

REGLAMENTO

1.- ORGANIZACIÓN.

La Cabra Trail está organizada por el Ayuntamiento de Puntallana bajo la dirección técnica de Diana Hernández Rodríguez con la colaboración de diversas instituciones y patrocinadores. La carrera forma parte de la ITRA (*International Trail Running Association*).

2.- PRUEBA.

Se trata de una carrera por montaña que discurre en su mayor parte por los senderos del municipio de Puntallana, en la parte noreste de la isla de La Palma, con salida desde el anexo al Ayuntamiento de Puntallana y llegada al anexo al Ayuntamiento de Puntallana. La prueba se disputará el día 05 de octubre de 2024.

MODALIDAD	DISTANCIA	DESNIVEL	HORA DE SALIDA	DIA DE LA PRUEBA
40	40 Km	+3680 m	7:30h	05 OCTUBRE
21	21 km	+1685 m	10:30h	05 OCTUBRE
10	10 km	+731 m	11:30h	05 OCTUBRE
CABRITO TRAIL	VARIAS	VARIOS	18:00h	04 OCTUBRE
KV	5 km	1028 m	10:00h	29 SEPTIEMBRE

3.- CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

La participación está abierta a todos los corredores que hayan formalizado debidamente su inscripción.

La cuota de inscripción sería:

	Del 13 / 08/ 2024 hasta El 26 / 09 / 2024
Puntallana Cabra Trail 40km	35€
Puntallana Cabra Trail 21km	25€
Puntallana Cabra Trail 10km	15€
Puntallana Cabra Trail 40km + KV	40€
Puntallana Cabra Trail 21km + KV	30€
Puntallana Cabra Trail 10km + KV	20€
KV	12€

“A un mes de la celebración de la prueba no se devolverá el importe de ninguna inscripción a excepción de ser cancelada por la organización”.

Todos los participantes deberán tener 18 años cumplidos en la fecha de carrera y poseer una condición física adecuada para afrontar una prueba de estas características. En caso de no tener cumplidos a fecha de la carrera la mayoría de edad los corredores con edades de 14 - 17 años podrán participar en la prueba con una autorización paterna, en la modalidad que le permita su edad.

Está terminantemente prohibido recibir ayuda externa o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba fuera de los puntos dispuestos por la organización. Asimismo, está prohibido ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

4.- RECORRIDO

1. La prueba comenzará en el anexo del Ayuntamiento de Puntallana y el recorrido transcurrirá por senderos de montaña y pistas forestales para llegar de nuevo al punto de partida donde estará instalada la meta.
2. El recorrido estará publicado en la página oficial de la prueba www.puntallanacabratrail.com. Cualquier cambio o modificación en el mismo se hará público por los mismos medios.
3. El recorrido estará convenientemente señalizado en su totalidad y controlado por personal de la organización y dispositivo de seguridad.
4. Límite de plazas en:
 - 40k: 80 plazas.
 - 21k: 120 plazas.
 - 10k: 200 plazas.
 - KV: 100 plazas.

5.- CONTROLES DE PASO.

La organización establecerá una serie de controles de paso. Para poder clasificarse los participantes deberán realizar íntegramente el recorrido y haber pasado por todos los puestos de control. Es responsabilidad de cada participante seguir el recorrido marcado. No respetarlo será causa de penalización o descalificación.

6.- HORARIO DE CIERRE.

Los participantes que alcancen un punto de horario de cierre después del horario establecido quedarán automáticamente fuera de carrera. Los horarios de cierre son:

Somada alta: a las 10:30h

Lito: a las 12:30h

Llano Tenagua: a las 15:30h

Meta: a las 17:00h

6.- AVITUALLAMIENTOS

La organización dispondrá 5 puestos de avituallamiento para la prueba de repartidos a lo largo del recorrido, aprox. cada 6 km de carrera, menos el primer avituallamiento para la distancia de 40km que estará a los 9km de la salida. En la distancia de 21km habrá tres avituallamientos y la de 10km tendrá un avituallamiento. En los mismos los participantes dispondrán de frutas (naranjas, sandías, peras, manzanas, etc.), bebidas isotónicas, agua, barras energéticas, etc. Al llegar a meta tendrán un avituallamiento común para las tres distancias respetando las medidas COVID 19.

