

REGLAMENTO XVI QUEBRAPATES (K13)

Para toda cuestión, será de aplicación preferente el Reglamento de Competiciones Oficiales FEMPA 2022. En lo no dispuesto en el mismo, se aplicará el siguiente Reglamento:

1. La prueba está organizada por el Grupo de Montaña Xatos del Nalón, con una longitud de 13,5 Km y un desnivel de 820 m de subida y otros tantos de bajada, discurrirá entre Pola de Laviana – Picu la Vara para descender de nuevo a Pola de Laviana, con el siguiente itinerario: Plaza de los Ayuntamientos Democráticos de Pola de Laviana-L'Escobal-Ctra. De Canzana- Canzana- Campa Corian- El Caleyu – Campa Cuyatero- Picu la Vara- El Españaeu- Coto Musel – Les Inariegues- Plaza de los Ayuntamientos Democráticos (Meta).

2. La salida tendrá lugar en la Plaza de los Ayuntamientos Democráticos de Pola de Laviana a las 11,00 horas del día 4 de Septiembre del 2022, los atletas dispondrán de un tiempo máximo establecido para completar la prueba de 3,30 horas, cerrándose por tanto el control de meta a las 14,30 horas. La meta se ubicará en la plaza de los Ayuntamiento Democráticos de la Avenida de la Constitución de Pola de Laviana.

3. Los participantes habrán de ser mayores de 18 años, exceptos aquellos que tengan 16 años y una autorización de participación de menores. Solicitar anexo a la organización (quebrapates@hotmail.com)

4. Se establecen las siguientes categorías:

Categorías Masculino y Femenina: Absoluta, Júnior, Promesa, Senior, Veterana A, Veterana B y Veterana C.

– Categoría Absoluta: 21 años en adelante

– Categoría promesas: 21,22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.

– Categoría Veterana A: Masculina y femenina de 40 a 49 años, que no cumplan los 50 el año de referencia.

– Categoría Veterana B: Masculina y femenina de 50 años a 59 años, que no cumplan los 60 años el año de referencia.

– Categoría Veterana C: Masculina y Femenina a partir de 60 años cumplidos el año de referencia.

LOCAL ABSOLUTA: Nacidos o residentes en Laviana.

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición, excepto el mínimo de 18 años, que se tendrán a fecha de la prueba.

4. Se otorgarán el siguiente premio:

– Trofeo/obsequio a los TRES primeros de cada categoría.

5. La organización contará con los servicios de comunicaciones, emergencias de Protección Civil, un médico y ambulancia SVB, pero los participantes asumen los riesgos derivados de una carrera en un entorno de media montaña que discurre por pasajes delicados y potencialmente peligrosos, declinando la organización toda responsabilidad sobre los daños que a si mismos o a terceros pudieran producirse, de igual modo que se declaran aptos físicamente hablando para la participación en la carrera. Con la inscripción habrá de firmarse la conformidad en estos aspectos por parte de cada participante.

6. El número máximo de participantes será de 350 por riguroso orden de inscripción.

7. La Quebrapates (k13) 2022 discurre por terreno montañoso y técnico, alcanzando los 950 m de altitud. Por ello será obligatorio, en función de la meteo, el uso de ropas cortavientos y del

calzado adecuado para este tipo de pruebas, así como el uso de cantimploras tipo Camelback para una adecuada hidratación. Al tratarse de una zona con buena cobertura, llevar un teléfono móvil puede suponer un considerable aumento de las posibilidades de recibir ayuda. Los teléfonos de emergencia de la organización estarán impresos en los dorsales, junto a otras recomendaciones de seguridad.

8.Existirán 3 avituallamientos 1 solidos y líquidos en los km. 6,7 (Les Bories) y en meta y liquido en el km 8,6 (La Vara). –ver perfil-. Sólo se proporcionará bebida en los recipientes que porten los atletas. Tal y como se especifica en el reglamento FEMPA 2022, EL ABANDONO DE CUALQUIER TIPO DE RESIDUO ESTARÁ CASTIGADO CON DESCALIFICACIÓN. Dichos avituallamientos tendrán señalada una zona de 100m antes y después del mismo donde será posible recibir avituallamiento por parte de otros acompañantes, estando prohibido hacerlo fuera de ese perímetro.

9.Está expresamente prohibido proveerse durante la prueba de bastones de fortuna. Podrán usarse bastones bajo la responsabilidad del usuario, pero si se elige usarlos, deberán portarse durante toda la prueba y sólo podrán entregarse a un control –NUNCA ABANDONARSE NI SUSTITUIRSE- en caso de rotura accidental. En la salida se llevarán plegados y, de ser fijos, con las puntas hacia arriba, retrasándose su uso normalizado hasta que las circunstancias de carrera lo permitan. A su vez está terminantemente prohibido la utilización de cascos reproductores de música o altavoces externos durante la carrera.

10.La organización se reserva el derecho de suspender o modificar el recorrido si las condiciones meteorológicas o de seguridad así lo aconsejan, ya sea antes o durante la prueba. Igualmente, en caso necesario, se anunciaría con antelación la obligatoriedad de adoptar alguna otra medida de protección o la exigencia de algún material obligatorio.

11.Se establecerán los siguientes controles máximos de paso desde la salida: Les Bories 2.,00 horas Quienes superen este horario serán neutralizados y transportados a meta según disponibilidad de la organización.

12.Los atletas portarán permanentemente en la parte delantera y entre las rodillas y el pecho el dorsal con el chip identificador. Queda expresamente prohibido portarlo en la mochila o en otras partes del cuerpo. Para la retirada del mismo es IMPRESCINDIBLE la presentación del DNI y de la licencia de montaña si se tiene.

