



**REGLAMENTO XII CARRERA
LA ADRADA TRAIL**

15 DE OCTUBRE DE 2023

1. Organización

El Ayuntamiento de La Adrada es el organizador de la XII edición de La Adrada Trail (Sierra de Gredos), teniendo la salida y la llegada en dicha localidad el 15 de octubre de 2023.

2. Datos técnicos de las carreras

El evento LA ADRADA TRAIL se compone de dos carreras y una marcha no competitiva que se celebran el mismo día.

Carrera Larga

- Distancia: 23.Km
- Desnivel positivo acumulado:1530 m.
- Desnivel negativo acumulado: 1530 m.
- Punto más alto de la carrera: 1508 m. en El Raso
- Hora y lugar de salida: 09:30 del domingo 15 octubre de 2023
- Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra. La Adrada (Ávila)
- Puntos y tiempos de corte: Los puntos y tiempos de corte están establecidos para la seguridad de los corredores y voluntarios. Están calculados mediante las clasificaciones de años anteriores, con una velocidad que se entiende como mínima para afrontar este tipo de carreras (14min/km aprox.).

Lista de puntos de corte con los horarios máximos de paso:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km6)

Avituallamiento 2 Pista forestal (Km13) Líquido +sólido, hora cierre 12.30h

Avituallamiento 3 Pista forestal (Km18) Líquido +sólido, hora cierre 13:15h

Avituallamiento 4 Meta (km23) Líquido +sólido, hora cierre 14:00h

Los corredores que lleguen más tarde de estas horas al punto de control estarán eliminados y deberán entregar el dorsal al voluntario que se lo solicite y seguir sus instrucciones. En este momento el corredor deja de ser participante del evento.

Carrera Corta

- Distancia: 13.5Km
- Desnivel positivo acumulado: 990 m.
- Desnivel negativo acumulado: 990 m.
- Punto más alto de la carrera: 1070 m arrastradero Ciburnal
- Hora y lugar de salida: 10:00 H del domingo 15 octubre de 2023
- Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra, La Adrada (Ávila)
- Puntos y tiempos de corte: Los puntos y tiempos de corte están establecidos para la seguridad de los corredores y voluntarios. Están calculados mediante las clasificaciones de años anteriores, con una velocidad que se entiende como mínima para afrontar este tipo de carreras (14min/km aprox.).

Lista de puntos de corte con los horarios máximos de paso:

Avituallamiento 1 Pista forestal (Km 6) Líquido hora cierre 12:30h

Avituallamiento 2 Pista forestal (Km 9) Líquido + sólido hora cierre 13:15h

Avituallamiento 3 Meta (Km 13): Líquido + sólido hora cierre 14:00h

Los corredores que lleguen más tarde de estas horas al punto de control estarán eliminados y deberán entregar el dorsal al voluntario que se lo solicite y seguir sus instrucciones. En este momento el corredor deja de ser participante del evento.

En todos los avituallamientos hay acceso vehículos para la evacuación de personas.

Marcha:

- Distancia: 8.5Km
- Desnivel positivo acumulado: 250 m.
- Desnivel negativo acumulado: 250 m.
- Punto más alto de la marcha : avituallamiento cagalera 867m
- Hora y lugar de salida: 10:10 H del domingo 15 octubre de 2023
- Lugar de salida/meta: Parque de la Yedra, La Adrada (Ávila)

3. Carácter de las carreras y terreno

3.1. Todas las carreras tendrán carácter de semi-autosuficiencia, por lo que los corredores deberán llevar un mínimo de alimentación y bebida, que se establecerá según este reglamento. Pudiendo, los corredores, abastecerse de cualquier producto de los avituallamientos

3.2. El recorrido estará marcado por la Organización y en los puntos más comprometidos de la carrera habrá voluntarios

A parte de las indicaciones, cada participante dispondrá de un mapa del recorrido en la página web, pero es responsabilidad de cada uno localizar la señalización y seguirla

Será aconsejable para los corredores de la Carrera larga llevar GPS con el track cargado o Smartphone con app de GPS tipo Oruxmaps con el track también cargado.

Carrera Larga: El recorrido es por terreno de montaña, donde habrá todo tipo de terreno y condiciones; pistas forestales caminos, senderos pequeños, campo a través y pedreras. Se recomienda a los participantes tener experiencia en carreras de montaña.

Las condiciones meteorológicas pueden cambiar en cualquier momento, por lo que los participantes deberán llevar el material obligatorio detallado en este reglamento.

Carrera corta: El recorrido de la carrera es por pistas forestales, caminos y senderos, por lo que es una carrera accesible a corredores que se inicien en carreras por montaña.

4. Recorrido y controles de paso

4.1. Será obligatorio seguir el recorrido marcado, así como pasar por todos los controles que sea requerido

4.2.1. A parte de los controles de paso obligatorios, habrá controles sorpresa en los lugares que la organización estime necesarios, siendo descalificados los participantes que no pasen por ellos. Los corredores que no pasen por ellos o intenten acortar será bajo su propia responsabilidad.

En algunos de los citados controles de paso obligatorios se establecerán tiempos de corte, marcados en este reglamento, para garantizar la seguridad, y los participantes que superen esos tiempos serán descalificados de la carrera.

5. Avituallamientos

- 5.1. La Organización pondrá a disposición de los participantes puestos de avituallamiento con comida y bebida, en la que los participantes podrán reponer reservas, siendo obligatorio tomar las bebidas en el mismo puesto, o rellenar los bidones que lleven durante la carrera. La comida sí podrán llevársela.
- 5.2. Los avituallamientos de cada carrera están indicados en el apartado 2 del citado reglamento.

6. Material obligatorio

Chubasquero con capucha de talla del corredor según meteorología.

