VII Trail
Monte Ponoig

Polop de la Marina

28.01.2024

REGLAMENTO CARRERAS POR MONTAÑA
VII TRAIL MONTE PONOIG 2024

La carrera "**Trail Monte Ponoig**" está organizada por el **Club Ciclista Polop** de Polop de la Marina con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Polop de la Marina y diversas empresas privadas.

Se celebrará el próximo día 28 de enero de 2024, y consta de dos pruebas competitivas (Mitja Marató y Sprint Trail) y una marcha senderista (Ponoig Senderista). La salida y llegada de todas ellas será en la plaza de la Ermita.

Los horarios de salida para cada una de las modalidades serán a los siguientes:

Mitja Marató: 8:30 h (prueba incluida en el CTM 2023-24).

Sprint Trail: 9:00 h (prueba incluida en el CTM 2023-24).

Ponoig Senderista: 9:00 h.

Los participantes deberán recoger sus dorsales como mínimo media hora antes de la salida.

1. PARTICIPANTES.

La **VII Trail Monte Ponoig** de Polop de la Marina forma parte del **Circuit Trail La Marina** y podrán participar todas las personas que lo deseen, sin distinción de sexo o nacionalidad, siempre que sean mayores de 18 años, para la prueba Mitja Marató, y mayores de 18 años para la prueba Sprint Trail, cumplidos en año de referencia (2024)

En la marcha senderista podrán participar todas las personas que lo deseen. Los menores de edad podrán participar en la prueba senderista aportando un documento de autorización firmado por su padre, madre o tutor legal, que deberán entregar a la Organización en el momento de la recogida de su dorsal.

El reglamento de esta competición se basa en el reglamento oficial de carreras por montaña de la FEMECV y del reglamento de la vigente edición del Circuit de Trail de la Marina. Todo lo no contemplado en los siguientes puntos se regirá por los anteriores reglamentos.

La distancia aproximada de la prueba *Mitja Marató* es de 24 Km y 1.460 m de desnivel positivo y la de *Sprint Trail*, de 16 Km y 868 m de desnivel positivo.

La marcha senderista realizará una distancia aproximada de 10 Km y 400 m de desnivel positivo.

2. NORMAS.

2.1. Mitja Marató (24 km +1.460mD+).

- Para completar el itinerario habrá un tiempo máximo de 5:00 horas, deberán pasar por todos los controles establecidos por la Organización, con controles de paso. Todo aquel que llegue a los puntos de control y corte con un tiempo superior al establecido será descalificado.
- Habrá 2 avituallamientos (alimentos y bebidas), además de un avituallamiento final en meta. El itinerario estará señalizado con cintas y carteles (en las principales intersecciones).

