituallamiento. De este modo reducimos enormemente los residuos plásticos generados

Adicionalmente al material facilitado en estos puntos, los participantes pueden/deben llevar el aporte líquido y alimenticio necesario según sus propios hábitos deportivos

- Es recomendable utilizar prendas cómodas y que no se estrenen el día de la prueba.
- No estrenar zapatillas el día de la carrera; usar zapatillas que hayan sido trabajadas.
- Úntese con vaselina esterilizada las axilas, ingles, pies y pecho.
- Dosificar el esfuerzo tratando de mantener un ritmo regular durante la carrera, los esfuerzos innecesarios de pagan al final.
- No abandone la carrera injustificadamente. Al final siempre tendrá la sensación de poder haber terminado; además, la alegría y satisfacción que da llegar a la meta compensará todo el sacrificio realizado.
- Una buena preparación es fundamental y garantiza el terminar la prueba.

El entrenamiento le dirá cuáles son sus posibilidades y limitaciones

### **CONTACTO**

Correo electrónico: [clubciudaddellago@gmail.com](mailto:clubciudaddellago@gmail.com)

### **LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL**

A los efectos previstos en el art. 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, se le informa que los datos consignados en su prescripción serán incorporados a los ficheros informáticos del Ayuntamiento de Bornos con el único fin de inscripción en esta prueba.

Respecto a los citados datos podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación en los términos previstos en la indicada Ley Orgánica 15/1999

### **RECORRIDO DE LA PRUEBA**

en la web

[www.croniussport.es](http://www.croniussport.es)

PERFIL DE LA PRUEBA

En [www.croniussport.es](http://www.croniussport.es)



CRONOMETRAJE CRONIUSSPORT