7. Inscripciones

7.1. Las pruebas están abiertas a todos los deportistas con edad mínima de 18 años cumplidos. Y la 13K con una edad mínima de 14 años.

7.2. Las categorías para todas las carreras serán las siguientes (años cumplidos el día de la prueba):

MASCULINA	FEMENINA
ABSOLUTA (todos los participantes)	ABSOLUTA (todos los participantes)
MASTER 40 (de 40 a 49 años)	MASTER 40 (de 40 a 49 años)
MASTER 50 (de 50 años en adelante)	MASTER 50 (de 50 años en adelante)

7.3. Categoría local empadronamiento en La Adrada

7.4 Para formalizar la inscripción y recoger el dorsal será necesaria la presentación del DNI o documento equivalente el día anterior a la carrera. En caso de recoger un dorsal que no sea el propio habrá que entregar y presentar una fotocopia del DNI firmada y la que exponga el nombre y los datos de la persona que va a recogerlo

8. Dorsales

8.1. Cada participante recibirá un dorsal personal e intransferible, que deberá llevar puesto en una zona visible durante todo el recorrido.

8.2. Los participantes que no lleven el dorsal visible durante la carrera podrán no ser tomados en cuenta en los pasos de control y por tanto serían descalificados

8.3 La retirada de dorsales se efecturara el día anterior a la prueba en el centro joven CI, Doctor Cifuentes de 17:00 a 20:00 y el día de la prueba hasta 15 minutos antes del comienzo de las mismas 09:15h

8.4 Se habilita inscripción presencial el día de la carrera siempre que haya dorsales disponibles y hasta 15 minutos antes del comienzo de las carreras 09:15h

8.5 Para la retirada de un dorsal que no sea el del titular del mismo será imprescindible presentar autorización y dni del propietario del dorsal

9. Clasificaciones

9.1 Carrera Larga

MASCULINA	FEMENINA
ABSOLUTA (todos los participantes)	ABSOLUTA (todos los participantes)
MASTER 40 (de 40 a 49 años)	MASTER 40 (de 40 a 49 años)
MASTER 50 (de 50 años en adelante)	MASTER 50 (de 50 años en adelante)
LOCAL	LOCAL

9.2 Carrera Corta

MASCULINA	FEMENINA
ABSOLUTA (todos los participantes)	ABSOLUTA (todos los participantes)
MASTER 40 (de 40 a 49 años)	MASTER 40 (de 40 a 49 años)
MASTER 50 (de 50 años en adelante)	MASTER 50 (de 50 años en adelante)

LOCAL	LOCAL
-------	-------

10. TROFEOS

Carrera Larga:

Tres Primeros clasificados absoluto masculino

Tres Primeras clasificadas absoluto femenino

Tres Primeros clasificados master 40 masculino

Tres Primeros clasificados master 50 masculino

Tres Primeras clasificadas master 40 femenino

Tres Primeras clasificadas master 50 femenino

1° Local Masculino

1° Local Femenino

Carrera Corta

Tres Primeros clasificados absoluto masculino

Tres Primeras clasificadas absoluto femenino

Tres Primeros clasificados master 40 masculino

Tres Primeros clasificados master 50 masculino

Tres Primeras clasificadas master 40 femenino

Tres Primeras clasificadas master 50 femenino

1° Local Masculino

1° Local Femenino

11. Retirada y abandonos

11.1. Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, pero con la obligación de avisar al personal de la organización más cercano y entregando el dorsal, debiendo seguir las instrucciones de la organización para su retirada y traslado a La Adrada, siendo responsabilidad suya el no acatar las indicaciones del personal de la organización.

11.2. Salvo caso de accidente o herida, el corredor que abandone deberá dirigirse por sus propios medios hasta el punto de evacuación más cercano.

11.3. Por temas de seguridad, la organización valorará a los participantes a su paso por los controles y podrá retirar de la carrera a los participantes que tengan problemas físicos evidentes que puedan poner en peligro su salud.

11.4. Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran. Los corredores que incumplan esta obligación serán descalificados

11.5. Los corredores retirados o eliminados que deseen retirarse por sus propios medios o que les evacuen en vehículos privados podrán hacerlo, pero deberán avisarlo a la organización y será bajo su total responsabilidad

12. Reclamaciones

12.1. Las reclamaciones se deberán presentar a la dirección de la carrera por escrito, haciendo constar la siguiente información:

Nombre y DNI del reclamante.

Nombre, DNI y dorsal del participante afectado.

Descripción de los hechos que reclama.

12.2. Se podrán presentar reclamaciones al desarrollo de la carrera, las clasificaciones o la toma de decisiones de algún miembro de la organización desde la llegada a meta hasta un plazo de 2 horas después de la publicación de las clasificaciones.

12.3. El Comité de la carrera será el encargado de resolver las reclamaciones en un plazo de 24 horas.

13. Suspensión de las carreras

13.1. Las carreras podrán ser suspendidas por motivos que pongan en peligro la seguridad de los participantes y voluntarios. Algunos de los motivos son los siguientes:

Tiempo adverso para moverse en terreno de alta montaña.

Imposibilidad de vuelo del helicóptero del grupo de rescate por tiempo adverso.

Cualquier motivo natural ocasionado en el recorrido.

Cualquier otra causa que la organización o los correspondientes grupos de asistencia crean oportuno

13.2. En caso de suspensión con la carrera empezada, se tomará uno o varios puntos de evacuación de los corredores. Los cuales deberán seguir las instrucciones de los voluntarios. Las clasificaciones se mantendrán según la llegada a los puntos de evacuación.

13.3. Si la carrera se suspendiera antes de empezar se avisaría a los participantes en la charla técnica, o en la misma salida. En este caso no sería posible la devolución de la cuota de inscripción a ningún participante.