  Km 7'5 Pla de la Lleona
  Km 17'70 Casa de Dios
  Km 24 Meta

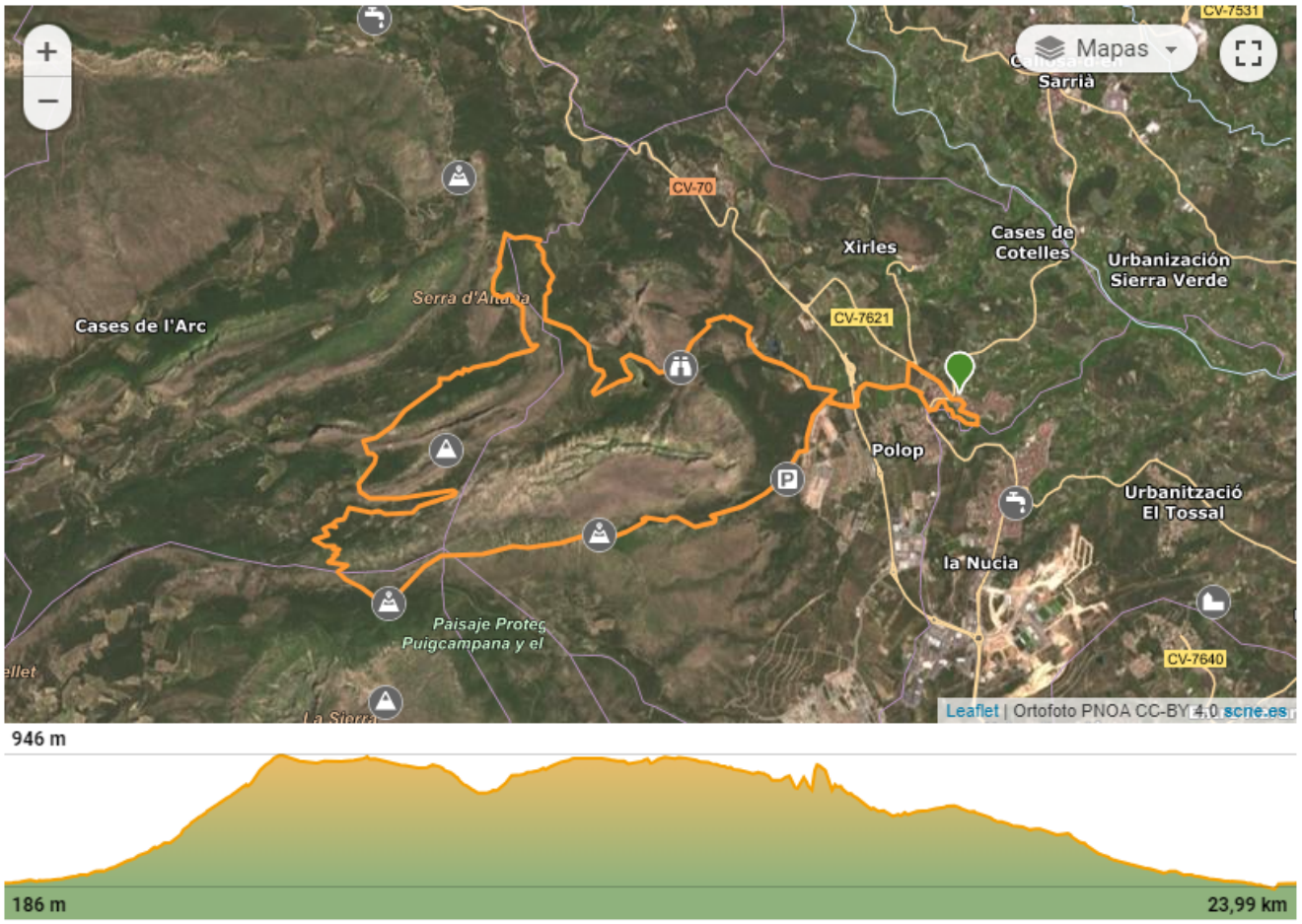
- Cada participante deberá llevar su propio recipiente (hidratador, bidón, vaso, etc.) para beber en los avituallamientos, **ya que NO se facilitarán vasos**.
- Habrá tres puntos de control y corte, que quedan de la forma siguiente:

  - Pla de la Lleona 10:30 h
  - Casa de Dios 12:45 h

- Es una prueba a pie por montaña de dificultad media-alta, transcurre por zonas técnicas, sendas, pistas, caminos de tierra y en menor medida por caminos asfaltados.
- Dado que se trata de una prueba de larga distancia y con desniveles importantes, es imprescindible tener una adecuada preparación física y psíquica y capacidad de autonomía para acabar el recorrido. La Organización advierte que un esfuerzo como este puede provocar riesgos graves para la salud.
- El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba, si bien la Organización se reserva el derecho a suspender la prueba si lo considera oportuno, con el fin de eliminar posibles peligros y por la seguridad de los corredores (nivel de preemergencia 3, color rojo). La última actualización será el día anterior a las 18:00h.
- No se permite la participación a menores de edad.
- Si un participante abandona la prueba durante su transcurso, deberá avisar al

control más cercano o a los componentes que hacen de escoba.

- Si la retirada es causada por una lesión y el competidor no puede llegar al punto de control más cercano, el participante deberá avisar a la organización por teléfono. (616 68 80 68 - 666 50 17 92)