13.Por su seguridad, aquellos que decidan retirarse de la prueba lo comunicarán obligatoriamente a uno de los controles de la organización, identificados como tal con un chaleco reflectante naranja. Podrán conservar su dorsal pero deberán quitarselo y entregar el chip a un control. En caso de accidente todos los atletas están obligados a prestar auxilio, así como a comunicarlo al siguiente puesto de control.

14.La organización se reserva el derecho de interpretar o modificar el presente reglamento.

15.En las travesías, carreteras y pistas de montaña en las que pudieran circular vehículos, los implicados se conducirán respetando las normas de circulación pues las vías NO PERMANECERÁN cerradas al tráfico rodado.

16.PROTOCOLO PREVENCIÓN COVID-19

NORMA GENERAL :

Durante todo el tiempo anterior a la salida, acceso, entrega de dorsales, tiempos de espera, calentamiento, estancia en la zona de salida, etc. TODOS LOS PARTICIPANTES DEBERAN LLEVAR PUESTA LA MASCARILLA.

ENTREGA DE DORSALES

La recogida de dorsales y bolsa del corredor se entregarán en el Café-Bar Cuevanu el día sábado 3 de Septiembre de 16,00 a 20,00, y el día de la carrera de 9,30 a 10,45 hrs.

Los dorsales son personales e intransferibles y se recuerda la obligatoriedad de aportar la licencia y el DNI para su recogida. Señalar que la suplantación de personalidad supondrá, como poco, la inhabilitación de la cobertura del seguro.

- El acceso será restringido a 30 corredores, organizándose la cola para la entrada en el exterior.
- En las mesas habrá gel hidroalcohólico, así como a la entrada del recinto.
- El recorrido se hará en circuito para evitar que los participantes se crucen y estará debidamente señalizado.
- Solo entrarán los participantes, no permitiéndose el acceso a los acompañantes.
- Para el adecuado cumplimiento del Protocolo Covid-19, NO se entregarán dorsales fuera del Café-Bar Cuevanu.
- Solo entrarán los participantes, no permitiéndose el acceso a los acompañantes.
- Tendremos una charla técnica sobre el desarrollo de la carrera el día sábado 3 de Septiembre a las 18,00 hrs en las instalaciones del CIDAN (Centro innovación Tecnología del Alto Nalón) de Pola de Laviana.

SALIDA

Se hará control de material obligatorio desde las 10.40 hasta 10.55 de la mañana.

Se hará una única salida, alargando la línea de salida y tratando de mantener una distancia mínima de seguridad entre los corredores. Los corredores deberán llevar la mascarilla puesta hasta el punto indicado por la organización (300 metros), donde las podrán quitar y guardar para su posterior uso en la zona de avituallamiento, y llegada, o por posible imprevisto (asistencia a otro corredor, accidente, abandono...)

Para evitar exposiciones largas en la línea de salida, no se permitirá el acceso de corredores hasta 2 minutos antes de la salida.

RECOMENDACIONES DURANTE LA CARRERA

Se establecen una serie de recomendaciones a los participantes:

Mantener una distancia mínima de 5m en subidas

Mantener una distancia mínima de 10m en llanos y bajadas.

Evitar escupir o sonarse la nariz.

Evitar el contacto físico con otras personas. Se deben de facilitar los adelantamientos, para ello el corredor que quiere adelantar avisará con unos 5m de antelación y lo hará lateralmente. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso y esta deberá ser lo más rápida posible. Se evitará correr en grupos, sí se podrán llevar ritmos parecidos, pero siempre llevando entre ellos las distancias anteriormente recomendadas.

En caso de emergencia de un corredor o para atender a otro participante, cuando se detenga y esté cerca de otra persona, deberá ponerse obligatoriamente la mascarilla.

Las medidas Covid-19 puede cambiar si al momento de la carrera las autoridades sanitarias lo ven pertinente.

META Y POS-META

Al llegar a la línea de meta, TODOS LOS PARTICIPANTES SE PONDRÁN LA MASCARILLA. Se limitará la entrada de público a la zona de meta, balizando zonas y permitiendo solo el paso a personas de la organización o con permiso. Los corredores no se detendrán en esta zona y rápidamente pasarán a la zona post-meta evitando juntarse corredores.

VESTUARIOS Y DUCHAS

Será el patronato de deportes de Pola de Laviana quien indique si podrán o no utilizarse tanto los vestuarios como las duchas, y de poder hacerlo, la forma en la que se utilizarían.

No habrá consignas para guardar la ropa.

ENTREGA DE PREMIOS

Tendrán lugar en zona abierta, ya que se hará la entrega como primera opción en la plaza del ayuntamiento Pola de Laviana.

MEDIDAS DISCIPLINARIAS

Todas las medidas adoptadas son de obligado cumplimiento. Cualquier participante que incumpla el protocolo será descalificado y expulsado de la carrera.

COVID POST CARRERA

La organización del Trail Quebrapates 2022 no se hace responsable de los contagios COVID-19 post- carrera.

SUSPENSION DE LA CARRERA

La organización puede suspender la carrera en caso de que los niveles de COVID-19 lo aconsejen o exista alguna restricción que impida su realización. En ese caso se devolverá el importe íntegro de la inscripción.

La participación en la XVI Quebrapates 2022 supone la aceptación de estas bases.

Las inscripciones podrán realizarse desde el 7 de Abril del 2022 en www.empa-t.com

Para cualquier otra información, puedes dirigirte a nuestro correo electrónico quebrapates@hotmail.com , al teléfono número 618515391 o enviarnos un whatsapp.

Precio inscripción: Federado en montaña 15 euros No federado 20 euros –incluye seguro de día- .

La inscripción en cualquiera de ambas pruebas implica la aceptación de este reglamento.