El lugar de los avituallamientos será:

- 40K:
 1. Barranco La Galga: km 8 de carrera sólido, líquido.
 2. Somada Alta: km 15 de carrera sólido, líquido.
 3. Finca Lito: km 21´5 de carrera líquido.
 4. Llano la calavera: km 26 de carrera sólido, líquido.
 5. Llano de Tenagua: km 31 de carrera sólido, líquido.

- 21K:
 1. Somada Alta: km 4 de carrera sólido, liquido.
 2. Llano la calavera: km 9'6 de carrera sólido, liquido.
 3. Llano de Tenagua: km 15 de carrera sólido, liquido.
- 10K:
 1. Llano Tenagua: km 2'2 de carrera sólido, liquido.
- KV:
 1. Meta: km 5 de carrera sólido, liquido.

7.- MATERIAL OBLIGATORIO.

Los participantes de la carrera deberán portar el siguiente material:

- **40km:**
 1. Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña.
 2. Manta térmica.
 3. Cinturón con botellín o mochila con camel back de 0'5L.
 4. 150g de comida (geles, barrita, etc.).
 5. Teléfono móvil con el número que completo en su inscripción y batería al 100% de carga.
 6. Chaqueta o cortaviento en caso de mala climatología.
 7. Aconsejable gorra o buff. Asimismo, se autoriza el uso de bastones.

- **21km:**
 1. Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña.
 2. Manta térmica.
 3. Cinturón con botellín o mochila con camel back de 0'5 L.
 4. 100g de comida (geles, barrita, etc.).
 5. Teléfono móvil con el número que completo en su inscripción y batería al 100% de carga.
 6. Aconsejable chaqueta o cortaviento en caso de mala climatología.
 7. Aconsejable gorra o buff. Asimismo, se autoriza el uso de bastones.

- **10km:**

1. Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña.
2. Manta térmica.
3. Cinturón con botellín o mochila.
4. Teléfono móvil con el número que completo en su inscripción y batería al 100% de carga.
5. Aconsejable gorra o buff. Asimismo, se autoriza el uso de bastones.

- **KV:**

1. Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña.
2. Manta térmica.
3. Cinturón con botellín o mochila.
4. Teléfono móvil con el número que completo en su inscripción y batería al 100% de carga.
5. Aconsejable gorra o buff. Asimismo, se autoriza el uso de bastones.

La organización de la carrera podrá verificar el material obligatorio en cualquier momento antes o durante el desarrollo de la prueba.

No aportar o no colocarse algún elemento del material establecido como obligatorio o que lo presenten inutilizable o defectuoso será motivo de descalificación.

La organización se reserva el derecho a añadir elementos a la lista de material obligatorio en función de circunstancias excepcionales.

8.- CATEGORÍAS Y PREMIOS.

a. Las categorías que se establecen son las siguientes:

40km 21km 10km KV	HOMBRES	MUJERES	AÑOS
	GENERAL	GENERAL	2005 . . .
	JUNIOR/PROMESA (solo 21km)	JUNIOR/PROMESA (solo 21km)	2006/1993
	JUNIOR (solo 10km y vertical)	JUNIOR (solo 10km y vertical)	2010/2007
	PROMESA (solo 10km y vertical)	PROMESA (solo 10km y vertical)	2006/1995
	SENIOR	SENIOR	1994/1985
	VETERANO A	VETERANA A	1984/1975
	VETERANO B	VETERANA B	1974/1965
	MASTER	MASTER	1964/ . . .

b. Se entregará trofeo a los 3 primeros de cada categoría. Será imprescindible estar presentes en la entrega de premios para recogerlos.