2.2. Sprint Trail (16 km +868mD+).

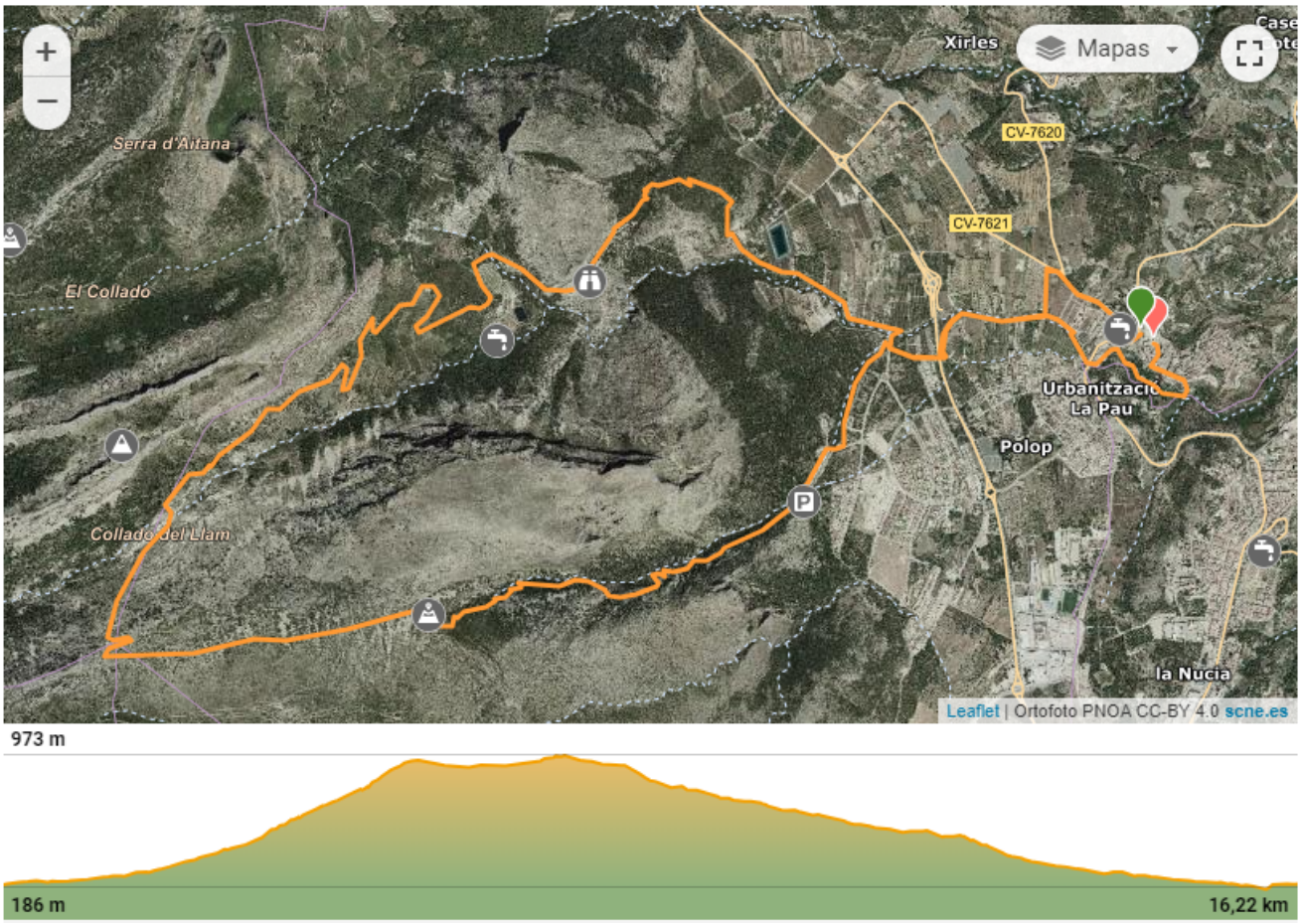
- Para completar el itinerario habrá un tiempo máximo de 5:00 horas, deberán pasar por todos los controles establecidos por la Organización, con controles de paso. Todo aquel que llegue a los puntos de control y corte con un tiempo superior al establecido será descalificado.
- Habrá 1 avituallamiento (bebida y comida), además de un avituallamiento final en meta. El itinerario estará señalizado con cintas y carteles (en las principales intersecciones).

  Km 10 Casa de Dios

  Km 16 Meta
- Cada participante deberá llevar su propio recipiente (hidratador, bidón, vaso, etc.) para beber en los avituallamientos, **ya que NO se facilitarán vasos**.
- Habrá dos puntos de control y corte, que quedan de la forma siguiente:

