

## REGLAMENTO PICON CASTRO 2019

### 1. Organización

El Ayuntamiento de Espinosa de los Monteros es el organizador oficial de esta Prueba.

### 2. La prueba

Se trata de una prueba con varios recorridos que transitan por los Valles Pasiegos en su vertiente burgalesa.

Hay cuatro recorridos con el fin de que pueda participar el mayor número de aficionados.

- **UTPC66:** ULTRA de montaña.
- **TPC27:** TRAIL
- **MPC23:** Marcha de Montaña no competitiva.
- **Picón Castro Vertical:** Carrera vertical individual cronometrada.

Toda la información estará recogida en el apartado correspondiente de la página web oficial.

### 3. Fechas:

8 y 9 de Junio de 2019

### 4. Programa oficial.

Ver en la web oficial.

### 5. Avituallamientos.

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento líquido y sólido. Además de los que aparecen en el apartado de avituallamientos de la web, se podrá añadir alguno líquido en caso de exceso de calor.

Está prohibido tener ayuda externa e ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

Los participantes del Ultra, tendrán la posibilidad de llevar una “**bolsa de vida**” con ropa de recambio y alimentación extra al avituallamiento de la **Cascada del Trueba (KM. 40)** Esta bolsa se depositará en la salida en un punto designado previamente y será transportado por la organización.

Igualmente las bolsas se devolverán a meta una vez sea cerrado el lugar de depósito de la misma.

Está permitido recibir ayuda externa siempre que se lleve a cabo en los avituallamientos que hay durante el recorrido. Recibir ayuda fuera de estos puntos de control es motivo de penalización.

Residuos: La conservación del medio es una de nuestras principales preocupaciones. Por ello, se podrá exigir llevar marcado con el número de dorsal todos los geles, barritas

y elementos que puedan ser objeto de residuo, en los controles de material aleatorios se comprobará que esté debidamente marcado. Asimismo, durante la limpieza y desmarcaje se comprobará los residuos encontrados pudiéndose tomar medidas a posteriori.

## **6. Mapa y Road-Book.**

En la página web oficial se publicará toda la información respecto al recorrido de la prueba y se pondrá a disposición de los corredores el track con el recorrido de las mismas. La organización aconseja que los corredores impriman la documentación para llevarla durante la carrera para facilitar el seguimiento del recorrido. Son muchos kilómetros y la organización no puede prever acciones de boicot de algún desaprensivo. Todo el recorrido transcurre por senderos y pistas claramente visibles y marcadas debidamente por la organización.

## **7. Controles de paso (CP).**

Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP que estarán claramente visibles. En cada CP habrá personal de la organización y un sistema de verificación electrónico con el que comprobar el paso de los corredores. Los participantes son los responsables de asegurarse de verificar su paso por cada CP. Hay que seguir en todo momento las indicaciones del personal de organización y de seguridad.

## **8. Seguridad.**

La organización situará en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado. En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización, de no ser así la organización prohibirá su participación en ediciones posteriores. Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. En caso que las condiciones climatológicas lo aconsejen, existirá un recorrido alternativo que se comunicará convenientemente antes de la celebración de la prueba. Si el cambio al recorrido alternativo se decidiese una vez efectuada la salida, este se comunicará a los participantes en el punto de control oportuno. Existe también un plan de rescate y evacuación en caso de necesidad. Habrá un equipo escoba encargado de cerrar la carrera para un mejor control de los participantes.

### Protocolo de actuación en caso de accidente:

En el caso de encontrar un corredor accidentado o con problemas, se debe prestar ayuda inmediatamente. No hacerlo conlleva la descalificación inmediata de la prueba.

En un primer momento hay que hacer una valoración inicial de la situación y/o las lesiones.

En el caso de sospechar que puede haber un hueso fracturado, no mover al accidentado y buscar ayuda.

Buscar la cobertura telefónica o el punto de control de la organización más cercano a la posición del accidentado.

Avisar vía teléfono a la organización y dar parte de la situación.

Si el problema es grave, avisar directamente al teléfono de emergencia 112.

Usa las técnicas de primeros auxilios para tratar adecuadamente al accidentado o asistirle en lo posible hasta la llegada de la ayuda y evita dejar solo al accidentado.

Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

Todos los deportistas deberán comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización

## **9. Información y condiciones generales.**

Habrá duchas para después de la prueba.

La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos.

La organización se reserva el derecho de modificar las bases de las pruebas o suspenderlas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor (condiciones climatológicas extremas) o variar su recorrido.

Es obligatorio de cada participante respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc, hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

Los participantes seguirán las instrucciones que les sean dadas por la organización.

Al inscribirse, todo participante acepta sin reservas el presente reglamento, la ética de la carrera y la normativa anexa.

## **10. Límites horarios.**

Durante el recorrido habrá unos tiempos límite para pasar por determinados puntos de control que estarán relacionados en la web de la prueba. Estos tiempos están calculados para poder finalizar en el horario máximo establecido. No se permitirá seguir a los que superen estas barreras horarias. Los que quieran seguir se les retirará el dorsal, y podrán continuar fuera de carrera y bajo su responsabilidad. En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios. Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo;

- Se neutralizaran en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serian los corredores del control anterior o del punto de neutralización.
- No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
- En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomaran los tiempos de punto de neutralización anterior.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos, los derechos de inscripción no serán devueltos.

## **11. Abandonos y retorno a Meta.**

Los abandonos solo se podrán efectuar en los puntos de avituallamiento y de control debiendo entregar el dorsal. Todos los puntos de abandono dispondrán de vehículos para la evacuación.

El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puntos de retorno, se deberá intentar avisar a la organización por todos los medios posibles contactando con alguna persona de control o de asistencia de seguridad para activar el operativo de rescate. Los que abandonen deberán avisar obligatoriamente a la Organización por medio de un control o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono que será comunicado a los participantes. La organización dispondrá de vehículos de retorno a la llegada en los puntos de abandono. Solo habrá un viaje por lo que el retorno se efectuará al cierre del control salvo que las condiciones requieran que se lleven a cabo varios. Existe cobertura telefónica en muchos puntos del recorrido.

Los árbitros y/o el médico y personal sanitario podrán retirar de la competición a un corredor y quitarle su dorsal cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

## **12. Condiciones de los participantes.**

Para la **UTPC66,TPC27 yPicón Castro Vertical** la edad mínima para participar es de 18 años cumplidos.

Para La **MPC23**, está permitida la participación de menores de entre 16 y 18 años siempre y cuando vayan acompañados por un adulto que se responsabilice de él durante todo el recorrido.

Para tomar la salida cada corredor deberá tener material adecuado para soportar las condiciones propias de la prueba y el material obligatorio pedido por la organización.

### **Ultra Picón Castro**

**En el caso de la ultra se deberá justificar fehacientemente la participación y finalización, durante los 18 meses previos a la celebración de la prueba, en al menos una carrera de montaña de 35 kilómetros como mínimo. Este requisito será necesario justificarlo en el momento de la inscripción, de lo contrario no será reservada la plaza. .**

## **13. Material obligatorio.**

Podrá existir un control de material antes de la salida así como en diferentes puntos del recorrido.

Cada corredor debe portear su propio material, en el caso de que se detecte que un corredor está portando el material obligatorio de otro será motivo de descalificación.

**MATERIAL OBLIGATORIO UTPC66** (en el caso de previsión de mala meteorológica la organización puede ampliar el material obligatorio requerido)

- Mochila o equivalente
- Chaqueta cortaviento o chubasquero con capucha y manga larga
- Prenda de abrigo (camiseta térmica, forro polar o similar)
- Manta de supervivencia: mínimo 1,20 x 2,10
- Gorra de sol , visera o Buff
- Comida que cada uno considere necesaria
- Sistema hidratación (min. 1L)
- Teléfono móvil

**MATERIAL OBLIGATORIO TPC27 Y MPC23** (en el caso de previsión de mala meteorológica la organización puede ampliar el material obligatorio requerido, también se puede suprimir algún material si la climatología lo permite)

- Mochila o equivalente
- Chaqueta cortaviento o chubasquero
- Prenda de abrigo (camiseta térmica, forro polar o similar)
- Manta de supervivencia
- Gorra de sol / Buff
- Sistema hidratación (min. 1L)
- Teléfono móvil

#### **14. Material suplementario recomendado.**

- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla
- Guantes
- Silbato
- Bidones de 0.5L de boca grande, para rellenar fácilmente en marcha
- Bastones telescópicos
- Camiseta y calcetines de recambio
- Reloj con altímetro, GPS o brújula.
- Mini botiquín: venda elástica vendaje/tapping (80 x 3cm), antiséptico.