Se realizará una clasificación independiente para cada una de las modalidades.

9.-DIRECCIÓN DE CARRERA.

La dirección de carrera será la responsable de la toma de decisiones que afecten al desarrollo de la competición tales como modificación de límites horarios, etc. La dirección de carrera tendrá asimismo la potestad para suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera por seguridad o cualquier otra causa de fuerza mayor.

Los comisarios deportivos son los responsables de aplicar las normas de competición y velar por la seguridad e igualdad de condiciones de todos los participantes. Estos comisarios irán debidamente identificados. No obedecer las indicaciones de un comisario deportivo supone la descalificación del participante.

10.- JURADO DE LA PRUEBA.

El jurado de la prueba es el responsable de resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición, así como cualquier otra cuestión no contemplada en el presente reglamento. El jurado de la prueba estará formado por el director de la carrera, un responsable de la organización y el director de cronometraje.

Cualquier reclamación se tiene que presentar a la organización por escrito hasta media hora antes de la entrega de premios.

11.- DORSALES

Los dorsales se recogerán el viernes 27 de septiembre para el KV, el día 03 y 04 de octubre de 2024 para el resto de las modalidades en el lugar y horario designado por la organización, tras la presentación de la declaración del documento de descargo de responsabilidad civil.

Si no puedes estar en el horario indicado para recoger tu dorsal, puedes enviar a alguien que lo haga por ti, llevando una fotocopia de tu D.N.I. y el documento de descargo de responsabilidad civil firmado y cumplimentado por ti.

No se podrán recoger dorsales el día de la carrera.

Los participantes deberán llevar en todo momento el dorsal facilitado por la organización en un lugar visible, de tal manera que pueden facilitar la labor de control por parte del personal de la organización. Los dorsales no se podrán recortar, ni doblar ni modificar. En el dorsal van impresos los números de teléfono del Centro de Organización y del dispositivo de Emergencias de la prueba.

12.- LÍMITES HORARIOS.

El tiempo máximo para completar la prueba es de **9 horas y 30 minutos**. Asimismo, se establece el siguiente horario máximo de cierre de control:

MODALIDADES	SALIDAS	TIEMPO DE CARRERA	HORA DE CIERRE
40 km (1° corte)	7:30 h	3h	10:30 Avituallamiento Somada Alta
40 km (2° corte)	7:30h	5h	12:30 Avituallamiento Lito
40 km (3° corte)	7:30h	8h	15:30 Avituallamiento Llano Tenagua
40 km (4° corte)	7:30h	9h 30´	17:00 META
MODALIDADES	SALIDAS	TIEMPO DE CARRERA	HORA DE CIERRE
21km	10:30 h	3h	13:30 Avituallamiento Llano La Calavera

21km	10:30h	5h	15:30 Avituallamiento Llano Tenagua
MODALIDADES	SALIDAS	TIEMPO DE CARRERA	HORA DE CIERRE
10 km META	11:30 h	3h	14:30 META
MODALIDADES	SALIDAS	TIEMPO DE CARRERA	HORA DE CIERRE
KV	10:00 h	2:30	13:30 META

El tiempo límite está calculado para poder finalizar en el horario máximo establecido. No se permitirá seguir en carrera a los que superen este límite horario.

14.- CRONOMETRAJE.

La prueba estará controlada por un equipo humano que controlará el paso de cada corredor por los diferentes puntos de control de la prueba.

Estos puntos de control estarán situados por la organización para asegurarse de que todos los corredores completan el recorrido y para registrar los tiempos de paso.

15.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS CORREDORES.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado y balizado por la organización sin salirse del mismo y sin tomar ningún camino que pueda acortar la distancia a recorrer. No respetarlo será causa de penalización que será determinada por los comisarios de carrera y que podrá ir desde la amonestación hasta la descalificación total.