Casa de Dios 12:45 h

- Es una prueba a pie por montaña de dificultad media, transcurre por zonas técnicas, sendas, pistas, caminos de tierra y en menor medida por caminos asfaltados.
- Dado que se trata de una prueba de distancia media y con cierto desnivel, es imprescindible tener una adecuada preparación física y psíquica y capacidad de autonomía para acabar el recorrido. <u>La Organización advierte que un esfuerzo como este puede provocar riesgos graves para la salud.</u>
- No se permite la participación a menores de 18 años.
- El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba, si bien la Organización se reserva el derecho a suspender la prueba si lo considera oportuno, con el fin de eliminar posibles peligros y por la seguridad de los corredores (nivel de preemergencia 3, color rojo). La última actualización será el día anterior a las 18:00h.
- Si un participante abandona la prueba durante su transcurso, deberá avisar al control más cercano o a los componentes que hacen de escoba.
- Si la retirada es causada por una lesión y el competidor no puede llegar al punto de control más cercano, el participante deberá avisar a la organización por teléfono (616 68 80 68 - 666 50 17 92)



2.3. Ponoig Senderista (10 km +400m D+).

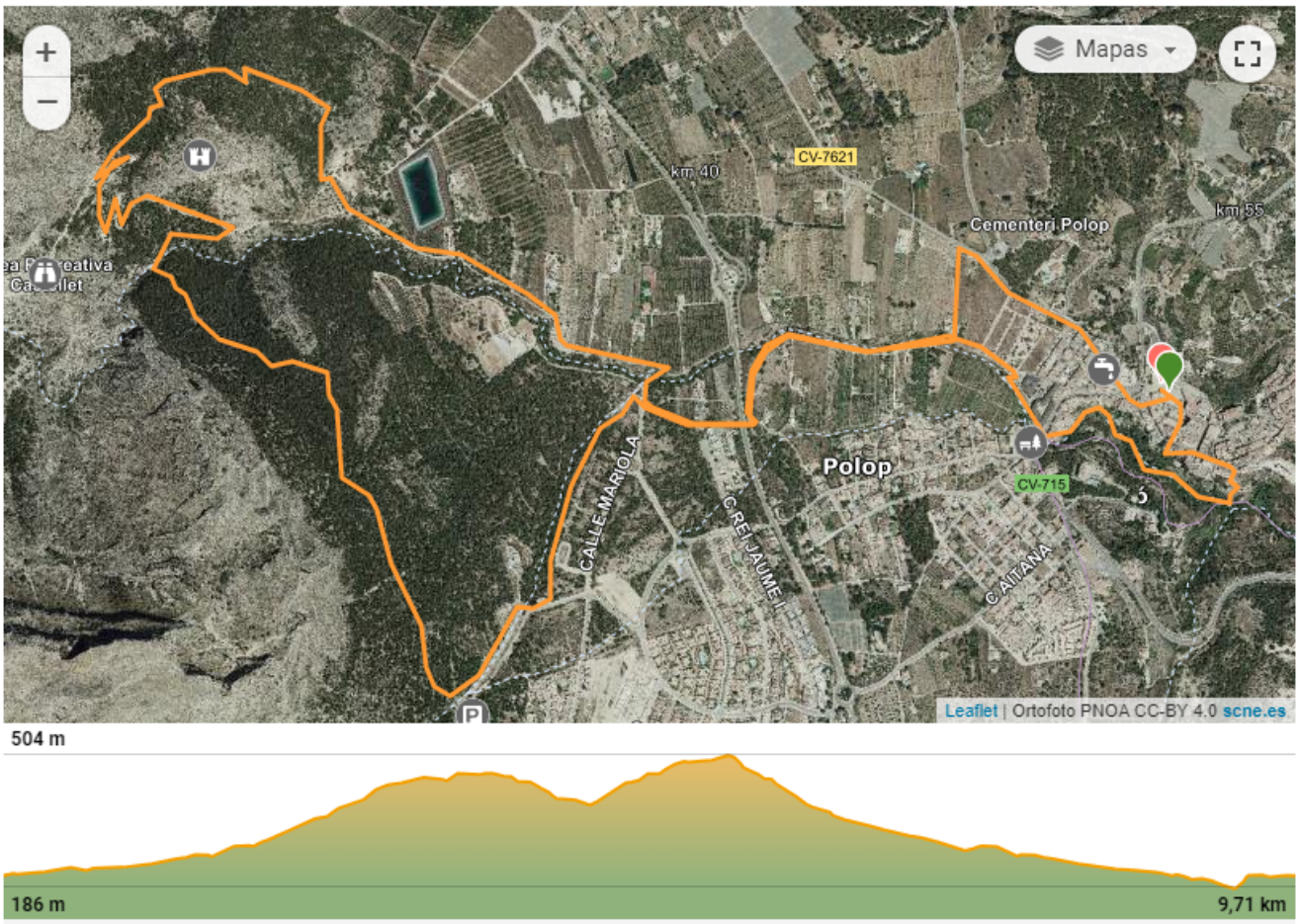
- Para completar el itinerario habrá un tiempo máximo de 5:00 horas, además se establecen controles de paso. Todo aquel que llegue a los puntos de control y corte con un tiempo superior al establecido será descalificado.
- Habrá 1 avituallamiento (bebida y comida), además de un avituallamiento final en meta. El itinerario estará señalizado con cintas y carteles (en las principales intersecciones).

