Reglamento Tres Valles 2015

1. LA CARRERA principal **TRES VALLES** tendrá lugar el **domingo 29 de Marzo de 2015**, a partir de las **9.00 horas desde la plaza mayor de La Alberca** lugar de salida y llegada de la carrera.

La hora de salida de la carrera secundaria denominada **CROSS TRES VALLES** será ese mismo día a las **09:30**.

Ambas se regirán por el presente reglamento o en su defecto por el reglamento de la Federación de Montaña de Castilla y León y de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Reunión informativa

Previo al inicio de las carreras se realizará una reunión informativa de carácter no obligatorio (aunque recomendable) con los corredores de todas las modalidades, en la que se tratarán temas relacionados con material obligatorio, recorrido, seguridad y comportamiento en carrera, así como información de última hora que sea de interés para el corredor.

Esta **reunión** será el Sábado día 28 de Marzo anterior a partir de las 18:30 horas en el Teatro de la Plaza mayor de La Alberca.

2. RECORRIDO

Tres Valles se desarrollará sobre un recorrido aproximado de 35 km en la Sierra de Francia – Las Batuecas , con un desnivel positivo aproximado de 1800 metros y un acumulado de 3600 metros. Se pasará por tres cimas durante la carrera, Peña de Francia 1.727 mts, Puerto de Monsagro (Los Puertitos) 1.356 mts y El Portillo 1.255 mts.

Coeficiente de dificultad de la carrera: 63, Alto

También se disputará **Cross Tres Valles**, prueba de aproximadamente 18km, 750 m de desnivel positivo y 1500 m de desnivel acumulado.

Carrera donde se disputará la prueba con clasificación especial para la categoría Junior.

3. PARTICIPANTES

Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años.

Los participantes deben de estar perfectamente informado sobre qué tipo de carrera es TRES VALLES y disponer de los conocimientos, experiencia, material y de los niveles físico y psicológico necesarios para poder soportar y superar posibles problemas relacionados con los deportes de resistencia, y el desnivel, geografía y entorno salvaje del evento, tales como: la

fatiga, los problemas digestivos, los problemas musculares y en articulaciones, las contusiones, heridas leves, el frío, la lluvia, nieve, niebla, calor...etc.

Para disfrutar con la máxima seguridad de la carrera, es necesario usar siempre el **material adecuado** teniendo en cuenta los posibles imprevistos que todo corredor tarde o temprano tendrá que afrontar en la montaña, tales como: enfriamiento por reducción/parada del ritmo de carrera, "pájaras", tormentas, niebla, viento, frío, calor excesivo...etc.

En la web oficial de TRES VALLES 2015 se ha creado una "**sección de material**" dedicada exclusivamente a ello. Por defecto, todos los corredores sin excepción deberán asegurarse de disponer como mínimo del material marcado como obligatorio en la tabla de la "sección de material" de la web www.tresvalles.net, para poder realizar la carrera.

El sábado 28 de Marzo (según lo que determine el último informe meteorológico), se comunicará si finalmente alguno de los artículos de la lista NO es obligatorio a partir de una hora determinada o durante toda la carrera.

No obstante se **RECOMIENDA** tener en posesión el siguiente material: Material apropiado para correr en montaña, zapatillas, pantalones y camiseta. Mochila y sistema de hidratación, al menos de 0,5L (no se darán vasos en los avituallamientos), manta térmica, silbato, mallas piratas o largas, visera, gorro o Buff, chaqueta impermeable y guantes.

El hecho de que un artículo sea obligatorio, implica que el corredor debe llevarlo con él, pero no necesariamente puesto, y por lo tanto puede estar dentro de la mochila.

Los controles de material se podrán hacer al 100% de los corredores o aleatoriamente en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidos). No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

4. INSCRIPCIONES.

Límite de plazas en las diferentes pruebas será:

- TRES VALLES : hasta un máximo de 200 participantes
- CROSS TRES VALLES: hasta un máximo de 200 participantes.

Comenzando ambas pruebas las inscripciones el **Jueves 29 de Enero de 2015** y finalizando el plazo el 20 de Marzo de 2015 o cuando se complete el cupo de inscripciones con anterioridad a la fecha límite.

NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES FUERA DEL PLAZO O UNA VEZ CUBIERTO EL CUPO, NI SE EFECTUARÁN CAMBIOS DE CORREDORES DE UNA PRUEBA A OTRA UNA VEZ YA INSCRITOS, EN LA PRUEBA ELEGIDA POR EL CORREDOR.

Las inscripciones se realizarán en www.TresValles.net

PRECIO

El importe de la inscripción es de 25 € para los corredores federados con licencia FEDME del año en vigor y 30 € para los no federados.

Para los corredores de la prueba CROSS TRES VALLES, el precio será de 15 € para los corredores federados con licencia FEDME del año en vigor y 18 € para los no federados.

La inscripción te da derecho a:

- Participar en la carrera.

- Bolsa de Corredor.

- Avituallamientos, consigna de ropa, duchas, y asistencia sanitaria.