16.- ABANDONOS

En caso de abandonar la prueba el corredor deberá indicarlo OBLIGATORIAMENTE al personal de Organización dispuesto en el control más cercano o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono impreso en el dorsal. El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

17.- AYUDA EXTERNA.

Está terminantemente prohibido recibir ayuda externa o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba fuera de los puntos dispuestos por la organización. Asimismo, está prohibido ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba. Serán descalificados todos los corredores que no cumplan esta norma.

18.- PENALIZACIONES

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en cualquiera de las faltas indicadas a continuación:

- No respetar el itinerario balizado o la señalización expresa del recorrido.
- No pasar por cualquiera de los puntos de control.
- Negarse a llevar puesto el dorsal o cualquier otra identificación como corredor proporcionado por la organización.
- No llevar el material requerido por la organización durante toda la carrera.
- Correr acompañado por una persona que no esté inscripto en dicha prueba.
- Recibir ayuda o avituallamiento externo de cualquier persona (excepto en caso de auxilio).
- No obedecer las indicaciones de la organización y comisarios de carrera.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar a otro corredor de forma deliberada.
- La privación de auxilio hacia otro participante que esté en peligro o accidentado.
- Arrojar basura durante el recorrido o producir un daño al entorno por donde transcurre la prueba.

19.- COMPORTAMIENTO DEPORTIVO.

Los competidores deberán observar un comportamiento deportivo en todo momento con los demás deportistas y mostrarse respetuosos con los comisarios, personal voluntario y demás miembros de la organización. Además deberán ser cuidadosos con las instalaciones habilitadas para la prueba.

20.- COMPORTAMIENTO HACIA EL MEDIO AMBIENTE.

Los participantes deberán respetar el medio ambiente en el que se realiza la prueba y mantener escrupulosamente limpio el entorno. Para ello se deberá comer y **beber sin dejar un solo envase fuera de los recipientes habilitados para ello. El incumplimiento** de este punto implica la descalificación inmediata.

En los avituallamientos se dispondrá, a 50 metros de cada uno de ellos, de recipientes habilitados para que el corredor deje los residuos que pudiera portar.

Asimismo, será obligatorio respetar los cultivos, el ganado y la propiedad privada en general siendo cada participante responsable de los daños ocasionados como consecuencia de su comportamiento en carrera.

21.- SEGURIDAD

La organización de la prueba garantizará la seguridad de los participantes disponiendo para ello las medidas y personal necesarios. Se contempla la presencia de vehículos oficiales, tanto de la organización como de los medios de seguridad, debidamente identificados. Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

El recorrido no estará cerrado al tráfico por lo que hay que respetar el código de circulación y extremar las precauciones al cruzar la carrera o al llegar algún cruce. Los puntos exactos de cruce de carretera estarán cubiertos por personal de la organización y deberán ser conocidos por los corredores.

En los controles de paso habrá personal que velará por la seguridad de los corredores. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los

participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.

22.- DESARROLLO DE LA PRUEBA.

En caso de malas condiciones meteorológicas, por razones de seguridad u otras causas de fuerza mayor, se podrá interrumpir la prueba, modificar el recorrido o variar los límites horarios. En caso de neutralización de la prueba se clasificará según el orden y tiempo de llegada de dicho punto o en su defecto, en el último control realizado.

Asimismo, la organización se reserva el derecho de suspensión de la prueba en cualquier momento previo a su celebración siempre por causas ajenas a la misma y bajo las órdenes de las autoridades competentes tales como alerta por fenómenos meteorológicos adversos. En tal caso, no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

23.- RESPONSABILIDADES.

Los participantes lo hacen bajo su responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión de la salida y realización de la carrera. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para realizar la prueba. El personal médico tendrá potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud está en peligro.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor. Así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales. Los participantes deberán firmar los documentos que se requiera para evidenciar más claramente este apartado del reglamento.

25.- MODIFICACIONES

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