  Km 4.5 Camí de Gulapdar (zona Castellet)

  Km 10 Meta
- Cada participante deberá llevar su propio recipiente (hidratador, bidón, vaso, etc.) para beber en los avituallamientos, ya que NO se facilitarán vasos.
- Es una prueba a pie por montaña de dificultad media, transcurre por zonas técnicas, sendas, pistas, caminos de tierra y en menor medida por caminos asfaltados.
- Se recomienda tener una buena preparación física y psíquica para finalizar el recorrido. La Organización advierte que un esfuerzo como este puede

provocar riesgos graves para la salud.

- El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba, si bien la Organización se reserva el derecho a suspender la prueba si lo considera oportuno, con el fin de eliminar posibles peligros y por la seguridad de los corredores (nivel de preemergencia 3, color rojo). La última actualización será el día anterior a las 18:00h.
- Si un participante abandona la prueba durante su transcurso, deberá avisar al control más cercano o a los componentes que hacen de escoba.
- Se permite la participación de menores de edad siempre que los padres firmen la autorización correspondiente.
- Si la retirada es causada por una lesión y el competidor no puede llegar al punto de control más cercano, el participante deberá avisar a la organización por teléfono (616 68 80 68 - 666 50 17 92)



2.4. Descalificaciones.

- Será motivo para la penalización o descalificación:

  - Participar con un dorsal o/y chip asignado a otro corredor.
  - Participar con un dorsal no autorizado por la Organización.
  - Participar o llevar consigo más de un dorsal.
  - No llevar el dorsal perfectamente localizado en el pecho durante todo el recorrido.
  - No llevar el dorsal el chip colocado en el lugar adecuado o indicado por el cronometrador.
  - Realizar la inscripción con datos alterados intencionadamente.
  - No llegar a los controles de paso dentro del tiempo máximo previsto para ello por la Organización.
  - No pasar por todos los controles.
  - Recibir ayuda externa fuera de los puntos de avituallamiento.
  - No realizar la totalidad del recorrido **a pie** por el lugar marcado por la Organización.
  - Ensuciar o degradar el itinerario.
  - Intercambiar los números de dorsal entre competidores.
  - No prestar auxilio a cualquier participante que lo necesite.
  - La suplantación de identidad del corredor supondrá la descalificación y suspensión de dos años sin correr para las dos personas implicadas.
  - Muestras de comportamiento antideportivo y/o insultar o amenazar a miembros de la organización o voluntarios.
  - Otros casos previstos en el reglamento de competición de la FEMECV.
  -

- La Organización limita a 600 el número de participantes por motivos de seguridad.

3. INSCRIPCIÓN Y PAGO.

Dado que el conjunto de todas las pruebas está limitado a 600 participantes, una vez agotadas las 600 inscripciones disponibles, se confeccionará una lista de espera para cubrir las posibles bajas.

Se establecen los periodos de pago siguientes:

PRUEBAS	FECHAS	PRECIOS
MITJA MARATÓ	Del 27 de noviembre hasta el 24 de enero 2024	24 €
SPRINT TRAIL	Del 27 de noviembre hasta el 24 de enero 2024	22 €
SENDERISTA	Del 27 de noviembre hasta el 24 de enero 2024	20 €

La persona inscrita que no se presente a la prueba, no podrá reclamar el importe de la inscripción.

La inscripción da derecho a:

Hacer uso de todos los avituallamientos de la carrera.

Una bolsa del corredor.

Asistencia sanitaria durante el transcurso y al finalizar la prueba.

El transporte hasta la meta de los participantes que abandonen y que no puedan hacerlo por sus propios medios.

Medidas talla camiseta hombre.

	PECHO	CINTURA
	tu medida	tu medida
XS	81 - 86	81 - 86
S	87 - 92	87 - 92
M	93 - 98	93 - 98
L	99 - 104	99 - 104
XL	105 - 110	105 - 110
XXL	111 - 116	111 - 116

* Medidas en cm. ±1,5cm

Medidas talla camiseta mujer.