- Servicio de masajes.

- "Lunch de cortesía" (corredor más un acompañante gratuito, otros acompañantes deberán abonar 3 euros)

Una vez realizada la inscripción, solo se accederá a la devolución del 80% en caso de lesión, o enfermedad, hasta el día 15 de Marzo de 2015. Para ello será necesaria la presentación de un certificado médico o laboral.

No se podrá hacer cambio de dorsales entre corredores de manera individual bajo ningún concepto. Esto conllevaría la expulsión de la carrera de ambos corredores.

5. DORSALES.

La recogida de dorsales se podrá efectuar el día 28 de Marzo desde las 17:30 h. en la localidad de La Alberca (Teatro nuevo-Plaza mayor), zona de salida de la carrera, siendo **imprescindible** presentar el **DNI y tarjeta federativa para los federados FEDME** y DNI para los corredores no federados.

El día 29, también se podrán recoger en la zona de salida desde las 07:45 h de la mañana y hasta 30 minutos antes del comienzo de la prueba.

Los dorsales se deberán llevar visibles en todo momento y sin doblar ni cortar.

6. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES.

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, balizas o marcas siendo obligatorio el paso por controles establecidos. Existirán referencias kilométricas cada 5 kilómetros.

7. AVITUALLAMIENTOS.

Habrá 5 avituallamientos líquidos de los cuales 3 también serán sólidos, más el avituallamiento de meta.

Recordamos que es una carrera por montaña con riesgos implícitos por lo que se debe **ser autosuficientes**, para ello deben llevar avituallamiento líquido y sólido adicional personalmente. Se recuerda a todos los corredores, que está prohibido tirar los envoltorios de geles, barritas y todo aquello que degrade el entorno fuera de los lugares establecidos para tal motivo (hasta 50 m. después de cada avituallamiento).

Tres Valles

- Peña de Francia – km 8 - PUNTO DE CONTROL -
- Paso de los Lobos (Avituallamiento liquido+ solido) - km 9,8
- Puente la Yunta (Avituallamiento liquido) - km 16,2
- Puerto de Monsagro (Los puertitos) - km 21,3 (Avituallamiento liquido + solido) (Punto de abandono de carrera con transporte)
- Convento de Las Batuecas (Avituallamiento liquido + solido) – km 28,3 (Punto de abandono de carrera con transporte)
- Puerto del Portillo (Avituallamiento liquido) – km 32,4
- La Alberca – Final – (Avituallamiento liquido + solido) - km 35

Cross Tres Valles

- Peña de Francia – km 8 - PUNTO DE CONTROL
- Paso de los Lobos (Avituallamiento liquido + solido) - km 9,8
- Puerto de Monsagro (Los puertitos) - km 12 (Avituallamiento liquido + solido) (Punto de abandono de carrera con transporte)
- La Alberca - Final - km 18 (Avituallamiento liquido + solido)

8. ENTORNO NATURAL

La prueba se desarrolla en un entorno natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de avituallamiento, supondrá la descalificación.

9. PUNTOS DE CONTROL

Quedará descalificado todo aquel que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve visible su dorsal o desatienda las indicaciones de jueces árbitros o organizadores, recibir ayuda externa fuera de los lugares autorizados (avituallamientos, desde 100 m. antes y hasta 100 m. después) o sobrepase el tiempo en los controles de paso o puntos de control:

HORARIO CIERRE DE PUNTOS DE CONTROL				
HORARIO	TRES VALLES	TRES VALLES	CROSS TRES VALLES	CROSS TRES VALLES
	Tiempo en Carrera	Horario	Tiempo en Carrera	Horario
SALIDA	-	09:00	-	09:30
PASO DE LOS LOBOS	2:00 H	11:00	2:00 H	11:30
PUERTITOS	3:45 H	12:45	2:50 H	12:20
MONASTERIO DE LAS BATUECAS	05:15 H	14:15	-	-
META	07:00 H	16:00	03:30 H	13:00
WWW.TRESVALLES.NET				

10. ABANDONO Y EVACUACIÓN

No está permitido abandonar fuera de los puntos habilitados por la organización, salvo si el corredor está herido o lesionado. En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los avituallamientos se deberá contactar con la organización para poder activar el operativo de rescate.

– Consultar indicaciones en el apartado de Recomendaciones de www.tresvalles.net -

11. PREMIOS.

Tendrán trofeo los tres primeros clasificados de las siguientes categorías en la carrera de:

- **TRES VALLES –**

CATEGORIA ABSOLUTA FEMENINA:

18 años en adelante cumplidos el año en competición;

1ª 150€ + trofeo

2ª 100€ + trofeo

3ª 50€ + trofeo.