#### **15. Descalificaciones.**

- No auxiliar y prestar ayuda a un corredor que lo necesite
- No pasar y marcar por los puntos de paso (CP) obligatorios
- Correcciones con relación al material obligatorio
- Tirar basuras o desperdicios
- Infracciones contra el medio ambiente
- Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización
- Usar cualquier tipo de transporte

(Ver la lista completa en la Tabla de Descalificaciones y Penalizaciones al final del reglamento en el Anexo 1).

## **16. Categorías.**

Ver en la Web de la prueba.

## **17. Inscripciones.**

Inscripciones en la web de la prueba por estricto orden de inscripción

Plazas limitadas a un máximo de:

- UTPC65	150
- TPC27	250
- MPC 23	200
- Picón Castro Vertical	100

Apertura de inscripciones: se publicará en la web de la prueba

Los importes de inscripción serán los marcados en la página web de la prueba.

La inscripción incluye:

- Participación en la carrera
- Seguro
- Regalo
- Detalle finisher en la UTPC66
- Avituallamientos durante la prueba.
- Comida

## **18. Responsabilidades.**

Los participantes al rellenar el formulario de inscripción y aceptar el presente reglamento, reconocen estar en perfectas condiciones físicas para la práctica deportiva y en concreto para realizar la prueba en la que se ha inscrito. Es responsabilidad del propio corredor hacerse los pertinentes reconocimientos médicos periódicos para asegurarse de que no tiene ningún riesgo para comprometer su salud con su participación en la prueba. Sobre ellos recae la decisión de tomar la salida y realización de la carrera. Los participantes eximen a la organización de la responsabilidad de sufrir cualquier problema físico que pueda ocurrir durante la participación en cualquiera de las diferentes modalidades.

## **19. Derechos de imagen.**

La organización se reserva los derechos exclusivos de las imágenes, de tomar y recopilar fotografías, vídeo e información de las pruebas, en las que todos los participantes están implicados, así como de utilizar todo este material para anuncios,

relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

## **20. Protección de datos.**

En virtud de la Ley sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, se hace conocedor a todo participante a la prueba que sus datos personales están incorporados en un fichero automatizado responsabilidad de la Diputación Provincial de Burgos que podrá hacer uso de él para fines promocionales relacionados con la naturaleza del evento al que se ha inscrito el participante. Si quiere ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición puede ponerse en contacto con la propietaria de los mismos enviando un correo electrónico a [correo@lapiconcastro.com](mailto:correo@lapiconcastro.com)

## **21. Modificaciones.**

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

## **Anexo 1. Tabla de Descalificaciones y Penalizaciones**

### TABLA DE DESCALIFICACIONES PICON CASTRO

- Superar el límite horario de un CP
- Pasar por caminos o carreteras no autorizadas
- Doping
- Transporte no autorizado
- Tirar residuos durante la prueba
- No respetar el medio natural
- Infracciones de las normas del Parque Natural
- Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización
- No socorrer a un participante que lo solicite
- Pedir ayuda sin necesitarla
- Recibir ayuda externa fuera de los puntos de control designados
- Ir acompañado de un corredor sin estar inscrito en la prueba
- Portear el material obligatorio de otro corredor

## PENALIZACIONES DE MATERIAL OBLIGATORIO.

- Mochila o equivalente. 1 HORA
- Chaqueta cortaviento o chubasquero. 1 HORA
- Prenda de abrigo (camiseta térmica, forro polar o similar). 1 HORA
- Manta de supervivencia. 1 HORA
- Teléfono móvil. 2 HORAS
- Mochila o equivalente. 1 HORA
- Chaqueta cortaviento o chubasquero. 1 HORA
- Prenda de abrigo (camiseta térmica, forro polar o similar). 1 HORA
- Manta de supervivencia. 1 HORA
- Teléfono móvil. 2 HORAS