	PECHO	CINTURA	CADERA
	tu medida	tu medida	tu medida
S	81 - 84	77 - 80	77 - 80
M	85 - 88	81 - 84	87 - 90
L	89 - 92	85 - 88	91 - 94
XL	93 - 96	89 - 92	95 - 98

* Medidas en cm. ±1,5cm

.

4. CATEGORÍAS.

Los participantes masculinos y femeninos, se dividen en las siguientes categorías:

Las categorías para las carreras Mitja Marató y Sprint Trail de Polop de la Marina se establecen de la manera siguiente:

- Categoría **ABSOLUTA:** Todas las personas participantes inscritas en la prueba.
- Sub categoría **PROMESA:** Todas las personas participantes desde los 18 años hasta los 23 años, cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría **SENIOR:** Todas las personas participantes desde los 24 años hasta los 39 años, cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría **VETERANA**: Todas las personas participantes desde los 40 años hasta los 49 años, cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría **MÀSTER**. Todas las personas participantes a partir de los 50 años, cumplidos el año de referencia.
- Sub categoría **MÀSTER +60**. Todas las personas participantes a partir de los 60 años, cumplidos el año de referencia.

Las categorías son las mismas para todas las pruebas del circuito y se calcularán por el año de nacimiento.

En la prueba senderista NO hay categorías, por no ser una prueba competitiva.

5. CLASIFICACIÓN.

En las pruebas competitivas se realizará la siguiente clasificación:

1) **General Absoluta**, masculina y femenina.

   Se declarará campeón y campeona absolutos de la competición al primer clasificado masculino y femenino de la categoría absoluta. Se declararán subcampeones y terceros clasificados a los deportistas que hayan conseguido los puestos 2º y 3º de esta categoría.

2) **Por Sub-Categorías**, masculina y femenina.

   Se entregarán, además, premios a los 3 primeros clasificados masculinos y femeninos de cada subcategoría.

3) **General Local**, masculina y femenina.

   Se entregarán premios a los 3 primeros clasificados absolutos masculinos y femeninos locales.

4) **Por equipos inscritos en la vigente edición del Circuit Trail La Marina**. Será imprescindible inscribir correctamente a los equipos para poder optar a la clasificación por equipos. La composición de los equipos será por sexos (masculinos y femeninos). Los equipos estarán formados por un

mínimo de 4 personas y un máximo de 10, puntuando los 4 integrantes mejor situados en cada una de las clasificaciones: para los equipos masculinos, la clasificación masculina Absoluta y para los equipos femeninos, la clasificación femenina Absoluta, de los corredores inscritos en el Circuito de cada una de las modalidades, según su género (las posiciones de los no inscritos no puntuarán). La puntuación se calculará como la suma de posiciones de los integrantes de un equipo en la clasificación absoluta masculina y en la femenina. Se entregará premio al primer equipo clasificado masculino y al primer equipo clasificado femenino.

En la prueba senderista NO se realizará clasificación.

El control y seguimiento de los corredores inscritos en el **VII Trail Monte Ponoig** de Polop de la Marina, se realizará mediante sistema informático https://inscripciones.mychip.es/es/evento/vii-trail-monte-ponoig-ctm-2024

Esta prueba es puntuable para el **V Circuit Trail La Marina**, siempre que los corredores estén inscritos en el Circuito. Las inscripciones se podrán formalizar en la página web https://www.mychip.es/e/vii-trail-monte-ponoig-ctm-2024 en la que, además, aparecerá toda la información de interés de cada una de las carreras.

6. DORSALES.

Sábado 20 de enero: de 17:00h a 20:00h en el salón de plenos del ayuntamiento de Polop de la Marina.

Domingo 21 de enero: desde las 7:00h hasta 15 minutos antes del inicio de la primera prueba en el salón de plenos del ayuntamiento de Polop de la Marina.

Para recoger el dorsal será necesario presentar la Licencia Federativa (si se posee), y el DNI. Para recoger el dorsal de otra persona: DNI (del inscrito y del que va a recoger su dorsal) y Federativa (si se posee) más un justificante firmado, que incluya los datos del corredor y de la persona que vaya a recoger su dorsal, que será entregado a la Organización.

7. MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDABLE.

7.1. Material obligatorio.

- Zapatillas de trail.
- Recipiente para beber en los avituallamientos (hidratador, bidón, vaso, etc...).