- CATEGORIA ABSOLUTA MASCULINA:

18 años en adelante cumplidos el año en competición;

1ª 150€ + trofeo

2ª 100€ + trofeo

3ª 50€ + trofeo

- CATEGORIA VET. FEMENINA:

40 años en adelante, en el año en competición;

Trofeo 1º, 2º,3º

- CATEGORIA VET. MASCULINA:

40 años en adelante, en el año en competición;

Trofeo 1º,2º,3º

- SUB CATEGORIA PROMESAS FEMENINO:

21, 22, 23 años y que no cumplan los 24 años en 2015;

Trofeo 1º,2º,3º

- SUB CATEGORIA PROMESAS MASCULINO:

21, 22, 23 años y que no cumplan los 24 años en 2015;

Trofeo 1º,2º,3º

-CATEGORIA LOCAL (masculino y femenino)

Nacidos y/o residentes en la comarca de Las Batuecas (Cepeda, El Cabaco, El Maillo, Herguijuela de la Sierra, La Alberca, Madroñal, Miranda del Castañar, Mogarraz, Monforte de la Sierra, Monsagro, Nava de Francia, San Martín del Castañar, Serradilla del Arroyo, Sotoserrano, Villanueva del Conde) – se podrá exigir la documentación que acredite dicha situación –

Trofeo 1º y 1ª clasificada

- CROSS TRES VALLES -

CATEGORIA GENERAL FEMENINA:

18 años en adelante cumplidos el año en competición;

1ª Trofeo

2ª Trofeo

3ª Trofeo

- CATEGORIA GENERAL MASCULINA:

1ª Trofeo

2ª Trofeo

3ª Trofeo

- CATEGORÍA JUNIOR MASCULINA:

18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años en el año 2015;

Trofeo 1º,2º,3º

- CATEGORÍA JUNIOR FEMENINA:

18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años en el año 2015;

Trofeo 1ª,2ª,3ª

- CATEGORIA LOCAL (masculino y femenino)

Nacidos y/o residentes en la comarca de Las Batuecas (Cepeda, El Cabaco, El Maillo, Herguijuela de la Sierra, La Alberca, Madroñal, Miranda del Castañar, Mogarraz, Monforte de la Sierra, Monsagro, Nava de Francia, San Martín del Castañar, Serradilla del Arroyo, Sotoserrano, Villanueva del Conde) – se podrá exigir la documentación que acredite dicha situación - .

Trofeo 1º y 1ª clasificada

12. SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA

Durante toda la prueba habrá un equipo médico y de seguridad internos que estarán coordinados con el 112 por la dirección central de TRES VALLES 2015.

En algunos puntos podrán llevarse a cabo controles médicos aleatorios o generales.

Negarse a hacer un control o faltar al respeto al médico o asistente que lo pida implicará la invalidación inmediata del dorsal.

Todos los corredores se someterán al juicio del médico siempre que éste lo solicite, siendo la valoración del equipo médico la que prevalga ante cualquier otra, por lo que los médicos e enfermeros podrán:

- Eliminar de la prueba (anulando el dorsal) a todo corredor que consideren no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor a quien consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor cuando ésta se considere necesaria.

La dirección de carrera nunca cuestionará el criterio o las decisiones tomadas por los miembros del equipo médico y no se hará responsable de las consecuencias que el incumplimiento de sus órdenes pueda tener sobre el corredor que no las acate.

EMERGENCIAS EN EL RECORRIDO

Todos los corredores están obligados a socorrer a cualquier otro participante que lo necesite, dentro de las propias capacidades y conocimientos. No hacerlo implicaría incurrir en un delito grave por omisión de socorro, estipulado por la ley.

– Para más detalle consultar indicaciones en apartado de Recomendaciones de www.tresvalles.net - .

13. FOTOGRAFIAS Y GRABACIÓN DE IMAGEN

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente a que el participante autoriza a la organización y a quien esta autorice, a la grabación de su participación en la misma y su consentimiento para la realización de fotografías y filmación de su participación en la TRES VALLES 2015, y les da su consentimiento para su difusión, explotación comercial y publicitaria de todas las imágenes tomadas durante la TRES VALLES 2015, en las que resulte claramente identificable, sin derecho por parte del corredor a recibir compensación económica alguna. En ningún caso se utilizarán para fines distintos a los indicados. La organización se reserva en exclusividad los derechos sobre la imagen de la prueba.

Cualquier proyecto mediático o publicitario que explote la imagen de TRES VALLES 2015 tendrá que contar con su consentimiento.

De igual forma, los corredores inscritos accederán a que su nombre salga reflejado en un listado de participantes publicado en la página web oficial de la carrera.

En todo caso, el participante podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación y cancelación de sus datos en el ámbito reconocido por la ya citada Ley Orgánica de 15/1999 de 13 de diciembre, enviando un email a info@tresvalles.net .

14. MODIFICACIONES EN EL RECORRIDO Y SUSPENSION DE LA PRUEBA

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias así como la suspensión de la prueba en función de las diferentes condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejen.

15. MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

Las modificaciones del reglamento serán debidamente comunicadas a través de la web. La realización de la inscripción implica el reconocimiento y aceptación del reglamento.

16. ACEPTACIÓN

Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar lesiones.

17. RESPONSABILIDAD

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña de Castilla y León y de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).