- Cortavientos (en función de la climatología).
- Teléfono móvil con la batería totalmente cargada y los números de teléfono del organizador almacenados (616 68 80 68 - 666 50 17 92)
- Dorsal.

7.2. Material recomendable.

- Mochila, cinturón porta botellas o similar.
- Bidón o bolsa de hidratación con capacidad para al menos 0,5 litros de líquido o vaso.
- Ropa de abrigo o manta térmica.
- Guantes.
- Protección solar.
- Bastones telescópicos.
- Gorro, gorra o braga.
- Silbato.
- Venda elástica.
- Reserva alimentaria (al menos 1 gel y/o 1 barrita energética).

7.3. Recibir o devolver material.

No estará permitido recibir o devolver material en ningún sitio.

Si el corredor decide dejar algún material NO obligatorio, lo hará bajo su responsabilidad. La Organización NO se hace responsable de este material y no se lo podrá solicitar después de la prueba.

7.4. Controles de material mínimo.

La Organización podrá realizar controles de material mínimo obligatorio a lo largo de la carrera, y serán penalizados los participantes que no lleven éste como mínimo, con sanciones de tiempo, incluso la descalificación.

Cuando se hagan estos controles, a los participantes se les descontará, del tiempo final, el tiempo que hayan estado en el control.

8. PROTECCIÓN AMBIENTAL.

La carrera se desarrollará principalmente por montaña.

Los competidores deben comportarse de una manera respetuosa con el medio ambiente, evitando los desperdicios y dañar la flora y la fauna.

Los atletas y organizadores, debemos proteger el medio ambiente y la naturaleza.

Con demasiada frecuencia, durante las carreras se puede ver en las pistas y en las sendas los desperdicios dejados por los participantes.

Una mayor conciencia dejará claro para todos que en las carreras de trail no pueden ignorar esta regla: no tirar basura al suelo, ayúdanos a difundir este mensaje en las carreras, o de boca en boca. **Gracias!!!**

9. SEGURO.

Todos los participantes inscritos estarán cubiertos por una Póliza de Seguros de Accidentes, concertada por la Organización, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, y nunca derivados de una patología o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del Reglamento, etc., ni los producidos en los desplazamientos al lugar y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

10. PROTECCIÓN DE DATOS.

Los participantes dan su consentimiento para que la Organización de la prueba trate automáticamente y con finalidad únicamente deportiva o promocional sus datos de carácter personal. De acuerdo con lo que dispone el Real Decreto Ley 5/2018 de Protección de Datos de carácter personal, el participante puede ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante el envío de un correo electrónico a la dirección:

ccpolop@gmail.com

Así mismo, los inscritos ceden de manera expresa a la Organización el derecho de reproducir el nombre, apellidos, categoría y resultado obtenido, así como la comunicación y la publicación de estos en los medios de comunicación.

11. DERECHOS DE IMÁGEN.

De acuerdo con los intereses promocionales de la "**VII Trail Monte Ponoig**" (reproducción de fotografías y videos de la prueba, publicación de las listas de clasificación, etc.), mediante cualquier dispositivo o medio (internet, publicidad, prensa, etc.) y sin límite temporal, los inscritos ceden a la Organización los derechos de reproducción sobre el nombre, los apellidos, la clasificación y la imagen.

12. RECLAMACIONES.

Las objeciones y las quejas se pueden presentar al director de la carrera por escrito al final de la competición, como máximo una hora antes de que se anuncien los ganadores. El jurado revisará estas reclamaciones y tomará una decisión final.

El jurado estará compuesto por la junta organizadora.

NO SE ACEPTARÁ NINGUNA RECLAMACIÓN FUERA DE PLAZO. UNA VEZ FINALIZADO ESTE, LAS CLASIFICACIONES SERÁN DEFINITIVAS.

La Organización de la *"VII Trail Monte Ponoigl"* velará por el cumplimiento de este Reglamento.

13. ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDADES.

Todos los participantes por el hecho de inscribirse declaran conocer y aceptar plenamente el presente reglamento.

A través de esta inscripción los participantes mayores de edad declaran:

- Encontrarse en un estado de salud físico y psíquico óptimos para participar en la prueba y asumir el riesgo derivado de esta práctica deportiva.
- Que en el transcurso de la prueba colaborará con la Organización y contribuirá de este modo a evitar accidentes.